



ISSN 2220-7481

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

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

№1 (13)



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

№ 1 (13)

Луцьк
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
2011

УДК 796(Д82)

ББК 75Я 43

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 24.02.2011 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);
- 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).

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, 2011. – № 1 (13). – 86 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).

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

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

© Цьось А. В., Козіброцький С. П. (укладання), 2011
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2011
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2011

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 37.037

*Оксана Михайлюк,
Наталія Онищук,
Світлана Савчук**

Рівень зрілості пізнавальної та розумової сфер як компонент психічного здоров'я

*Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк);
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)**

Постановка наукової проблеми та її значення. Зростання ролі психологічного фактора на сучасному етапі розвитку суспільства ставить перед наукою низку нових завдань. До них належать наукове обґрунтування вікових норм соціальних функцій, визначення актуальних і потенціальних можливостей людини в різні періоди життя, прогнозування розвитку й вивчення значення ранніх періодів онтогенезу для наступного розгортання психічних ресурсів особистості [3].

Оптимізація процесів розвитку в дитячому та юнацькому віці неможлива без знання умов і закономірностей такого розвитку. Дослідження психологічних особливостей та можливостей дітей різного віку необхідне для правильного визначення змісту й методів навчально-виховної роботи на різних етапах навчання та виховання, а вивчення форм аномального розвитку психіки дає змогу створити основи для розробки цілеспрямованої системи психогігієнічних заходів [4; 5; 6].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Із кожним роком у нашому суспільстві зростає кількість невротичних порушень. Особливо це стосується молодого покоління. Основними причинами такого стану, як зазначалося на міжнародному конгресі з проблем психічного здоров'я особистості, є соціально-економічна нестабільність; забруднення навколишнього середовища, інформаційна завантаженість, широка пропаганда засобами масової інформації насильства, жорстокості, ріст схильності підлітків та молоді до алкоголю й наркотиків. Ці причини підсилюються додатковими факторами, які існують у системі середньої освіти. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1995), психічне здоров'я особистості включає такі основні складники: 1) ставлення до себе; 2) ставлення до інших; 3) подолання проблем життя [2; 8].

Психічне здоров'я особистості – це результат взаємодії багатьох різноманітних факторів. Досліджується їх специфічний вплив на здоров'я спеціалістами-науковцями з різних галузей наук.

У наш час починають з'являтися публікації М. Вісковатої, А. Андроса, Г. Сердюковської, С. Карамушка, які пов'язують психічне здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – комплексне вивчення здоров'я людини: дослідження факторів, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне здоров'я (Е. Булич, І. Муравов, 1997). Проблема психічного здоров'я багатогранно відображена в роботах вітчизняних валеопсихологів: І. Брехман (1990), В. Петленко (1998), Г. Нікіфоров (2003). Досить цікавим також є підхід, запропонований санологією – наукою про здоров'я здорових – інтегративна система, що побудована на міждисциплінарних даних (медицина, соціологія, психологія, педагогіка) [7; 9].

Психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом. У певному розумінні – це ефективність діяльності та поведінки, здійснення особистісного розвитку.

Підлітковий вік – найскладніший етап психологічної перебудови, пов'язаної з вибором професії й розширенням діапазону суспільно-політичної ролі, зумовлений взаємодією біологічної і соціальної сторін розвитку: статевого дозрівання та специфічної фази соціалізації.

Особливості взаємодії біологічного й соціального етапів розвитку визначають індивідуальні властивості психіки підлітка. Завдання соціального та особистісного самовизначення передбачає поряд із диференціацією розумових здібностей і інтересів, без яких неможливий вибір професії, розвиток інтегральних механізмів самосвідомості, вироблення світоспоглядання й життєвої позиції, визначення психосоціальної орієнтації [1; 9].

Завдання дослідження – визначити рівень інтелектуальних особливостей учнів 7–11 класів та кількісно встановити наявність обдарованості й ступінь її вираженості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилися на базі навчально-методичного комплексу № 9 м. Луцька з учнями 7–11 класів (дівчата, хлопці). Кількість опитуваних респондентів дорівнювала 500 осіб. Нами використано методику “тест прогресивних матриць Дж. Равена”, що призначена для діагностики інтелектуальних особливостей школярів. У ході досліджень учням запропоновано зображення матриць квазі-геометричних фігур, які пов'язані між собою певною логічною закономірністю. Загальний обсяг роботи обмежувався 30 хв (5 серій по 12 завдань). Правильний варіант відповіді оцінювався 1 балом, неправильний – 0. Для отримання підсумкового кількісного показника всі набрані бали додавалися. За методикою встановлено такі сукупні кількісні нормативні показники: наявність обдарованості – високий рівень (54–60 балів); помірний рівень (49–53 бали); зона невизначеності – низький рівень (32–48 балів); відсутність обдарованості – менше 32 балів.

У результаті тестування всі результати були проаналізовані, оброблені математичним методом і сформовані у вигляді таблиць 1 та 2.

Таблиця 1

Рівень інтелектуальних особливостей учнів

Наявність обдарованості	Рівень вираженості	7 кл.		8 кл.		9 кл.		10 кл.		11 кл.	
		д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.
Наявність	високий	1	2	19	7	3	8	15	6	27	14
	помірний	10	10	8	15	13	15	24	16	8	32
Зона невизначеності	низький	33	32	23	28	30	26	11	26	15	4
Відсутність		6	6	-	-	4	1	-	2	-	-
Середній бал		41.5	42.2	50.0	46.3	44.5	45.5	50.9	46.9	52.4	52.2

Нами кількісно визначено рівень інтелектуальних особливостей школярів і встановлено, що середній бал в учнів 7 класів (дівчата, хлопці) відповідає низькому рівню обдарованості – відповідно, 41,5 та 42,2 бала; у дівчат 8 класів помірний рівень – 50,0 балів, у хлопців – низький – 46,3 бала, у хлопців, дівчат 9 класів низький – відповідно, 44,5 і 45,5 бала, у хлопців, дівчат 10 класів помірний – 50,9 і 46,9 бала, в 11 класах – помірний – 52,4 і 52,2 бала відповідно.

Таблиця 2

Рівень інтелектуальних особливостей учнів, %

Наявність обдарованості	Рівень вираженості	7 кл.		8 кл.		9 кл.		10 кл.		11 кл.	
		д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.	д.	хл.
Наявність	високий	2	3	38	14	6	16	30	11	55	28
	помірний	20	20	16	30	26	30	47	32	15	64
Зона невизначеності	низький	66	65	46	56	60	52	23	52	30	8
Відсутність		12	12	-	-	8	2	-	5	-	-

Установлено, що в результаті зміни вікових особливостей фізичного й психічного розвитку змінюється і здатність учнів до пізнавальної та розумової діяльності. Проте в більшості випадків найбільше відсотків припадає на низький рівень вираженості обдарованості, тобто на зону невизначеності, яка межує із відсутністю обдарованості. Теоретично проаналізувавши математичні

показники, ми виявили, що на 12 % учнів (хлопці, дівчата) 7 класів припадає повна відсутність обдарованості.

Висновок. Отже, у ході дослідження розумового психічного здоров'я школярів 7–11 класів визначено рівень інтелектуальних особливостей: встановлено середній бал, відсоткове відношення та ступінь вираженості.

Розвиток розумових задатків у старшому шкільному віці характеризується як кількісними змінами у швидкості вирішення інтелектуальних завдань, так і якісними зрушеннями в структурі інтелекту, що пов'язані з виникненням здатності до гіпотетико-дедуктивного мислення. Оволодівши в процесі навчальної діяльності науковими поняттями й термінами, школяр досягає також рівня узагальнень, коли поняття не прямо співвідноситься із предметом, а вимагає безпосереднього поєднання з іншими узагальненнями. У підлітків поступово формується теоретичне мислення, яке служить джерелом багатьох змін у його психіці. Своєрідність цього рівня розвитку мислення полягає не тільки в розвитку абстракції, але й у тому, що предметом уваги, аналізу й оцінки стають його власні інтелектуальні операції, тобто мислення стає рефлексивним.

Перспективи подальших досліджень. Констатовані в ході дослідження достатньо низькі показники інтелекту в учнів 7 класів вимагають поглибленого вивчення психологічних особливостей цієї вікової категорії та певного оздоровчого, освітнього й виховного впливу, а також розробки методичних прийомів і засобів психолого-педагогічного оздоровлення особистості.

Розвиток та поглиблення рефлексивних й інтегральних процесів під час переходу від старшого підліткового до раннього юнацького віку призводить до формування нового рівня самосвідомості, що вимагає подальшого дослідження.

Література

1. Братусь Б. С. Психическое здоровье и личность / Братусь Б. С. – М. : Мысль, 1998. – 301 с.
2. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. / Васильев В. Н. – М. : Медицина, 1991. – 170 с.
3. Здоровье, развитие, личность / [состав. Г. Н. Сердюковская, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпетер]. – М. : Медицина, 1990. – 336 с.
4. Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии : тезисы. – Krynica Gorska, Polska, 1999. – 278 s.
5. Михайлюк О. Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів / О. Михайлюк, С. Савчук // 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. – № 2 (6) – С. 72–77.
6. Основы валеологии / [науч. ред. акад. В. П. Петленко]. – Киев : Олимпийская лит., 1998. – Кн. 1. – 434 с.
7. Психическое здоровье личности : информ. письмо Национальной Федерации психического здоровья. – Александрия, Вирджиния США. – 1995.
8. Психология личности / [сост. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова]. – М. : Геликон, 1995. – 236 с.
9. Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков : материалы междунар. конгресса. – Одесса : [б. и.], 1994. – 86 с.

Анотації

У статті визначено рівень інтелектуальних особливостей учнів 7–11 класів. У результаті дослідження встановлено достатньо низькі показники обдарованості в учнів 7 класів (хлопці, дівчата), що вимагає поглибленого вивчення психологічних особливостей цієї вікової категорії та певного педагогічного впливу.

Ключові слова: розумове психічне здоров'я, рівень, інтелект, обдарованість.

Оксана Михайлюк, Наталія Онищук, Светлана Савчук. Уровень зрелости познавательной и умственной сфер как компонент психического здоровья. В статье определено уровень интеллектуальных особенностей учеников 7–11 классов. В результате исследования установлено достаточно низкие показатели одарённости в учеников 7 классов (мальчики, девочки), что требует углубленного изучения психологических особенностей этой возрастной категории и определённого педагогического влияния.

Ключевые слова: умственное психическое здоровье, уровень, интеллект, одаренность.

Oksana Mykhailiuk, Nataliia Onyshchuk, Svitlana Savchyk. Maturity Level of Cognitive and Intellectual Sphere as a Component of Mental Health. The level of the 7–11th form pupils intellectual abilities is determined in the article. Sufficiently low talent indicators of the 7th form pupils (boys, girls) were determined; this fact requires deeper investigation of psychological peculiarities of this age group with some pedagogical influence.

Key words: mental health, level, intelligence, talent.

УДК 796.03

Сергій Мудрик

Ігрова культура періоду рабовласницького ладу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Покоління, сформоване на духовних надбаннях предків, може утверджувати нову духовність, творити культуру, гідну сьогодення, продовжувати й розвивати культурно-історичні традиції.

У різні епохи свого духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця й силу атлета. Цьому бажанню значною мірою сприяли рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнавали змін, набуваючи різного призначення [7].

Про окремі аспекти ігрової культури в стародавні часи йдеться в працях [1; 2; 3; 4; 5; 6] Бінгем Джейн, Чандлер Фіони, Таплін Сема, Л. С. Васильєва, В. А. Греченко, І. В. Чорнія, В. А. Кушнерука, В. С. Полікарпова.

Завдання дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль і місце рухливих ігор періоду рабовласницького ладу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Різноманіття гра отримала в мідну, бронзову а потім і в залізну добу (табл. 1). Із приходом рабовласницького ладу гра соціалізується й набуває форм свідомого виховання.

Таблиця 1

Сповідування культу в іграх у рабовласницькі часи

Античний світ	Древній Китай	Стародавня Індія	Північна й північно-східна Африка	Доколумбова Америка
Сповідування культу краси й гармонії тіла	Сповідування гармонії тіла, душі та природи	Сповідування культу землі, жінки, вогню, тварин. Жертвоприношення	Сповідування сонця, тварин (жук скарабей, бик Апіс), культ Фараона й смерті	Сповідування культу природи: птахи, тварини, рослини небесні світила
Фізичні вправи, ігри та ритуали спрямовані на будову тіла	Фізичні вправи, ігри, ритуали, медитація спрямовані на поєднання тіла, душі й природи	Фізичні вправи, ігри, ритуали спрямовані для переходу після смерті в інший світ (життя після смерті)	Фізичні вправи, ігри, ритуали спрямовані на уславлення царів, богів, безсмертя, вшанування смерті	Фізичні вправи, ігри, ритуали пов'язані із силами природи, духами добра та зла. Підпорядкованість шаманам
Ігри та ритуальні ігри пов'язані з працею на землі, полюванням, рибальством, будівництвом, сімейними стосунками, військовими подіями				
Вплив на поведінку людей, регулювання їхніх відносин, формування масштабу поведінки (стандарты, еталони); вільне розгортання фізичних сил, настроїв, симпатій та антипатій	Моральне самовдосконалення, відносини між особистістю й суспільством, повага до старших, допомога ближньому, традиції родинних стосунків	Вплив каст на людину; за походженням, професією, звичаями, законами: – брахмани (жерці); – кшатрій (воїни); – вайши землероби, ремісники); – шудри (раби)	Віра людини в надприродні сили й небесні світила, обожнення предметів і тварин	Віра в надприродні сили, бережливе ставлення до рослин і тварин (усе живе має душу)

На початку мідної доби ігри розмежовуються на дитячі й дорослі та започатковуються змагальні ігри (метання, боротьба, стрільба з лука, вправи з вагою). Людству відома хроніка Малаласа із Сирії. Вона згадує царя Саула (палкий прихильник різноманітних змагань), який жив ще в XI ст. до н. е.

Мідна доба, енеоліт, халколіт (від латин. aeneus – мідний і грец. λίθος – камінь) – назва перехідного часу від неоліту до бронзової доби, яку застосовують археологи у зв'язку з появою й

поширенням у той час виробів із міді (VIII–V тис. до н. е.). Мідні знаряддя вживалися поряд із кам'яними, які поступово відходили із вжитку на користь металу. Розпочався період удосконалення відтворювальних форм господарства в грі (землеробство, скотарство, полювання, рибальство, будівництво). Накопичення ігор відбувалося також за рахунок міжплемінного обміну або внаслідок їх суперечностей, осілого й кочового життя або пошуків нових місць, більш придатних для існування. На зміну первіснообщинному починає зароджуватися рабовласницьке суспільство.

Бронзова доба (IV тис. до н. е.) – історичний період, котрий прийшов на заміну енеоліту (мідна доба). Характеризується виготовленням і використанням бронзових знарядь праці та зброї, появою кочового скотарства, поливного рільництва, писемності, рабовласницьких держав.

Становлення рабовласницького ладу починає накладати свій відбиток на ігри, у які грали тільки панівні верстви, а раби тяжко працювали. Зароджується диференціація ігор. З'являються військові керівники, виникає культ вождя. Особливо це простежується в *залізну добу* (III–I тис. до н. е.).

У рабовласницькому суспільстві, що прийшло на зміну первіснообщинному, стосунки між людьми зазнали істотних змін. Рабовласники, утримуючи величезну армію рабів, несли свою культуру, яка була вигідна для них, перетворюючи ігри в політичну доцільність. Звичаї, традиції, зародки моралі первіснообщинного суспільства або відкидалися й замінювалися іншими, або пристосовувалися до умов рабовласницького ладу.

У добу металу в *античній культурі* сповідувався культ гармонії й краси тіла. Кам'яні плити, глиняні таблички, папіруси етрусків, хетів, асирійців, єгиптян розповідають про певну вже на той час систему фізичного гарту. Однак лише за часів Стародавньої Греції, де наука, освіта, культура, мистецтво та філософія набули найвищого розквіту, фізичне виховання було проголошене основою життя й доведене до рівня культу. У V ст. до нової ери Олімпійські ігри (першу згадку про змагання в місті Олімп датовано 776 р. до Різдва Христового) стають традиційними та супроводжуються різними бенкетами, різноманітними рухливими іграми й розвагами, цінними подарунками, які тривали по декілька днів.

В Афінах створювалися школи, у яких навчалися трьох основних дисциплін – граматики, музики, гімнастики. У школу гімнастики (палестра) хлопчиків брали в шестирічному віці (тільки здорових). Вони, перебуваючи там більшу частину дня, навчалися фізичних вправ, військової справи й брали участь у змаганнях. Ураховуючи змужніння юнака, фізичне навантаження кожного року збільшували.

У навчальні заклади гімнасії (від слова “гюгнос” – голий, непокритий) приймали юнаків віком 14–16 років. Юні елліни вчилися володіти своїм тілом, стріляти з лука, метати спис і диск, боротися, в іграх навчалися основ військової майстерності. Після навчання вони ставали воїнами-легіонерами.

Античний світ був у постійних війнах. І для розширення своїх володінь, зміцнення своїх імперій, своєї культури (грецька, римська) дітей набирали в школи, у яких вони фізично загартовувалися. Це були школи виживання.

У *китайській традиційній культурі* (на відміну від античної) сповідувалася гармонія тіла, душі й природи. Основою культури було моральне самовдосконалення людини, яке впливало на збереження традицій взаємин між особистістю та суспільством, родинні стосунки, шанування старших і допомогу ближньому.

У II тис. до н. е. в китайській стародавній культурі етико-ритуальні принципи з відповідними їм нормами поведінки й моралі отримали назву “китайські церемонії”, які були позбавлені міфічного змісту. У церемонії відбувалось ігрове дійство, у котрому міфологія та релігія поступались етико-ритуальним нормам. Цей процес знайшов своє відображення у вченні Конфуція (551–479 рр. до н. е.), яке у II ст. до н. е. було канонізовано й стало основою офіційної ідеології феодалного Китаю.

Дао (кит. 道 – шлях, що веде людину до вищого рівня її духовної та фізичної чистоти), тобто етична поведінка в грі, заснована на моралі соціального порядку. За китайською традицією духовне та фізичне вдосконалення людини в грі – це її шлях до одночасного розкриття нею природи речей, явищ і сутності власної природи, а саме: духовно-енергетична (космічна); кількісно-якісна (фізична); динаміка розвитку; максимальний потенціал; межі простору й часу; середовище.

В іграх закладалися принципи гуманності – *жень*. Сутність їх полягала в такому: *чжун* – відданості; *лі* – добродесності; *юн* – хоробрості; *мін* – кмітливості; *гун* – шанобливості; *сін* – вірності; *куань* – великодушності; *чуй* – доброти; *ті* – повазі до старших і вищих за суспільним становищем, *сяо* – повазі до батьків.

В основу ігор закладався принцип справедливості, який проявлявся через добродесність. Там, де воно є, діяв закон дао.

У XIV ст. до н. е. сформувалася перша рабовласницька держава Інь. В інську епоху складено місячний календар, у якому із 12 частин зодіаку виділили в рік 24 сезони, що відповідають сезонному ритму природи. Саме ігри та ігрові дійства (ритуали) китайці почали використовувати в призначені святкові календарні дні.

Подальший розвиток ігрової культури відбувався в перших централізованих імперіях – династії Цін (221–207 рр. до н. е.) та династії Хань (206 р. до н. е.–220 р. н. е.).

За хронологією ігрова культура Китаю починається із середини II тис. до н. е. – III ст. н. е. Її можна поділити на такі періоди: Шан (Інь) – XVIII–XII ст. до н. е.; Чжоу – 1027–256 рр. до н. е.; Цін і Хань – III ст. до н. е. – III ст. н. е.

Ще один центр *культури ігрової цивілізації – Індія*. Перші її древні жителі – дравіди, яких протягом багатьох століть змінили численні племена, відрізняючись один від одного своєю культурою. Першими центрами індійської культури були Хараппа, Мохенджо-Даро, які існували вже в III тис. до н. е. на берегах річки Інду.

Індуська культура полягала в обожненні землі, жінки, вогню з обов'язковим жертвоприношенням і з неухильним здійсненням ігрових обрядів, покликаних забезпечити родючість. Жінку й землю індійці наділяли однаковими властивостями – народжувати та вирощувати.

В Індії як на людину, так і на ігрову культуру значний вплив мали касты – за походженням, професією, звичаями, законами: 1) *брахмани* (жерці) – лише вони здатні виконувати найважливіші ритуальні дійства; 2) *кшатрий* (воїни) – владний, благородний, також раджан – повелитель – представник другої за значимістю (після брахманів); варни староіндійського суспільства склалися з володарських воїнів; із цієї касты в Древній Індії вибиралися царі; 3) *вайши* (землероби, ремісники), чий обов'язок складають заняття землеробством, скотарством і виробництвом різних товарів; 4) *шудри* (раби) – найнижчий стан безправних слуг.

Ритуальні ігрові дійства в каст відрізнялись одна від одної за величністю виконання і жертвоприношенням.

Важливу частину в житті індійців у ритуальних дійствах складав культ тварин, дерев і загалом рослин. В іграх дійові особи перевтілювались у ці образи, щоб спрямовувати свої дії для переходу після смерті в інший світ (життя після смерті). Індійці свято вірили, що після смерті кожна людина перевтілюється у тварин, дерева та рослини. Можливо, у них вони вбачали тотемічних предків, єдиносущих із людьми і явищами природи.

Процес *культурної ігрової та ритуальної взаємодії в Африці* (домінуючу роль відігравав Єгипет) проходив не тільки шляхом насильницького впровадження, але й вибірково, тобто зберігалися та вживалися лише ті межі ритуалу й гри, які відповідали світосприйманню населення, його традиціям і поглядам.

Африканська ігрова культура в контексті складної системи релігійних вірувань загалом була результатом здатності племен, імперій адаптуватися до умов річкової долини Нілу та джунглів.

Значну роль у підтримці ритуально-ігрових традицій відігравав постійний прошарок єгипетського населення в Куші як безпосереднього носія ігрової культури.

Уся історія розвитку ігрової культури племен, народів відбувалася завдяки природним умовам навколишнього середовища, винаходу нових й удосконаленню старих знарядь праці за рахунок завойовницьких воєн сильнішими державами, створюючи великі імперії (наприклад, Олександр Македонський – цар із 336 р. до н. е., полководець, творець світової держави, який підкорив половину світу: Малу Азію, Сирію, Єгипет, Персію, Середню Азію, Індію).

Ігрова культура доколумбової Америки перебувала в географічній ізоляції протягом декількох тисячоліть. Унаслідок цього, хоч гра й розвивалася за загальними законами, але для неї було характерне відставання в часі від основних світових цивілізацій – повільніший розвиток. Європейська колонізація фактично зруйнувала та знищила індіанську культуру й привела до їх забуття, що викликало необхідність заново їх відкривати.

Сучасна історична наука поділяє культуру доколумбових цивілізацій на Американському континенті на два великі етапи – найстародавніший і стародавній. Це пов'язано як із різним ступенем інтенсивності процесів формування класів і зрілості державних утворень, так і з тим, що між указаними періодами лежить проміжок (приблизно VIII–XII ст. н. е.), протягом якого відбувається розпад усіх перших державних утворень (найстародавніших); після цього ж періоду почали формуватися (у деяких випадках відроджуватися) держави й цивілізації, які, хоч і були сучасниками європейського Відродження, проте за характером суспільних відносин можуть належати лише до стародавніх.

Індіанські племена постійно ворогували між собою за територію, мисливські й землеробські угіддя. Тому можна припустити, що ритуали та ігрові дійства, головним чином, були направлені на перемогу над ворогом.

Значне поширення мали магичні обрядові ігрові дії – як індивідуальні, так і групові. Ускладнення суспільних відносин, формування племінної структури вели до зародження культу племінного бога. Під час утворення союзу племен серед богів поступово виділявся бог того племені, яке займало домінуюче становище в союзі. Цей процес піднесення богів посилювався з переростанням союзів племен у державу.

Основні регіони існування доколумбових цивілізацій – Месоамерика й Центральні Анди. Найдавніші цивілізації Месоамерики: ольмеки, майя, теотіуакан, тольтеки, тотонаки, сапотеки; у Центральних Андах, – відповідно, чавін, паракас, наска, мочіка та тіауанако.

Стародавні цивілізації як Месоамерики, так і Анд представлені територіально великими державними утвореннями типу імперій, до складу яких входили різні народи, найвідомішими з яких були цивілізації ацтеків (Мексиканське нагір'я), майя (півострів Юкатан, Гватемала), інків (Анди, Болівійське нагір'я), чибча (гірська Колумбія).

Висновок. Кожна імперія, завойовуючи землі, несла свою ігрову культуру й вбирала деякі елементи чужої. Утікаючи від завойовників, людина обживала нові землі, будувала нові поселення. Тим самим вона зберігала стару, створювала нову й розвивала свою культуру та передавала її із покоління в покоління, пристосовуючись до навколишнього середовища.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні культури ігрової діяльності в інших історичних періодах.

Література

1. Греченко В. А. Історія світової та української культури : підруч. для вищ. закл. освіти / В. А. Греченко, І. В. Чорний, В. А. Кушнерук, В. Режко. – К. : Література, 2000. – 464 с.
2. Васильєв Л. С. История Востока : в 2 т. / Васильєв Л. С. – М. : Высш. шк., 1994. – Т. 1. – 495 с.; Т. 2. – 495 с.
3. Безвершук Ж. О. Історія культури в термінах і назвах : словник-довідник / Безвершук Ж. О. – К. : Вища шк., 2003. – 400 с.
4. Бонгард-Левин Г. М. Древняя Индия. История и культура : сб. ст. / Бонгард-Левин Г. М. – СПб. : Алетейя, 2001. – 288 с.
5. Бінгем Джейн. Всесвітня історія : повна ілюстр. енцикл. / Бінгем Джейн, Чандлер Фіона, Таплін Сем. – К. : Країна Мрій, 2007. – 416 с.
6. Полікарпов В. С. Лекції з історії світової культури : навч. посіб. / Полікарпов В. С. – К. : Т-во "Знання", 2006. – 359 с.
7. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // 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. – № 3 (7) – С. 19–23.

Анотації

У дослідженні проаналізовано культуру ігрової діяльності за становлення рабовласницького ладу, диференціацію ігор та ігрових ритуальних дійств за походженням, професією, звичаями, законами; сповідування культу, практичне використання рухливих ігор й ігрових ритуальних дійств у виховному процесі.

Ключові слова: держава, імперія, ігрова культура, гра, ритуал, дія, культ.

Сергей Мудрык. Игровая культура периода рабовладельческого строя. *В исследовании анализируется культура игровой деятельности при становлении рабовладельческого строя, дифференциация игр и игровых ритуальных действий по происхождению, профессии, обычаям, законам; исповедование культа, практическое использование подвижных игр и игровых ритуальных действий в воспитательном процессе.*

Ключевые слова: государство, империя, игровая культура, игра, ритуал, действие, культ.

Serhii Mudryk. Games Culture of Slave Regime. *The culture of games during the period of slave regime establishment is investigated and differentiation of games according to origin, profession, laws and customs is made; the practical use of mobile games and playing rituals in educational process is studied.*

Key words: state, empire, games culture, game, ritual, action, cult.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

Наталя Іщук

Морально-етичні цінності – важливий фактор формування особистості вчителя фізичної культури

Луцький біотехнічний інститут (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Українське суспільство на сучасному етапі розвитку переживає період глибоких соціально-економічних перетворень, які, безсумнівно, торкаються вищого навчального закладу, ставлячи перед ним нові завдання. Одним із найважливіших завдань є виховання кожного студента як активної самостійної особистості, що володіє високою моральністю, здатної творчо мислити й діяти.

На необхідності звернення до формування морально-етичних цінностей наголошують державні програми (Україна XXI століття), Концепція “Національного виховання”, “Виховання дітей та молоді у національній системі освіти”, “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян”.

Психолого-педагогічні дослідження показують, що саме в юнацькому віці найбільш інтенсивно формуються морально-етичні цінності на основі особистих оцінок, знань, вчинків, розвивається потреба в спілкуванні, у самоутвердженні в основних сферах соціального життя, значно зростає стійкість інтересів, пов’язаних із професійним спрямуванням, відбувається накопичення елементів соціального та морального досвіду.

У системі освіти специфічна роль належить вищому навчальному закладу. Будучи одним із видів професійної освіти, вища школа виконує численні загальнокультурні функції, формує й розвиває трудову та суспільно-політичну активність молоді, її світогляд, мораль, забезпечує умови для всебічного розвитку особистості майбутнього спеціаліста, який спроможний успішно сприяти соціальному й науково-технічному прогресу суспільства.

Проведений аналіз сучасного стану проблеми, а також тенденцій розвитку вищих навчальних закладів дає змогу стверджувати, що метою навчально-виховного процесу університету є формування в майбутніх учителів фізичної культури таких морально-етичних цінностей, які є основою всіх вчинків, діяльності людини, мають моральну значущість і впливають на загальне суспільне життя.

Для України, позбавленої власної державності більш ніж на три століття, залучення молодого покоління до морально-етичних цінностей власного народу є одним із важливих завдань у протистоянні асиміляційним процесам, утвердження власної суверенності та самобутності.

Проблемі морально-етичних цінностей присвячені дослідження багатьох відомих громадських діячів, філософів, педагогів минулого: Г. Гегеля, М. Костомарова, М. Драгоманова, М. Грушевського, Г. Сковороди, В. Духновича, С. Русової, І. Огієнка, К. Ушинського, Я. Коменського, В. Сухомлинського та ін.

Останнім часом у науковій психолого-педагогічній літературі освіта все частіше трактується як цілісна система, що ґрунтується на цінностях культури. Аналіз педагогічних досліджень і практичних спостережень засвідчує про зростаючий інтерес до проблеми виховання та необхідності формування морально-етичних цінностей. У той же час низка аспектів проблеми залишається недостатньо вивченою, зокрема у фізкультурно-спортивній діяльності.

Очевидно, що в сучасних умовах виникає необхідність на нових методологічних і теоретичних засадах, а саме особистісно орієнтованої парадигми освіти, дослідити сутність і можливості формування морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. В останні роки з'явилося багато робіт, у яких досліджуються проблеми морально-етичних цінностей у студентської молоді. Так, аналізу морально-етичних цінностей присвячені роботи українських педагогів та психологів (І. Бех, В. Іванов, О. Вишневський, М. Генік, Н. Ішук, О. Сухомлинська, М. Кричфалушій та ін.[1; 2; 3; 4; 5; 6; 9].

У роботах українських учених: В. Андрущенко, І. Беха, Г. Балля, І. Зязюна, М. Боришевського, О. Киричука, – відображено соціально-філософський та психологічний аспект моральності. Важливого значення вони, зокрема, надають морально-практичній діяльності, яка виступає основою соціально детермінованою та визначає моральне зростання молоді людини.

Дотичними порушеної нами проблеми є роботи науковців, у яких розглядаються різноаспектні питання суті й технології духовного та морального виховання підростаючого покоління. Так, А. Сембрат досліджувала моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії, Г. Бондаренко – формування загальнолюдських моральних цінностей старшокласників у процесі вивчення української літератури, О. Климова – формування духовності майбутнього вчителя в процесі загальнопедагогічної підготовки, М. Кричфалушій – розвиток моральної свідомості та самосвідомості в майбутніх спортивних педагогів. Однак дослідження із проблеми формування морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури в навчально-виховному процесі відсутні.

Сучасні вчені-психологи й педагоги вважають, що морально-етичні цінності особистості – це система світоглядних орієнтирів, які характеризують її ставлення до себе та оточуючих, а також являють собою сукупність поглядів, норм, переконань, правил поведінки, що оцінюються у відповідних специфічних категоріях, регулюючи поведінку людини (добро, гідність, відповідальність, справедливість, совість).

Зазначене розуміння категорії “морально-етичні цінності” в системі педагогічного розуміння особистості мають особливе методологічне значення для її застосування й розвитку в педагогічно-спортивній теорії й практиці.

Завдання дослідження – виявити рівень знань про морально-етичні цінності в майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Діагностикою охоплено 385 студентів 1–2 курсів денної й 186 студентів заочної форм навчання інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету ім. Лесі Українки.

Для майбутніх учителів фізичної культури запропоновано відповідно до питань анкети провести самооцінку рівня сформованості знань основ морально-етичних цінностей та форм і засобів морального вдосконалення.

На етапі констатувального експерименту визначено рівні сформованості морально-етичних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури, які включають необхідну суму знань. Умовно виділеним трьом рівням знань про морально-етичні цінності надано певні якісні характеристики.

Високий рівень. Майбутнім учителям фізичної культури властиві повні знання про морально-етичні цінності, достатньо глибокі етичні судження. Крім того, вони усвідомлюють значимість морально-етичних цінностей у реальному житті та педагогічній діяльності.

Середній рівень. У майбутніх учителів фізичної культури знання про морально-етичні цінності є несистематичними й неповними. Інакше кажучи, вони дають однобічне визначення морально-етичних цінностей.

Низький рівень. Сформованість у майбутніх учителів фізичної культури морально-етичних цінностей визначається неправильними знаннями про їх значущість у майбутній фізкультурно-спортивній діяльності. Крім того, вони не виявляють бажання в самовдосконаленні морально-етичних цінностей.

Розвиток морально-етичних знань майбутніх учителів фізичної культури – одна з актуальних проблем формування моральної особистості.

Відомо, що на основі знань людина усвідомлює своє місце в навколишньому світі, можливості реалізації своїх потреб, інтересів, активну життєву позицію, мету та суть життєдіяльності тощо.

Відомий вітчизняний психолог О. Леонтьєв зазначав, що навчання, здобуті знання виховують. Цього не можна недооцінювати. Але для того, щоб знання виховували, треба виховувати ставлення до самих знань [7].

Н. Гализіна наголошує на взаємозв'язку знань і пізнавальної діяльності. “Своєрідність відносин знань та діяльності полягає в тому, що, з одного боку, характер пізнавальної діяльності рішучим

способом впливає на якість знань, з другого – необхідна пізнавальна діяльність у більшості випадків сама повинна будуватися та удосконалюватися в процесі засвоєння знань” [10].

Оволодіння знаннями, у тому числі й морально-етичними, – органічна потреба, яка дає можливість особистості орієнтуватися в навколишньому світі, моральних стосунках, інтересах тощо.

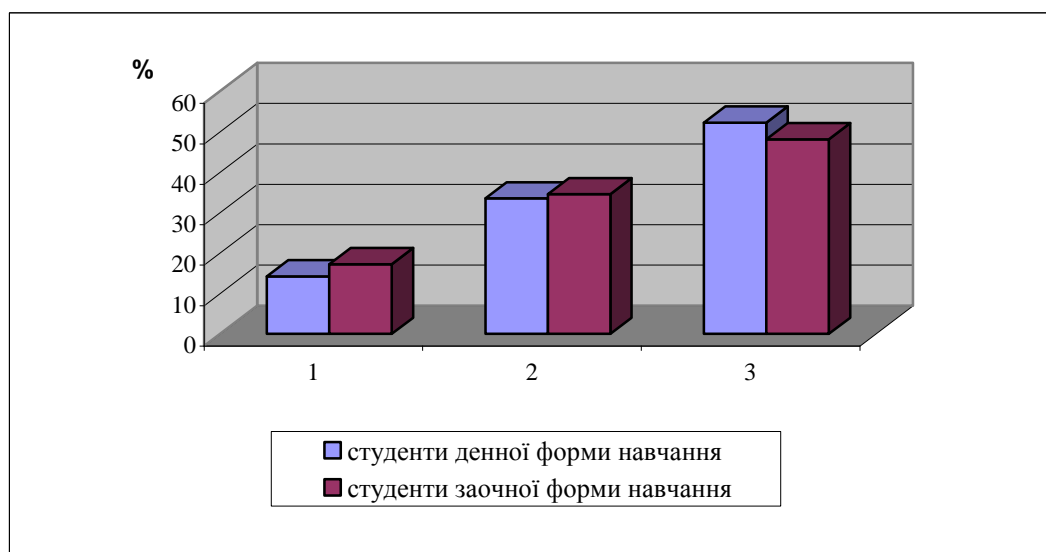


Рис. 1. Самооцінка рівня розвитку розуміння поняття морально-етичні цінності майбутніх спортивних педагогів залежно від форми навчання

Примітка: 1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень.

Дані діаграми показують що 14,2 % опитаних студентів денної форми навчання мають високий рівень знань про морально-етичні цінності, 33,5 % – середній, 52,2 % – низький; у студентів заочної форми навчання – відповідно, 17,2 %; 34,5 %; 48,1 %.

Отже, результати дослідження рівня знань студентів – майбутніх учителів фізичної культури показали, що в більшості опитаних респондентів їх рівень низький.

Слід зауважити, що принципової різниці між результатами щодо знань про морально-ціннісні орієнтації в студентів денної та заочної форм навчання не спостерігається.

На запитання “Чи вважаєте ви, що сучасний учитель фізичної культури, повинен бути озброєний знаннями про морально-етичні цінності?” 49,7 % опитаних студентів відповіли “так”, 28,1 % – “ні”, решта – не дали конкретної відповіді. Результати опитування свідчать, що більшість респондентів вважає, що для сучасної освіченої людини вкрай необхідні знання про сутність морально-етичних цінностей.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що в більшості опитаних студентів – майбутніх учителів фізичної культури – зафіксовано низький рівень знань про сутність морально-етичних цінностей (M = 50,1 %).

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв’язання поставленої проблеми. Подальшого вивчення потребують питання підготовки вчителів фізичної культури до морального виховання особистості.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід – науково-практичні засади / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Вишневський О. І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Вишневський О. – Дрогобич : Коло, 2003. – 528 с.
3. Генік М. С. Формування морально-етичних цінностей молодших школярів засобами українського народознавства : автореф. дис.... канд. пед. наук / М. С. Генік. – К., 2008. – 16 с.
4. Иванов В. Г. Этика / Иванов В. Г. – СПб. : Питер, 2006. – 176 с.
5. Іщук Н. Духовні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. Іщук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 175–177.

6. Кричфалушій М. В. Загальнолюдські моральні цінності майбутніх спортивних педагогів / М. В. Кричфалушій // 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. – № 3. – С. 27–31.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / Леонтьев А. Н. – М. : [б. и.], 1977. – 304 с.
8. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта України. – 2002. – 23 квіт.
9. Сухомлинська О. В. Виховання як соціальний процес: особливості сучасних трансформаційних змін / О. В. Сухомлинська // Виховання дітей та молоді в контексті розвитку громадянського суспільства : зб. наук. пр. – Х : В-во ХДУ, 2003. – С. 9–13.
10. Талызина И. Ф. Управление процессом усвоения знаний / Талызина И. Ф. – М. : [б. и.], 1975. – 342 с.

Анотації

У статті виявлено рівні знань майбутніх учителів фізичної культури про сутність морально-етичних цінностей.

Ключові слова: морально-етичні цінності, знання, особистість, самооцінка, учитель фізичної культури.

Наталя Ищук. Нравственно-этические ценности как фактор формирования личности учителя физической культуры. В статье выявлены уровни знаний будущих учителей физической культуры о сущности нравственно-этических ценностей.

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

Nataliia Ishchuk. Moral and Ethical Values as a Factor of Physical Education Teacher's Personality Formation. The article revealed the future physical education teachers' level of knowledge about the essence of the moral and ethical values.

Key words: moral and ethical values, knowledge, personality, self estimation, physical education teacher.

УДК 796:130

Михайло Кричфалушій

Усвідомлення впливу духовності на формування особистості майбутнього спортивного педагога

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний цивілізований світ усе більше переконується в тому, що без вирішення проблеми духовного розвитку особистості стає неможливим подальший соціальний прогрес.

Доведено, що проблема формування духовності особистості здавна була однією з найважливіших та найскладнішим соціальним феноменом у різні історичні епохи й сьогодні вона залишається злободенною. Початок духовного виховання сягає ще античних часів. Цінні думки щодо духовного розвитку сформулювали давньогрецькі філософи Демокрит, Сократ, Платон, Арістотель та ін.

Загалом проблеми духовності торкалися відомі педагоги минулого: Я. Коменський, Д. Дистервег, К. Ушинський, Я. Чепіга, Г. Ващенко, С. Митропольський, І. Огієнко, В. Сухомлинський, М. Корф, С. Русова й ін.

Проблема духовності як складова частина національної системи виховання знайшла відображення в працях державних діячів минулого (М. Драгоманова, М. Костомарова, М. Грушевського, В. Винниченка та ін.).

Нині духовний вакуум охопив систему світи й виховання. Так, у змісті освіти простежується світоглядний хаос, орієнтація на бездуховний інтелектуалізм. Звичайно, усе це негативно позначається на духовному та фізичному здоров'ї особистості. У студентської молоді втрачається сенс життя, впевненість у майбутній професійній діяльності й майбутньому своєї країни.

Сьогодні звернення до духовності особистості пов'язане з динамічною зміною українського суспільства, переоцінкою загальнолюдських духовних цінностей, еволюційними перетвореннями як в індивідуальній моральній свідомості, так і свідомості соціуму.

У сучасних умовах оновлення системи української вищої освіти ставить перед вітчизняною наукою й практикою завдання формувати високодуховну, гармонійно розвинену особистість. Саме піднесення духовності особистості стає необхідною умовою формування людини нової доби, людини ХХІ століття, від якої певною мірою залежить майбутнє держави.

Зазначимо, що проблема формування духовності особистості є однією з головних у нашій державі, тому успішний розвиток демократичних процесів в Україні залежить від багатьох умов, серед яких провідне місце посідають духовне відродження громадян, гармонізація соціального життя нації, адже саме духовність надає надзвичайності всім психічним характеристикам людини.

Опрацювання наукової літератури з досліджуваної проблеми показало, що питання духовного виховання майбутніх спортивних педагогів у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу ще недостатньо вивчене.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Питання духовності знайшли відгук у роботах українських філософів В. Андрущенка, І. Зязюна, І. Ільїна, В. Шинкаренка, Н. Караульної, С. Кримського та ін. Останнім часом філософська думка в Україні відводить багато уваги вивченню духовного світу людини, але все ж в осягненні цього феномену учені-дослідники ще перебувають на стадії аналізу окремих сторін духовності у формуванні високодуховної особистості. Слід зауважити, що українські філософи у своїх поглядах щодо природи духовності схильні спиратися на національно-культурні джерела.

Психологічні засади духовності розкриваються в роботах відомих українських психологів Г. Костюка, І. Беха, М. Боришевського, Е. Помиткіна, Ж. Юзвака, В. Пономаренка, О. Киричука та ін. Зазначимо: у науковій психології духовність людини інтерпретується як ціннісно-смилова сфера особистості. Це зумовлено тим, що як інтегральна якість духовність у вигляді смислу життєвих цінностей визначає “зміст, якість та спрямованість людського буття й образ людських у кожному індивіді”.

Погляд на проблему духовності української педагогіки розкрито в роботах В. Сухомлинського, О. Вишневецького, М. Кричфалуші, О. Сухомлинської, І. Матюша, О. Климової, Т. Тюріної, Н. Іщук та ін. [1–9].

Сучасні педагоги трактують духовність як внутрішню силу особистості, стрижень життя, ієрархію загальнолюдських і національних цінностей, творчість за законами краси, добра, істини, справедливості.

Поняття “духовність” як професійна якість педагога з'явилося недавно. Воно відображає олюднену компетентність учителя, яка спрямована на духовне зростання учнів. Крім того, духовність педагога полягає в здатності віддавати свою сердечність, доброту, милосердя іншим, щоб спроектувати спрямованість смислу життя для підростаючого покоління.

Духовний педагог – це провідник, проводир, це той, хто веде за собою, першим долаючи перешкоди. Інакше кажучи, це той, хто прокладає шлях до становлення розвиненої духовної особистості.

Закономірно постає питання: що ж ми сьогодні розуміємо під поняттям духовність? На жаль, такому популярному сьогодні в науково-методичному, філософському, психологічному й педагогічному обсягові феномену “духовність” не знайшлося чільного місця в словниках, зокрема психолого-педагогічних.

Духовність – це практична діяльність людини, спрямована, передусім, на перероблення самої себе, на створення свого духовного світу та власного духовного організму.

У цьому дослідженні ми визначаємо духовність як якісну характеристику свідомості особистості, що відображається в потребах самоорієнтації й самовдосконалення людини, які мають творчий початок і спираються на загальнолюдські ідеали істини, добра, краси та справедливості [4].

Зазначимо, що сучасне розуміння духовності відповідно до її гуманістичного бачення не обмежує її з релігійністю, а розглядає як вияв міри людяності в людині.

Як показує педагогічний досвід роботи, особливого значення нині набуває проблема формування духовно розвиненої особистості в системі сучасної професійної освіти, зокрема в студентів – майбутніх спортивних педагогів.

Завдання дослідження – з'ясувати усвідомлення впливу духовності на формування особистості майбутніх спортивних педагогів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні брали участь студенти-першокурсники інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки. Вибірка складала 92 особи, із них 80 – чоловічої статі й 12 – жіночої. Вік респондентів – 17–18 років. Їм запропоновано анкету відкритого типу.

Анкетування як метод дослідження дало можливість з'ясувати, як студенти уявляють поняття “духовність”, однак для уточнення деяких відповідей нами використано такий метод, як бесіда.

Передусім, нас цікавило, як студенти розуміють поняття “духовність”. Якісний аналіз виявив, що майбутні спортивні педагоги пояснюють його досить вузько.

Під час бесід з'ясовано, що значна частка опитаних респондентів пов'язують поняття “духовність” із вірою в Бога, релігією: віра в Бога $M=36,4\%$; близькість до Бога $M=20,3\%$; бути ближче до церкви $M=14,8\%$; християнська релігія $M=12,1\%$; $16,3\%$ – не дали конкретної відповіді.

Провівши кількісний аналіз отриманих даних, ми переконалися, що $26,5\%$ опитаних студентів-першокурсників вважають, що духовність – це, насамперед, душевна чистота людини, гармонія внутрішнього світу, чистота думок і наміру, багатство душі. Отже, дослідження сучасного розуміння духовності студенти-першокурсники співвідносять із такими виділеними нами аспектами духовних здібностей, як віра в Бога, релігія, внутрішній зміст людини.

Дані діаграми 1 показують, що, на думку опитаних юнаків, неможливо сформувати духовно розвинену особистість майбутнього спортивного педагога без знань історії релігії та Біблії $51,2\%$; можливо – $25,0\%$; вагалися відповісти – $23,7\%$; дівчата – відповідно, $33,3\%$; $41,6\%$; $25,0\%$ (рис.1).

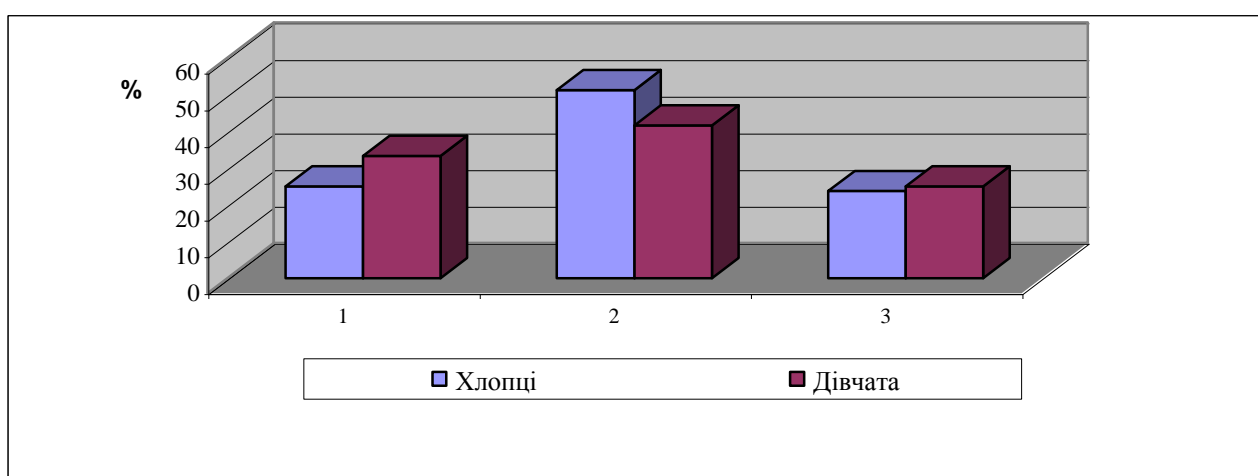


Рис. 1. Відповіді першокурсників на запитання “Чи можливо сформувати високодуховну особистість майбутнього спортивного педагога без знань історії релігії та Біблії?”
Примітка: 1 – можливо; 2 – неможливо; 3 – вагалися із відповіддю.

Як видно з діаграми 2, опитані хлопці та дівчата вважають, що доля майбутнього спортивного педагога залежить від духовного розвитку людства XXI ст. $M=47,5\%$; “ні” – $M=35,3\%$; не дали конкретної відповіді – $M=17,0\%$ (рис. 2).

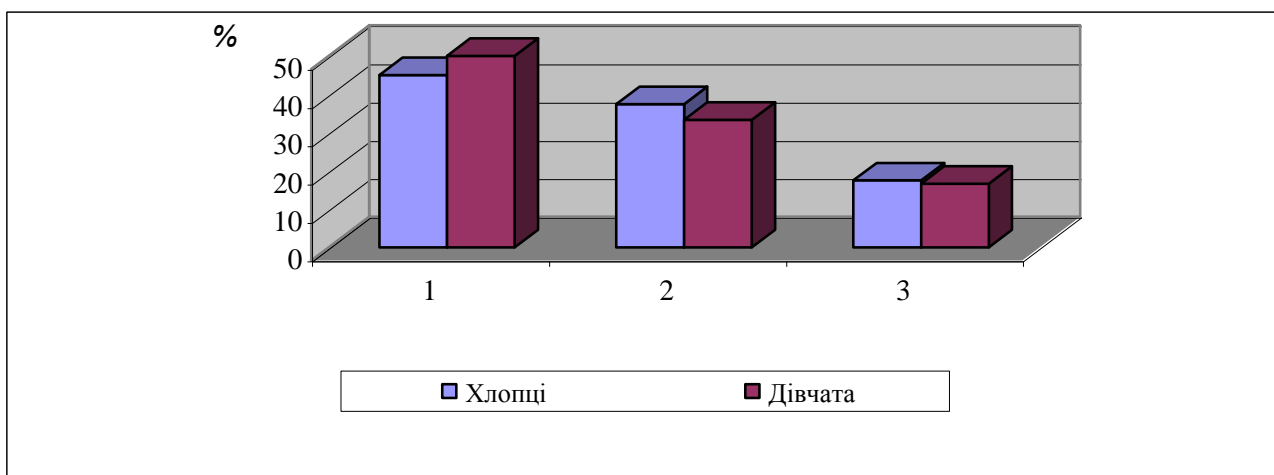


Рис. 2. Відповіді першокурсників на запитання “Чи залежить доля майбутнього спортивного педагога від духовного розвитку людства у XXI ст.?”
Примітка: 1 – так, 2 – ні, 3 – не дали конкретної відповіді.

Отже, результати дослідження засвідчують, що майбутні спортивні педагоги недостатньо розуміють сутність і зміст поняття “духовність” (M=52,4 %). На нашу думку, у сім'ї й ВНЗ цьому питанню приділяється недостатньо уваги.

Слід зауважити, що духовне не можна зрозуміти, його можливо тільки пережити. Кожна людина має свій шлях до духовності, тому процес формування духовного світу особистості тривалий, складний і важкий. Крім того, духовність, як і все живе, динамічна, рухається, наповнює серця й душу своїм усеомгутнім змістом і силою новонароджених.

Зазначимо, що отримані в ході дослідження результати є попередніми, а висновки стосуються лише певної вибірки.

Висновки. Вивчення розуміння поняття “духовність” у свідомості майбутніх спортивних педагогів показало, що більшість респондентів вважають, що неможливо сформувати високодуховну особистість спортивного педагога без знань історії релігії та Біблії. Крім того, 47,5 % опитаних першокурсників стверджують, що доля майбутнього спортивного педагога залежить від духовного розвитку людства XXI ст.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не могло охопити всіх аспектів цієї наукової проблеми. Майбутні дослідження передбачають виявлення розуміння студентами сутності та змісту поняття духовності.

Література

1. Вишневський О. Педагогіка в пошуках духовності / О. Вишневський // Рідна шк. – 2005. – № 7. – С. 3–5.
2. Ішук Н. Духовні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. Ішук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 175–178.
3. Климова О. А. Формування духовності майбутнього вчителя у процесі загальнопедагогічної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Климова. – Луганськ, 2006. – 16 с.
4. Кричфалушій М. В. Загальнолюдські моральні цінності майбутніх спортивних педагогів / М. В. Кричфалушій // Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7) – С. 27–31.
5. Кричфалушій М. В. Духовність – важливий аспект формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури / М. В. Кричфалушій, Н. М. Ішук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2005. – С. 152–154.
6. Матюшина І. К. Духовність та її виховання у старшокласників / І. К. Матюшина // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 3. – С. 164–170.
7. Сухомлинська О. В. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: загальні тенденції й індивідуальний пошук / Сухомлинська О. В. – К. : [б. в.], 2006. – 44 с.
8. Сухомлинський В. О. Щоб душа не була пустою / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. – К. : [б. в.], 1976–1977. – Т. 5. – С. 258–259.
9. Тюріна Т. Шляхи духовного формування особистості: книга для педагогів, психологів, філософів / Тюріна Т. – Л. : СПОЛОМ, 2005. – 106 с.

Анотації

У статті розглянуто усвідомлення впливу духовності на формування майбутнього спортивного педагога. З'ясовано, що більшість опитаних студентів вважають, що неможливо сформувати духовно розвинену особистість без знань історії релігії та Біблії.

Ключові слова: *духовність, усвідомлення, особистість, майбутній спортивний педагог, релігія.*

Михаил Кричфалуший. Осознание влияния духовности на формирование личности будущего спортивного педагога. *В статье рассмотрено осознание влияния духовности на формирование личности будущего спортивного педагога.*

Ключевые слова: *духовность, осознание, личность, будущий спортивный педагог, религия.*

Mykhailo Krychfalushii. Awareness of Spirituality Influence on the Future Sports Teacher's Personality Formation. *The awareness of spirituality influence on the future sport teacher's personality formation is investigated in the article.*

Key words: *spirituality, awareness, personality, future sports teacher, religion.*

Дослідження проблеми застосування засобів фітнесу у формуванні спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування спеціальних умінь як предмет дослідження розглядалося у всіх наукових роботах, які піднімають питання професійної підготовки фахівців із фізичної культури. Але в більшості досліджень як предмет виділялися лише окремі складові компоненти, як правило дидактичні вміння, й недостатньо вивчався процес їх формування у зв'язку з конкретними формами, методами та засобами навчання. Маловивченими залишаються закономірності формування спеціальних умінь, а відповідно й навичок майбутніх учителів фізичної культури, їх зв'язок із особливостями засобів, методів та організаційних форм навчання у ВНЗ, не визначені педагогічні умови, які обумовлюють ефективність цього процесу.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У теорії й практиці педагогічної освіти багатьма вченими (О. А. Абдулліною, Е. П. Білозерцевим, Ф. Н. Гоноволіним, І. Ф. Ісаєвим, Н. В. Кузьміною, В. А. Сластьоніним, А. І. Щербаковим та ін.) ведеться активний пошук шляхів удосконалення підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності.

Професійна діяльність педагога, у тому числі із фізичної культури, визначена низкою різних умінь та навичок. Багато вчених погоджуються з тим, що одним із чинників, який визначає педагогічну майстерність учителя, є рівень сформованості в нього спеціальних умінь, а відповідно й навичок [1–8].

Розглядаючи професійну підготовку майбутнього педагога, фахівці звертають увагу, передусім, на її зміст, тому що вона несе в собі певну сукупність знань, умінь і навичок, володіння якими дає змогу працювати спеціалістам певної кваліфікації [3; 5–8]. Педагогічне вирішення проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури пов'язується з передачею необхідних знань теоретичного й методичного характеру [5–8], адже без відповідного інформаційного забезпечення процес підготовки майбутнього фахівця та формування високого рівня педагогічної майстерності буде важким.

Тому існує необхідність у з'ясуванні способів усунення недоліків проблеми формування спеціальних рухових навичок у майбутніх фахівців із фізичного виховання.

Завдання дослідження – установити, які недоліки існують у підготовці й формуванні в майбутніх фахівців із фізичного виховання спеціальних рухових навичок.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Опитування вчителів фізичної культури дало можливість виявити проблеми в підготовці майбутніх спеціалістів із фізичної культури та визначити, чи можна покращити рівень підготовленості майбутніх учителів фізичної культури засобами фітнесу. Після проведення анкетного опитування учителів фізичної культури, котрі мають різний стаж роботи в загальноосвітній школі (у середньому – 22,5 роки) й аналізу їхніх відповідей отримано такі результати.

Більшість опитаних – 73,61 % – знайомі з фітнесом; 22,22 % – мають про нього загальне уявлення; 1,39 % – не знайомі зовсім; і 2,78 % утрималися від відповіді.

На запитання: “Як Ви вважаєте, чи необхідно увести фітес до шкільної програми?” – 52,78 % учителів дали позитивну відповідь; 34,72 % – відповіли “ні” та висловилися проти будь-яких нововведень; вагалися відповісти 2,78 % і 8,33 % утрималися від відповіді.

Більш детальне вивчення показало, що вузька спрямованість вузівської програми підготовки фахівців у галузі фізичного виховання також впливає на рівень професійної підготовленості. Отже, на запитання “Чи володієте Ви методикою проведення якого-небудь виду фітнесу? Якщо володієте, укажіть якого саме?” лише 20,83 % респондентів дали позитивну відповідь, із них 6,09 % – це молоді спеціалісти, більшість опитаних відповіли “ні” (76,39 %).

Розподіл із видів фітнес-підготовки був обмежений. Класичною аеробікою та ритмічною гімнастикою володіє однакова кількість учителів (по 2,78 %); 2,78 % – володіють каланетикою, 2,78 % – фітбол-аеробікою; на початковому рівні пілатесом – 1,39 % , 1,39 % – стрибковою аеробікою 1,39 % – фіт-боксом; більшість склали ті, хто володіє степ-аеробікою (8,33 %).

Отже, учителі фізичної культури володіють обмеженою кількістю видів фітнесу та переважно ритмічною гімнастикою й класичною аеробікою, більшість не володіє ніякими видами фітнесу.

На наступне запитання “Чи можуть засоби фітнесу підвищити якість шкільної програми з фізичної культури?” виявлено, що більшість учителів фізичної культури вважають за доцільне впровадження програм з оздоровчою спрямованістю й дають позитивну відповідь. У відсотковому відношенні це становить 66,67 % респондентів. Деякі з опитаних вагались із відповіддю (5,56 %), утрималися від відповіді – 4,17 %. Інші 22,22 % дали негативну відповідь.

На запитання “Чи проходять практику студенти спеціальності «Фізична культура» у вашій школі?” більшість опитаних, а саме 58,33 %, відповіли “ні” (у зв'язку із тим, що: 1 – вони не є керівниками практики, або 2 – школа не є базовою для проходження студентами практики). 40,28 % учителів відповіли позитивно, тобто спеціального добору шкіл і учителів, де б проходила практика студентів, не проводилось.

З'ясовуючи питання підготовленості студентів і сформованості їх як спеціалістів, ми виявили таке. У ході анкетування фахівців із фізичної культури встановлено, що більшість респондентів відзначають необхідність підготовки фахівців із використанням елементів фітнесу. Тобто на запитання “Чи використовують під час проходження практики студенти засоби фітнесу?” жодної позитивної відповіді не було отримано. Але це переважно зумовлено вищевказаними обставинами: вчителі не працюють зі студентами, тобто в них немає годин із керівництва педагогічною практикою студентів. Серед шкіл, у яких студенти проходять практику, 69,44 % опитаних відзначають, що студенти зовсім не використовують засоби фітнесу й у більшості з них посередня практична підготовка до педагогічної діяльності із фізичної культури. 30,56 % респондентів зовсім утрималися від відповіді.

На запитання “Як Ви вважаєте, чи мають студенти достатній рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок для проведення фізкультурної роботи?” ми отримали 29,17 % позитивних відповідей, 26,39 % – негативних, 33,33 % респондентів утрималися від відповіді, 5,56 % відповіли, що студенти мають середній рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок.

Оскільки анкетування вчителів фізичної культури проводилося до початку експерименту, то й відповіді на запитання “Як Ви оцінюєте рівень підготовки студентів-практикантів із фітнесу?” були такими: більшість респондентів утрималися від відповіді (40,28 %), на слабку підготовленість указали 22,22 %; 37,5 % наголосили на достатній підготовленості, на високий рівень підготовленості не вказав ніхто з опитаних.

На запитання про те, яких саме спеціальних умінь та навичок не вистачає студентам-практикантам для проведення фізкультурної роботи, 29,17 % респондентів указали технічну підготовку в тому чи іншому виді шкільної програми; 25 % відзначили, що студенти не вміють використовувати “позитивний перенос” навички; 16,67 % указують, що студенти не вміють використовувати вправи суміжних видів для досягнення поставленої мети; 9,72 % відзначають відсутність у студентів комплексної підготовленості; 1,39 % указали на нестачу спеціальної підготовленості з фітнесу, тобто з різних його видів; 8,33 % указали на однобічність рухової підготовки студентів і 44,44 % утрималися від відповіді на це питання.

На запитання “Яких спеціальних рухових умінь та навичок не вистачає особисто Вам і з яких причин?” відповіді отримано різні. Про недостатню технічну підготовку в тому чи іншому виді шкільної програми сказали 9,72 % опитаних; такий же відсоток опитаних (9,72 %) указує на те, що їм не вистачає спеціальної рухової підготовки; 1,39 % відповіли, що не вміють виконувати позитивне перенесення навичок; 2,78 % наголосили на тому, що не мають комплексної рухової підготовки; 4,17 % опитаних указали на однобічність власної рухової підготовки. 1,39 % серед обставин, які впливають на спеціальну рухову підготовку, вказують вік. Інших обставин названо не було. Крім того, учителями фізичної культури вказано на недостатню підготовку під музичний супровід – 1,39 % і навичок проведення будь-якого виду фітнесу – 2,78 %. 1,39 % опитаних вказали на те, що їм не вистачає всіх указаних моментів. Менш критично підійшли до власної рухової підготовки 26,39 % респондентів, які у відповідь на запитання відповіли, що їх усе задовільняє. 1,39 % опитаних указали на достатній рівень технічної, рухової, спеціальної підготовленості. 38,89 % респондентів утрималися від відповіді на запитання.

Порівнюючи спеціальну рухову підготовленість студентів та вчителів фізичної культури за результатами анкетування фахівців із фізичної культури, бачимо, що студентам, передусім, не вистачає досвіду, по-друге, як у першому випадку, так і в другому, більшість учителів фізичної культури не змогли оцінити як власний рівень спеціальної рухової підготовленості, так і рівень підготовленості студентів, утримавшись

від відповіді. Оцінюючи студентів, від відповіді утрималися 44,4 % учителів; оцінюючи власний рівень спеціальних рухових навичок, від відповіді утрималися 38,89 % учителів фізичної культури та 26,39 % указали, що їх усе задовільняє. Оцінюючи спеціальні рухові навички студентів, учителі фізичної культури вказали серед головних недоліків те, що майбутнім фахівцям не вистачає технічної підготовки в тому чи іншому виді (29,17 %); невміння застосовувати позитивне перенесення навичок (25 %) і невміння застосовувати вправи суміжних видів для досягнення визначеної цілі (16,67 %).

Таким чином, щоб поглибити інформацію про можливість вдосконалення процесу формування спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури, ми опрацювали результати відповідей педагогів на наступне запитання анкети стосовно можливості підвищити засобами фітнесу рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальну якість їх практичної підготовки й прохали вказати, за допомогою яких саме видів це можна зробити.

Серед результатів опитування на першу частину питання більшість респондентів дали відповідь, що вважають можливим підвищення рівня сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальної якості їх практичної підготовки за допомогою засобів фітнесу. Таку відповідь дали 68,06 % опитаних. Вважають неможливим підвищити за допомогою засобів фітнесу рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальної якості їх практичної підготовки 4,17 % респондентів. “Не знаю”, – відповіли 1,39 % і 26,39 % утрималися від відповіді.

Серед опитаних, котрі надали позитивну відповідь, вважають, що підвищити рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальну якість їх практичної підготовки можна за допомогою степ-аеробіки – 30,56 % учителів; jump rope – 16,67 %; класичної аеробіки – 13,89 %; фітнес-йоги – 12,5 %; стільки ж висловилися за високоударну стрибкову аеробіку – 12,5 %; каланетики – 8,33 %; аквааеробіки – 6,94 %; стретчингу – 4,17 %; кі-бо-аеробіки – 1,39 %; атлетизму – 1,39 % і 1,39 % дали відповідь “на вибір студента”.

Таким чином, проаналізувавши відповіді вчителів фізичної культури, вважаємо доцільним формування спеціальних рухових навичок за допомогою засобів фітнесу.

Формування спеціальних рухових навичок засобами фітнесу не тільки не виключає, але обов’язково припускає впровадження засобів фітнесу в загальний і широкий контекст фізичного навчання й виховання студентів. Ідеться передусім про використання та формування фізичної й технічної підготовленості, частиною якої є фітнес. Тому відповіді на останнє запитання анкети “Сформованість яких саме спеціальних рухових навичок можна покращити за допомогою засобів фітнесу?” доповнюють отримані в попередніх питаннях дані.

Отже, більшість учителів фізичної культури, котрі висловилися про можливість, підвищення рівня сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальної якості їх практичної підготовки за допомогою засобів фітнесу, вважають можливим підвищення комплексної рухової підготовки (59,72 %). 40,28 % респондентів стверджують, що за допомогою засобів фітнесу можна покращити рівень сформованості тільки спеціальної рухової підготовки з фітнесу. 23,61 % учителів стверджують, що за допомогою засобів фітнесу студенти зможуть краще застосовувати вправи суміжних видів для досягнення визначеної цілі. 15,28 % опитаних вважають, що засоби фітнесу можуть впливати на процес формування в студентів уміння виконувати позитивне перенесення навичок; 13,89 % респондентів указують, що за допомогою засобів фітнесу можна покращити рівень технічної підготовки в тому чи іншому виді вправ шкільної програми. 1,39 % сказали про те, що вони не зрозуміли запитання, а інші 9,72 % утрималися від відповіді.

Таким чином, підбиваючи підсумок аналізу анкетного опитування студентів і учителів фізичної культури, помічаємо, що більшість опитаних як з одного боку, так і з іншого вважають необхідним уведення фітнесу як у програму підготовки спеціалістів із фізичної культури, так і набуття за його допомогою спеціальних рухових навичок. Також серед більшості респондентів превалює думка про необхідність уведення засобів фітнесу також до шкільної програми з фізичної культури. Крім того, результати анкетного опитування допомогли виявити недоліки в спеціальній руховій підготовці як майбутніх фахівців із фізичної культури, так і безпосередньо вчителів фізичної культури.

Наступним видом опитування було опитування викладачів вищих навчальних закладів, які готують майбутніх фахівців із фізичної культури. Викладачі вищих навчальних закладів, повинні бути компетентні в питаннях професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання. Саме від них залежить рівень професійності та обізнаності в цьому питанні, якість підготовки висококваліфікованих працівників.

Отже, результати опитування викладачів вищих навчальних закладів показали, що всі викладачі знайомі з поняттям фітнесу.

А на запитання “Чи необхідно ввести фітнес до шкільної програми?” як і серед учителів фізичної культури нами отримано більшість позитивних відповідей, а саме 84,21 % викладачів указали на необхідність уведення фітнесу до шкільної програми з фізичної культури, серед учителів фізичної культури – 52,78 %; негативну відповідь дали 15,79 % опитаних, серед учителів, котрі були проти, – 34,72 %; і, на відміну від учителів фізичної культури, тих, що вагались або не відповіли на запитання, не було. Серед фахівців фізичної культури вагались відповісти 2,78 % і 8,33 % утрималися від відповіді. Серед студентів за необхідність оздоровчого фітнесу в шкільній програмі із фізичної культури на 1 курсі висловилися 73,17 % респондентів, на 2-му в ЕГ – 71,79 %, у КГ – 65,12 %, на 3-му курсі в ЕГ – 76 %, у КГ – 92,6 %. Але єдиної думки щодо того, із якого віку потрібно вводити фітнес у шкільну програму з фізичної культури, не існує.

На наступне запитання “Чи володієте Ви методикою проведення якого-небудь виду фітнесу? Якщо володієте, то вкажіть, якого саме?” більшість викладачів ВНЗ дали позитивну відповідь (52,63 %), але кількість тих, хто дав відповідь “так” і “ні”, була приблизно однакова. Відповідь “ні” дали 42,1 % опитаних викладачів. 5,26 % утрималися від відповіді. Однак серед тих, ким було надано позитивні відповіді, не вказані конкретні види фітнесу, якими вони володіють. Порівнюючи ці дані з відповідями вчителів фізичної культури, отримали такі результати. Серед опитаних учителів фізичної культури більшість не володіє методикою проведення фітнесу, тоді як, на відміну від них, серед викладачів ВНЗ простежується протилежна тенденція.

Оскільки за попередніми даними більшість опитаних знайомі з поняттям фітнесу та вважають не обхідним уведення його до шкільної програми з фізичної культури, але не володіють відповідною методикою проведення, то нами уточнено, чи можуть засоби фітнесу підвищити якість шкільної програми з фізичної культури. Відповідно, отримано такі результати (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування стосовно можливості підвищення якості шкільної програми з фізичної культури засобами фітнесу

Відповідь	Учителі фізичної культури, %	Викладачі ВНЗ, %
Так, можуть	66,67	63,16
Ні	22,22	0
Не знаю	5,56	21,05
Утримались	4,17	5,26

Отже, як указують дані табл. 1, у всіх категоріях опитаних більшість респондентів вважають, що за допомогою засобів фітнесу можна підвищити якість шкільної програми з фізичної культури.

Більш детальне вивчення засвідчило, що від рівня підготовки фахівців у галузі фізичного виховання також залежить рівень професійної підготовленості випускників і, як наслідок, – якість роботи з фізичної культури учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Таким чином, щоб з'ясувати, як впливає на рівень підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання професійна підготовка, ми опрацювали результати наступного запитання анкети: “Що Ви розумієте під поняттям «спеціальні рухові навички»?”

Отже, серед викладачів ВНЗ 15,79 % під поняттям “спеціальні рухові навички” розуміють навички, що використовуються в різних видах спорту; 10,53 % визначають їх як спеціальні вправи для розминки м'язів; 5,26 % – як ті, що потрібні для занять фізичною культурою та спортом; 5,26 % – як навички, які можна трансформувати в обраний вид спорту; ще 5,26 % під спеціальними руховими навичками розуміють спеціальні рухи спортсменів. 5,26 % назвали спеціальними руховими навичками навички в кожному виді багатоборства, гімнастики. 5,26 % визначають їх як здібність виконувати заданий вид фізичного навантаження. Спеціальні рухові навички розуміють як рухові навички, які приводять до рішення якого-небудь рухового завдання. І 36,84 % утрималися від відповіді загалом.

Аналізуючи відповіді викладачів ВНЗ на це питання, робимо висновок, що єдиного визначення поняття спеціальних рухових навичок серед опитаних не існує та, крім цього, більшість викладачів не володіють поняттям того, що формують у своїх вихованців. Тому логічно після з'ясування, що розуміється під поняттям спеціальних рухових навичок, з'ясувати, чи мають студенти, на думку викладачів ВНЗ, достатній рівень сформованості спеціальних рухових умінь і навичок для проведення фізкультурної роботи.

Більшість викладачів констатують недостатній рівень сформованості в студентів спеціальних рухових навичок. На це вказують 78,95 % опитаних. Утрималися від відповіді 10,53 %. Про те, що не всі студенти мають достатній рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок для проведення фізкультурної роботи, указали 5,26 %. 5,26 % відповіли, що студентська молодь має достатній рівень сформованості спеціальних рухових умінь і навичок для проведення фізкультурної роботи.

У наступному питанні ми прохали респондентів оцінити підготовленість студентів, відповівши на запитання: “Як Ви оцінюєте спеціальну рухову підготовку студентів?”.

Більшість опитаних (57,89 %) оцінили спеціальну рухову підготовку студентів як недостатню, 42,11 % – як достатню.

А на запитання “Яких саме спеціальних умінь та навичок не вистачає студентам для проведення фізкультурної роботи?” 21,05 % указали на технічну підготовку в тому чи іншому виді; 21,05 % – на однобічну рухову підготовку студентів; 15,79 % – технічну підготовку у тому чи іншому виді, невміння застосовувати позитивне перенесення навичок, вправи суміжних видів для досягнення визначеної мети; відсутність комплексної рухової підготовки, нестачу спеціальної рухової підготовки, дуже однобічну рухову підготовку. 5,26 % констатували, що студенти не вміють застосовувати вправи суміжних видів для досягнення визначеної мети, і 31,58 % утрималися від відповіді.

Тобто, як засвідчують результати аналізу, найбільш суттєвим недоліком є недостатній рівень технічної підготовки в тому чи іншому виді вправ шкільної програми.

Оскільки від рівня підготовленості викладацького складу залежить також рівень підготовки студентів як майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, нами опрацьовано результати відповідей на таке запитання: “Яких спеціальних рухових умінь та навичок не вистачає особисто Вам і з яких причин?” 10,53 % указали, що їм не вистачає технічної підготовки в тому чи іншому виді вправ; 5,26 %, незважаючи на стаж роботи, не вміють застосовувати вправи суміжних видів для досягнення визначеної мети; 5,26 % сказали, що вони не мають комплексної рухової підготовки; 5,26 % указали на однобічність своєї рухової підготовки; 10,53 % наголосили, що їм вистачає всього, а 63,16 % утрималися від відповіді. Порівняльний аналіз підготовленості викладачів ВНЗ і вчителів фізичної культури показав, що вчителі фізичної культури й викладачі ВНЗ приблизно однаково оцінюють рівень сформованості в себе спеціальних рухових навичок. Оскільки більшість респондентів відмовилися від відповіді на поставлене запитання, ми не змогли надати об'єктивну оцінку з цього приводу.

Щоб поглибити інформацію про можливості вдосконалення процесу формування спеціальних рухових навичок у майбутніх викладачів фізичної культури, ми опрацьовали результати відповідей викладачів ВНЗ на запитання анкети стосовно можливості підвищити засобами фітнесу рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів і загальну якість їх практичної підготовки.

Позитивних відповідей на запитання “Як, на Вашу думку, чи можна підвищити рівень сформованості спеціальних рухових умінь та навичок у студентів засобами фітнесу й загальну якість їх практичної підготовки? Якщо так, то за допомогою якого саме виду чи декількох?” ми отримали 94,74 %, серед них 5,26 % – утрималися від відповіді загалом; 15,79 % вважають, що це можна зробити засобами пілатесу; 26,32 % – висловилися на користь степаеробіки. 31,58 % стверджують, що рівень сформованості спеціальних рухових умінь і навичок у студентів можна підвищити засобами аквааеробіки, а 15,79 % – за допомогою засобів каланетики. Також 15,79 % вважають, що на формування спеціальних рухових умінь та навичок у майбутніх викладачів фізичної культури можуть вплинути засоби фітнес-йоги й ще 15,79 % опитаних указують, що позитивний вплив на формування спеціальних рухових навичок надасть стретчинг. Такий же відсоток опитаних (15,79 %) надає перевагу у формуванні спеціальних рухових навичок у студентів засобам високоударної стрибкової аеробіки, а 21,05 % – засобам кі-бо-аеробіки. Крім того, 5,26 % указали, що формувати спеціальні рухові навички в майбутніх фахівців із фізичного виховання слід усіма засобами й видами фітнесу. 5,26 % сказали, що це можна робити будь-яким видом.

Порівнюючи відповіді вчителів фізичної культури та викладачів ВНЗ, ми з'ясували, що і ті, й інші вважають можливим підвищення рівня сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх викладачів фізичного виховання засобами фітнесу, а саме їх формування засобами степаеробіки. Проте викладачі ВНЗ, на відміну від учителів фізичної культури, вважають, що, окрім цього, підвищити рівень сформованості спеціальних рухових навичок можна також за допомогою аквааеробіки та кі-бо-аеробіки, тоді як серед тих учителів фізичної культури, хто надав позитивну відповідь на запитання, перевага у формуванні спеціальних рухових навичок надається таким видам, як jump gore (стрибки зі скакалкою) і класична аеробіка.

За допомогою вищеназваних видів фітнесу, вважають викладачі ВНЗ, можна покращити в студентів уміння застосовувати вправи суміжних видів для досягнення певної мети. Таку відповідь дали 10,53 % опитаних; 21,05 % викладачів ВНЗ стверджують, що за допомогою засобів цих видів фітнесу можна вдосконалити комплексну рухову підготовку. Ще 10,53 % опитаних висловилися про те, що за допомогою названих видів можна покращити лише спеціальну рухову підготовку з фітнесу. 47,37 % респондентів серед викладачів ВНЗ наголосили на тому, що названі види фітнесу можуть вплинути на формування всіх складників спеціальних рухових навичок. 10,53 % опитаних викладачів утрималися від відповіді.

Порівняльний аналіз відповідей учителів фізичної культури й викладачів ВНЗ указав на те, що більшість із них висловилися про можливість підвищення рівня сформованості спеціальних рухових умінь і навичок у студентів й загальної якості їх практичної підготовки за допомогою засобів фітнесу, ми змогли з'ясувати, що і ті, й інші вважають можливим підвищення за допомогою засобів фітнесу рівня сформованості комплексної рухової підготовки. Але серед викладачів ВНЗ провідною думкою є те, що за допомогою засобів фітнесу можна формувати всі вищеназвані складники спеціальних рухових навичок. А вчителі фізичної культури, на відміну від викладачів ВНЗ, вважають, що за допомогою засобів фітнесу можна підвищити рівень сформованості спеціальної рухової підготовки з фітнесу й уміння застосовувати вправи суміжних видів для досягнення визначеної мети.

Висновки. Отже, у ході анкетних опитувань встановлено, що фітнес у сфері підготовки фахівців фізичного виховання поки що є новим напрямом діяльності спеціалістів у цій галузі та більшість як спеціалістів, так і студентів лише знайомі з таким явищем. Також встановлено, що більшість опитаних загалом не володіють засобами фітнесу й методикою його проведення. Результати анкетування дали змогу встановити, що інтеграція фітнесу у фізкультурну освіту є інноваційним підходом і має позитивні перспективи в майбутньому. До того ж нами встановлено, що ті, від кого залежить якість підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, не мають чіткого уявлення й плутаються у визначенні того, що вони повинні формувати у своїх підлеглих, а саме у визначенні поняття "спеціальні рухові навички", а також не можуть об'єктивно оцінити як власний рівень їх сформованості, так і рівень сформованості їх у студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні методики формування спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами фітнесу.

Література

1. Активные методы обучения при подготовке специалистов по физической культуре и спорту : метод. реком. для студ. и профессорско-преподавательского состава ИФК. – Львов : [б. и.], 1988. – 24 с.
2. Абдулина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя к системе высшего педагогического образования / Абдулина О. А. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
3. Батищева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Р. Батищева. – Донецьк, 2009. – 270 с.
4. Быков Ю. Теоретические и методические аспекты формирования профессионала-педагога в период обучения в физкультурном вузе / Ю. Быков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 67.
5. Иванова Л. И. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. И. Иванова. – К., 2007. – 208 с.
6. Макина Л. Р. Методика формирования профессиональных двигательных умений у студентов факультета физической культуры : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Р. Макина. – Челябинск, 2004. – 172 с.
7. Слостенин В. А. Педагогика: инновационная деятельность / В. А. Слостенин, Л. С. Подымова. – М. : Магистр, 1997. – 224 с.
8. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Сущенко Л. П. – Запоріжжя : Запоріж. держ. ун-т, 2003. – 442 с.

Анотація

У зв'язку із характерними змінами у сфері професійної підготовки фахівця з фізичної культури, що відбуваються сьогодні, соціальна практика вимагає підвищення якості підготовки педагогів із фізичної культури. У статті на основі аналізу проведеного анкетного дослідження наведено відомості щодо наявних прогалин у підготовці фахівців із фізичної культури й можливостей їх подолання.

Ключові слова: *фітнес, спеціальні рухові навички, студенти, вчителі фізичної культури, викладачі ВНЗ.*

Алиса Твелина. Исследование проблемы использования средств фитнеса в формировании специальных двигательных навыков у будущих специалистов по физическому воспитанию. В связи с характерными изменениями в области профессиональной подготовки специалистов по физической культуре, которые происходят сегодня, социальная практика требует повышения качества подготовки педагогов по физической культуре. В статье на основе анализа проведенного анкетного исследования приводятся данные относительно имеющихся пробелов в подготовке специалистов по физической культуре и возможностей их преодоления.

Ключевые слова: фитнес, специальные двигательные навыки, студенты, учителя физической культуры, преподаватели вуза.

Alisa Tvelina. Research of the Use of Fitness Facilities in Formation of Future Physical Education Specialists' Motor Skills. Because of the current characteristic changes in the training of physical education specialists, the social practice requires improving the quality of physical education teachers' training. The data based on the questionnaire research are presented in the article regarding the existing gaps in teachers' of physical education preparation and opportunities to overcome them are investigated.

Key words: fitness, specific motor skills, students, physical education teachers, university teachers.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Валерій Вихор

Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Останнім часом значно скоротилася фізична активність студентів, що в підсумку призводить до зниження їх функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичного навантаження негативно позначається на працездатності організму. Без відповідної рухової активності значно знижується рівень фізичної підготовленості студентів.

Нині у вищих навчальних закладах нашої країни кількість студентів, які мають незадовільний рівень психофізичного стану (низький рівень розвитку фізичної підготовленості, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток і незначні відхилення в стані здоров'я), складає 65–68 % від загальної кількості тих, котрі займаються [1]. Зазначені негативні тенденції викликають необхідність пошуку різноманітних дієвих заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану студентів.

Зусилля медичної науки та охорони здоров'я, спрямовані на пошук більш досконалих методів діагностики й лікування, не призвели до істотного покращення психофізичного стану молоді. На думку фахівців, найбільш перспективним, доступним й ефективним напрямом покращення фізичного стану є впровадження фізичної культури як провідного компонента здорового способу життя [1; 6]. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчання й професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, й воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів та їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в низці випадків збільшуються. Отже, виникає необхідність застосування засобів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для розв'язання цих завдань необхідно шукати нові, більш досконалі форми й методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей.

У неспеціалізованих ВНЗ студенти I–IV курсів займаються фізичною культурою на навчальних заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання один раз на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту тут же у ВНЗ у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів, зокрема, наприклад, таким видом спорту, як бокс.

Боксом може займатися будь-яка людина, яка не має протипоказань щодо цього виду спорту. Слід зауважити, що людей, не здатних до боксу, немає. Серед боксерів міжнародного рівня трапляються швидкі й відносно повільні, високі та маленькі, м'язисті й субтильні. У боксі недолік одних фізичних якостей і антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватись іншими.

Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості [2; 3]. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [4]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і

психічних функцій, виховання моральних та волевих якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [4; 5].

Найважливішими державними завданнями є оздоровлення населення, підвищення рівня психофізичного стану громадян, покращення працездатності. У студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою завантаженістю навчальним навантаженням, браком вільного часу й т. д. Саме в цьому періоді необхідно використовувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано та апробовано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу за розробленою програмою в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання з метою різнобічного впливу на організм студентів, котрі займаються, і цілеспрямованого розвитку їхніх рухових якостей.

Завдання дослідження – проаналізувати стан фізичної підготовки студентів неспеціалізованих ВНЗ та обґрунтувати методику вдосконалення фізичної підготовки студентської молоді засобами боксу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні (послідовно проведено педагогічний експеримент) узяли участь дві групи студентів по 20 осіб у кожній. Віковий діапазон досліджуваних в обох групах був однаковим. Перед початком експерименту визначено рівень їх фізичної підготовленості.

Для цього використано стандартні тести, що застосовуються на кафедрі фізичного виховання й спорту як контрольні нормативи з фізичної культури: біг 1000 м; біг 30 м із низького старту; стрибки в довжину з місця; підтягування у висі на перекладині.

Для підготовки та проведення педагогічного експерименту розроблено програму використання засобів боксу для студентів 1–4 року навчання.

Для проведення дослідження в ролі експериментальної групи (ЕГ) із-поміж студентів основного відділення у віці від 17 до 20 років набрано 20 осіб, які бажають займатися боксом.

Контрольна група (КГ) складалася зі студентів того ж віку і в такій самій кількості та якості (основне навчальне відділення).

Протягом експерименту студенти КГ займалися фізичною культурою згідно з робочою програмою з фізичного виховання, а студенти ЕГ – у спортивній секції боксу. Слід зазначити, що в ЕГ набрані студенти, які раніше ніколи не займалися цим видом спорту. Кількість навчальних годин у період дослідження, яке проводилося протягом одного навчального року, було однаковим – $252:4 = 72$ години в кожній групі (згідно з навчальним планом спеціальності для вищих навчальних закладів, затвердженим ректором вищого навчального закладу та погодженим департаментом вищої освіти, передбачено 252 години).

Для ЕГ розроблено планування навчально-тренувального процесу, а саме: річний навчальний план, робочі плани на місяцях і конспекти занять.

Практичний розділ включав 90 годин на рік і ділився на три підрозділи: методико-практичний, навчально-тренувальний та контрольний.

Методико-практичний підрозділ спрямований на освоєння методики підбору фізичних вправ, складання комплексів загальнорозвивальних і спеціальних вправ для проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття, формування вміння здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, страховку й самостраховку, освоєння навичок суддівства змагань. Окрему увагу приділено організаційно-методичним прийомам навчання й тренування, серед яких необхідно виділити головні:

- 1) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в одношереновому строю (без партнера);
- 2) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в двошереновому строю (з партнером);
- 3) самостійне засвоєння прийому за завданням тренера в парах, які вільно пересуваються залом, майданчиком;
- 4) умовний бій з обмеженими конкретним вузьким завданням діями партнерів;
- 5) умовний бій із широко поставленими техніко-тактичними завданнями;
- 6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів).

Методико-практичний підрозділ складається із шести навчальних годин (чотири години у першому семестрі й дві – у другому).

Навчально-тренувальний підрозділ, що включає 84 годин, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості й розвиток фізичних якостей, освоєння технічних дій, підготовку студентів до участі в спортивно-масових заходах.

Зміст навчально-тренувального підрозділу включав техніку боксу (бойова стійка, пересування рингом, бойові дистанції, удари, захист, контрудари, серії ударів і захисту від них), тактику бою (наступальні й оборонні дії, умови бою на різних дистанціях, тактичну організацію бою) та вправи, спрямовані на освоєння цієї техніки й тактики (загальнорозвивальні, спортивно-допоміжні, спеціальні, у тому числі імітаційні, вправи із боксерськими снарядами, бойові вправи з партнером).

Навчально-тренувальний підрозділ структурно складався із шести тем, кожна з яких мала кілька підтем:

1. Основні положення боксера.

- 1.1. Бойове положення кулака.
- 1.2. Бойова стійка.
- 1.3. Пересування боксера рингом.
- 1.4. Бойові дистанції: дальня, середня, ближня.
- 1.5. Загальні відомості про атакуючі удари, захист і контрудари.

2. Прямі удари.

- 2.1. Атаки прямими ударами лівою й правою рукою в голову та корпус.
- 2.2. Захист від прямих ударів: підставкою, ухилом, отбивом і доглядом.
- 2.3. Прямі контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, ухилом, отбивом та відходом від прямих атакуючих ударів.
- 2.4. Атаки й контратаки подвійними прямими ударами.

3. Бокові удари.

- 3.1. Атаки боковими ударами лівою та правою рукою в голову й корпус.
- 3.2. Захист від бокових ударів: підставкою, нирком, доглядом.
- 3.3. Прямі та бічні контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, нирком і відходом від бічних атакуючих ударів.
- 3.4. Атаки й контратаки з комбінацій подвійних прямих і бічних ударів.

4. Удари знизу.

- 4.1. Атаки ударами знизу лівою та правою рукою в голову й корпус.
- 4.2. Захист від ударів знизу: підставкою та доглядом.
- 4.3. Застосування різних контрударів у поєднанні із захистом: підставкою та відходом від атакуючих ударів знизу.
- 4.4. Атаки й контратаки серіями різних ударів.

5. Бій на різних дистанціях.

5.1. Ведення бою на дальній дистанції: нанесення прямих і бокових ударів із кроком уперед різної сили залежно від тактичного задуму; особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів; вивчення прийомів маневрування для збереження дальньої дистанції.

5.2. Ведення бою на середній дистанції: особливості зближення, атак, захисту й контратак; утримання дистанції та вихід з неї.

5.3. Ближній бій: входження в ближній бій, ведення бою й вихід із нього.

6. Підготовка до змагань.

- 6.1. Навчання початківців-боксерів готуватися до змагань.
- 6.2. Удосконалення засвоєних технічних прийомів.
- 6.3. Відпрацювання вміння користуватись у вільному бою засвоєним комплексом технічних прийомів, поєднувати окремі види захистів і ударів в атаках та контратаках.

У процесі освоєння техніко-тактичного арсеналу використовувалися спортивно-допоміжні й спеціальні вправи, що становило основу загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загальна фізична підготовка (ЗФП) боксера спрямована на різнобічний розвиток фізичних здібностей: загальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та ін. Під впливом ЗФП покращується здоров'я, організм стає досконалішим. Студенти краще сприймають тренувальні навантаження, швидше до них пристосовуються й досягають високого рівня розвитку рухових якостей, найбільш успішно опановують технічні навички. Загальна

фізична підготовка має важливе значення для виховання вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного виду труднощів, для створення психологічної стійкості й тривалої підтримки спортивної форми. Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи в координації рухів під час ударів і захисту, у пересуванні, бій "із тінню", вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішку, насипній груші, настінній подушці, на лапах тощо) та спеціальні вправи з партнером. Протягом навчального року види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою.

На контрольний підрозділ, який призначений для прийому нормативів із ЗФП (тестових завдань), відведено 16 годин (по вісім на початку першого семестру та наприкінці другого). Протягом цього часу проведено контрольні тести, що визначають рівень фізичної підготовленості студентів обох груп. Із цією метою використовувалися стандартні тести, розроблені й застосовувані на кафедрі фізичного виховання і спорту ВНУ ім. Лесі Українки як контрольні нормативи з фізичної культури: біг 30 метрів із низького старту, стрибки в довжину з місця та підтягування на перекладині.

Прийом тестових завдань проводився з обома групами в однакових умовах: на одних і тих самих спортивних майданчиках, із використанням ідентичного інвентарю й обладнання, приблизно за однакових погодних умов та освітленості.

Для опрацювання одержаної цифрової інформації використано методи математичної статистики. Для групування спостережень дані розділено на низку інтервалів. Далі за допомогою стандартних формул поетапно розраховано середнє арифметичне (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (σ).

Для зручності сприйняття динаміку результатів на початку та наприкінці навчального року відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів тестування в контрольній та експериментальній групах

№ з/п	Тестові завдання	Динаміка, %	
		КГ	ЕГ
1	Біг 30 м із низького старту	+1,58	+6,20
2	Стрибки в довжину з місця	+0,18	+5,22
3	Підтягування у висі на перекладині	+7,08	+59,59

Із даних таблиці випливає, що динаміка в обох групах позитивна, але найбільший приріст показників фізичної підготовленості спостерігається в ЕГ, особливо в останній вправі, що визначає силу витривалість.

Висновки. За результатами експериментального дослідження можна зробити висновок про перевагу використання засобів боксу для вдосконалення фізичної підготовки студентів неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою.

Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту для цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця або у велосипедиста – витривалість), то в боксерів усі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими. По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежне. Наприклад, розвиток координаційних здібностей у цьому виді спорту потрібно розглядати не тільки з погляду раціональності й правильності рухів або дій загалом, але й швидкості виконання, для чого потрібні відповідний імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає в розробці детального комплексного планування використання боксу для вдосконалення фізичної підготовки студентів, а також упровадження апробованої методики в процес фізичного виховання студентів неспеціалізованих ВНЗ країни.

Література

1. Атиля А. А. Бокс для початківців / Атиля А. А. – Ростов н/Д. : Фенікс, 2007. – 224 с.
2. Качурін А. І. Бокс в системі фізичної культури студента : навч. посіб. / Качурін А. І. – М. : Фізкультура і спорт, 2006. – 342 с.
3. Купчино Р. І. Фізичне виховання / Купчино Р. І. – Мінськ : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
4. Філімонов В. І. Теорія і методика боксу / Філімонов В. І. – М. : Інса, 2006. – 584 с.

5. Філімонов В.І. Бокс. Педагогічні засади навчання і вдосконалення / Філімонов В. І. – М. : Інса, 2001. – 400 с.
6. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

Анотації

У статті проаналізовано питання фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих ВНЗ. Запропоновано й обґрунтовано ідею використання засобів боксу у формі навчально-тренувальних занять, які використовувалися для вдосконалення фізичної підготовки студентів як альтернативи навчальних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: бокс, студенти, удосконалення, фізичні якості, програма.

Валерій Выхор. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса. В статье проанализирован вопрос физической подготовленности студентов неспециализированных вузов. Предложена и обоснована идея использования средств бокса в форме учебно-тренировочных занятий, которые использовались для совершенствования физической подготовки студентов в качестве альтернативы учебных занятий с физического воспитания.

Ключевые слова: бокс, студенты, совершенствование, физические качества, программа.

Valerii Vykhor. Students' Physical Fitness Improving by Means of Box. In the article the theoretical background and practical experience of physical training of students of non-specialized universities have been analyzed. The idea of the use of boxing in the form of training sessions is offered in the article.

Key words: boxing, students, improvement, physical qualities, programme.

УДК 796.412-053.5

Людмила Стрельченко,
Юлія Арєшина

Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку

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

Правильний режим, повноцінне харчування, фізичне загартування – усе це охороняє дитину від захворювань, дає їй щастя насолоди красою навколишнього середовища.

В. О. Сухомлинський

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Аналіз досліджень і публікацій свідчить про зниження рівня індивідуального здоров'я всіх груп населення. Особливу тривогу викликає те, що стабільно погіршується стан здоров'я й фізичної підготовленості нашого молодого покоління [3; 4; 7].

В Україні за останні 10 років кількість дітей молодшого шкільного віку з хронічною патологією збільшилась у два рази, а учнів, які не мають відхилень у фізичному й психічному здоров'ї, – зменшилась у три рази [1].

Серед областей зі значним від'ємним приростом населення та негативними тенденціями медико-демографічних показників зазначається Сумська область. За статистичними даними, рівень поширеності хвороб серед дітей 0–14 років за період 1996–2006 рр. зріс на 8,41 % і становив у 2006 р. 13 278,7 на 10 тис. дітей, що у 1,39 рази менше за аналогічний показник по Україні (18 443,45 %), але рівні поширеності новоутворень вищі за державні в 1,42 рази.

Характерними для оцінки стану здоров'я дітей 0–14 років Сумської області протягом 2002–2006 рр. були:

1) поступове зростання й значний темп приросту показників захворюваності для новоутворень (+41,61 %), що зумовлено первинною діагностикою в ранньому дитинстві, хвороб нервової системи (+36,64 %), хвороб шкіри та підшкірної клітковини (+10,86 %);

2) лінійне зростання природжених вад розвитку (+14,55 %), хвороб вуха й соскоподібного відростка (+11,52 %);

3) зниження захворюваності для хвороб ендокринної (–35,13 %) та сечостатевої (–5,41 %) систем;
4) лінійний характер показників: підвищення (новоутворень – +38,65%, хвороб серцево-судинної системи – +20,71 %, хвороб органів травлення – +20,71 %); зниження (хвороб ендокринної системи – 29,39 %, кістково-м'язової системи й сполучної тканини – 6,8 %) [2].

Немає сумніву, що основи здоров'я закладаються в ранньому дитинстві, а впродовж шкільних років дитина має зміцнити його, стати сильною, витривалою та загартованою.

Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

За даними ВООЗ та багатьох досліджень (С. Шекман, М. Я. Віленський, В. М. Віденський, В. М. Ільїн, Г. У. Царегородцев, Ю. П. Лисицин), здоров'я зумовлено на 8–10 % – рівнем розвитку медицини, на 15–18 % – спадковістю, на 15–20 % – соціальними та природними умовами й на 50–55 % – способом життя людини.

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, оптимізацію режиму дня, додержання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок [4].

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної й функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу індивіда можна вважати втраченим. Одним з істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я [8].

“Тіло без руху подібне до стоячої води, яка псується, пліснявіє, гние”, – писав учений-медик Н. Максимович-Амбодик.

За недостатністю рухової активності в дітей різко ослаблюється діяльність опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем [3].

Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год на добу. При цьому слід урахувувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів.

Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного й поперекового. Грудний вигин остаточно формується до семи років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски та слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта. Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість і т. п. Ось чому створення доброго “м'язового корсета” – важливе завдання оздоровчого тренування.

Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені. Виконання однакової з дорослими роботи супроводжується в них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто “кисневий борг” виникає швидше. А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків. Унаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця й ширшого просвіту судин, порівняно з розмірами серця, у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву за фізичних навантажень, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу. У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах “кисневого боргу”.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму й сприяє економізації функцій у спокої та за дозованих навантажень [8].

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення та розвитку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я кожного члена суспільства. Але все-таки для досягнення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складників здоров'я [4].

Теоретичний аналіз науково-практичної літератури, невеликий практичний досвід роботи з дітьми дає змогу узагальнити знання й розробити авторську програму комплексної оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку та перевірити дієвість її на практиці.

Завдання дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й розробці комплексної програми оздоровчого фітнесу та домашніх рекомендацій для молодших школярів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі даних спеціальної наукової та методичної літератури побудовано комплексну програму оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку, основним засобом якої виступав оздоровчий фітнес (ОФ).

Дослідження проводилося на базі фітнес-центру "Аполон" (м. Суми). Було організовано дві групи дітей молодшого шкільного віку (7–10 років):

1) групу порівняння (ГП), до якої входили 10 дітей (сім дівчаток і троє хлопчиків); вони не отримували жодних оздоровчих процедур, окрім 2-х уроків фізичної культури в школі;

2) основну групу (ОГ), до якої входили 10 дітей (сам дівчаток і троє хлопчиків); вони отримували комплексну оздоровчу програму, а саме: ОФ як основний засіб (три рази на тиждень у першій половині дня (9.00), тривалістю 35–40 хвилин) та домашні рекомендаційні листи щодо оптимізації режиму дня, особливостей раціонального харчування, загартування й основ самомасажу (точкового та су-джок-масажу).

Отже, ОФ виступає основним засобом комплексної оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку.

Програма шкільного фізичного виховання не в змозі забезпечити повноцінний фізичний розвиток дитини. Багато засобів фізичного виховання в школі не відображають сучасних модних тенденцій, здаються дітям нецікавими – звідси й низька мотивація до занять. У спортивних секціях до цих пір існує тенденція відбору обдарованих дітей, у результаті чого більшість дітей виявляється поза спортом, не отримує потрібної дози фізичної активності, відповідно до віку, що приносить радість і задоволення. Оздоровче тренування ґрунтується на певних закономірностях – біологічних, педагогічних, психологічних, із яких формулюються відповідні принципи, які мають багато спільного з дидактичними принципами в педагогіці й принципами фізичної реабілітації.

Основними принципами ОФ є принципи раннього початку, індивідуальності, комплексності, доступності, активної участі, наочності й особистого прикладу, систематичності та безперервності, принцип "не нашкодити", біологічної доцільності й програмно-цільовий принцип.

Розглянемо основні методичні рекомендації під час занять ОФ із дітьми молодшого дошкільного віку.

Метою занять є профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та ін.; підвищення імунітету; позбавлення від зайвої ваги; покращення постави, рухових якостей; набуття життєво необхідних рухових умінь і навичок; вироблення правильних раціональних рухових стереотипів, необхідних у повсякденному житті, – правильного сидіння, стояння, підйому тяжкості й ін.; профілактика травматизму; покращення статури; вироблення на все життя звички займатися фізичними вправами та розвиток рухової пам'яті [5].

Програми, які використовуються на заняттях:

- 1) класична аеробіка (із м'ячем, скакалкою);
- 2) фітбол;
- 3) степаеробіка;
- 4) танцювальна аеробіка;
- 5) фітнес-гімнастика (силова аеробіка з гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами та ін.);
- 6) дитяча йога;
- 7) фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате);
- 8) рухливі ігри.

Структура занять (на прикладі базової аеробіки). Будь-яке заняття з ОФ складається з підготовчої (розминки), основної й завершальної частин, кожна з яких складається з декількох блоків, що, зі свого боку, поділяються на комбінації, з'єднання та елементи.

Підготовча частина. Завдання – підготувати організм до подальшої роботи. У процесі розминки підвищується температура тіла, розвиваються серцево-судинна, дихальна й інші системи організму. Велике значення має підготовка опорно-рухового апарату. Також проводиться психологічне налаштування дітей до майбутньої роботи. Темп музики не повинен перевищувати 120–134 уд./хв. Розминка

становить близько 10–15 % усього часу заняття. Вправи, які застосовуються в розминці, повинні впливати на великі групи м'язів, щоб температура тіла підвищувалася до 38–38,5 С. Для того, щоб надалі уникнути травм, у розминку необхідно ввести також вправи на розтягування з невеликою амплітудою, виключаючи різкі махові рухи. Зазвичай стретчинг виконують у кінці розминки.

Можна використовувати й інший варіант: оскільки в розминці темп невисокий, можна розучувати нові елементи, використовуючи метод розчленування, освоюючи роботу ніг або рук в уповільненому темпі. Потім можна використовувати напрацьовані навички в основній частині заняття у високому темпі й із високою інтенсивністю, що дає змогу утримати цей темп протягом усього заняття, активно впливаючи на кардіореспіраторну систему.

Перший блок підготовчої частини заняття включає вправи локального та регіонального характеру: для м'язів шиї, малоамплітудні рухи тулубом, ізольовані рухи для таза, стегон. Найчастіше це окремі елементи, не об'єднані в блоки й комбінації, які впливають на окремі м'язи або групи м'язів послідовно від голови до ніг. Основний елемент проведення вправ у цьому блоці – лінійний.

Другий блок включає вправи для всього тіла – різні кроки аеробної хореографії. Можливе виконання комбінацій, елементи яких складають зміст основної частини, але в полегшеному варіанті, у повільному темпі, без стрибків, і підскоків, рухів руками й т. д.

Третій блок – стретчинг (або предстретчинг): вправи на розтягування невеликої амплітуди в положенні стоячи.

Основна частина. Це найважливіша частина заняття. Темп музики під час занять аеробікою складає в середньому 128–152 уд./хв. В основній частині виділяють кілька блоків. Це так званий аеробний розігрів – блок, у якому виконуються елементи, типові для хореографії під час занять аеробікою середньої інтенсивності: Step Touch, Step Tap, Step Heel зі зростаючою амплітудою.

Наступний блок – піковий, що відрізняється найбільшим кардіонавантаженням. Основні використовувані елементи – кіки, біг з рухами рук, скачки та інші елементи аеробної хореографії високої інтенсивності.

У третьому блоці навантаження поступово знижується, проте пульс залишається на тому ж рівні. Поступове зниження навантаження здійснюється за рахунок зменшення амплітуди, уповільнення темпу музики до 124–136 уд. хв або заміни в комбінації більш інтенсивних елементів на менш інтенсивні. Протягом усього кардіоблока ЧСС повинна залишатися в межах 60–80 % від максимальної, і саме в цій зоні пульс може злегка коливатися (підвищуватися або знижуватися), досягаючи максимальних величин у піковому блоці.

Завершальна частина. У завершальній частині необхідно приділити особливу увагу вправам на розтягнення м'язів, які брали участь у попередній роботі, а також уключити дихальні вправи та вправи на розслаблення. Тривалість завершальної частини – 5–7 хвилин, темп музики спокійний – 90–100 уд. хв. ЧСС поступово знижується.

Під час планування занять спочатку слід надавати перевагу урокам, на яких вивчається аеробіка “на класиків”, гімнастичні вправи, елементи йоги, уводячи рухливі ігри, а надалі поступово вивчати більш складні елементи, вводити аеробіку з м'ячем, скакалкою, елементи йоги в парах, вправи на гнучкість, координацію й т. д.

Отже, для досягнення оздоровчого ефекту від тренування, збереження зацікавленості дітей до занять ми пропонуємо молодшим школярам програми з основ фітболу, йоги, аеробіки, рухливих ігор тощо, які змінюють одна одну протягом усього експерименту із поступовим вивченням більш складних елементів [6].

Висновки. Оздоровча програма принесе позитивні результати лише тоді, коли будуть дотримані такі принципи: раннього початку, індивідуальності, комплексності, доступності, активної участі, наочності й особистого прикладу, систематичності та безперервності, принцип “не нашкодити”, біологічної доцільності й програмно-цільовий. Для цього слід контролювати реакцію організму дитини на фізичні навантаження, застосовуючи функціональні проби та метод опитування.

Програми оздоровчого фітнесу, які використовуються на заняттях, уключають: класичну аеробіку (із м'ячем, скакалкою), фітбол, степаеробіку, танцювальну аеробіку, фітнес-гімнастику (силову аеробіку з гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами та ін.); дитячу йогу; фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате), рухливі ігри.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з визначенням ефективності розробленої комплексної програми оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку на основі аналізу результатів безпосереднього вивчення фізичного стану дітей ОГ та ГП.

Література

1. Іваній І. В. Ефективність змісту фізичного виховання в особистісно орієнтованій технології розвитку основ здоров'я молодшого школяра / І. В. Іваній, І. О. Калініченко // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали 11 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 110–117.
2. Калініченко І. О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калініченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – № 3 (11). – С. 47–53.
3. Кочерга О. Психофізіологія учнів початкової школи. / О. Кочерга // Почат. шк. – 2009. – № 2. – С. 55–59.
4. Леонов О. Виховання ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи / О. Леонов // Почат. шк. – 2008. – № 12. – С. 53–55.
5. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая // Спорт в шк. – № 18 (468). – 2009. – С. 41–48.
6. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе / Т. С. Лисицкая // Спорт в шк. – 2009. – № 19 (469). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901906
7. Михайлюк О. Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів / О. Михайлюк, С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 72–75.
8. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Цимбал Н. М. – Т : Навч. кн. – Богдан, 2000. – 168 с.

Анотації

Розглянуто стан здоров'я молодших школярів. Проаналізовано можливості застосування оздоровчого фітнесу як одного з основних засобів оздоровчої реабілітації з метою підвищення рівня фізичного здоров'я цього контингенту дітей. Розкрито зміст різних частин заняття з оздоровчого фітнесу, названо додаткові засоби оздоровчої реабілітації, які можуть застосовуватися разом з оздоровчим фітнесом у межах оздоровчо-реабілітаційних програм.

Ключові слова: здоров'я, оздоровлення, молодший шкільний вік, фітнес.

Людмила Стрельченко, Юлия Арешына. Содержание занятий оздоровительным фитнесом для детей младшего школьного возраста. Рассматривается состояние здоровья младших школьников. Проанализированы возможности использования оздоровительного фитнеса как одного из основных средств оздоровительной реабилитации с целью повышения уровня физического здоровья данного контингента детей. Раскрыто содержание разных частей занятия по оздоровительному фитнесу, названы дополнительные средства оздоровительной реабилитации, которые могут использоваться вместе с оздоровительным фитнесом в рамках оздоровительно-реабилитационных программ.

Ключевые слова: здоровье, оздоровление, младший школьный возраст, фитнес.

Liudmyla Strelchenko, Yuliia Areshyna. The Content of Health-improving Fitness Lessons for Children of Primary School. The primary school children's health is investigated. The possibility of using health-improving fitness as a primary means of rehabilitation of these children is analyzed. The content of different parts of physical fitness training is described; the supplementary methods of health-improving rehabilitation are listed. Physical fitness and these supplementary methods may enter into the content of health-improving programmes.

Key words: health, health-improvement, primary school children, fitness.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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. Одним 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 є найсприятливішим 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 необхідно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх 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 відзначити, що в дітей 5–6 років уже є певний руховий досвід і це дає можливість ширше використовувати в іграх різноманітні та 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 та вдосконалюються протягом життя шляхом нагромадження індивідуального досвіду.

Проте, як зазначають такі науковці, як 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 та навичок необхідно починати з дошкільного віку.

Аналіз наукових досліджень і 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'язані з реалізацією ігрового методу в навчанні дітей старшого дошкільного віку, які є основою підвищення рівня фізичного та 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 узаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності в процесі навчання.

Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального розумового й фізичного розвитку дитини, що нині є найбільш актуальним. 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 – обґрунтувати навчання рухів дітей дошкільного віку 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 у експериментальній та контрольній групах виявив вірогідну їх різницю (рис. 1).

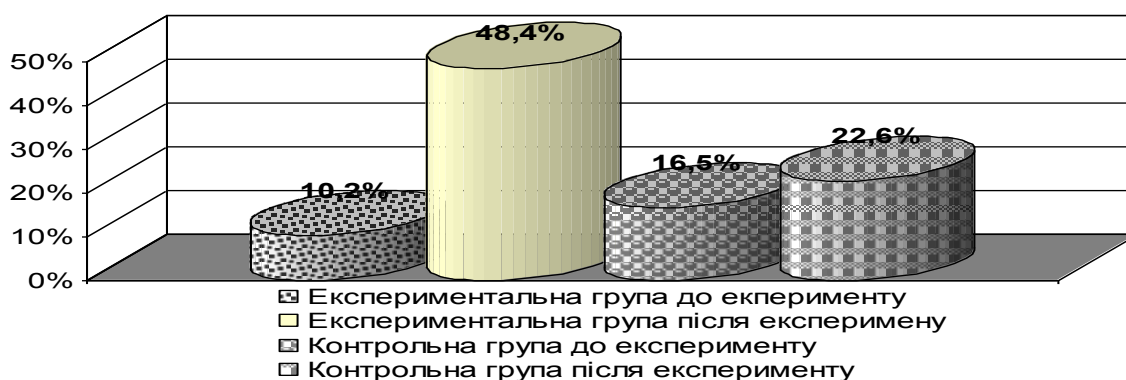


Рис. 1. Вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей 5–6 років

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, зовсім не виявлено. Отримані результати стану здоров'я дітей свідчать про те, що вищий рівень опірності організму респіраторним та інфекційним захворюванням дошкільників експериментальної групи сформувався під впливом систематичного застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання, які переважно проводилися на свіжому повітрі, що поряд із тренуючим 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 під час обстеження опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей експериментальної групи. Нами виявлено такі позитивні зрушення: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою, на 27 % – кількість дітей зі сплюсненим стопами.

Під час обстеження 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 рівень фізичного розвитку дітей експериментальної й контрольної груп суттєвої різниці не має (табл. 1).

Зміни показників фізичного розвитку дітей обох груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальної групи дещо перевищували 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 та на 1,4 кг. Тобто діти експериментальної групи мали зріст показників дещо більший, ніж контрольної (за рахунок збільшення маси м'язів).

Таблиця 1

Показники маси й довжини тіла та обсягу грудної клітки дітей 5–6 років експериментальної й контрольної груп

Показник	Вік, років	Група	Стать	М±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

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 см, а дівчатка – на 5 см; у контрольній групі: хлопчики – 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 цей зріст складає 1,3 см у хлопчиків й 1 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 це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків й 1,3 см – у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що результати 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 й

постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Невідвідування дітьми дошкільних установ унаслідок захворювань за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатуючого експерименту – 10–12 днів). Відповідно, на 65 % зменшилася кількість дітей, які належали до підготовчої медичної групи.

Висновки. На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращення стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Е. С. Вільчковського, А. Я. Вольчинського й ін. про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їх фізичного розвитку та резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою методики навчання дітей дошкільного віку основних умінь і навичок.

Література

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / 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 дошк. закл. / Вольчинський А. Я. – 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” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 146 с.
5. Пангелова Н. С. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. рек. / Н. С. 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. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – 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. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – 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 їх фізичний розвиток. Застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури й на прогулянках за розробленою методикою їх проведення та оптимальним дозуванням фізичних навантажень сприяє також зміцненню м'язового корсета 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 способствует также укреплению мускульного корсета детей.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание, физическое состояние.

Nadiia Volchynska. The Implementation of the Game Method in Teaching Preschool Children Basic Abilities and Skills. The influence of mobile games on 5–6 year children health condition and physical development is reflected in the article. The use of mobile games during physical education classes and walks established methodology for their optimal use to strengthen children's muscular corset.

Key words: mobile games, preschool children, physical education, health condition.

Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ важливе місце належить фізичному вихованню студентів [3; 10]. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців [8; 10].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості й інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризуються переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [2; 5; 9].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Провідна роль відводиться фізичному вихованню й у формуванні особистості студента та фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, збереженні та зміцненні здоров'я. Його структура й зміст визначаються метою та завданнями, які поставлені перед цією загальнопрофільною навчальною дисципліною.

Аналіз навчальних планів і програм ВНЗ показує, що під час вивчення курсу “Фізичне виховання” передбачається розв’язання таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації й методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту [8; 10].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в таких формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі чотирьох години на тиждень;
- заняття в спортивних секціях, клубах, групах у позанавчальний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом;
- фізичні вправи в режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час [10].

До основних форм занять належать урочні форми. До них входять порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання рухових дій та

досить масовані розвивальні або підтримуючі підвищену тренованість впливу на функціональні властивості організму, його фізичні якості й пов'язані з ними здібності [10].

Ефективність занять із фізичного виховання у ВНЗ значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу “Фізичне виховання” викладається в межах названих вище форм за двома основними розділами – теоретичним і практичним.

Відповідно до “Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти”, вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання [8].

Т. Ю. Круцевич [8] відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента й давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів і вподобань.

Активні процеси лібералізації та гуманізації вищої освіти дають змогу з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, які історично склалися та компетентності професорсько-викладацького складу, разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання [8].

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні види оздоровчої гімнастики. Ураховуючи це, для розв'язання завдань фізичного виховання у ВНЗ нами проаналізовано найбільш популярні нетрадиційні види оздоровчої гімнастики різноманітної спрямованості, такі як ритмічна гімнастика, аеробні танці – “аеробіка”, шейпінг.

На сьогодні однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращення параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка [1; 2; 6; 7].

У 60-х роках ХХ ст. Кеннет Купер запропонував терміном “аеробіка” називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Аеробіка, за К. Купером, – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів (близько 2/3 від м'язової маси тіла) та є тривалими (15–40 хвилин без перерви й більше), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів. Тому важлива оптимальна інтенсивність м'язової роботи.

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби та бігу викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, занять з обтяженнями тощо [1; 2; 5; 8].

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонувала використовувати хореографічно впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику й увела термін “аеробіка” для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації та поширення аеробіки успішно виступила знаменита кіноактриса Джейн Фонда [1; 4].

Завдання дослідження – визначити шляхи й напрями вдосконалення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчої гімнастики різної спрямованості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сьогодні існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики. Залежно від характеру впливу на організм того, хто займається, усе різноманіття видів аеробіки можна класифікувати на категорії, що спрямовані на розвиток:

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силової витривалості й сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- 4 – гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Саме розвиток витривалості набуває для студентів особливого значення під час тривалої праці за умови обмеження рухової активності, перебування в статичній позі [7].

В основу всіх аеробних фітнес-програм покладено класичну або базову аеробіку.

Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів і контроль усіх рухів. Під час виконання рухів варто дотримуватися правильної техніки, що загалом виражається у вимозі виключити “перерозгинання”, “перенапруги”.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів.

Оснoву занять з аерoбiки складають вправи середньої та високої iнтенсивностi. Контроль за iнтенсивнiстю вправ здiйснюється за динамiкою показникiв пульсу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – простий i досить iнформативний показник реакцiї органiзму на навантаження, тому динамiка її досить показова. Особливiстю виконання аерoбних вправ є обов'язкове дотримання цiльової зони ЧСС.

Цiльова зона пульсу розраховується за методом Кервонена та перебуває в межах вiд 60 до 85 % максималної частоти серцевих скорочень. Iндивiдуальний контроль за дотриманням цiльової зони ЧСС можна здiйснювати на основi шкали оцiнки самовiдчуття напруження м'язової дiяльностi Борга, також контрольным показником нормалної реакцiї органiзму на аерoбне навантаження є 5-хвилинний перiод вiдновлення, коли пульс наближається до вихiдного рiвня. Дотримання цiльової зони ЧСС забезпечує очiкуваний ефект вiд аерoбного тренування [3; 5; 6; 11].

Аерoбна гiмнастика має багато позитивних сторiн. Заняття вiдбуваються в атмосферi пiдвищеної емоцiйностi, у групi, пiд музику, завдяки чому зменшується монотоннiсть, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоцiйного фону, музичний супровiд виконує роль лiдера, що задає ритм, темп – у цiлому навантаження. Кiлькiсть музичних акцентiв визначає iнтенсивнiсть рухової дiяльностi та, вiдповiдно, її завантаження. Музична фонограма складається за принципом “нон-стoп”, тому що в практицi аерoбiки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз. До особливостей методики проведення аерoбiки належать такі моменти:

1. Безпека аерoбного тренування має на увазi як правильний пiдбiр вправ i складання комплексiв, так i вiдповiдну технiку виконання, зокрема:

- пiд час виконання рухiв варто уникати рiзких рухiв балiстичного характеру;
- необхiдна змiна працюючої ланки або напрямку руху через кожнi вiсiм рахункiв;
- змiна амплiтуди й потужностi руху повинна бути поступовою як у бiк збiльшення, так i зменшення;

2. Новi рухи або способи перемiщень (пересувань) мають виконуватися в повiльному темпi або навiть iмiтуватися;

3. Для полегшення виконання ефективним є використання супровiдних команд i пiдказок словом та дiєю – показом;

4. Технiчно правильне освоєння окремих рухiв i їхнє об'єднання в комбiнацiї й комплекси. У створеннi комбiнацiй видiляються два напрями: регламентований варiант i вiльний стиль. Видiляють п'ять методiв створення комбiнацiй регламентованого варiанта:

- метод лiнійної прогресiї (“виноградного грона”);
- метод “вiд голови до хвоста”;
- метод зигзага;
- метод додавання;
- блок-метод.

5. На початкових етапах занять варто скласти комплекси вiдповiдно до можливостей тих, хто займається; у наступних етапах за досить досконалого володiння арсеналом вправ можливий вiльний вибiр рухiв викладачем за ходом заняття;

6. Пiдбiр музичних творiв i музичного оформлення занять повиннi вiдповiдати характеру й вiковим особливостям студентiв, вiдповiдати ритмiчностi твору [9; 11].

Використання такої програми, застосування нетрадицiйних видiв оздоровчої гiмнастики дали змогу значно пiдвищити iнтерес студентiв до занять фiзичною культурою, створити новi емоцiйнi форми побудови заняття з яскраво вираженою спрямованiстю на розвиток витривалостi й працездатностi молодих людей.

Висновки. Сучаснi пiдходи до змісту фiзичного виховання студентiв вимагають залучення нових нетрадицiйних засобiв фiзичної культури на основi розробки авторських та експериментальних навчальних програм. А засоби нетрадицiйних видiв оздоровчої гiмнастики, зi свого боку (аерoбiка, ритмiчна гiмнастика, шейпiнг), сприяють розвитку витривалостi, працездатностi та iнших фiзичних якостей студентiв, а також пiдвищують iнтерес молодих людей до занять фiзичною культурою, формують здоровий спiсiб життя, вирiшуючи основнi завдання процесу фiзичного виховання студентiв у ВНЗ.

Перспективи подальших дослiджень. Подальшого дослiдження потребують шляхи збереження й змiцнення здоров'я студентiв засобами нетрадицiйних засобiв фiзичної культури.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры // под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Карабанов А. Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький // 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. – № 4 (12). – С. 43–46.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Крючек Е. С. – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 192 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева– М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.
6. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
7. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, З. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – С. 16–28.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т 2. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 392 с.
9. Шлозберг С. Фитнесс для “Чайников” / С. Шлозберг, Л. Непорент – М. : Диалектика, 1999. – С. 15–18.
10. Щербина В. А. Фізична культура як біогуманітарна підготовка студентів вузів : навч. посіб. / В. А. Щербина, С. І. Операйло. – К., 1995. – С. 27–38.
11. Звард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т., Хоули Б., Френкс Дон. – Киев : Олимпийская лит., 2000. – С. 132–134.

Анотації

У статті розглянуто шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики різних видів, зокрема аеробіки та шейпінгу.

Ключові слова: гімнастика, аеробіка, шейпінг, фізичне виховання, студенти, рухи.

Олег Мазурчук, Едуард Навроцкий. Совершенствование процесса физического воспитания у высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики. В статье рассматриваются пути усовершенствования процесса физического воспитания у высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики различных видов, в частности аэробики и шейпинга.

Ключевые слова: гимнастика, аэробика, шейпинг, физическое воспитание, студенты, движения.

Oleh Mazurchuk, Eduard Navrostkiy. Health-Improving Gymnastics as Means of Improvement of Physical Education in Higher Education Institutions. The ways of improvement of physical education classes in higher education institutions are studied. Different kinds of health-improving gymnastics are presented, particularly, aerobics and shaping.

Key words: gymnastics, aerobics, shaping, physical education, students, movement.

УДК 37.037

Олександр Митчик,
Олена Сапожник

Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасна медицина не має достатньо розроблених технологій формування здорового способу життя, тому в центрі її уваги перебуває не здорова, а хвора людина. Неприятливий стан і негативні тенденції показників здоров'я потребують необхідних зусиль держави та суспільства [3].

Відомо, що, з погляду медицини, соціально-економічних міркувань, набагато ефективніше зберегти здоров'я людини за оптимальних заходів контролю фізіологічних функцій, профілактичних лікувальних засобів і регулярних занять фізичними вправами, ніжвилікувати хронічно занедбані захворювання.

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення й тривалості життя.

Численими дослідженнями доведено тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності, які переконливо засвідчують, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним у подоланні "коронарної епідемії", запобіганні багатьом захворюванням і збільшенні тривалості життя [5; 6; 8].

Активність студентів на заняттях із фізичного виховання залежить, передусім, від їх інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів, інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У фізичному вихованні, як і в будь-якому педагогічному процесі, можна виділити вихідний стан, результат і процес переходу від першого до другого. Вихідний стан студентів, методи й засоби, що дають змогу результату навчання, визначають зміст технології навчання. Технологія нерозривно пов'язана з формою дії процесу пізнання в навчанні. Одна з найважливіших проблем побудови технології фізичного виховання у ВНЗ – сформулювати зацікавлене ставлення студента до предмета, спонукати інтерес до можливості будівництва здорового тіла, формування власного здоров'я в найширшому сенсі цього поняття [2; 3; 6; 7; 8]. Лише за умови усвідомлення студентом реальної можливості такої дії на власний організм стає можливим ефективно розв'язання приватних рухових завдань, складників змісту будь-якого навчального заняття. Більше того, трансформація абстрактно усвідомлюваного змісту предмета фізичного виховання у свідомо контрольовану рухову дію може статися лише на основі актуалізації цього усвідомлення для конкретного студента. Цей процес неможливий без виконання ще однієї дидактичної вимоги, яка виходить із принципу свідомості. Мається на увазі вимога свідомості результату навчання [1; 4].

Завдання дослідження – проаналізувати рівень інтересу та ставлення до фізичної культури й спорту студенток університету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Анкетування проводилось із метою визначення інтересу студентів до фізичного виховання й спорту, мотивів виконання фізичних вправ, соціальної вартості фізичної культури, самооцінки стану здоров'я. Залежно від способу спілкування з респондентами, анкетування було особистісним. Студенти заповнювали анкету в присутності дослідника, що дало змогу контролювати правильне заповнення анкети та їх повне повернення. За характером процедури анкетування було групове, що дало змогу зібрати значний матеріал за мінімальний час.

Анкета мала три частини: вступну, основну й демографічну. Вступна частина передбачала своєрідне звернення до респондентів, де зазначалися науковий заклад, від імені якого виступає дослідник, завдання дослідження, роль кожного респондента в розв'язанні зазначених завдань, правила заповнення анкети. Основна частина складалася з набору запитань, на які потрібно було дати відповіді. Демографічна частина анкети складалася із питань, які визначали паспортну характеристику респондента: стать, вік, місце навчання (курс, факультет).

Усього проаналізовано 217 анкет студенток 1–4 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. За результатами анкетування (табл. 1), великий рівень інтересу до фізичної культури мають 10,6 % студенток першого, 2,9 % – другого, 16,7 % – третього, 8,5 % – четвертого курсів. Вищий від середнього рівень інтересу мають 25,5–36,2 % респондентів. Найбільше відносять себе до групи з середнім рівнем інтересу від 40,7 % до 58 % студенток

Проаналізувавши статистику, слід відзначити, що на 3–4 курсах є тенденція до зниження інтересу в студенток і появи таких, у яких він відсутній або виявляється негативне ставлення до фізичного виховання. Це найбільше має занепокоїти фахівців цієї галузі, зокрема викладачів університету.

Таблиця 1

Інтерес студенток університету до фізичного виховання, %

Рівень інтересу	Курс			
	1	2	3	4
Великий	10,6	2,9	16,7	8,5
Вищий від середнього	36,2	27,5	29,6	25,5
Середній	51	58	40,7	42,5
Нижчий від середнього	–	4,3	3,7	4,2
Низький	6,4	10,1	3,7	8,5
Інтерес відсутній	–	–	1,8	8,5
Ставлюся негативно	–	–	–	2,1

На запитання: “Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?” було отримано такі результати (табл. 2): 44,7 % студенток 1-го курсу з великим бажанням ідуть на заняття з фізичного виховання і 26 %, 35,1 %, 19,1 %, відповідно, 2–4 курсів. Велика частина дівчат відвідує заняття без особливого бажання – від 34,6 % до 50,7 %. Важко відповісти в середньому 19 % респондентів.

Таблиця 2

Ставлення студенток університету до занять із фізичного виховання, %

Показник	Курс			
	1	2	3	4
Із великим бажанням іду на заняття з фізичного виховання	44,7	26	35,1	19,1
Іду на заняття з фізичного виховання без особливого бажання	36,2	50,7	37	42,5
Іду на заняття з фізичного виховання без бажання	2,1	8,7	7,4	8,5
Важко відповісти	17	14,5	18,5	27,6

Практично не пропускають заняття з фізичного виховання 60,4 % студенток університету, мають 3–4 пропуски за семестр 28,6 % та пропускають більше п'яти разів 11 % респондентів. Головною причиною пропусків, на їхню думку, є стан здоров'я.

Якщо проаналізувати динаміку цих показників, ми побачимо, що відвідуваність занять із фізичного виховання погіршується з кожним курсом (табл. 3).

Таблиця 3

Частота пропусків студентами занять із фізичного виховання за семестр, %

Показник	Курс			
	1	2	3	4
Майже не пропускаю	81	59,4	59,2	42,5
Пропускаю 3–4 рази за семестр	14,9	26	35,3	38,4
Пропускаю більше п'яти разів за семестр	2,1	14,6	5,5	19,1

Якщо майже не пропускають занять на першому курсі 81 % студенток, то на четвертому цей показник становить лише 42,5 %.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши статистику, слід відзначити, що на 3–4 курсах є тенденція до зниження інтересу в студенток і появи таких, у яких він відсутній або виявляється негативне ставлення до фізичного виховання. Це найбільше має занепокоїти фахівців цієї галузі, зокрема викладачів університету.

Простеживши динаміку, виявлено, що відвідуваність занять із фізичного виховання погіршується з кожним курсом. Значна частина студентів відвідують заняття з фізичного виховання без особливого бажання.

Література

1. Благий А. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов / А. Благий, Е. Захарина // Современный спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. – Алмаата, 2004. – Т. 2. – С. 337–339.
2. Годик М. А. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы / М. А. Годик, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры – 1990 – № 2. – С. 32–33.
3. Лубышева Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физического воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
4. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / Митчик О. П., Козіброцький С. П., Кліш І. С., Пантік В. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному су-

- спільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.
5. Митчик О. П. Оздоровлення школярів – актуальна проблема фізичного виховання / О. П. Митчик // Молодіжний наук. вісн. ВДУ ім. Лесі Українки “Здоров’я, фізкультура і спорт”. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. – Вип. 1. – С. 48–52.
 6. Садовников Е. С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 38–39.
 7. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров’я студентської молоді / О. Сапожник // 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. – № 4 (12). – С. 52–55.
 8. Чоговадзе А. В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 8–10.

Анотації

У статті проаналізовано рівень інтересу та ставлення до фізичної культури й спорту студенток університету. Розглянуто динаміку низки показників від 1-го по 4-й курс.

Ключові слова: фізична культура, спорт, інтерес, студенти, фізичне виховання.

Александр Мытчик, Елена Сапожник. Уровень интереса к физическому воспитанию и спорту в студенток высших учебных заведений. В статье проанализирован уровень интереса и отношение к физической культуре и спорту студенток университета. Рассмотрена динамика ряда показателей от 1-го по 4-й курс.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, интерес, студенты, физическое воспитание.

Oleksandr Mytchuk, Olena Sapozhnyk. The Level of Interest in Physical Education and Sports of Female Students of Higher Education Institutions. The level of interest and attitude to physical education and sports of university female students is analyzed in the article. The dynamics of indicators from the 1st till the 4th course is considered.

Key words: physical education, sports, interest, students.

УДК 37.037

Геннадій Навроцький

Мотиви та інтерес до фізичної культури й спорту старшокласників інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. В Україні для дітей соціально уразливих категорій населення створено розгалужену мережу інтернатних закладів, у яких утримуються, навчаються, виховуються в комплексі з корекційно-реабілітаційною, лікувально-оздоровчою роботою діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, хворі, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, у тому числі діти-інваліди, діти, які перебувають у конфлікті із законом.

У системі освіти України функціонує 317 (75 700 учнів) загальноосвітніх шкіл-інтернатів, у тому числі 53 (9100 учнів) для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування; 62 (14 000 учнів) загальноосвітніх санаторних шкіл-інтернатів; 14 шкіл та училищ (460 вихованців) соціальної реабілітації; 385 (48 500 учнів) загальноосвітніх навчальних закладів (школи, школи-інтернати) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, із яких для розумово відсталих – 226 (27 700 учнів), для сліпих – 6 (800 учнів), для дітей зі зниженим зором – 28 (4200 учнів), для глухих – 30 (2900 учнів), для дітей зі зниженим слухом – 26 (3000 учнів), для дітей із порушенням опорно-рухового апарату – 20 (2300 учнів), для дітей із тяжким порушенням мовлення – 16 (2900 учнів), для дітей, які потребують інтенсивної педагогічної корекції – 33 (4700 учнів).

Демократизація суспільства, шляхи його оновлення в умовах розвитку незалежної України потребують розробки нових підходів стосовно виховання та влаштування дітей, позбавлених батьківської опіки, саме на засадах гуманізму.

Як і в багатьох інших країнах, більшість дітей, які потребують улаштування, – це діти, котрі залишилися без батьківської опіки із соціальних причин. Так, скажімо, в Україні з 90 тисяч дітей, які втратили батьківську опіку, тільки кожна десята – біологічна сирота, тобто дитина, яка втратила батьків унаслідок трагічних обставин (смерті, зникнення тощо). Решта 90 % – діти живих батьків, котрі відмовилися (або позбавлені державою батьківських прав) виконувати батьківські обов'язки стосовно власних дітей. У такій ситуації ці діти стають соціальними сиротами.

Соціальне сирітство – соціальне явище, обумовлене ухилянням або відстороненням батьків від виконання батьківських обов'язків стосовно неповнолітньої дитини. Соціальні сироти – це особлива соціально-демографічна категорія дітей, які внаслідок соціальних, економічних і морально-психологічних причин стали сиротами при живих батьках.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. За науковими даними авторів [1; 2; 3; 4], стан здоров'я школярів за останні роки значно погіршився. Фізичне виховання в школі потребує глибокого аналізу та відповідних коректив у навчальному процесі.

Проблема збереження здоров'я дітей України є дуже актуальною. Але ще актуальніша проблема здоров'я дітей-сиріт. Здоров'я дітей, які виховуються в умовах материнської депривації, служить показником пристосувальних можливостей зростаючого організму до екстремальних умов сучасного життя. Сирітство – одна з найважчих соціальних і педагогічних проблем нашого часу. Діти-сироти, які страждають граничними нервово-психічними розладами, складають групу ризику з розвитку шкільної дезадаптації [5; 7].

Здоров'я дитини закладається в сім'ї. Ми ж унаслідок специфіки своєї роботи повинні прищепити навички здорового способу життя дітям, ураховуючи їхні індивідуальні та вікові особливості, і залежно від цього вибирати оптимальні методи й форми роботи. Особливість педагогічної діяльності в роботі з дітьми в школах-інтернатах полягає в тому, щоб у дитини сформувати навички, необхідні для підтримки здоров'я. Здоров'я дітей ми розглядаємо як стан фізичного, психічного та соціального благополуччя [5; 6].

Завдання дослідження – проаналізувати мотиви відвідування занять та інтерес до фізичної культури й спорту учнів старших класів школи-інтернату.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в школі-інтернаті є виховання позитивного ставлення юнаків і дівчат до фізичного виховання та спорту. Ми виходили з того, що вивчення інтересів, мотивів, орієнтацій школярів допоможе визначити напрями діяльності з оздоровчої роботи, скоригувати навчальні програми й сформувати певну стратегію індивідуального підходу у формуванні валеологічних знань у дітей, позбавлених батьківського піклування.

Результати анкетування показали, що 80 % юнаків 10-го класу та 66,66 % – 11-го, 50 % десятикласниць і 75 % одинадцятикласниць бажають займатися певними видами спорту, із них близько половини раніше займалися у спортивних секціях.

Заняття фізичною культурою та спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл засвідчують, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес-форма виявлення потреб, виступає своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Результати анкетування засвідчили, що інтерес вихованців школи-інтернату до фізичного виховання й спорту є невисоким (табл. 1). Лише 26,67 % юнаків 10-х та 55,55 % дівчат 11-х класів мають великий інтерес. В учениць 10 класу немає жодної з високим і вищим від середнього інтересом. Вищий від середнього інтерес мають 40 % та 11,11 %, відповідно, юнаків 10-х й 11-х класів, а в дівчат 11-го класу цей показник становить 33,33 %. Середній рівень інтересу мають 26,67 % та 33,33 %, відповідно, юнаків 10-х та 11-х класів. У дівчат цей показник становить, відповідно, 57,14 % і 50 %. До осіб, у яких низький рівень інтересу можна віднести 6,67 % та 8,33 % хлопців, відповідно, 10-х й 11-х класів і 8,33 % одинадцятикласниць. Інтерес відсутній у 6,67–8,33 % юнаків 10-х–11-х класів та 14,29 % респонденток із 10-го.

Таблиця 1

Інтерес учнів школи-інтернату до фізичного виховання, %

Рівень інтересу	Клас			
	10		11	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Великий	26,67	–	55,55	–
Вищий від середнього	40	–	11,11	33,33
Середній	26,67	57,14	33,33	50
Нижчий від середнього	–	7,14	–	–
Низький	6,67	35,71	–	8,33
Інтерес відсутній	6,67	14,29	–	8,33

Слід відзначити, що серед юнаків 11 класу не було виявлено жодного з нижчим від середнього, низьким показниками рівня інтересу або загалом його відсутністю.

Невисокий інтерес школярів до фізичної культури та спорту, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем їхньої фізкультурної освіченості, недооцінкою вчителями важливості цього напрямку роботи.

Результати анкетування показали, що основним фактором, який негативно впливає на ставлення школярів до фізичного виховання (табл. 2), є причина, яка полягає в тому, що їм це нецікаво.

Таблиця 2

Негативні фактори, які впливають на ставлення до фізичного виховання, %

Показник	Клас			
	юнаки		дівчата	
	10	11	10	11
Нецікаво	46,67	33,33	42,86	25
Відсутня спортивна база	6,67	22,22	14,28	25
Стан здоров'я	13,33	22,22	28,57	41,66
Відсутні спортивні секції	33,33	22,22	14,28	8,33

Так вважають 46,67 % та 33,33 % хлопців, відповідно, 10-го й 11-го класів, а також 42,86 % і 25 % дівчат-старшокласниць. Це вказує на те, що для цих школярів недостатньо уваги приділяється розвитку їхньої мотиваційної сфери стосовно фізичної культури та спорту.

На другому рейтинговому місці перебуває стан здоров'я, який не дає можливості 13,33 % десятикласникам і 22,22 % одинадцятикласникам, відповідно, 28,57 й 41,66 % ученицям 10 та 11 класів займатися сьогодні фізичними вправами. Інша частина респондентів вважають причинами те, що не дають змоги обставини; відсутність секцій із тих видів спорту, якими хотіли б займатися; немає спортивної бази й споруд за місцем проживання.

Фізкультурно-оздоровча та спортивна активність школярів великою мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності й фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. Поняття “мотив” означає певну спонукальну причину дій та вчинків людини. Саме від мотивів залежить, що містить у собі в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Для вивчення мотивів діяльності розроблено анкету. За результатами анкетування (табл. 3), 40 % підлітків-десятикласників, 55,55 % одинадцятикласників та 33,3 % дівчат 11-го класу бажають підвищити свою фізичну підготовку. Дивним є факт, що серед десятикласниць жодної такої особи не виявилось. За рахунок виконання фізичних вправ бажають покращити своє здоров'я 73,33 % юнаків 10-го й 42,86 % і 16,65 % дівчат десятого й одинадцятого класів. Жодного респондента-юнака з одинадцятого класу, який би належав до цієї групи, виявлено не було.

Найбільше навчитися техніки улюблених вправ із того чи іншого виду спорту бажають хлопці десятих та одинадцятих класів – відповідно, 40 % і 44,44 %, а в дівчат цей відсоток незначний.

Отримати добрі оцінки найбільше бажають дівчата – 33–36 %.

Слід із тривогою відзначити, що останню рангову позицію займає інтерес до особи вчителя (0 %). Особистість учителя має відігравати дуже важливу роль у роботі з таким особливим контингентом учнів.

Мотиви відвідування занять із фізичної культури, %

Показник	Клас			
	10		11	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Бажання підвищити свою фізичну підготовку	40	–	55,55	33,3
Бажання покращити здоров'я	73,33	42,86	–	16,65
Навчитися техніки улюблених фізичних вправ	40	7,14	44,44	25
Прагнення отримати добрі оцінки	6,67	35,71	–	33,3
Уникнення неприємностей у зв'язку з пропусками	6,67	14,29	11,11	8,33
Звичка до сумлінного виконання обов'язків	–	21,43	–	8,33
Інтерес до особи вчителя	–	–	–	–

Висновки. Таким чином, рівень інтересу до фізичного виховання й спорту в учнів старших класів, які навчаються в школі-інтернаті, є невисоким. На ставлення школярів до фізичного виховання впливають такі основні фактори: відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома, а головне, що треба відзначити, – їм не дуже цікаво на заняттях.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики формування готовності учнів старших класів школи-інтернату до занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Артюшкіна Л. М. Специфіка професійної діяльності соціального педагога загальноосвітньої школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / Л. М. Артюшкіна, А. О. Полянничко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 2. – С. 42–43.
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43–56.
4. Грициляк С. Фізичний розвиток дітей у притулку для неповнолітніх / С. Грициляк // 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. – № 3 (7) – С. 58–61.
5. Назарова И. Б. Возможности и условия адаптации сирот / И. Б. Назарова // Социс. – 2001. – № 4. – С. 70–77.
6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 236 с.
7. Соціальне сирітство в Україні: Експертна оцінка та аналіз існуючої в Україні системи утримання та виховання дітей, позбавлених батьківського піклування / Волинець Л. С. – К. : [б. в.], 1998. – С. 92–102.

Анотації

У статті проаналізовано рівень інтересу до фізичного виховання й спорту та особливості мотивів відвідування занять із фізичної культури учнів старших класів школи-інтернату для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.

Ключові слова: школярі, діти-сироти, здоров'я, інтерес, мотиви, фізична культура.

Геннадий Навроцкий. Мотивы и интерес к физической культуре и спорту старшеклассников интерната для детей-сирот и детей, лишённых родительской опеки. В статье проанализированы уровень интереса к физическому воспитанию и спорту и особенности мотивов посещения занятий по физической культуре учеников старших классов школы-интерната для детей-сирот и детей, лишённых родительской опеки.

Ключевые слова: школьники, дети-сироты, здоровье, интерес, мотивы, физическая культура.

Hennadii Navrotskii. Motivation and Interest in Physical Education and Sports of Senior Pupils of Boarding-School for Children-Orphans and Children, Deprived of Paternal Care. In the article analyzed The level of interest to physical education and sports of boarding-school for children-orphans and children, deprived of paternal care is analyzed in the article. The features of attendance motivation of physical education classes are studied.

Key words: school children, children-orphans, health, interest, motivation, physical education.

Теоретико-методичні основи використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на формування й відновлення здоров'я людини

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Інтенсифікація навчального процесу в загальноосвітніх середніх закладах, особливо в гімназіях і ліцеях, обумовлює підвищення вимог до фізичних і психічних якостей учнів. Сучасним школярам необхідно володіти значними резервами здоров'я, що дасть змогу здобути не тільки якісну освіту й професію, але й вижити в умовах негативного впливу навколишнього середовища [1; 5; 7]. Стан здоров'я сучасної популяції дітей і підлітків погіршується, про що свідчать матеріали щорічних звітів МОЗ України та дані наукових досліджень (Т. А. Кирилкіна, 1999; М. М. Коренєв, 2000; Є. В. Кирнасюк, 2004). Це погіршення, на думку більшості дослідників, пов'язане з комбінованою дією екстремальних чинників, основними з яких є зниження рухової активності (М. В. Дутчак, 2002); нездоровий спосіб життя, (Г. П. Голобородко, 1997; М. Калина, 2008); залежність рівня фізичного здоров'я від рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків (Г. Л. Апанасенко, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2000; Б. М. Шиян, 2001; М. В. Дутчак, 2002; Б. М. Мицкан, 2003); збільшення психоемоційних навантажень (Ю. Б. Мельник, 2003; С. Д. Максименко, 2008).

Виникла необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей і профілактики неінфекційних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та зниження рівня життя населення.

Використання теоретико-методичних напрацювань провідних учених України в галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" сприятиме вирішенню практичних проблем здоров'я як учнівської й студентської молоді, так і дорослого населення.

Завдання дослідження – узагальнити теоретико-методичні напрацювання провідних учених у галузі "Фізичне виховання спорт і здоров'я людини" щодо використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на здоров'я та можливостей їх реалізації для вирішення практичних проблем покращення здоров'я учнівської, студентської молоді й дорослих.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Доктор медичних наук, професор Г. Л. Апанасенко [1; 2] розробив концепцію індивідуального здоров'я та низку комплексних методів його кількісної оцінки, запропонував системний підхід до оцінки індивідуального здоров'я. Автор ставить на перший план завдання із виховання потреби в здоров'ї, формування культури здоров'я в процесі індивідуального розвитку; вважає, що соматичне здоров'я оцінюється загальною сумою енергопотенціалу людини, показником якого можуть слугувати аеробні можливості, які характеризуються величиною максимального споживання кисню (МСК) організмом людини.

Як важливий показник соматичного здоров'я запропоновано відношення життєвої ємності легень до одиниці маси тіла.

Г. Л. Апанасенко запропонував шкалу соматичного здоров'я, яка охоплює п'ять рівнів здоров'я: низький, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий, які розраховуються за індексами здоров'я.

Одним із методичних показників розв'язання завдань контролю за кількістю здоров'я є діагностика третього стану (передхвороби), що називається донозологічною й одержала поширення в практиці масових профілактичних обстежень населення. Донозологічна діагностика заснована на уявленні про тісний зв'язок між адаптаційними можливостями організму та захворюваністю й дає змогу виявити чотири групи осіб із різним рівнем адаптаційних можливостей і розробити оздоровчі заходи.

Спираючись на теорію функціональних систем П. К. Анохіна, В. І. Завацький (1946–2002 рр.) – доктор біологічних наук, професор, – в умовах розбудови незалежної України підготував перший навчальний посібник (2001 р.) для студентів факультетів здоров'я, фізичної культури і спорту (ЗФКіС) (спеціальність "фізичне виховання" та "фізична реабілітація"), у якому підкреслює, що вся

теорія й практика фізичного виховання повинна ґрунтуватися на фізіології [10; 11]. Ця аксіома набуває особливої актуальності сьогодні, коли необхідно реалізувати “Державну програму розвитку фізичної культури і спорту” на 2007–2011 рр., а також під час проведення наукових досліджень у галузі фізіології рухів. На основі теоретичних праць І. М. Сеченова та І. П. Павлова про організм як біологічне ціле, про єдність організму й зовнішнього середовища, автор підкреслює, що організм людини як складна система функціональних систем забезпечує корисний пристосувальний ефект під час взаємодії з навколишнім середовищем. Сьогодні вчитель фізичної культури, фахівець здоров'я людини набуті в процесі професійної підготовки теоретичні знання й практичні навички з фізіології реалізує в роботі з дітьми, підлітками, студентами в процесі уроку, у позаурочний час, у спортивній діяльності, забезпечуючи фізичні навантаження відповідно до вікових фізіологічних особливостей основних функціональних систем організму.

В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, насамперед серед молоді, й у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

На сучасному етапі в провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

У ході проведеного дослідження М. В. Дутчак (доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор) [6] узагальнив значний масив наукових знань і передового світового досвіду й адаптував його до специфічних умов України. На цій основі науковець [7] обґрунтував концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в умовах держав, що проходять етап подолання наслідків авторитаризму суспільних відносин у сфері фізичної культури й спорту. Сформовані ним концептуальні засади становлять методологію формування системи спорту для всіх як складової частини здорового способу життя.

Дослідник зазначає, що мета системи спорту для всіх в Україні – це залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я.

Розроблено та на державному рівні закріплено стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. Зокрема, питання спорту для всіх знайшли відображення в Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту, указах Президента України, “Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту” на 2007–2011 роки і, головне, стратегія спорту для всіх законодавчо визначена в новій редакції Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, яка прийнята 17.11.2009 р. та набула чинності з 1.01.2010 р. Обґрунтовано необхідність проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні, який здійснюється Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. В Україні розпочато формування системи спорту для всіх як складника здорового способу життя.

Р. З. Поташнюк (доктор медичних наук, професор) науково обґрунтувала медико-педагогічну систему гігієнічного виховання школярів, сутність якої полягає в розробці сукупності методик гігієнічного виховання з п'ятнадцяти предметів шкільної програми [17].

Апробовано й доведено гігієнічну та соціальну ефективність наскрізної системи гігієнічного виховання школярів у процесі вивчення циклу природничих і гуманітарних дисциплін як засобу покращення здоров'я, працездатності й ефективності навчання.

Науково обґрунтовано та розроблено концептуальну модель корекції стану здоров'я та працездатності школярів шляхом покращення якості гігієнічного виховання в загальноосвітній школі, яка полягає в докорінних змінах його методології й системи. Оновлення, корекція змісту виховання відповідно до сучасних досягнень науки, організація керованої, самокерованої навчально-виховної діяльності школярів у процесі уроку й у позаурочний час були використані автором як основні принципи системи. Методичні рекомендації для педагогів з організації гігієнічного виховання школярів, спеціально розроблені посібники для вчителів із питань виховної роботи з батьками застосовані як основні форми реалізації системи. Система організації занять із використанням матеріалу, наповненого гігієнічним змістом, система контролю гігієнічних знань і навичок на кожному етапі виховання застосовані як методи реалізації системи.

Ідеї та практичні методики, розроблені Р. З. Поташнюк, успішно реалізуються в середніх навчальних закладах і ВНЗ України в межах міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл

сприяння здоров'ю" (м. Луцьк, Рівне, Житомир). Луцька гімназія № 4, за результатами Всеукраїнського конкурсу, визнана школою сприяння здоров'ю (2003, 2006, 2009 р.р.) і стала регіональним навчально-методичним центром для шкіл північно-західного регіону України з питань формування в учнів валеологічного світогляду, пропаганди гігієнічних знань, організації медико-профілактичних, фізкультурно-оздоровчих заходів, розробки й упровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій навчання.

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор А. В. Цьось [18] у своїй роботі розкриває питання виникнення, становлення й розвитку фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. Автор комплексно досліджує теоретико-методичні основи розвитку фізичного виховання на території України; визначає структуру, форми та засоби фізичного виховання в календарній і родинній обрядовості українців; розкриває світоглядні засади (родинно-побутова, профілактична, оздоровча, хвалебна, вегетаційна, стимулююча) та регуляторні механізми (політика, право, міфологія, релігія, культура, традиції й звичаї, мораль, громадська думка) функціонування фізичного виховання (зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та ін.).

О. С. Куц, доктор педагогічних наук, професор, присвятивши свої дослідження організаційно-методичним основам фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності [12], розробив змістовні методики проведення занять з учнями в школах на територіях радіоактивно забруднених зон, які сприяють відновленню здоров'я дітей.

У своїй монографії О. С. Куц [13] на основі масових досліджень осіб різного віку та статі вивів середні антропометричні й фізіометричні показники основних систем життєзабезпечення, узагальнив показники фізичного розвитку та рухової активності населення центральної України. Ця монографія широко використовується молодими вченими, студентами, магістрами для порівняння результатів наукових досліджень, визначення динаміки змін показників фізичного розвитку населення за останні майже 20 років.

Учні професора О. С. Куца продовжують дослідження із вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнями рухової активності, показниками фізичної підготовленості й розумової діяльності студентів [14].

Г. А. Єдинак, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, присвятив свої дослідження складній проблемі розвитку концепції рухової діяльності дітей із дитячим церебральним паралічем (ДЦП) у процесі фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах [9]. Автор справедливо підкреслює, що відбувається стрімке зростання в Україні й усьому світі кількості осіб із ДЦП, водночас не реалізовано потенціал фізичного виховання щодо розв'язання різнопланових завдань у спеціальних навчальних закладах.

Автором розроблено високоефективну технологію реалізації положень запровадженої концепції, що детально висвітлено в монографії [8].

Вагомими для нашого дослідження стали наукові праці кандидата педагогічних наук, професора О. М. Вацеби (Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" : підручник. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с. (у співавторстві з М. С. Герциком); Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. – Т. : Навч. книга-Богдан, 2008. – 276 с. (у співавторстві з Б. М. Шияном); Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – 463 с. (у складі авторського колективу); Студентський спортивний рух: історія та сучасність. – Л. : НВФ "Українські технології", 2003. – 60 с. (у співавторстві з С. І. Степанюк); Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : покажч. автореф. дис. з історії фіз. культури та спорту (1950–2002 рр.). – Л. : НВФ "Українські технології", 2003. – 52 с.).

Б. М. Мицкан, доктор біологічних наук, професор, присвятив свої дослідження за темою докторської дисертації вивченню впливу гіпокінезії й рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м'язів [15].

У своїх працях Б. М. Мицкан переконливо доводить, що "проблема здоров'я дітей без перебільшення є головною, як за актуальністю, так і за стратегічним значенням розвитку освіти в Україні [15; 16], і вважає, що необхідно закласти в педагогічну й учнівську свідомість розуміння сутності "здоров'я", на основі якого сформувавши потребу в здоровому способі життя. На думку автора [15,16], "сутнісну структуру здорового способу життя становить комплекс освітньо-оздоровчих заходів, спрямованих на передачу знань, формування вмій та практичних навичок, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я; дотримання біологічно оправданих норм рухової активності,

режиму праці й відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійка орієнтація на морально-духовні цінності та усвідомлення шкідливого впливу на організм наркотиків, алкоголю, тютюну". Авторами [16] визначено технології формування здорового способу життя.

Ці ідеї співзвучні й розвинені в методичних рекомендаціях для вчителів початкових класів [16], у яких наголошується на необхідності забезпечення доцільної рухової активності дітей, починаючи з дошкільного та молодшого шкільного віку.

Б. М. Шиян, доктор педагогічних наук, професор, виконав ґрунтовні дослідження за темою докторської дисертації "Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних заклад" [19], підготував підручники для студентів ВНЗ із фізичного виховання й спорту [20; 21], у яких викладено основні поняття теорії й методики фізичного виховання, його мету та завдання, засоби, принципи й методи, загальні основи навчання та методіку вдосконалення фізичних якостей. Підручники стали настільною книгою тисяч студентів – майбутніх фахівців із фізичного виховання, здоров'я людини.

У своїх працях Б. М. Шиян гостро ставить питання про розробку нової методології фізичного виховання, розробив концептуальні положення, які повинні стати основою процесу формування національної системи фізичного виховання молоді. Як учений-теоретик із фізичного виховання та практик із багаторічним досвідом роботи стверджує [22], що чинна система фізичного виховання перебуває в критичному стані, не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам і потребує радикальної перебудови, надання їй оздоровчого характеру. Критично оцінює нову навчальну програму з фізичного виховання для 5–6 класів, застерігає її авторів від помилок і невдач щодо подальшого розвитку ситуації з формування національної системи фізичного виховання школярів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проголошення суверенної Української держави визначило новий етап в історії національної педагогічної думки й дало потужний імпульс розвитку педагогічної творчості. За останні 20 років значно активізувалися пошуки нової концепції розвитку української національної системи освіти. Свідченням цього є науковий доробок провідних учених сучасності. Зокрема, у працях вітчизняних учених у галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" знайшло своє відображення опрацювання проблем здоров'я, способу життя, впливу засобів фізичного виховання на формування й відновлення здоров'я дітей, підлітків, дорослого населення.

Теоретичні теорії та концепції в аналітичному розгляді крізь призму гармонійного взаємодоповнення їх основних структурних елементів здатні утворювати дієвий теоретико-методичний механізм, спрямований на формування особистості. Використання наукових напрацювань вітчизняних учених сприятиме формуванню наукового світогляду учнів, студентів у сфері фізичної культури, оволодінню цими засобами, методами й формами індивідуальної рухової діяльності, умінню цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення й збереження здоров'я. Ці напрацювання повинні лягти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання молоді.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Апанасенко Г. Л. – СПб : МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
3. Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" : підручник / О. М. Вацеба, М. С. Герцик – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
4. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / О. М. Вацеба, Б. М. Шиян – Т. : Навч. книга-Богдан, 2008. – 276 с.
5. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / Дубогай О. Д. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
6. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дутчак Мирослав Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 39 с.
7. Дутчак М. Спорт для всіх і здоровий спосіб життя / М. Дутчак // Вісн. Прикарпатського ун-ту. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 124–128.

8. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з дитячим церебральним паралічем : монографія / Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009 – 394 с.
9. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Єдинак Геннадій Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 38 с.
10. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини / Завацький В. І. – Луцьк : Надстир'я, 1993. – С. 10–35.
11. Завацький В. І. Курс лекцій з фізіології : навчальний посібник / Завацький В. І. – Рівне : ППФ “Волинські обереги”, 2001. – Ч. I. – 160 с.
12. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 1997. – 38 с.
13. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной активности населения центральной Украины : монография / Куц А.С. – Киев : Искра, 1993. – 256 с.
14. Кузнєцова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посіб. для викл. фіз. вих. вищих навч. закл. освіти / О. Т. Кузнєцова, О. С. Куц. – Рівне : ППДМ, 2005. – 161 с.
15. Мицкан Б. М. Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м'язів : дис. д-ра біол. наук : 03.00.11 / Мицкан Богдан Михайлович ; Івано-Франківська мед. акад. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1996. – 494 с.
16. Мицкан Б. М. Руханкова абетка : навч.-метод. посіб. / Б. М. Мицкан, Г. Презлята-Воробей. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2005. – 64 с.
17. Поташнюк Р. З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів : автореф. дис. д-ра мед. наук з гігієни : 14.02.01 “Гігієна, медичні науки” / Поташнюк Раїса Захарівна ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. – К., 1996. – 31 с.
18. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спеціальність 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Цьось Анатолій Васильович ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 40 с.
19. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шиян Богдан Михайлович ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2008. – Ч. I. – 272 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. книга–Богдан, 2008. – Ч. II. – 286 с.
22. Шиян Б. Нова програма фізичного виховання школярів успіхи і невдачі / Б. Шиян, І. Омеляненко // Фіз. виховання в шк. – 2010. – № 2. – С. 5–7.

Анотації

Наведено короткі відомості про теоретико-методичні напрацювання провідних учених у галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” з питань використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на здоров'я людини.

Ключові слова: теорія, методика, фізична культура, здоров'я, учні, студенти.

Ирина Поташнюк, Оксана Кубович. Теоретико-методические основы использования оздоровительного влияния средств физической культуры на формирование и восстановление здоровья человека. *Наводятся краткие данные о теоретико-методических разработках ведущих учёных отрасли “Физическое воспитание, спорт и здоровье человека” по вопросам использования оздоровительного влияния средств физической культуры на здоровье человека.*

Ключевые слова: теория, методика, физическая культура, здоровье, ученики, студенты.

Iryna Potashniuk, Oksana Kubovych. Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education Influence on Health Formation and Recovery. *Short reports about the theoretical and methodological works of leading scientists in "Physical education, sport and health" branch are indicated; physical education influence on health is investigated.*

Key words: theory, methodology, physical education, health, students.

Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У сучасній Україні молодь формується в складних соціокультурних умовах економічної та політичної нестабільності, неврівноваженості соціальних процесів, криміногенності суспільства. Зростає кількість молодих осіб, які ще в шкільному віці долучаються до тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії. Значна частка студентської молоді негативно ставиться до власного здоров'я, здорового способу життя. Основними причинами цієї деструктивної поведінки є психологічний дискомфорт, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, несформованість почуття терпимості, толерантності, милосердя, доброти, що викликає апатію, нерозуміння сенсу життя [8].

У науково-методичній літературі, державних документах, періодичній пресі все частіше можна натрапити на публікації, у яких проголошується теза про необхідність поглиблення знань студентської молоді про фізичний розвиток, культуру здоров'я, здоровий спосіб життя. Тому сьогодні, як ніколи, зростає роль навчальних закладів у підвищенні не лише розумових якостей особистості, а й удосконалення її фізичної, психологічної та моральної підготовки до активного життя й професійної діяльності. Передбачається не лише набуття певного “багажу” знань, а й ефективного та свідомого практичного застосування їх в умовах сьогодення. Оскільки все це може здійснити лише здорова у фізичному, психічному та моральному плані людина, то постає потреба в залученні студентів до самовиховання й самовдосконалення, що є передумовою для розв'язання проблеми зміцнення здоров'я загалом і формування здорового способу життя, зокрема.

Такі погляди відтворені в працях філософів і соціологів, психологів, педагогів, медиків, фахівців галузі фізичного виховання [1; 5].

Аналіз психолого-педагогічних джерел [3; 4; 6; 7] дав змогу розкрити сутність поняття “культура здоров'я” й на цій основі розробити систему методичного забезпечення формування здорового способу життя студентів із використанням засобів фізичної культури та елементів самовиховання.

Культура здоров'я – поняття багатопланове, воно є не лише часткою загальної культури людини, а й зумовлює її розвиток. Високий рівень культури здоров'я має та людина, яка є не лише його “споживачем”, а й “виробником” [2]. Та людина, яка взаємодіє з природою, веде здоровий спосіб життя, гуманно ставиться до оточуючих, має високий рівень культури здоров'я. Тому кожній людині необхідно дотримуватися здорового способу життя, розвивати бажання до самовдосконалення.

Високо оцінюючи роль особистісних зусиль у формуванні особистості, педагогічна наука вимагає підвищення активності особистості студента у власному формуванні, включаючи її в процес самовиховання.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати основи самовиховання студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося зі студентами Волинського національного університету імені Лесі Українки. У педагогічному експерименті задіяно 90 студентів старших курсів.

Протягом 2008–2010 р. ми вивчали ставлення студентів до здорового способу життя й пропонували шляхи самовиховання. Із цією метою проводились анкетування, бесіди, настанови про основи самовдосконалення.

У ході експерименту встановлено, що 31,1 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчувають потреби в самооздоровленні та самовихованні, займаються самолікуванням, переоцінюють резервні можливості свого організму. Можливо, тому поширюється захворюваність серед студентської молоді.

Бесіди сприяли, щоб студенти чітко визначилися з тими цінностями, які для них у житті найголовніші (навчання, сім'я, друзі, зовнішність, фізична досконалість, гроші, доброта, здоров'я, духовність), і на цій основі обміркували всі цілі, яких хочуть досягти в житті; обґрунтували різницю між

цінностями й метою; визначили, яка мета для них найголовніша. Адже цінності зазвичай залишаються незмінними, а от цілі змінюються. Досягнувши якоїсь цілі, ми ставимо собі іншу.

У ході дослідження виявлено, що для 78,9 % студентів найголовнішою ціллю є знайти хорошу роботу. 10 % прагнуть поїхати на літній відпочинок за кордон, 8,9 % на перше місце поставили бажання схуднути й лише 2,2 % студентів поставили на перше місце позбавлення від шкідливої звички тютюнопаління (рис. 1).

Прикрим є той факт, що зовсім незначний відсоток (2,2 %) студентів виявили бажання позбутися звички паління цигарок, адже серед анкетованих 90 осіб 53,3 % мають цю шкідливу звичку, яку аргументували як засіб заспокоєння. Хоча дослідженнями науковців доведено, що нікотин, навпаки, підвищує рівень гормонів стресу, а полегшення, яке нібито відчуває людина, закуривши, є, радше наслідком тимчасового заспокоєння нікотинового голоду. Наукою доведено, що тютюновий дим уражає буквально всі системи й органи людини.

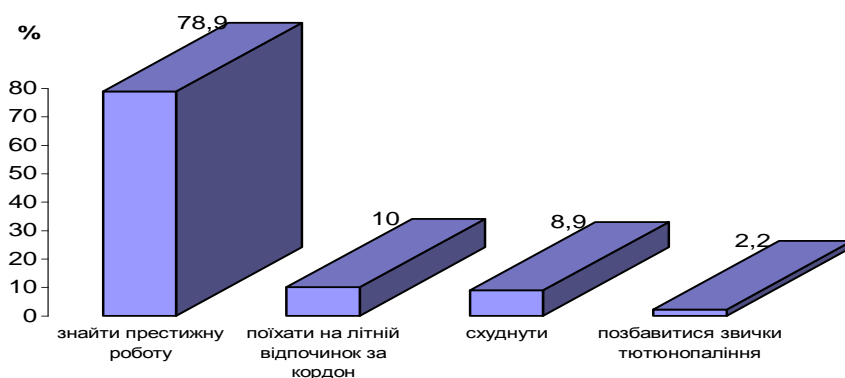


Рис. 1. Найголовніші цілі студентів

Для позбавлення від звички тютюнопаління ми давали студентам низку практичних порад, зокрема:

- більше займатися фізичними вправами;
- споживати здорову їжу;
- більше часу відводити для сну;
- щодня виконувати дихальні вправи;
- уникати тих компаній, де палять цигарки.

Високо оцінюючи роль особистісних зусиль у формуванні особистості, педагогічна наука вимагає підвищення активності особистості студента у власному формуванні, включаючи її в процес самовиховання.

Перший етап самовиховання пов'язаний із психолого-педагогічною підготовкою студента, у ході якої здійснюється формування суспільно значимих мотивів самовиховання; фізичне вдосконалення, набуття вмінь і навичок із фізичного виховання та спорту. При цьому найголовнішими є три аспекти самовиховання: зміцнення здоров'я, досягнення всестороннього фізичного розвитку, вдосконалення фізичної підготовленості. На цьому етапі ми сприяли актуалізації мотивів роботи над собою, спонукали студентів до самопізнання своїх можливостей.

На другому етапі навчали методів і прийомів роботи над собою, включаючи самоконтроль та самооцінку результатів фізичного виховання й самовиховання. Виходячи з того, що самопізнання слугує внутрішньою передумовою й стимулом до самовиховання, студенти поглиблено знайомилися з його методами: самоспостереженням, самоаналізом, порівнянням себе з іншими. У процесі самопізнання вони мають можливість дізнатися про те, якими є та якими повинні стати. Методика самовиховання на цьому етапі набуває першочергового значення.

Із метою самоконтролю студенти вели щоденник, у якому фіксували вид занять фізичними вправами, характер їх виконання, самоаналіз показників функціонального стану та зміни рівня фізичних якостей; здійснювали самооцінку виконання завдань за день.

Оцінюючи виконання завдань за день і характеризуючи причину, яка вплинула на їх результат, здійснювали самоаналіз вольових якостей (наполегливості, рішучості, організованості тощо). Так виник зв'язок фізичного й вольового самовиховання.

За мірою формування мотивів самовиховання студенти складали особистісні плани й програми роботи над собою, оскільки організація самовиховання вимагає різних форм його стимулювання.

Найефективнішими з них є порівняльна оцінка стану самовиховання та розвитку вольових якостей особистості методами самохарактеристик; оцінка психологічного настрою на самовиховання, порівняння показників фізичної підготовленості.

На третьому етапі виникла поступова трансформація зовнішніх впливів на внутрішню роботу особистості – самоуправління й самостимулювання. з'явилась установка на постійне самовиховання; відбувся перехід від управління до самоуправління.

На четвертому етапі досвід самовиховання використано для інших сторін самовдосконалення особистості, одночасного виховання – фізичного, морального, розумового.

Установлено, що до внутрішніх визначних факторів самовиховання студентів належать розвиток самопізнання, мотиви, досвід роботи над собою, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Зовнішніми умовами при цьому є педагогічний вплив і вимоги, думка одногрупників, педагогічне керівництво, індивідуальний підхід.

Педагогічний вплив, спрямований на організацію самовиховання, є головним у цьому процесі. Професійна спрямованість забезпечує мотиваційну сферу, а думка одногрупників підвищує активність самооцінки.

Двохрічний досвід педагогічного керівництва самовихованням студентів за розробленою методикою підтвердив її ефективність і надійність. Із 90 студентів, залучених до самовиховання, систематично використовували його на старших курсах 35,6 % (до експерименту – жоден зі студентів); періодично – 55,6 %, випадково – 8,8 %.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналізуючи найбільш імовірні причини такого стану, ми зробили висновок про те, що в навчально-виховному процесі з фізичного виховання педагогам слід націлювати студентів на самостійне поглиблення медико-валеологічних знань; вивчення індивідуальних особливостей свого організму; уміння правильно організувати свою життєдіяльність, уникати дії шкідливих факторів на організм, сприяти пізнавальній активності в галузі самовиховання.

Педагогічне керівництво самовихованням студентів має здійснюватися протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Зокрема, у процесі дослідження ми намагалися запровадити у свою діяльність технологію поетапного навчання, пам'ятаючи про те, що формування в студентів потреби до здорового способу життя, до самовиховання не повинно бути примусовим. Сучасна молодь хоче бути особливою, мислити самостійно, змагатися, творити, бути вільною у своєму виборі цінностей.

Зазначені вище напрями й форми роботи викликали прагнення студентів до самовиховання, активної самостійної діяльності, оскільки в процесі самовиховання в студентів формується свідомість про необхідність фізичного розвитку й фізичної підготовленості; оцінка стану вольових якостей; виробляються вміння раціонально організувати режим життєдіяльності; свідомо управляти своєю поведінкою; поповнювати знання про зміцнення здоров'я.

Література

1. Горашук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі / Горашук В. П. – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с.
2. Горячковский А. В. Валеологические и физиолого-гигиенические аспекты адаптации студентов к обучению в педуниверситете / А. В. Горячковский, В. С. Горячковский, В. В. Бабак // Гуманізація навчально-виховного процесу : наук.-метод. зб. – Слов'янськ : [б. в.], 2006. – С. 34–38.
3. Добротворская С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / Добротворская С. Г. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2001. – 156 с.
4. Ковалев А. Г. Психология и педагогика самовоспитания / А. Г. Ковалев, А. А. Бодалев. – СПб. : [б. и.], 1999. – 313 с.
5. Кочетов А. И. Педагогические основы самовоспитания / Кочетов А. И. – М. : Знание, 1994. – 173 с.
6. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования культуры здоровья студентов в контексте личностно-центрированной образовательной парадигмы / А. Г. Маджуга // Здоровье и образование в XXI веке : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – М. : Изд-во РУДН, 2004. – С. 235–236.
7. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
8. Тарасенко Н. Ю. Опыт внедрения элементов самостоятельной работы студентов в учебный процесс / Н. Ю. Тарасенко, Н. А. Жидова // Гигиена и санитария. – 1981. – № 7. – С. 37–48.

Анотації

У статті розглянуто проблему самовиховання студентів як передумову фізичного розвитку, вдосконалення, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Визначено етапи психологічної та педагогічної підготовки студентської молоді, методи й прийоми роботи над собою.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, цінності, цілі, самовиховання.

Оксана Самчук, Ирина Клиш. Формирование у студентов основ самовоспитания и самосовершенствования. *В статье рассматривается проблема самовоспитания студентов как предпосылка их физического развития, совершенствования, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Определены этапы психологической и педагогической подготовки студенческой молодежи, методы и приемы работы над собой.*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, ценности, цели, самовоспитание.

Oksana Samchuk, Iryna Klish. Formation of Students' Self-Education and Self-Improvement. *The problems of students' self-education as precondition of their physical development, perfection, health-improvement and formation of healthy life-style are presented in the article. The stages of psychological and pedagogical preparation of students, methods of self-education are studied.*

Key words: health, healthy life-style, students, values, aims, self-education.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

*Олена Андрошук,
Тетяна Цюпак,
Юрій Цюпак,*

Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Нині доведено, що короткозорість частіше виникає в осіб із відхиленнями в загальному стані здоров'я. Статистика свідчить про невинний ріст порушень зору серед школярів. Так, 3 % дітей у перші роки навчання вже мають погіршення зору. До 3–4-го класу цей показник зростає до 10 %, а серед старшокласників майже у 20 % діагностують короткозорість.

На сучасному етапі життя зросли навантаження на всі органи чуттів і, передусім, на зір. А це призвело до появи великої кількості осіб із порушеннями зору (короткозорість, далекозорість, ністагм та ін.). Серед них – велика кількість дітей шкільного віку, про що свідчить статистика.

Повне або часткове порушення зору передусім порушує просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями й навичками, викликає м'язову в'ялість, труднощі в збереженні статичної та динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів [2].

Численними дослідженнями [1; 3; 4; 5; 6; 7] встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів значною мірою сприяють корекції й компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей.

Фізична культура, рухливі ігри на свіжому повітрі, спорт повинні зайняти важливе місце в комплексі заходів з профілактики короткозорості та її прогресування, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму й активізації його функцій [6], так і підвищенню працездатності очних м'язів, зміцненню склери ока.

Тому одним із головних аспектів підготовки слабозорих школярів до трудових навантажень є вдосконалення процесу реабілітації, яка повинна сприяти покращенню рівня підготовленості слабозорих дітей шляхом підвищення їх фізичної та розумової працездатності, розвитку професійно значимих фізичних якостей, формуванню навичок правильного виконання основних рухів і корекції інших відхилень у фізичному розвитку.

Завдання дослідження полягає у вивченні впливу засобів фізичної реабілітації на показники фізичної підготовленості та гостроту зору в хлопчиків 9–10 років із короткозорістю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. ЛФК застосовували у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики. Кожна з процедур лікувальної гімнастики складалася з трьох частин: вступної, основної й завершальної. В заняття лікувальною гімнастикою включалися зальнозміцнювальні, спеціальні дихальні, танцювальні; вправи на формування просторових уявлень, спеціальні вправи для очей, вправи для зміцнення циліарного м'яза, вправи для розвитку стійкості до стомлення, рухливі ігри спеціального спрямування. Частота

занять – три рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Заняття з лікувальної гімнастики повинно бути емоційно насиченим. Крім цього, рекомендувалися самостійні заняття, які необхідно проводити щодня протягом 15–20 хвилин.

Для вивчення фізичної підготовленості школярів використовували тести, за допомогою яких визначали найбільш важливі рухові якості дітей: швидкість, гнучкість, спритність, витривалість. Для оцінки фізичної підготовленості підібрано групу тестів за різними системами оцінки, спеціально для дітей із глибокою патологією зору.

У табл. 1 наведено результати рухових тестів, які характеризують фізичну підготовленість хлопчиків 9–10 років із короткозорістю.

Результати наших досліджень свідчать, що рівень розвитку основних фізичних якостей молодших школярів із короткозорістю, проведених до й після експерименту, мали позитивні наслідки. Так, після впровадження програми реабілітації для покращення рухових якостей хлопчиків 9–10 років показники бігу на місці за 5 с покращилися на 0,62 рух./хв.

Багато авторів відзначають, що віковий період від 7 до 12 років – найбільш сприятливий для розвитку спритності [3; 4].

Після експерименту човниковий біг 4×9 м діти виконали на 0,41 с швидше, ніж до експерименту; показники метання м'яча в ціль покращилися на 0,1 рази після експерименту.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопчиків 9–10 років із короткозорістю ($\bar{X} \pm \sigma$)

Руховий тест	До експерименту	Після експерименту
Біг на місці за 5 с, рух./хв	15,36±2,58	15,98±1,67
Човниковий біг 4×9 м, с	13,42±2,48	13,01±1,56
Метання м'яча в ціль, разів	5,6±2,83	5,7±3,62
Нахил тулуба з вихідного положення сидячи, см	0,52±3,12	1,14±2,59
Проба Руф'є, у. о.	8,17±3,01	7,93±2,23

Примітка: достовірно при $p < 0,05$

Особливо значні покращення після впровадження програми реабілітації спостерігались у розвитку гнучкості. Нахил тулуба з положення сидячи діти покращили на 0,62 см. Показники витривалості за пробою Руф'є, хоч і покращилися після експерименту на 0,24 у. о., проте оцінка індексу відповідає значенню середньої працездатності до й після експерименту.

В експериментальній та контрольній групах до та після фізичної реабілітації проведено визначення гостроти зору в дітей із корекцією й без корекції, використовуючи методику Орлової. Показники вимірювали у відсотках, але записували у вигляді десяткового числа.

Порівняльний аналіз середніх показників гостроти зору в дітей контрольної та експериментальної груп до й після фізичної реабілітації наведено в табл. 2.

За даними таблиці, після експерименту в контрольній групі в дітей без корекції гострота зору знизилась, а з корекцією – не змінилась.

Як свідчать результати дослідження, після застосування спеціальних фізичних вправ в експериментальній групі гострота зору в хлопчиків з корекцією покращилась у середньому на 10 %, без корекції – на 9 %. У контрольній групі гострота зору дітей із корекцією покращилась на 1 %, а без корекції – погіршилась на 2 %.

Таблиця 2

Показники гостроти зору хлопчиків 9–10 років із короткозорістю з корекцією й без неї ($\bar{X} \pm \sigma$)

Група		До експерименту		Після експерименту	
		без корекції	з корекцією	без корекції	з корекцією
ЕГ	праве	0,34±0,39	0,48±0,35	0,44±0,24	0,59±0,27
	ліве	0,39±0,36	0,51±0,31	0,45±0,28	0,6±0,25
КГ	праве	0,47±0,55	0,5±0,47	0,44±0,47	0,53±0,46
	ліве	0,42±0,46	0,5±0,39	0,41±0,46	0,5±0,35

Примітка: достовірно при $p < 0,05$

Висновки й перспективи подальших досліджень. Дозовані фізичні вправи у формі спеціальної лікувальної гімнастики, рухливі ігри спеціальної спрямованості та застосування інших форм лікувальної фізичної культури й засобів фізичної реабілітації сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та стану зорового аналізатора. Результати наших досліджень підтверджують необхідність застосування реабілітаційних заходів для дітей з патологією зорового аналізатора.

Література

1. Ермаков В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : [б. и.], 1990. – С. 154–158.
2. Демирчоглян Г. Г. Школа здоровья глаз / Демирчоглян Г. Г. – СПб. : [б. и.], 1996. – 120 с.
3. Начінова О. В. Розвиток основних рухів у слабозорих дітей молодшого шкільного віку / О. В. Начінова // Матеріали республіканської конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні”. – Луцьк : [б. в.], 1994. – С. 493.
4. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения / Сермеев Б. В. – Киев : Здоровье, 1987. – 110 с.
5. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общей ред. проф. С. Н. Порова. – Ростов н/Д : Изд-во “Феникс”, 1999 – 608 с.
6. Цюпак Т. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків з вадами зору / Т. Цюпак, А. Тучак // 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. – № 4 (8). – С. 69–72.
7. Шелудешева М. Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів / М. Шелудешева, О. Качан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 294.

Анотації

У статті проаналізовано вплив лікувальної фізичної культури на показники рівня фізичної підготовленості та гостроти зору в хлопчиків із короткозорістю.

Ключові слова: короткозорість, фізична підготовленість, гострота зору.

Елена Андрошчук, Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Улучшение уровня физической подготовленности и остроты зрения мальчиков с близорукостью в процессе занятий различными формами лечебной физической культуры. В статье анализируется влияние лечебной физической культуры на показатели уровня физической подготовленности и остроты зрения в мальчиков с близорукостью.

Ключевые слова: близорукость, физическая подготовленность, острота зрения.

Olena Androshchuk, Tetiana Tsiupak, Yurii Tsiupak. Improving the Level of Physical Fitness and Acuity of Short-Sighted Boys During Physical Education Classes. Physical fitness and acuity of shortsighted boys are analyzed in the article.

Key words: myopia, physical fitness, acuity.

УДК 796.015.6:612.171

**Юрій Валецький,
Руслана Валецька,
Омелян Петрик**

Вплив фізичних навантажень на зміни електрокардіологічних і гематологічних показників у тренуваних і нетренуваних спортсменів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серед різних факторів, які сприяють підвищенню спортивних результатів, важливе значення має збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Проте це має свої фізіологічні межі. Системні інтенсивні тренування спричиняють значне порушення функціонального стану організму, мобілізацію адаптаційних ресурсів, що, зі свого боку, може призвести до перевтоми та перетренування [1; 2].

Завдання дослідження – проаналізувати рівень тренувального навантаження та обсяг загальної фізичної підготовки в тренувальній роботі тренуваних і нетренуваних спортсменів різних видів спорту, а також виявити практичне значення використання гематологічного аналізу, електрокардіологічних досліджень для своєчасного виявлення перетренованості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Нами обстежено 86 спортсменів чоловічої статі, які займалися різними видами спорту, віком від 19 до 23 років у стані спокою та тренувань. Серед обстежуваних була різна кількість нетренуваних і тренуваних спортсменів. Для визначення ступеня тренуваності враховували дані загального спортивного анамнезу, результати повного лікарського обстеження й педагогічних спостережень тренера. Тренувані й нетренувані спортсмени за віком, професією й спортивною спеціальністю мали однорідний склад.

Усі обстежувані були здоровими та мали переважно добрий фізичний розвиток.

Дослідження показали, що в стані спокою ритм серцевої діяльності, порівняно з нетренуваними спортсменами, спостерігалася частіша синусна брадикардія, особливо в осіб зі значним спортивним стажем, що підтверджується науковими даними [2; 3].

Нам не вдалося виявити суттєвої різниці в стані спокою висоти зубця *P*. У тренуваних спортсменів, порівняно з нетренуваними, спостерігалася сповільнення передсердно-шлуночкової провідності в межах до 0,24 секунди. Подовження *P–Q* зазвичай поєднувалось із синусною брадикардією, що засвідчувало залежність цих явищ від переважання тону блукаючого нерва.

Електрична вісь серця в більшості обстежуваних спортсменів мала нормальний напрямок. Частіше відхилення електричної осі серця вліво виявлялося в тренуваних спортсменів (25 осіб), порівняно з нетренуваними (дев'ять осіб).

Вольтаж, який визначався за сумою зубців *P* у трьох стандартних відведеннях, спостерігався більше в тренуваних спортсменів (у середньому на 0,18 mV).

Внутрішньошлуночкова провідність у тренуваних спортсменів, порівняно з нетренуваними, дещо сповільнена. Тривалість комплексу *QRS*, рівна 0,10–0,11 секунди, спостерігалася в тренуваних у 10 випадках, а в нетренуваних – у чотирьох.

У тренуваних (19 осіб) частіше, ніж у нетренуваних (вісім осіб), можна було спостерігати розміщення інтервалу *S–T* вище ізолінії від 0,5 до 1,5 мм у першому й у другому відведеннях.

Ми не знайшли суттєвої різниці у висоті зубця *T* у тренуваних і нетренуваних спортсменів. Вольтаж зубця (який визначався за їх сумою у трьох стандартних відведеннях) у нетренуваних дорівнював у середньому 0,78 mV а в тренуваних – 0,8.

Як правило, в усіх обстежуваних осіб було нормальне співвідношення між висотою зубців *R* і *T*.

У тренуваних спортсменів спостерігалася частіше (16 осіб), ніж у нетренуваних (чотири особи), вкорочення електричної систоли серця, порівняно з його “повинною” величиною (від 0,05 до 0,1 секунди).

У спокою в тренуваних частіше простежувалося зменшення систолічного показника (Фогельсона-Черногорова), а в нетренуваних – його збільшення, порівняно з “повинною” величиною (до 12 %).

Із-поміж обстежуваних у стані спокою 40 осіб було досліджено після тренувального фізичного навантаження.

У тренуваних збільшення зубця *P* менше виражено, ніж у нетренуваних. У тих випадках, коли фізичне навантаження було надмірним для спортсмена внаслідок недостатньої його тренуваності, спостерігалася значне підвищення зубця *P* у II і III відведеннях.

У більшості випадків після фізичних навантажень у спортсменів інтервал *P–Q* не змінювався або відзначалося його вкорочення. У нетренуваних частіше (11 осіб), ніж у тренуваних (чотири особи), спостерігалася сповільнення передсердно-шлуночкової провідності до 0,27 секунди. Сповільнення передсердно-шлуночкової провідності звично проявлялося значною втомою обстежуваних після виконання фізичного навантаження. Електрична вісь серця після навантажень, як правило, відхилялася вправо. Найбільш значне відхилення електричної осі серця вправо простежувалося в нетренуваних.

У тренуваних спортсменів вольтаж частіше підвищувався, тоді коли в нетренуваних досить часто (21 особи) спостерігалася його зниження (у середньому на 0,34 mV).

Суттєвих змін внутрішньошлуночкової провідності в спортсменів унаслідок спортивних навантажень не простежувалося, проте в тренуваних (11 осіб), порівняно з нетренуваними (сім осіб), дещо частіше спостерігалися випадки вкорочення комплексу *QRS* на 0,01–0,02 секунди.

У більшості випадків після навантажень або не відзначалося зміщення інтервалу $S-T$, або його зміщення пов'язувалося з відхиленням електричної вісі серця. Спостереження показали, що зниження інтервалу $S-T$ було більше виражене в нетренованих (12 осіб), що є показником недостатнього кровопостачання міокарда.

Після навантажень зубець T зазвичай підвищувався в межах від 0,05 до 0,35 мВ. Підвищення зубця T у тренуваних було більше виражене, ніж у нетренованих.

Як правило, за даними наукових досліджень [4], спостерігались однакові зміни величини зубців R і T у декількох відведеннях. Це виражалось також на зниженні або підвищенні від'ємного T_z після фізичного навантаження унаслідок відхилення електричної вісі вправо.

Зміна електричної вісі серця після фізичних навантажень також залежала від ступеня тренуваності спортсменів. У тренуваних спортсменів (19 осіб) після навантаження відносно вкорочення електричної систоли серця було більше, ніж у нетренованих (шість осіб).

Загальні отримані результати електрокардіологічного дослідження в тренуваних і нетренованих спортсменів різних видів спорту засвідчують, що в нетренованих спортсменів інтенсивне фізичне навантаження було неадекватне функціональному стану міокарда.

Гематологічні показники вивчалися одночасно з електрокардіологічними даними в обох груп спортсменів. Вони засвідчують, що після інтенсивного тренування збільшувалася кількість червоних кров'яних тілець і гемоглобіну в обох групах. Таку реакцію ми розглядаємо як явище транзиторне й пов'язане зі збільшенням маси крові працюючих м'язів. Це збільшення, яке може бути місцевим, залежить від різного розподілу загальної маси крові. Збільшення кількості червоних кров'яних тілець і гемоглобін може залежати від втрати води від тренувань. Виявилось, що резистентність червоних кров'яних тілець унаслідок втоми у тренуваної групи спортсменів падає, а кількість гемоглобіну зменшується на 4–5 % після тренувань. Таке зменшення кількості гемоглобіну досягло 15 % нетренованої групи спортсменів, тоді як у групі тренуваних спортсменів – 38 %. У групі нетренованих спостерігалось збільшення в'язкості крові та значне зменшення часу коагуляції, тоді як у тренуваних спортсменів ці гематологічні зміни виражені незначно.

Число білих кров'яних тілець, яке збільшувалося внаслідок втоми, більше виражено в нетренованої групи біогенного лейкоцитозу із лімфоцитозом. У спокої в більшості обстежуваних не виявлено значних змін формули крові протягом 2–3 годин. Рівновага рідини, яка надходить у кров із тканин, є найбільш досконалим біологічним феноменом. Кількість води індивідуально різна й залежить, без сумніву, від тренуваності та може коливатися між 0,30 і 2,80 %. Чим менше тренуваний спортсмен, тим більше організм утрачує води й доходив у наших дослідженнях до 3 %. При цьому має значення не тільки ступінь тренуваності, але й особливості хімічних реакцій у відповідь на втому, яка спостерігалася в групі нетренованих спортсменів (що особливо цікаво, якщо зіставити кількість води із кількістю утвореної молочної кислоти та ступеня перевтоми або акумуляцією втоми). На основі цих даних можна зробити висновок про гідрорегулювальну функцію та про ритм роботи, який залежить від меншої чи більшої кількості втрати води, а, як наслідок, – від втрати маси тіла, що ми перевіряли до й після тренувань. Більша втрата маси тіла та, відповідно, води організмом спостерігалася в нетренованих спортсменів.

За даними досліджень [3; 4; 5], під час посиленого фізичного навантаження збільшується кількість як еритроцитів, так і лімфоцитів, поряд зі зменшенням кількості нейтрофілів. Наші дослідження показали, що в нетренованих спортсменів за посиленого фізичного навантаження спостерігається міогенний лейкоцитоз зі збільшенням кількості лейкоцитів, який утримується й після закінчення фізичного навантаження. Абсолютний лімфоцитоз, нейтропенія, які настали після нейтрофілії, еозінопенія та зменшення кількості базофілів – ці явища виникали в нетренованих спортсменів.

Таким чином, виявлено, що нормальне пристосування до фізичного навантаження проявляється міогенним лейкоцитозом і лімфоцитозом у поєднанні з еозінопенією. Одночасно спостерігається зниження резистентності клітинних елементів крові, прискорення швидкості всідання крові, транзиторне збільшення кількості тромбоцитів, розвантаження селезінки від еритроцитів і лімфоцитів.

Висновки. Під час інтенсивної тренувальної роботи тренуваних і нетренованих спортсменів різних видів спорту основна увага повинна звертатися на загальну фізичну підготовку, оскільки добрий фізичний розвиток і високий рівень функціональних можливостей організму створюють передумови до виконання високих спортивних вимог.

Низка електрокардіологічних показників на відповідній стадії інтенсивного тренування допоможе виявити ступінь тренуваності спортсмена.

У деяких випадках окремі ознаки електрокардіограми, властиві тренуваним спортсменам, можуть траплятися і в нетренуваних, тому оцінку ступеня тренуваності за допомогою електрокардіограми слід проводити в сукупності всіх її показників із застосуванням гематологічного аналізу в поєднанні з ретельним лікарським контролем та педагогічним спостереженням тренера за спортсменом.

Література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте // Аулик И. В. – М. : [б. и.], 1990. – 192 с.
2. Граевская Н. Д. Сердце и спорт // Граевская Н. Д. – М. : [б. и.], 1975. – С. 56–64.
3. Дембо А. Г. Спортивная кардиология // А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Л. : Медицина, 1989. – 205 с.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность // Меерсон Ф. З. – М. : Наука, 1975. – 263 с.
5. Петрик О. І. Основи загальної патології // О. І. Петрик, Р. О. Валецька. – Л. : [б. в.], 1996 – 216 с.

Анотації

Наведено результати досліджень електрокардіологічних показників і гематологічні зміни, які виявляються під час інтенсивної тренувальної роботи тренуваних і нетренуваних спортсменів різних видів спорту, що можуть допомогти виявити ступінь тренуваності.

Ключові слова: тренувані й нетренувані спортсмени, електрокардіологічні показники, гематологічні дослідження.

Юрий Валецкий, Руслана Валецкая, Емельян Петрик. Влияние физических нагрузок на изменение электрокардиологических и гематологических показателей у тренированных и нетренированных спортсменов. Наведены результаты исследований электрокардиологических показателей и гематологические изменения, которые наблюдаются при интенсивной тренировочной работе у тренированных и нетренированных спортсменов разных видов спорта, которые могут помочь определить степень тренированности.

Ключевые слова: тренированные и нетренированные спортсмены, электрокардиологические показатели, гематологические исследования.

Yurii Valetsii, Ruslana Valetska, Emelyan Petryk. Influence of Physical Exercises on Changes of Electrocardiological and Hematological Indexes of Trained and Untrained Sportsmen. The results of electrocardiological indexes and hematological changes that occur in case of intensive exercising of trained and untrained sportsmen engaged in various sports are analyzed.

Key words: trained and untrained sportsmen, electrocardiological indexes, hematological investigation.

УДК 616.2-053.4:617.5

Яна Ганженко,
Юлія Палатай,
Юлія Арешина,
Юрій Лянной

Стан респіраторної захворюваності дітей дошкільного віку з ортопедичною патологією

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Із перших років незалежності нашої держави вирішення гострих проблем материнства й дитинства є невід’ємною складовою частиною її політики, яка реалізовувалася через затвердження відповідних важливих законів, указів Президента України та створення й виконання пріоритетних національних і державних програм, таких як “Діти України”, “Планування сім’ї” тощо. Проте, незважаючи на це, ще багато питань цієї проблеми потребують розв’язання (А. В. Іпатов, О. В. Сергієні, 2003).

Сьогодні, у непростий для держави період, склалася ситуація соціальної невлаштованості та матеріальної незабезпеченості великої частини населення. У багатьох родинах відзначається дефіцит часу й уваги до процесу розвитку та виховання дитини з боку батьків, на фоні чого

спостерігається брак спеціальної рухової активності дітей, погіршення якості харчування та часте виникнення стресових ситуацій. Ці фактори разом із можливою психологічною напруженістю в родині, недосконалістю системи охорони материнства та дитинства, несприятливим екологічним станом призводять до вираженої кризи дитинства. Ця криза відбивається на стані дітей з ослабленим здоров'ям, викликаючи збільшення кількості захворювань (О. В. Петраш, В. В. Горбач, 2003).

Однією з найбільших груп, котрі потребують систематичної уваги з боку педагогів, реабілітологів, лікарів, є діти, котрі часто хворіють на респіраторні захворювання (ДЧХ). Вони заслуговують на особливу увагу, оскільки часті респіраторні інфекції можуть призвести до зриву адаптаційних механізмів, викликати значні порушення функціонального стану організму (особливо органів дихання, шлунково-кишкового тракту, вегетативної нервової системи) та сприяти ранньому розвитку хронічних захворювань (М. А. Хан, Є. Л. Вахова, 2003). Тому очевидною є загроза здоров'ю населення майбутнього.

Згідно з даними ВООЗ, максимальна захворюваність на гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) відзначається у віці від шести місяців до шести років. Дані офіційної статистики свідчать про те, що в структурі інфекційної захворюваності гострі респіраторні інфекції складають близько 90 %, причому на частку ДЧХ у середньому припадає 70–85 % усіх випадків цих захворювань у дитячому віці (В. А. Булгакова, І. І. Балаболкін, 2007). За різними даними, до 75 % дитячої популяції, залежно від віку та соціальних умов, складають діти, які часто хворіють (Н. І. Білозорова, І. Г. Лапіна, 2006). Слід звернути увагу й на той факт, що частіше на ГРЗ хворіють ті діти, які відвідують дошкільні навчальні заклади (ДНЗ) (О. В. Зайцева, С. В. Зайцева, 2008).

Крім того, слід зазначити, що нині збільшується кількість дітей із порушеннями розвитку опорно-рухового апарату (ОРА), такими як сколіоз та гіпермобільний синдром, що становить, за даним різних авторів, відповідно, 44,8 % і 21,8 %. Порушення ОРА, такі як деформації грудної клітки (ГК), дисплазія кульшового суглоба, плоскостопість, м'язова кривошия, сколіоз та гіпермобільний синдром, виникають під час народження дитини, а також за негативних умов зовнішнього середовища. Подальше формування ОРА дитини відбувається в дитячих дошкільних і шкільних закладах [3; 5; 6]. Отже, одним із важливих шляхів збереження й зміцнення здоров'я нації є профілактика та відновлювальна корекція порушень ОРА в дітей [7].

Наявність сколіозу в дитини може призводити до порушення функції зовнішнього дихання внаслідок деформації ГК, обмеження рухливості ребер та діафрагми, ослаблення міжреберних м'язів, а також підвищення внутрішньогрудного тиску. Деформації ГК призводять до зміни просвіту бронхів й опору потоку повітря, що може стати одним із чинників розвитку захворювань дихальних шляхів [4]. Так, існують дослідження, які свідчать про наявність стійких деформацій грудної клітини чи не в кожній п'ятій дитини з рецидивним бронхітом. Це пояснюється тим, що в умовах високого бронхіального опору контрактильний апарат дихальної мускулатури зазнає значних перевантажень і на певному етапі стає не спроможним забезпечувати адекватний рівень вентиляції [2].

Серед різних патологій нижніх кінцівок у дітей одне з провідних місць посідає плоскостопість, частота якої коливається від 15 до 23,5 %. Багато дослідників стверджують, що порушення стану м'язово-зв'язкового апарату стопи в дітей, характерного для плоскостопості, із часом можуть призводити до серйозних змін в усьому організмі. Установлено, що при цьому відбувається зниження амортизаційних властивостей нижніх кінцівок та порушення ресорної функції хребта [6]. Ці зміни важливі, оскільки порушення біомеханічних властивостей хребта, зі свого боку, може викликати порушення функціонування внутрішніх органів, зокрема органів дихання.

Завдання дослідження – вивчити частоту респіраторних захворювань у дітей 4–6 років із ортопедичною патологією в умовах ДНЗ, зокрема у встановленні частки ДЧХ серед цієї групи дітей.

Для досягнення поставленої мети нами застосовано такі **методи** дослідження: аналіз медичної документації (медичних карток), соціологічні методи (анкетування батьків дітей).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Сумського спеціального дошкільного навчального закладу (ясла-сад) № 20 "Посмішка" протягом 2008–2011 р. Основним діагностичним критерієм для виявлення ДЧХ була частота респіраторних захворювань на рік. За визначенням педіатрів (А. А. Баранов, В. Ю. Альбицький, 1986), до групи ДЧХ у віці 4–5 років відносять дітей, які хворіють на ГОРЗ п'ять разів на рік і частіше, а у віці старше п'яти років – чотири рази й більше.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під час аналізу медичних карток за цей період у ДНЗ виявлено 158 дітей віком 4–6 років, які мали різну ортопедичну патологію. При цьому найчастіше траплялися такі види порушень ОРА: дисплазія

кульшових суглобів – у 56 дітей (35,44 %), вальгусна деформація нижніх кінцівок – у 20 дітей (12,66 %), різні деформації стопи (в основному відзначено наявність плоскої та плоско-вальгусної стопи) – у 98 дітей (62,03 %), сколіотична деформація хребта різного ступеня (від сколіотичної постави та сколіозу II ступеня) – у 57 дітей (36,08 %), різні деформації ГК (найчастіше помічалася воронкоподібна деформація) – у 35 дітей (22,15 %), інші види патології ОРА – у 32 дітей (20,25 %) (рис. 1). Поєднання різних видів патології ОРА відзначено в 112 дітей (70,89 %).

Під час аналізу даних медичних карток та на основі анкетування батьків дітей, які відвідували ДНЗ, серед дітей, котрі мали ортопедичну патологію, виявлено 64, які часто та довго хворіли на застудні захворювання. Їх кількість склала 40,51 % від кількості дітей, котрі мали дефекти ОРА. Якщо вважати верхньою межею значення 75 % ДЧХ у дитячій популяції, про що йшлося вище, то можна зробити висновок про те, що частка ДЧХ серед групи дітей з ортопедичною патологією є вищою від середньої. При цьому частота гострих захворювань верхніх та нижніх дихальних шляхів становила в середньому 5,09 на рік (за навчальний рік, що передував поточному, оскільки дослідження проводилося на початку кожного навчального року – у вересні-жовтні).

Розподіл патології ОРА в групі ДЧХ виявився таким. Так, дисплазію кульшових суглобів мали 23 дитини (35,94 %), вальгусну деформацію нижніх кінцівок – 10 дітей (15,63 %), різні деформації стопи – 39 дітей (60,94 %), сколіотичну деформацію хребта різного ступеня – 29 дітей (45,31 %), деформації ГК – 20 дітей (31,25 %), інші види патології ОРА – сім дітей (10,94 %) (рис. 1). Поєднання різних видів патології ОРА відзначено в 51 дитини (79,69 %). Як видно з рис. 1, структура ортопедичної патології суттєво не відрізнялася в загальній групі дітей та групі ДЧХ.

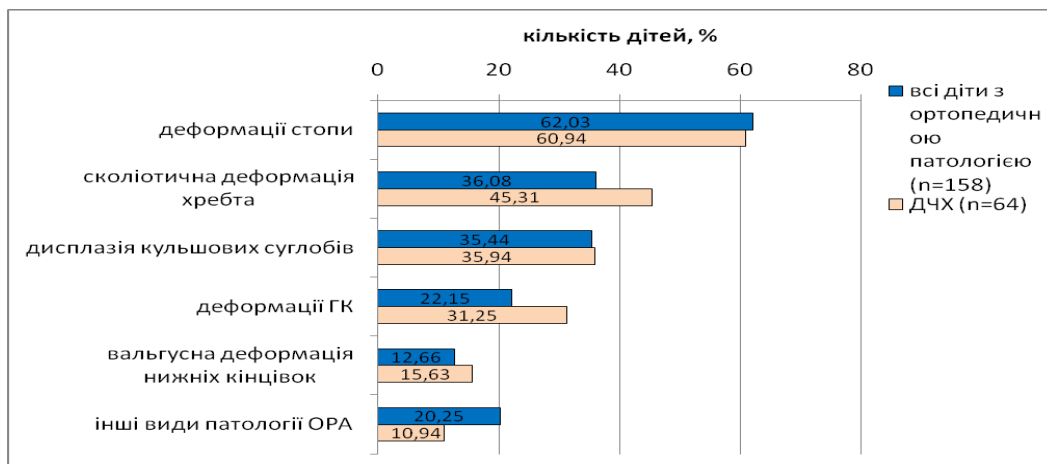


Рис. 1. Патологія ОРА, виявлена в дітей 4–6 років в умовах ДНЗ (за умови можливості поєднаної патології)

Отже, як у загальній групі дітей, так і в групі ДЧХ, зокрема, різні деформації стопи в структурі ортопедичної патології посідали перше місце, за ними слідували, відповідно, сколіотична деформація хребта, дисплазія кульшових суглобів та деформації грудної клітки.

Як було зазначено вище, різні деформації ОРА можуть мати значення не лише безпосередньо для здійснення функцій підтримання положення тіла та переміщення його в просторі, але і є важливими з погляду впливу на діяльність внутрішніх органів, зокрема дихальної системи (якщо розглядати організм як цілісну систему). Під час цього дослідження визначено частку ДЧХ від загальної кількості дітей із тим чи іншим певним видом ортопедичної патології.

Отже, дисплазію кульшових суглобів мали 41,07 % ДЧХ (від загальної кількості дітей із таким видом патології ОРА в цьому ДНЗ), вальгусну деформацію нижніх кінцівок – 50 % дітей (відповідно, від загальної кількості дітей із цим видом патології ОРА), деформації стопи – 39,8 % дітей, сколіотичну деформацію хребта – 50,88 % дітей, деформації ГК – 57,14 % дітей, інші види патології ОРА – 21,88 % дітей (рис. 2).

Згідно з отриманими даними, найбільш значимі для розвитку частої респіраторної захворюваності виявилися різні види деформацій грудної клітини, на другому місці була сколіотична деформація хребта. Такі дані можуть пояснюватися безпосередньо анатомічною близькістю, тісними морфофункціональними зв'язками кісткових утворень грудної клітини, а також грудного та поперекового відділів хребта (які були вражені сколіотичною деформацією), з одного боку, та органів дихальної системи – з іншого.

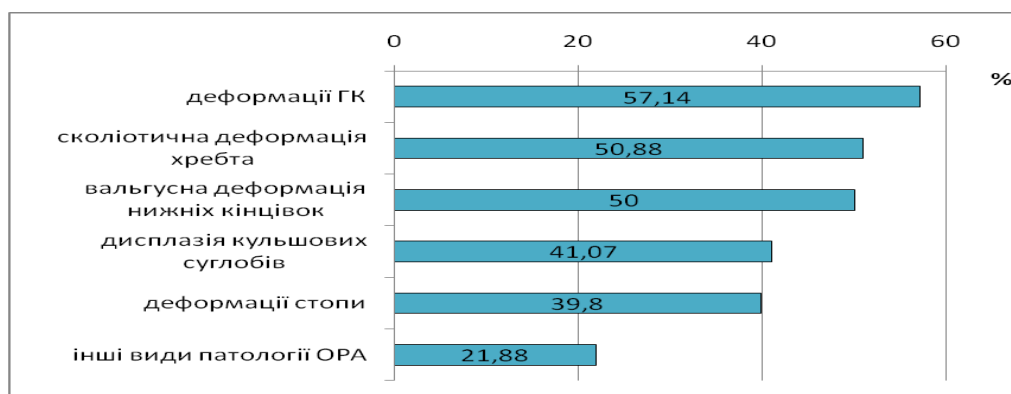


Рис. 2. Питома вага різних видів патології ОРА у групі ДЧХ (у % від загальної кількості дітей із цим видом патології)

Наведені дані важливі з погляду раціональної побудови оздоровчо-реабілітаційних програм для груп ДЧХ. Якщо брати до уваги результати цього дослідження, то слід наголосити на тому, що подібні програми в розділі “Реабілітаційне обстеження” мають обов’язково містити блок методів дослідження, спрямованих на виявлення патології ОРА, а в розділі “Реабілітаційні дії” за умови виявлення цієї патології повинні бути присутні засоби, спрямовані, зокрема, на корекцію виявлених порушень із боку ОРА. Такі засоби мають одночасно чинити позитивний оздоровчо-реабілітаційний вплив як на дихальну систему, так і на різні ланки ОРА. Серед цієї групи засобів на особливу увагу заслуговують широкі можливості лікувальної фізичної культури й масажу в корекції різних патологічних проявів. На думку дослідників, саме вони виступають основними засобами реабілітації під час захворювань органів дихання [1]. Тож розробка адекватної методики їх використання є першочерговим завданням за наявності мети поєднаного впливу на дихальну систему та ОРА.

Висновки. У ході дослідження виявлено, що питома вага ДЧХ у загальній групі дітей з ортопедичною патологією в умовах ДНЗ є вищою від середньої. При цьому з’ясовано, що найбільш значущими в розвитку захворювань респіраторної системи є різні деформації грудної клітки та сколіотична деформація хребта (їх мали, відповідно, 57,14 % і 50,88 % ДЧХ від загальної кількості дітей із цими видами патології ОРА). При цьому необхідно враховувати можливу наявність патології ОРА в ДЧХ під час побудови оздоровчо-реабілітаційних програм.

Перспективи подальших наукових досліджень пов’язані із розробкою, обґрунтуванням та перевіркою ефективності раціональної оздоровчо-реабілітаційної програми для ДЧХ із ортопедичною патологією.

Література

1. Апарин В. Е. Лечебная физкультура и массаж как основные средства реабилитации детей с заболеваниями органов дыхания / В. Е. Апарин, Б. Н. Коротков, А. Б. Коротков, С. Б. Короткова // ЛФК и массаж. – 2005. – № 6. – С. 39.
2. Банадига Н. В. Комплексна реабілітація хворих з бронхолегеневою патологією / [Н. В. Банадига, І. О. Рогальський, А. О. Луцук та ін.] // Педіатрія, акушерство і гінекологія. – 2003. – № 1. – С. 78–79.
3. Дремлюга В. Л. Особливості методики кінезитерапії дітей дошкільного віку з проявленням сколіозу / В. Л. Дремлюга // Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://posmishka.org/reabilitacia/osoblivosti-metodiki-kineziterapiyi-ditey-doshkilnogo-viku-z-proyavlennyam-skoliozu-v-l-dremlyuga/>
4. Еналдиева Р. В. Состояние респираторной системы при грудном сколиозе / [Р. В. Еналдиева, А. Г. Автандилов, Д. И. Неманова и др.] // Пульмонология. – 2006. – № 6. – С. 62–64.
5. Залізняк М. Комплексна програма фізичної реабілітації дітей з деформацією грудної клітки в умовах дошкільної установи / М. Залізняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 48–52.
6. Кашуба В. А. Исследование влияния плоскостопия на биомеханические свойства скелетных мышц / В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко, Т. А. Хабынец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : [б. и.], 2003. – № 7. – С. 116–126.
7. Макарова Е. В. Фізична реабілітація дітей зі сколіозом І ступеня у спеціалізованих дошкільних закладах : автореф. дис....канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України / Е. В. Макарова – К., 2003. – 19 с.

Анотації

Проведено аналіз стану респіраторної захворюваності дітей 4-6 років з ортопедичною патологією в умовах ДНЗ. Визначено частку дітей, які часто та довго хворіють на респіраторні захворювання. У цій групі дітей вивчено структуру ортопедичної патології та встановлено, що деформації грудної клітки та сколіотична деформація хребта виступають найбільш значимими факторами, які сприяють розвитку захворювань дихальної системи.

Ключові слова: дошкільнята, патологія, ортопедичний, респіраторний.

Яна Ганженко, Юлія Палатай, Юлія Арешина, Юрий Лянной. Состояние респираторной заболеваемости детей дошкольного возраста с ортопедической патологией. Проведён анализ состояния респираторной заболеваемости детей 4–6 лет с ортопедической патологией в условиях ДУЗ. Определена часть детей, которые часто и долго болеют респираторными заболеваниями. В данной группе детей изучена структура ортопедической патологии и установлено, что деформации грудной клетки и сколиотическая деформация позвоночника выступают наиболее значимыми факторами, благоприятствующими развитию заболеваний дыхательной системы.

Ключевые слова: дошкольники, патология, ортопедический, респираторный.

Yana Hanzhenko, Juliia Palatai, Juliia Areshyna, Yurii Liannoi. Respiratory Disease Incidence Among Preschoolers With Orthopedic Pathology. Respiratory disease incidence among 4- and 6-year old children is analyzed in kindergarten. The number of children, who suffer from frequent respiratory diseases, is presented. The structure of orthopedic pathology is learned in this group of children. Thus, deformations of chest and scoliotic deformation of spine are determined as the most prominent cause of respiratory diseases.

Key words: orthopedic, pathology, preschooler, respiratory.

УДК 796.011.3-057.87 : 616 711-007.5

Оксана Дубчук

Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави в студентів із застосуванням калланетики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Однією з причин відхилень у стані здоров'я й виникнення патологічних процесів, які супроводжуються зниженою працездатністю, є порушення постави.

Постава – інтегруючий показник стану здоров'я, і навіть незначні функціональні порушення можуть спричинити стійку деформацію опорно-рухового апарату, мати складні наслідки для здоров'я молоді. Підвищення тонуусу скелетних м'язів та їх зміцнення є наслідком позитивного впливу фізичних вправ на організм студентів [3].

Сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблем зменшення дефіциту рухової активності студентської молоді, що є однією з причин різних відхилень в опорно-руховому апараті студентів (С. М. Канішевський, 1999; А. В. Магльований, 1998).

Велика кількість досліджень вітчизняних і закордонних авторів присвячені проблемам вивчення фізичного стану студентів як однієї з умов їхньої професійної підготовки (О. Е. Коломійцева, 2006; Є. О. Котов, 2003; В. П. Краснов, 2000; Р. Т. Раєвський, 2001; О. В. Церковна, 2007; Б. М. Шиян, 1998 та ін.), вивчення взаємозв'язку між рівнем фізичного стану й здоров'ям студентів (Г. Л. Апанащенко, 1998; Л. П. Сергієнко, 1998, В. В. Шигалевський, 1999 та ін.), шляхів формування в студентської молоді потреби до занять фізичними вправами протягом усього життя (А. В. Домашенко, 2001; Б. М. Шиян, 1997; М. М. Третяков, 1998 й ін.). Також нами виявлено низку досліджень, присвячених опису новітніх методик відновлення рухової функції хребта в учнів із деформацією опорно-рухового апарату (Аль-Ананзіх Джасер Хосні, 1999; Бен Жедду Адель Бен Лербі, 2007; Дамін Фамех Дамін, 2003; Зіяд Хаміді Ахмад Насраллах, 2008; І. М. Чорнобай, 1999), проте залишається малодослідженою проблема формування рухових навичок при порушеннях

постави саме в студентській молоді в процесі занять із фізичного виховання із застосуванням сучасних засобів (С. А. Савчук, 2002; Л. П. Хрипло, 2003; Л. І. Юмашева, 2007), зокрема калланетики.

Вищесказане визначає основну проблему нашої статті, що полягає у вирішенні питань, які стосуються організації занять із фізичного виховання в групах фізичної реабілітації як ефективного засобу формування навички правильної постави в студентів зі сколіозом II–III ступенів. Отримані результати та їх науково обґрунтований аналіз відіграють важливу роль у розробці нових програм фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням сучасних засобів і методів.

Завдання дослідження:

1). проаналізувати інформацію про стан здоров'я студентської молоді та особливості організації занять фізичного виховання, спрямованих на формування правильної постави;

2). розробити й науково обґрунтувати програму занять фізичного виховання із застосуванням калланетики для студентів групи фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Постава – це вміння людини утримувати своє тіло у звичному, типовому для нього положенні як у спокої, так і в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності.

Правильна постава й нормальна статура належать до тих критеріїв, що визначають стан здоров'я людини на всіх етапах її розвитку. Формується постава з моменту народження дитини. Найважливішу роль у її формуванні відіграє хребет, що має фізіологічні викривлення в сагітальній площині. Неправильна постава ще в дитинстві спричинює розвиток різних захворювань, що впливає на моральний і психічний стан людини. Діти з неправильною поставою під час ходьби опускають голову, сутуляться, хода в них важка, незграбна, що супроводжується поганою координацією роботи рук і ніг [4].

Порушення постави – це дефект, що здійснює значний негативний вплив на важливі функціональні системи організму людини й має складні наслідки. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх анатомічно правильного розташування в організмі [3].

Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень).

Провідне місце в профілактиці порушень постави займає оптимальний руховий режим із застосуванням різних фізичних вправ. Їх комплексна дія повинна бути спрямована на ліквідацію викривлень хребта, формування навички правильної постави, а також на нормалізацію м'язового тону глибоких м'язів спини, що безпосередньо формують положення хребта та зовнішнього “м'язового корсета” [3].

Варто простежити динаміку зміни стану здоров'я студентів 1-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки протягом останніх (2008/2009, 2010/2011) навчальних років. Так, згідно з даними А. Бухвала й О. Самчук, на початку 2008/2009 навчального року в 39,3 % обстежених студентів 1-го курсу були наявні відхилення в стані здоров'я, тоді як у 2010/2011 навчальному році вже в 49 % обстежених студентів виявлено патологію. Отже, показник захворювань серед першокурсників зріс приблизно на 10 %, що свідчить про тенденцію росту патологій серед студентської молоді.

За результатами медичного огляду студентів 1-го курсу 2008/2009 навчального року найбільший відсоток виявлених патологій складала захворювання серцево-судинної системи (28,9 % обстежених), тоді як у 2010/2011 простежується тенденція до росту захворювань опорно-рухового апарату (39,67 % обстежених), серед яких найпоширенішими є сколіози [2].

Найважливіше завдання викладачів, котрі проводять заняття зі студентами групи фізичної реабілітації, полягає у включенні в навчальний процес вправ для корекції постави та роз'яснювальній роботі серед них про корисне значення виконання цих вправ для зміцнення їхнього здоров'я.

В обсязі діючої програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів можна знайти можливості, які здійснять суттєвий вплив на розвиток професійно важливих фізичних і психічних якостей студентів, формування рухових навичок, а також щодо підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості задля забезпечення успішного виконання обов'язкових нормативів.

Часто студенти груп фізичної реабілітації байдуже й навіть негативно ставляться до занять фізичного виховання. Усе це є результатом надмірної опіки їх у дитинстві зі сторони батьків, коли учням із деформацією ОРА забороняли виконувати будь-яке навантаження та звільняли від участі в уроках фізичної культури. За даними Т. Устінової, бажання зміцнити стан свого здоров'я на заняттях із фізичного виховання стимулює займатися близько 32 % студентів групи фізичної реабілітації. Більше ніж у 55 % опитаних осіб мотивом до занять фізичними вправами є бажання покращити будову тіла, фігуру. Це свідчить про значну стурбованість студентів проблемами зовнішнього вигляду та меншою мірою – покращенням функціонального стану організму.

Проте першочерговим завданням занять фізичного виховання, що спрямовані на корекцію будь-яких деформацій хребта, є формування навички правильної постави, яке повинно вирішуватись як у вищих навчальних закладах, так і в умовах сім'ї. Однак варто зазначити, що сформована навичка не залишається на все життя, її необхідно постійно підкріплювати. Лише постійні активні вправи, які зміцнюють м'язовий корсет, сформують правильний динамічний стереотип, доведуть до автоматизму звичку до раціонального положення різних ланок тіла в просторі.

Крім того, важливим засобом у процесі виховання навички правильної постави є слово. Воно сприяє свідомому ставленню до виконання тих завдань, які повинні бути вирішені за допомогою занять фізичного виховання. Таким чином, формування навички правильної постави – це важливий педагогічний процес.

Виходячи з цього, нами було складено програму курсу занять для студентів групи фізичної реабілітації, спрямовану на виправлення порушень опорно-рухового апарату, збільшення рухової активності на заняттях із фізичної культури, формування навички правильної постави та створення м'язового корсета шляхом зміцнення різних груп м'язів в умовах статичного напруження хребта. Програма розроблена на 36 занять (72 години), тобто на один навчальний рік. Наростання навантаження відбувається шляхом збільшення тривалості утримання статичних положень (початківці, як правило, не здатні довго утримувати тіло в статиці й замість необхідних 1–2 хвилин вправа в них триває не більше 10–15 секунд). Заняття проводяться в групах по 15–20 осіб і включають вступну частину – розминку (тривалістю 15–20 хв), основну частину – власне комплекс із застосуванням калланетики (45–50 хв) і завершальну – вправи на розслаблення (5–10 хв).

Комплекс ґрунтується на вправах для розтягування в статиці, які викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна окрема вправа розроблена таким чином, що в роботі задіяні всі м'язи тіла. Вправи виконуються плавно, без різких рухів і надмірного напруження. На початковому етапі в заняття включено додатковий відпочинок. Вправи виконуються перед дзеркалом, що забезпечує кращу фіксацію й контроль власних рухів та в абсолютній тиші – зайвий шум, наприклад музичний супровід, може порушити темп виконання рухів. Особливу увагу під час виконання всіх вправ звертають на дихання – воно довільне, без затримок, в іншому випадку організм не отримує необхідної кількості кисню. Основними особливостями, що забезпечують високу ефективність занять калланетикою, є низький травматизм, високі енергозатрати й активізація глибоко розташованих м'язових груп.

Висновки. Постава – це важливий критерій здоров'я людини. Її дефекти є розладами, які в разі своєчасно початих оздоровчих заходів не прогресують та є зворотними процесами. Точно продіагностований рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів із порушенням постави дасть змогу створити найбільш ефективні форми організації занять із фізичної культури із застосуванням сучасних засобів та методів, зокрема калланетики, що сприятиме оптимізації процесу фізичного виховання студентів груп фізичної реабілітації.

Перспективами подальших досліджень є вивчення методичних особливостей застосування калланетики при порушеннях постави в різних груп населення, а також вплив його на функціональний стан організму.

Література

1. Бережна Т. І. Комплексний та нетрадиційний підхід до боротьби з порушеннями постави в студентів спеціальної медичної групи / Т. І. Бережна, Л. К. Кожевнікова, В. В. Мисенко // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – Миколаїв, 2009. – Т. 7. – С. 187–190.
2. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // 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. – № 3 (7). – С. 52–55.
3. Олійник І. Інноваційні технології корекції порушень постави і деформацій хребта / І. Олійник, С. Івасків, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 104–107.
4. Славик М. Постава як фактор відображення здоров'я людини / М. Славик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 116–119.

Анотації

У статті проаналізовано інформацію про стан здоров'я студентської молоді та особливості організації занять фізичного виховання, спрямованих на формування правильної постави. Розроблено та науково обґрунтовано програму занять фізичного виховання із застосуванням калланетики для студентів груп фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів.

Ключові слова: порушення постави, фізичне виховання, калланетика.

Оксана Дубчук. Организация занятий физического воспитания в группах физической реабилитации при нарушениях осанки у студентов с применением калланетики. В статье проанализирована информация о состоянии здоровья студенческой молодежи и особенности организации занятий физического воспитания, направленных на формирование правильной осанки. Разработана и научно обоснована программа занятий физического воспитания с применением калланетики для студентов группы физической реабилитации со сколиозом II–III степеней.

Ключевые слова: нарушение осанки, физическое воспитание, калланетика.

Oksana Dubchuk. Organization of Physical Education Classes in Groups of Physical Rehabilitation with Disturbance of Students' Posture Using Callanetics. The information about students' health condition and peculiarities of organization of physical education classes aimed at formation of correct posture is analyzed in the article. The programme of physical education classes using callanetics for students with II–III scoliosis' degrees were developed and grounded.

Key words: disturbance of posture, physical education, callanetics.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.012.564: 796.81

Сергей Латышев

Стили противоборства в современной вольной борьбе

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского (г. Донецк)*

Постановка научной проблемы и её значение. Возможности методик построения тренировочного процесса по принципу постоянного увеличения нагрузки практически себя исчерпали. Если в период до 80-х годов улучшение спортивного результата часто достигалось за счёт прироста объёма и интенсивности нагрузки, то сегодня такой подход ограничен уже естественными предельными физиологическими и психическими возможностями организма.

Кроме того, экстенсификация тренировки приводит к большому неоправданному отсеку перспективных спортсменов, которые не успевают раскрыть свои потенциальные возможности часто из-за “перетренированности” на предшествующих этапах подготовки.

Сегодня такие методики малоэффективны еще и потому, что все меньше детей (по разным причинам) приходят в спортивные секции; возможности выбора резко снижаются, и главная задача тренера – это удержать и заинтересовать юного спортсмена, а уже потом, развивая мотивацию достижения, готовить чемпиона.

Учитывая также, что конкуренция борцов на международных соревнованиях постоянно обостряется, сегодня требуется поиск более эффективных методик подготовки, ориентированных на качественное улучшение процесса без увеличения объёма и интенсивности тренировки [3; 10].

Один из таких подходов основан на поиске и адекватном использовании соответствия индивидуальности спортсмена современным условиям соревнований. Это предполагает также выбор соответствующих средств, методов тренировки и методик многолетней подготовки в целом [2; 9].

Анализ последних исследований и публикаций. В различных видах единоборств тот или иной характер соревновательной деятельности высококлассного борца связывают с понятием стиля противоборства. Однако общепринятого определения стиля противоборства нет. В научно-методической литературе употребляют также термины “манера”, “характер”, “рисунок”, “тип”, “вариант” и пр.

В данной работе будем придерживаться обобщенного понятия – “стиль противоборства”. Под стилем противоборства будем понимать совокупность устойчивых, значимых (существенных) и взаимодействующих особенностей (физических, психических, антропометрических) борца, интегрированных в систему для достижения конкретной цели схватки. Такая система обладает новыми характеристиками (темп, результативная активность, предпочитаемые технико-тактические действия, дистанция, надёжность и пр.), которые в соревновательной деятельности проявляются как по отношению к себе, так и по отношению к противнику. Эти характеристики (в зависимости от ситуации) проявляются по-разному, но имеют принципиально одну направленность. Это и определяет индивидуально присущую данному борцу структуру и сущность соревновательной деятельности, т. е. собственный стиль противоборства.

Во многих видах единоборств крупным планом выделяют три наиболее выраженных стиля противоборства: игровой, темповой и силовой. Они особенно характерны для дзюдо, греко-римской и вольной борьбы [1; 8]. Иногда игровой стиль отождествляют с техническим, а силовой – со скоростно-силовым и пр.

В целом же большинство специалистов по единоборствам (В. А. Толочек, Ю. А. Шулика, Г. Б. Горская, 1981; В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев, А. О. Акопян, 1983; В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков, 1983; К. С. Олзоев, В. А. Геселевич, 1983; В. Г. Оленик, П. А. Рожков, Н. Н. Каргин, 1984; А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский, 1984; А. А. Петрунев, В. А. Вишневецкий,

В. В. Мороз, А. И. Кузнецов, 1988; О. А. Сиротин, 1987, 1996; А. А. Новиков, В. А. Толочек, В. С. Дахновский, 1983, 1987; Б. Н. Шустин, 1995; Г. Н. Арзютов, 1999; Д. С. Яковлев, 2008; В. Г. Езан, 2009) придерживаются указанной классификации стилей и склонны связывать ее с глубокими наследственными психическими, физиологическими и соматометрическими задатками борцов.

Однако, как показывает анализ соревновательной деятельности, существует достаточно большое количество борцов высокого класса, которых невозможно отнести ни к одному из указанных стилей: характер их противоборства и ведения схватки визуально нельзя связать ни с одним из трёх общепринятых стилей. Нам представляется, что это обусловлено таким сочетанием и взаимодействием их природных качеств (психических, физических, телосложения), которые в системе, именно при данных правилах соревнований, порождают качественно новый стиль противоборства.

Особенно важно подчеркнуть, что для обеспечения эффективной индивидуализации процесса подготовки необходимо уметь выявить эти стили, а главное, определить те способности и параметры физической, технико-тактической и психологической подготовленности борцов, за счёт которых и реализуются эти стили противоборства [4; 5].

Цель исследования – определить наиболее эффективные стили противоборства, характерные для современной соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса.

Методы исследования. В работе были использованы методы анализа литературных данных, экспертных оценок специалистов, видеонализа и хронометрирования с параллельным стенографированием соревновательных поединков.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Был проведён анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля, участников игр олимпиад: Атланта (1996), Сидней (2000), Афины (2004), Пекин (2008) [6; 7]. На основе проведённого анализа и данных литературы, а также обобщения личного опыта и опыта ведущих специалистов формулируются следующие утверждения.

Утверждение 1. Для достижения высокого международного результата борец должен обладать необходимым уровнем развития двигательных качеств (для каждой весовой категории) выше некоторого “минимального”. Если одно из физических качеств развито ниже “минимального”, то достижения этого борца будут существенно ниже. Достигнутые борцом результаты целесообразно распределить по уровням следующим образом: первый уровень – чемпионы и призёры чемпионатов мира и Олимпийских игр; второй уровень – чемпионы и призёры чемпионатов Европы и Кубков мира; третий уровень – чемпионы и призёры чемпионатов и Кубков Украины. Таким образом, самый высокий “минимальный” уровень развития двигательных качеств соответствует спортсменам первого уровня результатов, самый низкий из рассматриваемых – это у спортсменов третьего уровня результатов.

Утверждение 2. При развитии двигательных качеств выше “минимального” уровня соотношения этих качеств могут быть самыми разными. Однако слабое развитие одних должно сбалансировано компенсироваться за счёт высокого уровня развития других качеств.

Утверждение 3. Ярко выраженное развитие и доминирование одного или отдельных двигательных качеств в сочетании с особенностями телосложения и психики определяет стиль противоборства. Так, высокий уровень развития максимальной и взрывной силы в сочетании с низким ростом и короткими конечностями обеспечивает в схватке реализацию стиля “силовик”; высокий уровень развития специальной выносливости и быстроты в сочетании с высоким ростом и длинными конечностями обеспечивает реализацию стиля “темповик на дистанции”; высокий уровень развития координационных способностей и гибкости в сочетании с высоким ростом и длинными конечностями обеспечивает реализацию стиля “игровик”. Эти три стили противоборства можно принять за базовые.

Утверждение 4. Это утверждение в значительной степени вытекает как следствие утверждений 1 и 3. Так как у борцов самого высокого класса уровень развития всех качеств выше “минимального”, то такой борец имеет навыки противоборства и в других стилях на уровне не ниже “минимального”. Например, ярко выраженный “силовик” владеет умениями и навыками “темповика на дистанции” и “игровика” на некотором значимом уровне.

Утверждение 5. Чем ярче выражен один из указанных трёх базовых стилей у спортсмена высокого класса, тем менее определённо проявляются другие два, и наоборот, чем менее выражен доминирующий базовый стиль, тем в большей мере проявляется другой стиль – как системный

(иммерджентность), обеспеченный не только сочетанием, но и интегральным взаимодействием индивидуальных особенностей борца. Он уже принципиально отличается от исходных базовых стилей.

На основании данных утверждений можно представить условную схему или модель распределения борцов высокого класса по стилям противоборства. Если по трём ортогональным осям откладывать некоторое обобщенное свойство, характеризующее базовый стиль, то каждого борца (в принципе) можно представить точкой такого трёхмерного фазового пространства. Процесс совершенствования его подготовленности будет представляться движением этой изображающей точки в данном фазовом пространстве.

Для большей наглядности модели можно ограничиться простой фигурой в виде треугольника, каждая из вершин которого условно определяет один из базовых стилей (рис. 1).

Каждый спортсмен высокого класса может быть условно представлен точкой в плоскости этого треугольника. Так, “силовики” с ярко выраженным стилем противоборства попадают в маленький треугольник вблизи вершины “С”. Причем, чем сильнее выражены характерные особенности стиля “силовик”, тем ближе к вершине располагается его изображающая точка. Если у “силовика” качества “игровика” преобладают над качествами “темповика на дистанции”, то его изображающая точка смещается ближе к стороне С–И треугольника. Аналогичные рассуждения можно провести для сочетания и взаимосвязи других базовых стилей.

Между треугольниками “силовиков”, “игровиков” и “темповиков на дистанции” отображены трапеции, в плоскости которых попадают спортсмены, имеющие следующие стили противоборства: “высоконадёжный”, “завязочник” и “темповик в захвате” соответственно. Используемая здесь терминология для названия стилей не вполне корректна, однако понятна и широко используется в общении тренеров и спортсменов.



Рис. 1. Условная схема распределения борцов высокого класса по стилям противоборства
Примечание: вершины треугольника соответствуют идеализированным базовым стилям: С – “силовик”, И – “игровик”, Т – “темповик на дистанции”.

В данной модели все выявленные нами стили образуются из базовых их сочетанием и уровнем взаимодействия: когда характеристики базового стиля уменьшаются, а двух других увеличиваются в определённом соотношении и взаимосвязи порождается новый индивидуальный стиль противоборства. При еще большем снижении проявлений базовых стилей и параллельном росте характеристик стилей “высоконадёжных”, “завязочников”, “темповиков в захвате” формируется еще один качественно новый стиль – стиль “равноразвитых” или “универсальных”.

Из представленной схемы распределения стилей понятно, что возможно такое сочетание качеств борца, когда он может владеть двумя стилями. Его изображающая точка на данной схеме лежит вблизи границы раздела стилей.

Подчеркнём, что одинаково высоких результатов могут достичь борцы с различным уровнем своих многочисленных качеств, используя при этом наиболее сильные стороны и нивелируя недостатки, выступая в своем собственном стиле. Если для совершенствования своевременно выбран именно свой стиль противоборства (адекватный собственным природным способностям), то далее успешность его развития и коррекции определяется целенаправленностью и адекватностью тренировочной деятельности. При этом строго индивидуализированные тренировки целесообразно начинать на этапе подготовки к высшим достижениям, так как к этому возрасту заканчивается формирование наследственных пропорций тела борца.

Выводы. На основе анализа соревновательной деятельности и опыта ведущих специалистов нами выявлено семь стилей ведения поединка в современной соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Поведение каждого из спортсменов высокого класса (чемпионов и призеров чемпионатов мира и Олимпийских игр) может быть отнесено к одному из этих стилей, а иногда к двум, при этом один является основным, а второй – дополняющим. Разработана теоретическая модель-схема распределения борцов по стилям.

Особенности вольной борьбы как вида спорта допускают чрезвычайно широкие компенсаторные возможности спортсмена. Даже в рамках одного стиля могут успешно реализоваться несколько отличающихся вариантов профиля подготовленности (соотношение качеств подготовленности) высококвалифицированных борцов. Поэтому индивидуализация тренировочной деятельности должна быть направлена на формирование такого профиля подготовленности борца, который бы строго соответствовал его индивидуальному стилю. Именно это и обеспечивает успех в соревнованиях международного уровня.

Перспективы дальнейших исследований связаны с уточнением требований к профилю подготовленности борца каждого стиля противоборства в процессе многолетней подготовки. А на этой основе могут быть разработаны модель и программа оптимизации индивидуальной подготовки борцов.

Литература

1. Арзютов Г. Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХХПИ, 1999. – № 11. – 56 с.
2. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації : автореф. дис.... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / УДУФВС / М. М. Булатова. – К, 1997. – 44 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Козина Ж. Л. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
4. Латышев С. В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства / С. В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – № 1. – 2010. – С. 263–271.
5. Латышев С. В. Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей / С. В. Латышев // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт) : зб. наук. пр. – Вип. 6. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 365 с.
6. Латышев С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / Латышев С, Латышев М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 11. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2007. – С. 265.
7. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов Игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теорія і практика фізичного виховання. – № 1. – 2008. – С. 173–180.
8. Оленик В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки / В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 21–24.
9. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис.... д-ра. пед. наук : спец. 13.00.04 / ГЦОЛИФК / Р. А. Пилоян. – М., 1985. – 50 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : [б. и.], 1997. – 583 с.

Аннотації

На основе анализа данных литературы и соревновательной деятельности борцов высокого класса выявлены и обоснованы семь стилей противоборства. Установлена взаимосвязь доминирующих физических качеств и особенностей телосложения, формирующих стиль противоборства борца вольного стиля.

Ключевые слова: борьба, соревнования, стиль противоборства, чемпион.

Сергій Латишев. Стиль протиборства в сучасній вільній боротьбі. *На основі аналізу літератури й змагальної діяльності борців високого класу встановлено та обґрунтовано сім стилів протиборства. Виявлено взаємозв'язок домінуючих фізичних якостей і особливостей статури, які формують стиль протиборства борця вільного стилю.*

Ключові слова: боротьба, змагання, стиль протиборства, чемпіон.

Serhii Latyshev. The Style of Fighting in Modern Freestyle Wrestling. *On the basis of the analysis of theoretic materials and high class wrestlers' competition activity seven styles of fighting are exposed. The interrelation between predominant wrestler's physical features and peculiarities of his constitution were determined as factors forming sportsmen' fighting style.*

Key words: wrestling, competition, style of fighting, champion.

*Олександр Швай,
Валерій Поляковський,
Леонід Гнітецький,
Євген Приступа**

Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),
Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)**

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Волейбол – ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидкісно-силовий, точнісно-координаційний характер. При малих розмірах і обмеженнях торкання м'яча виконання всіх технічних і тактичних елементів вимагає точності й цілеспрямованості рухів.

Рухові дії волейболістів полягають у великій кількості стартів, прискорень та стрибків, вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому й майже безперервному реагуванні на обставини, які змінюються, що висуває високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів [2; 3].

Якісно новий рівень розвитку волейболіста вимагає розвитку фізичних якостей спортсмена (зміни правил, комплектування команд високорослими гравцями; підвищення атакуючого потенціалу за рахунок швидкісних переміщень і підвищеної швидкості виконання технічних прийомів із використанням усієї довжини сітки) [1; 7].

Технічні прийоми волейболу належать до складнокординаційних рухів і тому вимагають від педагога-тренера ретельної попередньої підготовки. Більшість тренерів у практичній роботі з юними волейболістами опираються на власний досвід, рекомендації провідних педагогів і тренерів, аналіз літературних джерел, публікацій у всесвітній мережі Інтернет та інший потік інформації, яким володіє тренер, він дуже різноманітний і суперечливий. Перед тренером-педагогом постає завдання правильного вибору й ухвалення рішення, яке б сприяло зростанню спортивної майстерності його учнів.

Завдання дослідження – проаналізувати існуючі теоретичні та методичні проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів і їх вплив на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Про необхідність обліку індивідуальних особливостей гравців у процесі вдосконалення техніки наголошується в роботах фахівців із волейболу. На різних етапах технічної підготовки волейболістів є свої особливості, які необхідно враховувати. На сьогодні найвідоміші такі моделі тренувань, які є схемою динаміки обсягу й інтенсивності навантажень у річному циклі тренувань, яким додається теоретичний статус [8; 10].

Для проведення дослідження вибрано навчально-тренувальний процес (НТП) групи початкової підготовки. До групи входили юні спортсмени-волейболісти 1995–1999 р. н., які тренуються в комплексній ДЮСШ № 1 м. Луцьк. Група дітей обстежувалася за низкою тестів під час безпосереднього проведення НТП автором цієї статті. В основі нашого дослідження лежить припущення про те, що ефективність НТП юних волейболістів покращиться, якщо на етапі початкової підготовки застосувати інтенсивну технологію розвитку швидкісно-силових якостей, яка реалізовуватиметься шляхом комплексного підходу. Ця технологія передбачала можливість застосування принципу випереджаючого навчання з оптимізацією складу засобів і методів фізичної підготовки на основі обліку анатомо-фізіологічних особливостей організму дітей 10–14 років [4].

Для проведення дослідження використовувався принцип поступовості збільшення навантажень під час планування та реалізації розробленої нами експериментальної програми підготовки волейболістів на етапі початкового навчання. Суть педагогічного експерименту полягає в пріоритетності розвитку в юних волейболістів швидкісно-силових здібностей (80 %) за рахунок розподілу загального тренувального часу на фізичну підготовку (20 %), порівняно з традиційно прийнятою загальною теорією й методикою фізичного виховання (50х50 %).

Дозування навантаження, обсяг, швидкість виконання, кількість повторень і пауз на відновлення, розроблені нами, ґрунтувалися на загальних положеннях енергоутворення анаеробної продуктивності під час м'язової роботи алактатної спрямованості (максимальна потужність досягається на 2–3 секундах і підтримує м'язову діяльність на високому рівні 10–15 секунд) і дії (максимальна інтенсивність на 1–2 хвилини) гліколізу при пульсі 162–180 й відновленні до 100 уд. за хвилину [5; 6].

Тестування та контрольні випробування фізичної й техніко-тактичної підготовленості проводилися на початку та в кінці навчального року (вересень–травень) за загальноприйнятою методикою, згідно з програмою ДЮСШ. Педагогічний експеримент був організований і проведений протягом двох років (2008–2009 рр.) на спортивній базі ДЮСШ № 1. Склад групи – 16 осіб.

У результаті проведених досліджень з'ясувалося, що спортсмени-волейболісти, прийняті в групу підготовки, показують достатньо високі результати в тестах, які використовуються для оцінки рівня розвитку фізичних якостей осіб різного віку, які займаються волейболом. Так, отримані дані швидкісної витривалості в поєднанні зі спритністю дій, проявлених на волейбольному майданчику, спортсменами цієї групи за перший рік змінилися в кращу сторону [9; 10]. Швидкісна витривалість під час виконання тестів зросла на 0,8 і 1,3 с, відповідно, що склало 6,8 % для тесту № 1 і 9,8 % – для тесту № 2 (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контрольних тестів із фізичної підготовки

№ з/п	Контрольні нормативи	2007–2008 рр.		2008–2009 рр.	
		вересень	травень	вересень	травень
1	Тест 6 м х 5, с	11,7	10,9	11,2	10,9
2	Тест “Ялиночка”, с	31,5	30,2	30,9	29,7
3	Метання набивного м'яча 1 кг сидячи, м	4,1	4,7	4,63	5,5
4	Метання набивного м'яча 1кг стоячи, м	7,2	7,55	8,9	9,71
5	Стрибок в довжину з місця, см	157	174	178	191
6	Стрибок угору, см	21,8	26,6	36,2	44,9
7	Станова сила, кг	31,3	37,5	40,5	46,5

Контрольні зміни початкових показників у цих тестах після закінчення навчального року вказують, що у вересні 2009 р. волейболісти мають практично ідентичні результати з аналогічним періодом 2008 р.

Невелике покращення часу 0,5 с. виконання цього тесту у вересні 2009 р., імовірно, обумовлене віковими змінами організму спортсменів і явищами залишкової тренуваності. Відсутність змін часу виконання тесту № 1 у кінці першого та другого років підготовки (10,9 с) вказує на те, що юні волейболісти досягли максимальних, для цього віку, результатів. Це пов'язано з тим, що віковий період 10–14 років характеризується прискореними ростовими змінами тіла спортсмена, які, зі свого боку, впливають на дії спортсменів, пов'язані з такою якістю, як спритність.

У тесті № 2, пов'язаному з проявом швидкісної витривалості (табл. 1), так само відбулися позитивні зміни. Так, якщо середній час пробіжки тесту № 2 “Ялиночка” на початку дослідження (вересень 2007 р.) становив 31,5 с, то в кінці першого року навчання він покращився на 1,3 с і склав 30,9 с. У кінці другого року підготовки (травень місяць 2008 р.) час пробіжки цього тесту так само покращився на 1,2 с і склав 29,7 с.

Отримані стійкі зміни в тесті на швидкісну витривалість засвідчують збільшену тренуваність юних спортсменів-волейболістів після двох років цілеспрямованих занять. Проте зміни показників ваги та росту спортсменів у бік збільшення (феномен акселерації) не дають можливості подальшого покращення в результатах за даними обох тестів.

Цей віковий період 10–14 років характеризується збільшенням ваги тіла юних спортсменів, що засвідчують результати двох наступних тестів (№ 3–4 табл. 1). Отримані дані вказують на те, що результати метання набивного м'яча, які виконуються з початкового положення сидячи й стоячи з місця, постійно збільшуються. За два роки занять юні волейболісти мали приріст у результаті тесту № 3 на 1,4 м, а в тесті № 4 – на 2,51 м.

Особливо значне зрушення в результатах простежується після другого року підготовки юних волейболістів. Порівняння показує, після першого року навчання (табл. 1) в юних волейболістів спостерігалися незначні позитивні зрушення в результатах метання м'яча в обох тестах № 3 і № 4 (відповідно, 0,6 м і 0,35 м). На другому році навчання в юних волейболістів простежується більший приріст результатів у метанні набивного м'яча. Так, у тесті № 3 він склав 0,87 м, а в тесті № 4 – на 0,81 м, що, відповідно, більше на 0,27 м і 0,4 м, порівняно з першим роком навчання.

Таким чином, результати тестів метань набивного м'яча підтверджують позитивний вплив ростових і вагових змін спортсменів одного віку на показники.

У наступних двох тестах (№ 5, 6), які, на нашу думку, найточніше відображають власне швидкісно-силові здібності юних волейболістів, враховуючи те, що більшість рухових дій у цій грі спортсмени виконують за допомогою стрибків, так само отримані значні прирости показників.

Так, за два роки навчання (табл. 1) в групі початкової підготовки результати стрибка в довжину з місця (тест № 5) збільшилися на 34 см. Проте слід зазначити й той факт, що цей приріст отримано, в основному, за перший рік занять (17 см). За другий рік навчання приріст був дещо меншим і склав 13 см.

У тесті № 6 (стрибок угору з місця) результати за перший рік підготовки (табл. 1) збільшилися на 4,8 см, а за другий рік – на 7,7 см. Загалом, висота підйому загального центра тяжіння (ЗЦТ) юних волейболістів за два роки підготовки збільшилася до 44,9 см при середніх початкових даних у 21,8 см і становила 23,1 см. Отриманий приріст результативності в тесті № 6 (стрибок угору з мата) перевищив початковий показник на 105,0 %, що є наслідком цілеспрямованої роботи із розвитку швидкісно-силових якостей юних волейболістів.

На необхідність дотримання вибору пріоритетності та вибірковості засобів у розвитку фізичних якостей юних волейболістів 10–14 років указують результати тесту № 7 (вимірювання станової сили). За два роки підготовки приріст станової сили склав 15,2 кг, будучи поступовим (6,2 кг – 1-й рік і 6,0 кг – 2-й рік) і постійним.

Із таблиці 2 видно, що результати всіх тестів достатньо покращилися ($p < 0,05$). Особливо це стосується швидкісно-силових здібностей, де приріст є найбільшим і перебуває в діапазоні 17,8–51,4 %. Дещо гірші результати волейболісти 10–14 років показують у тестах на спритність і швидкісну витривалість (7,3–6,1 %), що вказує на віковий бар'єр у розвитку цих якостей. Особливо це видно (табл. 2) на другому році навчання, де приріст показників у тестах склав усього 2,7 % і 3,9 %. Відповідно, на першому році отримані результати збільшилися на 6,8 % і 9,8 %. Середній процентний приріст показників усіх тестів за перший рік тренувань склав 11,2 %, а за другий рік, по відношенню до першого, – 9,4 %. Падіння приросту результативності відбулися, передусім, за рахунок тестів (№ 1, 2, 5, 7), що свідчить про недостатність уваги тренера до розвитку спритності й швидкісної витривалості у віці 10–14 років, а по-друге, про вплив вікових змін, що відбуваються в організмі та пов'язані зі збільшенням маси й довжини тіла.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості

№ з/п	Контрольні нормативи	2007–2008 рр.		2008–2009 рр.	
		зміни	%	зміни	%
1	Тест 6 м х 5, с	– 0,8	6,8	– 0,3	2,7
2	Тест “Ялиночка”, с	– 1,3	9,8	– 1,2	3,9
3	Метання набивного м'яча 1 кг сидячи, м	+ 0,6	12,7	+0,87	15,8
4	Метання набивного м'яча 1 кг стоячи, м	+ 0,35	4,6	+0,81	8,3
5	Стрибок у довжину з місця, см	+ 17	9,8	+13	6,8
6	Стрибок угору, см	+4,8	18	+8,7	19,4
7	Станова сила, кг	+ 6,2	16,5	+4	8,6

Висновки. Враховуючи, що виконання всіх технічних і тактичних елементів волейболу вимагає точності та цілеспрямованості рухів, більшість технічних прийомів у волейболі (подача, атака, блок) вимагають прояву вибухової сили. Тому фізична підготовка волейболіста має бути направлена на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена. У ході тестування підтвердився тісний взаємозв'язок рівня розвитку швидкості й швидкісно-силових якостей зі спортивним результатом волейболістів на етапах від III розряду до майстра спорту.

Представлені в таблиці дані можуть служити орієнтирами розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей під час підготовки волейболістів різної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з уточненням вікових меж інтенсивного приросту швидкісно-силових здібностей юних волейболістів 10–14 років; установлення ефективності різноманітних вправ швидкісно-силового характеру на формування техніко-тактичної підготовленості; експериментальним визначенням оптимальних показників кількості повторень і тривалості інтервалів відпочинку під час виконання вправ швидкісно-силового характеру для волейболістів 10–14 років; розробкою технології фізичної підготовки з переважним розвитком швидкісно-силових здібностей юних волейболістів.

Література

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в шк. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.
2. Беляев А. А. Волейбол : учеб. для студ. вузов физич. культуры / Беляев А. А. – М : [б. и.], 2002. – 207 с.
3. Демчишин А. А. Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик. – К. : Здоров'я, 1989. – 154 с.
4. Донченко А. Б. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов / Донченко А. Б. – М. : [б. и.], 2002. – 237 с.
5. Драло И. Л. Волейбол : учеб. пособие для тренеров / Драло И. Л. – М. : [б. и.], 2001. – 78 с.
6. Ермаков С. С. Структура основных технических приёмов игры в волейбол как система ударных движений : автореф.... дис. канд. пед. наук / Ермаков С. С. – М., 1991. – 23 с.
7. Мельник Т. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів / Т. Мельник, К. Жигун // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 95–99.
8. Піменов М. П. Волейбол: спеціальні вправи / Піменов М. П. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1993. – 98 с.
9. 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. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 321–325.
10. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев. : Здоровья, 1990. – 128 с.

Анотації

У роботі визначено рівень та особливості фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі початкового навчання. Розроблено й експериментально обґрунтовано ефективність методики комплексного розвитку швидкісно-силових здібностей і їх впливу на формування техніко-тактичної підготовленості.

Ключові слова: волейбол, швидкість, сила, техніка, тактика, початкове навчання.







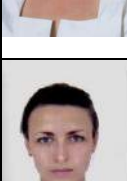
Александр Швай, Валерий Поляковский, Леонид Гнитецкий, Евгений Приступа. Значение скоростно-силовых способностей в формировании технической подготовки волейболистов 10–14 лет. В работе определены уровень и особенности физической подготовленности юных волейболистов на этапе начального обучения. Разработана и экспериментально обоснована эффективность методики комплексного развития скоростно-силовых способностей и их влияния на формирование технико-тактической подготовленности.

Ключевые слова: волейбол, скорость, сила, техника, тактика, начальное обучение.




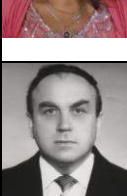



Oleksandr Shvai, Valerii Poliakovskiy, Leonid Hnytetskii, Yevhen Prystupa. Inportance of Speed and Strenth in the Training Technique Formation of 10–14 Years Old Volleyball Players. In this paper is determined the level and peculiarities of physical fitness of young volleyball players at the stage of primary education. The effectiveness of speed and strength abilities development technique is developed and experimentally proved in the article.

Key words: volleyball, speed, strength, technique, tactics, primary education.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Андрошук Олена Юрійівна – 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></p>
	<p>Арешина Юлія Борисівна – викладач, аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація: 40000, м. Суми, вул. 40 років Жовтня, 1/5. E-mail: opheart@mail.ru</i></p>
	<p>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></p>
	<p>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></p>
	<p>Вихор Валерій Іванович – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Вольчинська Надія Олександрівна – методист, дошкільний навчальний заклад № 11, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Соборності, 8 а, дошкільний навчальний заклад № 11. Сл. тел. (0332) 71-54-23.</i></p>
	<p>Ганженко Яна Миколаївна – студентка, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація: 40000, м. Суми, вул. Ковпака, 59/116. E-mail: Yasiki23@mail.ru</i></p>
	<p>Гнітецький Леонід Володимирович – 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 спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Дубчук Оксана Вікторівна – 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></p>

	<p>Іщук Наталія Миколаївна – старший викладач, Луцький біотехнічний інститут. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Сагайдачного, 6, кафедра екології.</p>
	<p>Кліш Ірина Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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.</p>
	<p>Кричфалушій Михайло Васильович – кандидат педагогічних наук, 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.</p>
	<p>Кубович Оксана Валеріївна – методист 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</p>
	<p>Латишев Сергій Вікторович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського. Контактна інформація: 83000, м. Донецьк, бульвар Шевченко, 30. Сл. тел. (062) 295-34-36 E-mail: slatyshev@ukr.net</p>
	<p>Лянной Юрій Олегович – кандидат педагогічних наук, професор, директор Інституту фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87. Сл. тел. (0542) 65-27-12 E-mail: ifk@sspui.sumy.ua</p>
	<p>Мазурчук Олег Тарасович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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.</p>
	<p>Митчик Олександр Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, докторант, 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>Михайлюк Оксана Анатоліївна – старший викладач, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”. Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 78-26-16.</p>

	<p>Мудрик Сергій Борисович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Навроцький Геннадій Едуардович – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Навроцький Едуард Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Онищук Наталія Миколаївна – викладач, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”. <i>Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 78-26-16.</i></p>
	<p>Палатай Юлія Володимирівна – магістр, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація: 40000, Сумська обл., Сумський р-н., с. Шпилька, вул. Миру, 22. E-mail: yuliya-palatai@mail.ru</i></p>
	<p>Петрик Омелян Іванович – кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри валеології та безпеки життєдіяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>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.</i></p>
	<p>Поляковський Валерій Іванович – старший викладач, 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 спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Поташнюк Ірина Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації.</i></p>
	<p>Пристапа Євген Никодимович – доктор педагогічних наук, професор, ректор заслужений діяч науки і техніки України, академік Української академії наук, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11. Сл. тел. (032) 272-70-42. E-mail: prystupa@rambler.ru</i></p>

	<p>Савчук Світлана Іванівна – 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 олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Самчук Оксана Миколаївна – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Сапожник Олена Анатоліївна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Стрельченко Людмила Михайлівна – студентка, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація: 40034, м. Суми-34, вул. Черепіна 76, кв. 1. E-mail: milochka_milka@mail.ru</i></p>
	<p>Твеліна Аліса Олександрівна – викладач, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. <i>Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту, кафедра спортивних ігор та гімнастики. E-mail: alytv@inbox.ru</i></p>
	<p>Цюпак Тетяна Євгенівна – 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></p>
	<p>Цюпак Юрій Юрійович – аспірант, 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 спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47</i></p>
	<p>Швай Олександр Дмитрович – 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 спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Збірник наукових праць “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві” видає публікації за такими напрямками:

1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури.
2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту.
3. Педагогічні технології навчання фізичної культури.
4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
6. Олімпійський і професійний спорт.

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дисківі чи дискеті 3.5 шрифтом 14 pt у форматі WORD просимо надсилати до оргкомітету. Також оргкомітет просить вислати фотографію (цифрову) автора для публікації в збірнику.

Вимоги до статей:

У правому кутку сторінки – ім’я та прізвище автора, у лівому кутку – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація та 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 10 сторінок (без анотацій) 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 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 вирішених раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.

3. Постановка завдань дослідження.

4. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації в збірнику слід надсилати за адресою: 43026, м. Луцьк, вул. Кравчука, буд. 36, кв. 308, Козіброцькому Сергію Петровичу або на електронну адресу Kozibrotskyu@mail.ru

Телефони: 8-0332-78-21-85 (домашній); 80965855901 (мобільний); 8-0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 8-0332-24-20-68 (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.

Збірник наукових праць є фаховим виданням, затвердженим ВАК України.

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 _____

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

Оксана Михайлюк, Наталія Онищук, Світлана Савчук

Рівень зрілості пізнавальної та розумової сфер як компонент психічного здоров'я.....3

Сергій Мудрик

Ігрова культура періоду рабовласницького ладу.....6

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Наталя Іщук

Морально-етичні цінності – важливий фактор формування особистості вчителя фізичної культури.....10

Михайло Кричфалушій

Усвідомлення впливу духовності на формування особистості майбутнього спортивного педагога.....13

Аліса Твеліна

Дослідження проблеми застосування засобів фітнесу у формуванні спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури.....17

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Валерій Вихор

Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу24

Людмила Стрельченко, Юлія Арщина

Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку.....28

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Надія Вольчинська

Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок.....33

Олег Мазурчук, Едуард Навроцький

Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики.....37

Олександр Митчик, Олена Сапожник

Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів.....40

Геннадій Навроцький

Мотиви та інтерес до фізичної культури й спорту старшокласників інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.....43

Ірина Потапшнюк, Оксана Кубович

Теоретико-методичні основи використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на формування й відновлення здоров'я людини.....47

Оксана Самчук, Ірина Кліш

Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення.....52

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Олена Андрущук, Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак

Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури..... 56

Юрій Валецький, Руслана Валецька, Омелян Петрик

Вплив фізичних навантажень на зміни електрокардіологічних і гематологічних показників у тренуваних і нетренуваних спортсменів 58

Яна Ганженко, Юлія Палатай, Юлія Арсина, Юрій Лянной

Стан респіраторної захворюваності дітей дошкільного віку з ортопедичною патологією..... 61

Оксана Дубчук

Організація занять фізичного виховання в групах фізичної реабілітації при порушеннях постави в студентів із застосуванням калланетики 65

Олімпійський і професійний спорт

Сергей Латышев

Стили противоборства в современной вольной борьбе.....69

Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа

Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років..... 73

Наші автори.....77

Інформація для авторів81

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

<i>Oksana Mykhailiuk, Nataliia Onyshchuk, Svitlana Savchyk</i> Maturity Level of Cognitive and Intellectual Sphere as a Component of Mental Health	3
<i>Serhii Mudryk</i> Games Culture of Slave Regime	6

Professional training of physical education and sport specialists

<i>Nataliia Ishchuk</i> Moral and Ethical Values as a Factor of Physical Education Teacher's Personality Formation ..	10
<i>Mykhailo Krychfalushii</i> Awareness of Spirituality Influence on the Future Sports Teacher's Personality Formation.....	13
<i>Alisa Tvelina</i> Research of the Use of Fitness Facilities in Formation of Future Physical Education Specialists' Motor Skills.....	17

Pedagogical technologies of education in physical training

<i>Valerii Vykhor</i> Students' Physical Fitness Improving by Means of Box	24
<i>Liudmyla Strelchenko, Yuliia Areshyna</i> The Content of Health-improving Fitness Lessons for Children of Primary School	28

Physical education of different groups

<i>Nadiia Volchynska</i> The Implementation of the Game Method in Teaching Preschool Children Basic Abilities and Skills.....	33
<i>Oleh Mazurchuk, Eduard Navtostkyi</i> Health-Improving Gymnastics as Means of Improvement of Physical Education in Higher Education Institutions	37
<i>Oleksandr Mytchyk, Olena Sapozhnyk</i> The Level of Interest in Physical Education and Sports of Female Students of Higher Education Institutions	40
<i>Hennadii Navrotskii</i> Motivation and Interest in Physical Education and Sports of Senior Pupils of Boarding-School for Children-Orphans and Children, Deprived of Paternal Care.....	43
<i>Iryna Potashniuk, Oksana Kubovych</i> Theoretical and Methodological Foundations of Physical Education Influence on Health Formation and Recovery	47
<i>Oksana Samchyk, Iryna Klish</i> Formation of Students' Self-Education and Self-Improvement	52

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

Olena Androshchuk, Tetiana Tsiupak, Yurii Tsiupak

Improving the Level of Physical Fitness and Acuity of Short-Sighted Boys During Physical Education Classes56

Yurii Valetskii, Ruslana Valetska, Emelyan Petryk

Influence of Physical Exercises on Changes of Electrocardiological and Hematological Indexes of Trained and Untrained Sportsmen.....58

Yana Hanzhenko, Juliia Palatai, Juliia Areshyna, Yurii Liannoi

Respiratory Disease Incidence Among Preschoolers With Orthopedic Pathology61

Oksana Dubchuk

Organization of Physical Education Classes in Groups of Physical Rehabilitation with Disturbance of Students' Posture Using Callanetics65

Olympic and professional sport

Serhii Latyshev

The Style of Fighting in Modern Freestyle Wrestling.....69

Oleksandr Shvai, Valerii Poliakovskiy, Leonid Hnytetskii, Yevhen Prystupa

Importance of Speed and Strength in the Training Technique Formation of 10–14 Years Old Volleyball Players73

Our authors77

Information is for authors81

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (13)

*Редактор і коректор: Г. О. Дробот
Верстка С. П. Козіброцького*

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
20.03.2011. Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 10,23 ум. друк. арк., 10,05 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 241-А.
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.

