ISSN 2220-7481

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

Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки

№2 (14)

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

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

Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
№ 2 (14)

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 № 11 від 25.05.2011 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 тромболізису);
**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. − № 2 (14). − 106 с.

Ф 50

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

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

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

**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 796.01

*Анатолій Войнаровський*

## Розвиток спортивно-культурних відносин серед освітянських закладів єврорегіону "Буг"

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У період становлення нашої молодої держави вона постійно отримувала виклики у вигляді різних проблем, які ставили світове економічне господарство та Європейська спільнота в різних галузях діяльності.

Тому створення в 1995 р. транскордонного об'єднання єврорегіону "Буг" було прогресивним кроком для вирішення кінцевої мети – інтеграції України в євроспільноту.

Єврорегіон "Буг" – це транскордонне об'єднання, до якого увійшли представники трьох країн: Польщі (територія теперішнього Люблінського воєводства), Білорусі (Брестська область), України (Волинська область). Об'єднання мало на меті далекосяжні плани та завдання. Сама філософія створення єврорегіону "Буг" випливає з процесу інтеграції на державному, регіональному й локальному рівнях цих трьох областей, у спільному проекті, у якому їх об'єднують і роз'єднують не тільки історичні, етнічні й політичні відносини, але й сучасні економічні культурні, спортивні, природоохоронні стосунки. Мабуть, це об'єднання має право на існування ще й тому, що ці землі колись входили до славетного Галицько-Волинського князівства, яке у свій час об'єднувало такі різні народи та монокультури.

Розвиток єврорегіону "Буг", удосконалення механізмів формування добросусідських відносин, формування регіональної політики, із метою забезпечення економічного соціального й екологічного розвитку висвітлювали у своїх працях Б. Клімчук, Н. Луцишин, Н. Коцан, П. Кравчук, З. Герасимчук, О. Лютак, Р. Поташнюк.

То ж у цій статті ми зробили спробу розкрити шляхи, за допомогою яких можливо буде покращити стан розвитку спорту в цьому регіоні.

**Завдання дослідження** – обґрунтувати шляхи подальшого вдосконалення діяльності спортивних організацій та освітянських закладів із розвитку спорту серед школярів та студентів єврорегіону "Буг".

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел і звітів районних та обласних відділів освіти, студентських спілок молоді (ГАРТ).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Економічна криза, яка настала у всьому світі, ущент зруйнувала економічні, промислові, банкові, аграрні програми розвитку цього регіону. Точніше ці напрями спільної роботи були відкладені до кращих часів.

У цей період на перші ролі вийшли малозатратні програми співіснування учасників регіону, які при будь-яких економічних та політичних катаклізмах продовжували функціонувати, інколи тримаючись тільки на ентузіазмі активістів трьох областей. Це переважно популярні в народі спорт, культура й туризм.

Вищеназвані напрями дуже легко інтегрувалися в освітянські колективи єврорегіону "Буг", а саме: з польського боку концепцію розвитку єврорегіону підтримали Люблінська "Політехніка" (проф. М. Болтовський), Люблінський університет ім. М. Кюрі-Складовської та інститут комунально-

© *Войнаровський А., 2011*

го господарства ПАН; з українського розробку доручено Волинському національному університету імені Лесі Українки (проф. П. Луцишин, доц. В. Лажнік, проф. Н. Коцан ). Потрібно відзначити, що з поставленим завданням вони справилися. Дуже шкода, що на державному рівні ці відносини й програми зведені до мінімуму. Але все ж таки об'єднання "Буг" продовжує співіснувати через низку спортивних змагань та культурних фестивалів. Показовим є те, що такі зустрічі виливаються в одне велике свято спорту й культури, у програму якого включені змагання з волейболу (жіночого та чоловічого), міні-футболу, легкої атлетики, перетягування каната, армрестлінгу, піднімання гирі й т. п.

Змагання проходять серед школярів та ветеранів спорту (35+). Паралельно відбуваються конкурси співу й танців. Пальму першості із проведення цих фестивалів тримає польська сторона, де інфраструктура та економічне становище значно кращі, ніж в української й білоруської сторін. Освітянський потенціал цього регіону дуже значний. Польща представлена Люблінським воєводством, у якому є п'ять вищих навчальних закладів: Люблінський католицький університет, який нараховує 12 тис. студентів, 800 викладачів на 20 факультетах; Люблінський університет ім. М. Кюрі-Склодовської (14 тис. студентів, 1300 викладачів на 25 факультетах); Люблінська медична академія (3,5 тис. студентів, 950 викладачів); Сільськогосподарська академія (6 тис. студентів та 550 викладачів на восьми факультетах); Люблінська "Політехніка" (5,6 тис. студентів, 400 викладачів на восьми факультетах).

Науковий потенціал Брестської області представлений двома вищими навчальними закладами – Університетом імені Олександра Пушкіна (7 тис. студентів та 500 викладачів); Брестський політехнічний інститут (4 тис. студентів і 300 викладачів).

Єдиним академічним осередком на Волині є м. Луцьк. Волинський національний університет імені Лесі Українки – один із найбільших ВНЗ єврорегіону "Буг" (800 викладачів, 13 тис. студентів на 13 факультетах). Також у м. Луцьку представлені Волинський національний технічний університет (5 тис. студентів) та приватні ВНЗ, такі як "ВІЄМ", Університет "Україна", Луцький біотехнічний університет, МАУП і декілька філіалів університетів й інститутів різної направленості.

На спортивно-культурних фестивалях, які щорічно проходять у різних містах Польщі (Люблінське воєводство), неодноразово переможцями серед школярів і ветеранів (35+) ставали волинські спортсмени в таких видах спорту, як жіночий та чоловічий волейбол, міні-футбол, були призерами в змаганнях із піднімання гирі й армрестлінгу.

У рамках співпраці, обміну спортивними делегаціями на різні турніри неодноразово до Білорусі та Польщі виїжджала хокейна команда "Луцьк", де ставала призером змагань (тренер – Ю. Савчук). Вихованки жіночої команди "Університет-ОДЮСШ" (тренер – Б. Галицький) неодноразово перемагали на міжнародних турнірах серед школярів і студентів, що проходили в рамках співпраці єврорегіону "Буг".

Також у змаганнях різних рівнів постійно беруть участь шкільні команди м. Луцька із баскетболу (дівчата), волейболу (дівчата), футболу (школярі та студенти). Окремі команди із сіл і селищ Волинської області були учасниками змагань "Тато, мама, я – наша дружня сім'я".

Обмін спортивними делегаціями між Брестською й Волинською областями, хоча й не носить системний характер, та все ж є досить міцним на рівні окремих міст і спортивних клубів, особливо між північними районами цих областей (Любешівським, Ратнівським, Камінь-Каширським та Брестським).

У сфері фізичної культури, туризму й відпочинку (наразі дуже швидкими темпами розвивається зелений туризм), кількість спортивних об'єктів у цьому регіоні має істотну різницю. Якість спортивних стадіонів та залів у Польщі набагато вища, ніж в Україні. Також Польща випереджає нас і за кількістю басейнів у вказаному регіоні (17 у Польщі проти п'яти в Україні). На жаль, у цих показниках нас випереджають і білоруси (сім басейнів). Також Білорусь може похвалитися й великою кількістю критих льодових майданчиків. Недарма чемпіонат світу із хокею із шайбою у 2014 р. проводитиметься в Білорусі. Єдиним видом спорту, який одночасно є наймасовішим у регіоні та який об'єднує всіх у прагненні до спілкування й співпраці, є футбол. Проведення Євро-2012 на території України та Польщі дасть ще один поштовх всебічного розвитку регіону, особливо в розбудові автошляхів, аеропортів, готельних комплексів, кемпінгів, ресторанів і т. п., оскільки основні дороги на цей форум пролягають через єврорегіон "Буг" (Брест–Львів, Варшава–Київ). У 2012 р. ці автошляхи будуть відкриті для сотень тисяч уболівальників, які прагнутимуть на власні очі побачити гру кращих футболістів Європи й захочуть приєднатися до цього дійства. Цей шанс ми повинні використати вповні.

Сам по собі цей регіон може бути чудовим спортивним майданчиком для проведення різноманітних туристичних змагань і проектів. Нам усім є що показати туристам із Європи. Цей регіон правомірно вважають одним із найбільш екологічно чистих куточків Європи. Тут розміщено чимало парків і заповідників, таких як Ландшафтний парк "Підляскуй перелом Бугу", "Надбужанська зона охорони краєвиду". У Білорусі утворено заповідник біосфери "Надбужанське Полісся", а на Україні – "Шацький національний заповідник". Стрімкими темпами в регіоні розвивається еко-туризм, туризм і спортивний туризм в усіх його проявах (піший, велосипедний, водний, кінний). Недарма збірна команда волинських школярів неодноразово ставала переможцем та призером першості СРСР й УРСР із туризму. Ці традиції збереглися й у наш час також відповідно до національної програми "Діти України", затвердженої Указом Президента України від 18.01.1996 р., про приєднання до міжнародного проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю". Основною його метою є сприяння збереженню та зміцненню здоров'я школярів шляхом відповідного фізкультурно-спортивного середовища та ведення здорового способу життя. А обмін школярами, який відбувається в рамках співпраці в єврорегіоні "Буг", найкраще ілюструє прагнення освітянських колективів до покращення свого соціального становища.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Беручи до уваги сьогоднішню реальну економічну ситуацію в Польщі, Україні та Білорусі, стверджуємо, що стратегічний підхід до розвитку Єврорегіону "Буг" повинен носити багатосторонній характер, зокрема допомагати в розвитку таких сусідських відносин, які можуть розвиватися самостійно (обмін спортивними делегаціями на рівні шкіл, району, області, ВНЗ); включити в програму розвитку цього регіону не тільки економічні чинники, але й спортивно-культурні відносини; розвивати інфраструктуру зеленого туризму; на рівні ВНЗ трьох держав збільшити обмін студентами; на базі ВНУ імені Лесі Українки (оз. Світязь) проводити міжнародний пісенний фестиваль "На хвилях Світязя" та міжнародні змагання з водного й пішохідного туризму; зміцнювати здоров'я студентів, школярів, сприяти підвищенню рухової активності й нормалізації режиму розумової праці та відпочинку.

***Література***


1. Герасимчук З. В. Регіональна політика – транскордонне співробітництво : монографія / З. В. Герасимчук, М. Киричук. – Луцьк : "Надстир'я", 2010.
2. Голяка М. Волинь / Голяка М. – К : Мистецтво, 1986.
3. Киричук М. Волинь – земля українська / Киричук М. – Луцьк : ВОД, 2000.
4. Клімчук Б. П. Єврорегіон "Буг" / Клімчук Б. П., Луцишин Н. П., Луцишин П. В. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002.
5. Кравчук П. Книга рекордів Волині / Кравчук П. – Луцьк : Ерудит, 2005.
6. Лозовські Т. Долина Бугу / Лозовські Т. – Люблін : Говермет, 2010.
7. Луцишин Н. П. Соціально-економічний розвиток транскордонного регіону / Луцишин Н. П. – Львів ; Луцьк : [б. в.], 2000.
8. Поташнюк Р. З. Участь освітянських закладів у міжнародному проекті "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю в Україні" / Р. З. Поташнюк, О. А. Мишковець, О. М. Компанієць // Україна – НАТО : матеріали наук.-практ. конф. – Вип. № 5. – Луцьк : [б. в.], 2001.


***Анотації***


*У статті досліджено та обґрунтовано шляхи подальшого вдосконалення діяльності спортивних організацій та освітянських закладів із розвитку спорту серед школярів і студентів єврорегіону "Буг".*



***Ключові слова:*** *спортивний рух, туризм, освіта, молодь, єврорегіон "Буг".*



***Анатолий Войнаровский. Развитие спортивно-культурных отношений среди образовательных учреждений еврорегиона "Буг".*** *В статье изучены и обоснованы пути дальнейшего совершенствования деятельности спортивных организаций и образовательных учреждений по развитию спорта среди школьников и студентов еврорегиона "Буг"*



***Ключевые слова:*** *спортивное движение, туризм, образование, молодёжь, еврорегион "Буг".*



***Anatolii Vojnarovskii. The Development of Sports and Cultural Relations Among Educational Institutions of Euroregion "Bug".*** *The article studied and justified ways of further improvement of sport organizations and sport development educational institutions activity among schoolchildren and students of Euroregion "Bug".*



***Key words:*** *sports movement, tourism, education, youth, Euroregion "Bug".*

УДК 796.012.412.5.796.035 (07)

***Олександр Радченко,***
***Світлана Радченко***

# Розвиток студентського волейболу в Луцькому національному технічному університеті в часи незалежної України

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк),*
*Спеціалізована загальноосвітня школа № 5 І–ІІІ ступенів (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** В Україні студентський волейбол у різні часи розвивався по-різному. У незалежній Україні цей вид спорту мав декілька хвиль розвитку. Перша була після розпаду Радянського Союзу (1991–1994 р), друга – у 2004–2008 рр. У ці роки найбільша кількість студентських команд бере участь у студентській лізі України з волейболу. Із 2009 р. в Україні відбувається занепад як студентського, так і професійного волейболу. Усе це пов'язано із фінансовою кризою в нашій державі та ВНЗ. Не вистачає коштів на фінансування студентського спорту. Не слід забувати, що студентський волейбол – проміжна ланка між дитячим і професійним волейболом, оскільки в секціях студенти відточують свою майстерність, на різних турнірах здобувають ігровий досвід і в майбутньому поповнюють ряди команди професіоналів, а в подальшому відбуватиметься ріст рівня українських волейболістів та команд.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Вивчаючи літературні публікації, ми отримали такі результати. Дослідження проводяться в напрямі вдосконалення технічних прийомів гри (Е. К. Ахмедов, Н. А. Носко, Ю. Д. Железняк, В. Г. Кувшинников), розвиток фізичної підготовки волейболістів (Л. Р. Айрапетьянц), удосконалення тактичних дій у волейболі (В. І. Білоус, В. Е. Хапко), вивчення психологічних умов спортивної діяльності (О. Г. Бармін), вивчення історії розвитку волейболу на Закарпатті (О. Тріан, Kubiš M.). На сьогодні обмаль досліджень, які б розкривали питання історичного розвитку студентського волейболу в Україні, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Завдання дослідження** – дослідити історію розвитку студентського волейболу в Луцькому національному технічному університеті в часи незалежної України.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Свої традиції чоловічий волейбол починає з 1978 р. У цьому році в Луцькому філіалі Львівського політехнічного інституту створена команда, яка брала участь у міжнародних турнірах, першості ВНЗ першої групи України, де посіла ІІ місце. Неодноразово команда ВНЗ була призером на турнірі імені Гулі Корольової м. Рівне. Із нею в ці роки працювала тренером А. Є. Іванова. У той час честь нашого інституту захищали С. Пустюльга, С. Войтович, В. Монархович, С. Завірюха, В. Корженевський. Із 1996 р. із студентською командою ЛДТУ працює тренер О. В. Радченко. Команда нашого університету в 1997, 2003, 2004 рр. стає переможцем першості м. Луцька [1; 2]. Із 2004 р. бере участь у змаганнях першості другої студентської ліги України, де змагається разом із командами Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне), Київського національного університету технологій та дизайну, Прикарпатського державного педагогічного університету імені В. Стефаника (Івано-Франківськ), Університету розвитку людини "Україна" (м. Нова Каховка), Закарпатського державного університету (м. Ужгород) [3; 4]. Команда ЛДТУ в цьому сезоні виборює перше місце та виходить у першу студентську лігу.

У 2005–2006 рр. чоловіча команда з волейболу брала участь у першості України серед команд першої ліги. Змагання проводились із чотирьох турів. Перший тур – у м. Вінниці. Команда ЛДТУ зустрічалась із командами Вінницького державного педагогічного університету, Вінницького державного аграрного університету та Криворізьким технічним університетом і здобула в трьох зустрічах три перемоги [5]. Другий тур проходив у м. Луцьку, у гості до нашої команди завітали команди Тернопільського національного педагогічного університету, Кам'янець-Подільського державного педагогічного університету. Гравці ЛДТУ здобули впевнену перемогу над цими командами. Третій тур відбувся в м. Тернополі, де команда ЛДТУ зустрічалась із командами ТНПУ і КПДПУ та здобула перемогу з однаковим рахунком 3:1. Четвертий тур проходив у місті Кам'янці-Подільському. Цей тур для команди ЛДТУ був вирішальний. У разі перемоги команда виходила у вищу студентську

*© Радченко О., Радченко С., 2011*

лігу. Календар ігор був розписаний так, що команда ЛДТУ й Вінницького державного педагогічного університету зустрічались у перший день змагань і від цієї зустрічі залежало, хто буде першим, а хто другим у цих змаганнях, оскільки команда педуніверситету відставала всього на одне очко. Гра для команди ЛДТУ склалася дуже важко, але вона здобула перемогу з рахунком 3:2. Були перемоги над командами "Техуніверситету" із Кривого Рогу з рахунком 3:1, над командою "Агроуніверситет" із Вінниці з рахунком 3:0. Ці перемоги над сильними суперниками на фінішному етапі змагань допомогли посісти перше місце серед команд першої ліги й наступного року виступити у вищій студентській лізі України з волейболу [6]. Також команда технічного університету брала участь у міжнародних змаганнях. III Українсько-польський студентський волейбольний фестиваль проходив в Україні (м. Луцьк, 1–4 червня 2006 р.).

Волинь на фестивалі представляли студенти Волинського державного університету імені Лесі Українки, Луцького державного технічного університету, Луцького інституту розвитку людини Відкритого міжнародного університету "Україна", Луцького технічного коледжу.

***Результати фестивалю.*** Чоловіки: Фінал. 1 місце – команда Луцького національного технічного університету, 2 місце – команда Politechnika Poznahska, 3 місце команда – Луцького технічного коледжу, 4 Українсько-польський студентський волейбольний фестиваль проходив у Республіці Польща, Підкарпатське воєводство, м. Ярослав (1–3 червня 2007 р.).

Усього в змаганнях узяли участь 16 команд. Зокрема, у чоловічій програмі виступили чотири команди з України – Луцького державного технічного університету, Одеського національного морського університету, Тернопільського педагогічного університету й Національного університету водного господарства та природокористування, чотири команди з Польщі – Політехнік Честовської та Познанської, Академії Підкарпаття й Варшавського університету.

***Результати фестивалю.*** Чоловіки: фінал 1 місце – команда Akademicka Reprezentacja Podkarpacia, 2 місце – команда Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне), 3 місце – команда Луцького державного технічного університету (м. Луцьк).

У 2006–2007 рр. команда ЛДТУ бере участь у змаганнях першості вищої студентської ліги України й фінішує п'ятою. У ці роки захищали честь команди університету гравець молодіжної збірної команди України з волейболу Луцик Сергій, Ганін Максим, Паньків Руслан, Приступчук Євген, Кривий Роман, Козачук Ілля. У зв'язку з фінансовою кризою команда ЛНТУ не бере участі в студентській лізі України, але є учасником різноманітних турнірів.

У ВНЗ відбуваються змагання з волейболу в рамках студентської спартакіади. Участь беруть усі команди факультетів університету. У 2010 р. у першості ВНЗ з волейболу здобула перемогу команда машинобудівного факультету.

Із 2010 р. проводиться відкритий кубок ЛНТУ. У цих змаганнях брали участь чотири команди й переможцем стала команда SKF "Україна".

Історія зародження жіночого волейболу в ЛДТУ починається з 1993 р., коли на посаді тренера розпочав працювати С. Й. Кривицький. На початку команда брала участь у міських змаганнях, змаганнях першості міста. Мала непогані результати. Із кожним роком змінювався склад команди, одні гравці покидали команду, інші поповнювали її. Потрібно було докласти чималих зусиль, щоб сформувалася команда, яка могла б показати хороші результати. Із 1998 р. з командою дівчат із волейболу ЛДТУ працює тренер В. Я. Ковальчук.

У 2001 р. дівчата брали участь у турнірі "Волинь зустрічає друзів", який відбувся в Луцькому педагогічному коледжі, і стали срібними призерами. Були дворазовими переможцями у Всеукраїнському волейбольному турнірі, присвяченому пам'яті Б. Завальського, у м. Івано-Франківську. На базі університету тричі відбувався турнір, присвячений Міжнародному жіночому дню 8 березня, у якому брали участь команди Національного університету водного господарства та природокористування м. Рівне, Володимира-Волинського, Інституту розвитку людини "Україна", Луцького комерційного технікуму.

Із 2004 р. наші дівчата виступають у студентській лізі, де двічі стають бронзовими призерами 2004–2006 рр. Провідними гравцями команди були срібна призерка чемпіонату Європи МС Чубинська Юлія, КМС Свереда Анна, Князь Юліана, Семеніхіна Наталія.

У 2010–2011 рр. команда ЛНТУ стає бронзовим призером турніру в м. Сарни. Постійно команда дівчат із волейболу займає призові місця в студентських змаганнях на першість м. Луцька.

**Висновки.** Історія розвитку студентського волейболу в ЛНТУ має давні традиції. У часи незалежної України команди ВНЗ із 2004–2007 рр. мали найбільшу ігрову практику та пік розвитку,

брали участь у міських, всеукраїнських і міжнародних змаганнях, на яких займали призові місця. У часи економічної кризи ВНЗ не фінансує виступ волейбольних команд у студентській лізі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні історії розвитку студентського волейболу на Волині.

***Література***

1. Радченко О. Університет з традиціями перемагати / О. Радченко // Генерація. – Груд. – 2003. – № 9. – 2 с.
2. Радченко О. В. ЛДТУ переміг СБУ або знай наших / О. В. Радченко // Генерація. – Груд. – 2004. – № 10. – 3 с.
3. Радченко О. В. Впевнена перемога / О. В. Радченко // Генерація. – Лют. – 2005. – № 2. – 8 с.
4. Радченко О. В. Волейболісти ЛДТУ – знову переможці / О. В. Радченко // Генерація. – Берез. – 2005. – № 3. – 5 с.
5. Радченко О. В. Першість студентської ліги з волейболу / О. В. Радченко // Генерація. – Жовт. – 2005. – № 8. – 3 с.
6. Радченко О. Команда волейболістів ЛДТУ – переможець студентської ліги / О. Радченко // Генерація. – Квіт. – 2006. – № 4. – 5 с.

***Анотації***

*У статті розкрито історію розвитку студентського волейболу в Луцькому національному технічному університеті в незалежній Україні. Описано хронологію участі команди в студентській лізі, першості міста Луцька та різноманітних турнірах.*

***Ключові слова**: студентський волейбол, волейбольний фестиваль.*

***Александр Радченко, Светлана Радченко. Развитие студенческого волейбола в Луцком национальном техническом университете в независимой Украине.** В статье раскрыта история развития студенческого волейбола в Луцком национальном техническом университете в независимой Украине. Описана хронология участия команды в студенческой лиге, первенстве города Луцка и разнообразных турнирах.*

***Ключевые слова:** студенческий волейбол, волейбольный фестиваль.*

***Alexander Radchenko, Svitlana Radchenko. The Development of Students Volleyball in Lutsk National Technical University in Time of Ukrainian Independence.** In the article is described the history of development of student volleyball in Lutsk national technical university in time of Ukrainian independence. The chronology of team participation in student league, Lutsk championship and different tournaments is shown.*

***Key words:** student volleyball, volleyball festival.*

УДК 796: 378.126

***Юрій Тимошенко***

## Становлення системи підготовки педагогічних кадрів у сфері фізичної культури

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Будь-який дослідник минувшини мусить пам'ятати застереження Арістотеля щодо того, що люди бажають і говорять дуже часто не одне й те ж саме. Інколи вони кажуть найпрекрасніші слова, а бажають лише того, що видається вигідним. Із наведеного можемо зробити висновок, що фактично спорт у ці роки існує ніби у двох реальностях. В одній – справжній життєвій реальності – він культивується значною кількістю людей, які долають величезні труднощі (бідність, брак найнеобхіднішого, відсутність інвентарю), аби мати улюблене заняття, в іншій – віртуальній реальності – мільйони (і ніяк не менше) спортсменів загартовують своє здоров'я для наступних перемог і незначні проблеми лише додають їм азарту. Цю реальність унаочнюють фізкультурні паради, вона відбита в кіно й газетних кліше. Але спорт у цьому випадку не є особливим – у такому роздвоєному житті існували всі громадяни СРСР, ця роздвоєність пронизувала всі сфери радянського суспільства.

Роботу виконано в межах планової теми НДР кафедри соціально-гуманітарних дисциплін "Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту" (номер державної реєстрації 0111U001716).

*© Тимошенко Ю., 2011*

**Завдання дослідження** – з'ясувати передумови становлення системи фізкультурної освіти.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Об'єктом дослідження є фізична культура й спорт у Радянському Союзі, зокрема в УРСР, у 1920–1930-ті рр. Предмет дослідження – система підготовки педагогічних кадрів у сфері фізичної культури в 1920–1930-ті рр.

Хронологічні межі дослідження охоплюють 1920–1930-ті рр.

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

Із кінця 1920-х рр. усі сфери фізичної культури гостро відчували брак кваліфікованих кадрів. Курси підготовки інструкторів не задовольняли потреби у фахівцях ні кількісно, ні (головне) якісно. Тому в 1930 р. спостерігаємо радикальне зрушення в системі наукової роботи та підготовки кадрів для фізичної культури. Це пов'язано зі створенням Українського науково-дослідного інституту фізичної культури (далі – УНДІФК), відкриттям у Харкові Всеукраїнського інституту фізичної культури (далі – ВІФК), а також технікумів фізичної культури в кількох містах України.

Фізкультурні навчальні заклади початково (у 1930 р.) створюються в структурі Народного комісаріату освіти (далі – НКО), а в 1932 р., за постановою РНК УСРР, передаються в підпорядкування Вищої ради фізичної культури (далі – ВРФК) (*через майже 90 років ситуація повторилась у зворотному порядку – із початком 2011 р. всі фізкультурні навчальні заклади тепер уже незалежної України повернули в підпорядкування Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України*). Упродовж червня–липня воно перебирає на себе управління й низку проблем таких навчальних закладів, як Всеукраїнський педагогічний інститут фізичної культури в Харкові, технікуми фізичної культури в Києві, Дніпропетровську, Одесі й Артемівську. На момент передачі лише два останні мали власні навчальні приміщення, але й ті з обмеженою площею, яка не давала змоги нормально працювати при збільшенні контингенту студентів. Дніпропетровський і Київський технікуми власних приміщень не мали, причому в Дніпропетровську не було можливостей винайти приміщення ні для навчання, ні під гуртожиток.

Дуже складною була ситуація й у Харкові. Інститут фізичної культури розміщувався в невеликому приміщенні (що його тимчасово передав НКО) і мав у розпорядженні лише одну аудиторію та один спортивний зал – він розмістився в колишній церкві. У цей час контингент студентів нараховував 240 осіб, навчальний процес забезпечували 45 викладачів і 15 осіб адміністративно-технічного персоналу. Оскільки обидві споруди становили історичну цінність, ні розширити їх, ні перебудувати змоги не було. Тому інститут змушений був орендувати по місту стадіони ("Динамо" та "Металіст"), басейн, лабораторії, кабінети (у фізико-хімічно-математичного інституту й ін). Така розкиданість, а часто повна відсутність приміщень, зривала плановість навчального процесу відсотків на 50–70, не говорячи про його якість [1]. Різноманітні адміністративні відділи (навчальна частина, канцелярія тощо) знаходили собі притулок у коридорах церкви, які взимку обігріти було неможливо. Роздягальня, комора розміщувалися в спортивному залі, що погіршувало умови спортивної роботи, оскільки приміщення було захаращене. Загалом ситуація характерна для тих часів. Великих адміністративних споруд із періоду Російської імперії було небагато, адміністративне й житлове будівництво обмежувалося лише потребами індустріалізації, тому наукові, освітні, культурні заклади в більшості були в такому стані, як інститут фізкультури. Фактично він унаочнює радянське повсякдення періоду перших п'ятирічок.

На початковому етапі діяльності ВІФКу не існувало спеціалізації підготовлюваних кадрів, не було й спеціалізованих кафедр. Лише в 1933 р. створюються перші кафедри, поки що із загальнотеоретичних дисциплін: теорії та методики фізичного виховання, педагогіки й психології, анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю та масажу. Їх очолили академік В. Воробйов, професори П. Рубінштейн і В. Блях, доценти М. Філь, К. Іванов, М. Тесленко, М. Горкін [2].

Надзвичайно гостро стояло питання з проживанням студентів. Ускладнювала проблему та обставина, що відповідно настанов ВРФК СРСР у стислий термін необхідно було повністю військовізувати всі фізкультурні навчальні заклади. Це потребувало сумісного проживання студентів у гуртожитках, оскільки найперше вимагалося військовізувати їхній побут. Інститут гуртожитку не мав. Під нього орендували в Укржитлоспілці барак, призначений для робітників. Періодично спілка вимагала його повернення, а інститут через ЦК ЛКСМУ відтерміновував цей час. Ось так і жили! У кімнатах барака мешкало по 60–65 осіб, що не давало змоги належним чином проводити якусь позанавчальну роботу чи готуватися до занять. Їдальні спочатку також не було. У контексті сказаного

побут студентів-фізкультурників також не був чимось винятковим. Зокрема, комісія з оздоровлення молоді при ЦК ЛКСМУ в березні 1930 р., серед іншого, констатувала, що "…робітнича молодь, потрапляючи до ВНЗ, одразу попадає в такі умови, що через рік або два вона хоче кинути навчання й знову повернутися на виробництво через дуже кепське матеріальне становищ. Про калорійність наших обідів не доводиться й говорити, а, крім того, їх так приготовано, що коли робітник чи студент іде до їдальні, то не тільки їсти, а й дивитися не хочеться на той обід [3]. За межами України – у Ярославлі (Росія) – ситуація зі студентським житлом у 1933 р. була схожа: "…во многих бараках и общежитиях, наряду с плохим оборудованием, отсутствуют элементарные условия санитарии – по целым месяцам не меняется постельное белье, не производится уборка, нет кипяченой воды и т. п. Например, в Починковском бараке фабзавучников фабрики «Красный Перекоп» молодёжь месяцами не моется в бане. В общежитии школы ФЗУ завода «Красное Сормово» …нательным бельём было обеспечено лишь 80 % учеников, вследствие чего белье не сменялось по несколько месяцев, в то время как на складе с 1931 г. лежали 150 пар носильного белья. Точно также не сменялось и постельное бельё, а на складе оказалось свыше 300 пар новых простынь, большое количество одеял и наволочек. Как правило, в общежитиях не было кипячей воды, не имелось необходимого количества столов и табуреток…" [4]. Таким чином, побут студентів у Харкові відбивав тодішню ситуацію в СРСР.

Відсутність приміщень (весь день викладачі та студенти витрачали на переїзди з одного місця в інше), обладнання, коштів для роботи інституту (у своїй доповідній записці його *директор Олексій Ледовський* зазначає, що до кінця календарного року для роботи інституту потрібна дотація в 130 тис. руб, а фінансові справи так заплутані, що власними силами їх розібрати неможливо) фізично й морально відштовхувала від нього студентів і викладачів, що негативно відбивалося на навчально-виховному процесі. Директор пропонує навіть перенести інститут до іншого міста, допоки в Харкові не створять необхідних умов. Свою доповідну записку він завершує словами: "прошу вжити конкретних рішучих заходів аж до закриття інституту, тому що 3,5 роки перебування студента в таких умовах нічого йому не дасть, а зробить із нього нервовохворого, ревматика й т. д., але не керівника фізкультурного руху та командира чоти запасу РСЧА. Залишати питання про інститут відкритим більше неможливо" [5]. Досить різка й смілива, як для того часу заява, що характеризує О. Ледовського як фахівця своєї справи, який щиро вболіває за неї.

Отже, бачимо, що навчальні заклади сфери фізичного виховання розпочинали свою історію за не найкращих умов. Невідомо, як реагував на таку ситуацію НКО, але з переходом їх під керівництво ВРФК остання активно порушує клопотання перед партією й комсомолом про сприяння інституту та технікумам.

У 1933 р. розпочинаєтьсяч робота із перебудови існуючих тоді спортивних секцій на спортивні школи. Сам термін "спортивні школи" трапляється й раніше, проте під ним розумілися такі собі кількамісячні курси підготовки (чи перепідготовки) фахівців. У 1933 р. організовуються саме спортивні школи, покликані впродовж двох років навчання підготувати людей із вибраного виду спорту до складання необхідних нормативів. Вони організовувалися в усіх областях. На початковому етапі їх кількість штучно обмежувалася, аби не витрачати зайвих коштів, яких і так було обмаль. Спочатку орієнтувалися на кількість великих колективів у кожній області, наявність фахівців (*активу*) із того чи іншого виду спорту, підготовлених майстрів тощо [6]. Зокрема, на зиму 1934–1935 рр. в УСРР було заплановано відкрити 324 спортивні школи, залучивши до них 17 567 осіб [7]. Проте до Другої світової війни вони так і не стали центрами підготовки спортсменів й лише з кінця 1940-х рр. набули звичного для всіх вигляду. Однією з причин цього був брак інвентарю та коштів.

У зв'язку з розвитком у 1930-ті рр. спортивної складової частини фізичної культури зазнає змін, точніше – реорганізується, ВІФК. Із 1934 р. відповідно до постанови ВРФК в інституті створюються *три факультети: організаційно-методичний, спортивно-технічний, військовий.* Тобто освіта поступово відходить від постреволюційних експериментів і повертається до класичної організації навчального процесу. У цьому випадку детермінуючу роль зіграв не тільки спортивний складник, але й той момент, що комуністична влада нарешті усвідомила: освіта є важливим засобом символьної легалізації статусів і ролей. У суспільстві, що все більше набуває тоталітарних рис, їй надається особливого значення. Вона також виступає важливим простором ідеологічної боротьби, у ці роки – боротьби Сталіна за підпорядкування собі партії. Нарешті, освіта є важливим ресурсом соціального розвитку, оскільки повинна задовольняти принципово нові суспільні потреби та виконувати особливу роль у становленні нових суспільних відносин. Саме останнє – нові суспільні потреби – найповніше проявилося в новій організаційній структурі інституту.

На організаційно-методичному факультеті створювалися два відділи:

– дошкільно-шкільний (на ньому готували викладачів-методистів вищої кваліфікації із фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку, для роботи у великих дитячих комбінатах і організаційних відділах народної освіти);

– виробничо-вишівський (готував організаційно-методичних працівників для великих колективів фізичної культури, у РФК, викладачів-методистів для ВНЗ).

Спортивно-технічний факультет мав сім відділів: 1) гімнастичний; 2) легкоатлетичний; 3) захисту й нападу; 4) водного спорту; 5) зимового спорту; 6) стрілецької справи; 7) спортивних ігор. Основний профіль цього факультету – підготовка викладачів-тренерів вищої кваліфікації з окремих видів спорту. Відтак, створюються й відповідні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Від вступників вимагали знань в обсязі 9-річки зі складанням іспитів із математики, фізики, хімії, української мови, суспільствознавства, загальної фізичної підготовки. Для вступу на спортивно-технічний факультет додатково складали іспит з обраного виду спорту, результат якого мав бути не нижчий III спортивного розряду.

Із метою підвищення спортивної техніки – тепер це на часі – було вирішено, що студенти всіх відділень, починаючи з третього курсу, обирали для себе 1–2 види спорту (бажано зимовий і літній), які вони мали освоїти настільки, аби по закінченні навчання в інституті скласти іспит не нижче II розряду.

Комплекс ГПО II ступеня також був обов'язковим для всіх, але його мали освоїти в позанавчальний час. На 1 курсі необхідно було скласти всі нормативи на I ступінь. На 2 курсі – не менше як 30 % студентів мали скласти нормативи II ступеня, аби на 3 курсі повністю скласти норматив ГПО II ст. [8].

Паралельно з реорганізацією інституту при ньому відкрили школу тренерів (на правах середнього спеціального навчального закладу) й створили відділення, яке готувало тренерів із різних видів спорту, що культивувалися в СРСР. У школу тренерів приймали спортсменів високого класу, які мали значний практичний досвід, проте яким бракувало необхідних теоретичних знань. У 1936 р. ця школа була реформована у Вищу школу тренерів, де навчалося близько 400 осіб.

Цікаво, що ВІФК (поряд з іншими фізкультурними навчальними закладами) повинен був брати участь в усіх змаганнях-календарях (чемпіонатів із тих чи інших видів тоді ще не проводили, а коли й проводили – то нерегулярно, тому змагання відбувалися відповідно до календаря матчевих зустрічей із того чи іншого виду – кілька команд збиралися в місті й упродовж кількох днів визначали кращу. Для цього й складали календар – всесоюзний чи республіканський) окремою командою. Після війни ця практика унаочниться створенням у кожному фізкультурному навчальному закладі спортивних клубів.

Подібну реорганізацію (з урахуванням досвіду інституту) проведено в наступному, 1935 р., у технікумах фізичної культури (оскільки постанова ВРФК вийшла в березні, то нової структури технікуми набули, починаючи з 1935/1936 н. р.). Як і у випадку з інститутом, технікуми раніше орієнтувалися на підготовку "універсальних спеціалістів" (за термінологією тодішніх документів), що було визнано недоцільним і неефективним. Видається, що проблема була не стільки в "універсальності", що в принципі непогано, а в тому, що під нею ховалася відсутність структурованості знань у сфері фізичної культури – учили "чему-нибудь и как-нибудь". На середину 1930-х рр. це вже було неприпустимо. У нових реаліях технікуми повинні були забезпечити підготовку спеціалістів із фізичної культури для різних (цілком певних) ділянок роботи (виробництво, школа, оздоровчі заклади), поєднавши при цьому підготовку кваліфікованих організаторів-методистів із високою (наскільки це можливо) спортивною технікою. Відтак, існуюча в них система підготовки перебудовувалася диференційовано по технікумах із певними відділами та спеціалізаціями:

– *виробничий відділ:* готував викладачів фізичного виховання середньої кваліфікації для самодіяльного фізкультурного руху (керівники гуртків на підприємствах і в колгоспах), а також методистів у РФК;

– *шкільний відділ:* готував викладачів фізичного виховання середньої кваліфікації для роботи в школах, технікумах, будинках піонерів, органах НКО;

– *лікувально-профілактичний відділ:* готував спеціалістів середньої кваліфікації із фізичної культури для лікувально-профілактичних установ.

Відтак, у Київському, Артемівському та Дніпропетровському технікумах відкривалися виробничий і шкільний відділи, в Одеському – виробничий та лікувально-профілактичний. Щодо спеціалізації, то в усіх технікумах були уведені легка атлетика та гімнастика, поряд із якими, залежно від регіону, культивувалися, наприклад, у Києві – зимові та водні види спорту й захист та напад

(військово-прикладна дисципліна); у Дніпропетровську – зимові та водні види спорту; в Артемівську – зимові види спорту й захист та напад; в Одесі – водні види спорту й спортивні ігри [9].

На всі відділи приймали осіб із базовою семирічною освітою. Подібно до інституту, студенти технікуму під час переходу з 1 на 2 курс повинні були обрати для себе один-два види спорту (бажано літній і зимовий) для спеціалізації, щоби на момент закінчення технікуму з обраних видів спорту скласти іспити не нижче III розряду. Комплекс ГПО II ст. більшість студентів мали опанувати під час переходу з 2 на 3 курс [10].

Не дивно, що саме в ці роки дискутується питання про створення в Києві спеціалізованого навчального закладу – школи-десятирічки з акцентом на фізичне виховання [11]. Щодо цього в ЦК ЛКСМУ пройшло кілька нарад, де наводили приклади Швеції, Японії та Італії, де нібито існували схожі навчальні заклади. Цікаво, що серед аргументів за її створення називали, серед іншого, й такі: "Наш лозунг сейчас – дать побольше рекордсменов. Такая школа нам даст возможность, с одной стороны, увеличить число рекордсменов среди детей, а с другой – воспитать сотни и тысячи юных физкультурников…", і на наступних сторінках: "У нас есть спортшкола для взрослых. Она создается на два месяца. Она ничего не дает кроме того, что отрывает людей от общественной жизни…" [12]. Ремінесценція щодо спортивних шкіл зайвий раз нагадує про двуликість усієї тодішньої системи: однією рукою голосують за відкриття спортивних шкіл, тому що так сказала партія, тому що це на часі, а те, що вони в такому вигляді неефективні – про це говорилося інколи, за нагоди, за інших обставин. Це одна з рис тоталітарної системи: люди говорили й думали по-різному для себе та для інших. У цих роках корениться й багато проблем сучасної України.

Отже, на середину 1930-х рр. фізкультурна освіта – вища й середня – була до певної міри структурована та науково обґрунтована; УНДІФК забезпечував належний рівень її емпіричних досліджень.

У 1935 р. Постановою ЦК ЛКСМУ та Президії ВРФК уперше запроваджують квоту областей на проведення набору до фізкультурних навчальних закладів:

– Київська обл. представляла 50 осіб до вступу в інститут і 120 – у Київський технікум;
– Харківська обл. – 140 осіб до інституту та 30 – у Дніпропетровський технікум;
– Донецька обл. – 75 осіб до інституту й 100 – в Артемівський технікум;
– Дніпропетровська обл. – 50 осіб до інституту та 120 – у місцевий технікум;
– Одеська обл. – 40 осіб до інституту й 100 – у місцевий технікум;
– Вінницька обл. – 20 до інституту та по 30 – до Київського й Одеського технікумів;
– Чернігівська обл. – 15 осіб до інституту й 50 – у Київський технікум;
– АМСРР – 10 – до інституту і 20 – в Одеський технікум [13].

Обов'язково звертали увагу на "забезпечення партійно-комсомольського прошарку" серед абітурієнтів. Саме останнім моментом і пояснюється така тодішня традиція – проводити набори до інститутів за рознарядкою. З одного боку, таким чином реалізовувалася позитивна дискримінація, практикована в СРСР, коли вихідці з робітничого й селянського середовищ мали явні переваги щодо вступу над представниками не лише буржуазії, але й інтелігенції. Наведені деякі засвідчують це відносно більшою квотою для вступників до інституту з Харківської та Донецької областей – тих, де переважав пролетарський, зрусифікований елемент і де позиції комуністичної партії були традиційно сильними. З іншого – і це, мабуть, головне – за допомогою рознарядки легше було сепарувати людей, відсікаючи неблагонадійних, пов'язуючи їх круговою порукою: кожний обласний комітет відповідав за своїх студентів (звичайно ж, в ідеологічному плані, а ніяк не в освітньому: якщо студента виганяли через низьку успішність, це аж ніяк не відбивалося на людях, які його рекомендували).

Можливо, варто врахувати ще один аспект рознарядки. В архівах збереглося доволі багато листів, у яких молодь скаржиться на те, що місцевий керівник (директор заводу, голова колгоспу тощо) не відпускає їх на навчання. Відтак, комсомольська путівка – це єдиний шанс здобути освіту. Ця протидія стосувалася навіть наборів до військових училищ. Так, секретар парткому заводу "Арсенал" у Києві не дозволив узяти більше п'яти осіб із заводу для вступу до військового училища й не дозволив жодної зустрічі з молоддю, аби донести до них сам факт набору до військових училищ [14]. Експлуатація людей у ці роки була величезна, тому для багатьох можливість навчатися – це був шанс вирватися з лещат кабальної праці, особливо в селі. У той же час керівники намагалися всіляко протидіяти цьому. Тому рознарядка або ж більш красиво – комсомольська путівка – це був такий собі компроміс між партійною та виробничою номенклатурою, що дозволяв їм обом досягати поставленої мети.

Аналіз матеріально-технічної бази згаданих навчальних закладів напередодні 1935/1936 н. р. засвідчив, що новий набір у жодному з них не забезпечений гуртожитками. Найгірша ситуація склалася в Дніпропетровському та Київському технікумах фізкультури, де не тільки місць у гуртожитку, але й навчальних приміщень для нового набору не було. Це призвело до того, що наприкінці 1935 р. студенти Київського технікуму фізкультури скаржилися в ЦК КП(б)У на те, що заняття, які повинні були розпочатися в ньому ще 1 листопада, навіть у грудні не розпочалися через відсутність приміщень як для занять, так і для гуртожитку. Тому студенти "…бродять без роботи, без навчання, без гуртожитку" [15]. У Дніпропетровську місцевому технікуму передали приміщення церкви (нагадую, що інститут у Харкові також розміщувався в приміщенні церкви, а на території Софіївського собору в Києві збудували корт, волейбольний і гімнастичний майданчики, тир [16]), виділивши на її облаштування 40 тис. руб. із наявних 50 тис. для ремонту всіх фізкультурних навчальних закладів. Проте до початку занять ситуація все ще залишалася складною. В інших технікумах за умови навчання у дві зміни питання з аудиторним фондом більш-менш вирішувалось [17].

Про ситуацію в інституті фізкультури можемо скласти уявлення за результатами його обстеження в листопаді 1935 р. Помічаємо, що в графі "директор інституту" значиться прізвище відомого діяча фізкультурного руху *Михайла Бунчука*. У той же час ще в липні цього ж року в проекті постанови ЦВК УРСР щодо відзначення активістів фізкультурного параду грамотою й цінним подарунком нагородили директора О. Ледовського [18]. Йому ж виділили 10 тис. руб. для преміювання співробітників інституту – учасників параду. Що трапилося в наступні кілька місяців, сказати важко, можливо, подальша пошукова робота допоможе це з'ясувати.

Привертає до себе увагу зміна в назві інституту. Початково він виникає як "Всеукраїнський…", але вже в 1935 р. значиться як "Державний…". Нібито несуттєвий нюанс, який, одначе, відбиває тодішні реалії – згортання українізації (ширше – коренізації), яка, всупереч початковим задумам, почала набирати надто широкого розмаху. Вона сприяла піднесенню рівня національної свідомості українського народу, зростанню почуття національної гідності. Тому все, що якимось чином нагадувало про неї, а, відтак, і про окремішність українців, відкидалося, стиралося, перейменовувалося. Тому й зник Всеукраїнський інститут фізичної культури й з'явився "Державний…", що більше не нагадує про колишню окремішність українців (звідси й ліквідація польських та німецьких шкіл, ліквідація польського інституту в Києві й т. ін.) [19].

Як і всі навчальні заклади фізичної культури, інститут гостро потребував вирішення проблеми аудиторного фонду: орендовані ним приміщення були розкидані по 15 місцях Харкова, річна орендна плата досягла 250 тис. руб. Брак аудиторій змушував організовувати заняття у дві зміни, а також проводити об'єднані лекції з великою кількістю студентів. До початку 1935/1936 н. р., як зазначає комісія, необладнаними були боксерський і борцівський зали, відсутня лижна база й ковзани для першокурсників, був некомплект спортивного одягу та взуття [20].

На 1935 р. в інституті навчалося 1004 студенти, з яких 408 жили в гуртожитку, а 123 винаймали житло. На перший курс прийняли 510 осіб із 1050 претендентів. За соціальним станом: 338 робітників, 36 селян, 136 службовців, що свідчить про преференцію робітничо-селянських кадрів. Українців було лише 294 особи, що також унаочнює уподобання влади. За віком вступники розподілилися таким чином: від 17 до 20 років – 258 осіб; від 20 до 26 років –207 осіб; від 26 до 30 років – 45 осіб [21].

Гуртожиток розміщувався в бараках, місця в яких на всіх бажаючих не вистачало. Там само знаходили й студентську столову, обід у якій коштував у межах 0,75–2,60 руб. Інститут мав свою земельну ділянку, із якої забезпечував себе овочами на весь рік у сумі 28 тис. руб.

Щодо навчання, то тут час ніби зупинився й напрошується багато паралелей із сучасністю. Так, упродовж 1934/1935 н. р. студентами пропущено 13 % годин у I семестрі й 19 % – у II. Середня успішність становила в I семестрі 3,8 бала, у II – 3,73. Із загальної кількості студентів, які мали академічну заборгованість, на I семестр припадає 54 %, на II – 61,8 %. Середня кількість дисциплін академічної заборгованості на одного студента в I семестрі становила три дисципліни й п'ять – у II семестрі. Загалом на 01.10.1935 р. (початок нового н. р.) 396 студентів мали "хвости", до 20.11. їх кількість скоротилася до 148 [22]. Як бачимо, багато студентів, незалежно від часу, не надто сумлінні в навчанні. Як і тепер, значний відсоток пропущених занять, а відтак і академічної заборгованості, спричинені участю в різноманітних змаганнях (наприклад, у Харківській обл. упродовж літа 1935 р. проведено 2704 різноманітних змагань [23]). Вище згадувалося й про рішення щодо обов'язкового освоєння студентами під час навчання комплексу ГПО II ст. – комісія з цього питання відзначила слабкий поступ роботи: лише 65 осіб мали значок II ст., із яких четверо були викладачами, а 22 – студенти 4 курсу, які вже стали випускниками.

На жаль, в акті обстеження не сказано про кількість викладачів інституту на той час. "Літопис Національного університету фізичного виховання і спорту України" подає 86 осіб [24] (хоча кількість студентів, наведена в ньому, не збігається з джерельними), від якої й будемо відштовхуватися. Так от, із них четверо мали звання професора, а 22 – доцента, тобто приблизно чверть викладачів мали вчене звання, що для тодішніх реалій було добре. Матеріальне забезпечення викладачів коливалося в межах 280–860 руб./місяць. У середньому заробітна плата викладача становила близько 410 руб. [25]. Якщо згадати, що велосипед коштував у цей рік 300 руб., волейбольний м'яч – 50 руб., а футбольні буци – 45 руб. (це офіційна ціна, за якою їх "дістати" було дуже важко), то побачимо, що викладачі в ті роки, як і тепер, не "жирували".

Загалом, ситуація в інституті була складною, але не з вини його колективу, який докладав максимальних зусиль задля якісної педагогічної роботи. Саме тому в 1935 р. уперше фіксується прохання голови ВРФК до ЦК КП(б)У про переведення інституту з Харкова до Києва, а технікуму – у зворотному напрямку [26] через те, що місцева влада не може вирішити його проблем із приміщеннями. У Києві пропонувалося розмістити інститут на території Києво-Печерської лаври, тоді – музейне містечко – у корпусах № 7, 8, 24, для чого частину приміщень необхідно було звільнити [27]. В інших документах про це говорять як про доконаний факт [28] і на сьогодні невідомо, чому реалізується ця ідея лише в 1943 р. Можливо, на цьому якось відбилися репресії партійно-комсомольського й фізкультурного керівництва, а їх наступники турбувалися більше про те, як би вижити в цій "м'ясорубці".

Політичні реалії радянського повсякдення середини 1930-х рр. не оминули й фізичну культуру. У суспільстві поступово нагнітається істерія переслідування ворогів. До цього часу кілька разів проходили чистки комсомолу та партії з обміном квитків, цю ж саму процедуру провели профспілки, а в другій половині 1935 р. відбувається переоблік членів ТСОавіахіма з обміном членських квитків. У такий спосіб створюється атмосфера страху перед завтрашнім днем, за якої простіше маніпулювати людьми. Логічним закінченням цього стане "розкриття ворогів народу, колишніх керівників фізкультурним комітетом" у 1937 р. [29].

Поза цим система внутрішнього контролю постійно вдосконалювалася. Діапазон інструментів контролю був досить широкий – від найпростішого й "безневинного" в піонерських і комсомольських осередках шкіл та виробництва, до органів ОДПУ, включаючи систему доносів ("стукачества") й закінчуючи загрозою арешту та висилки в концентраційні табори на Півночі СРСР для всіх критиків комуністичного режиму, а також просто "нитиків" і невдоволених. Постійні, із 1928 р., процеси над "ворогами народу" стають повсякденним явищем. Так зване "розкриття" різноманітних підпільних організацій, як-от: "Українського інженерного центру", "Спілки визвольної України", "Союзу України та Кубані", "Українського національного центру", "Контрреволюційної шкідницької організації", "Всеукраїнського есерівського центру", "Української військової організації", "Блок українських націоналістичних партій" і т. д., – загострюють відчуття неспокою та тривоги в суспільстві. Що характерно, усіляких "ворогів" шукали чомусь саме серед представників української інтелектуальної еліти. З іншого боку, постійні масові заходи, як-от: мітинги, паради, гуляння-"майовки", пропагандистські вистави під час державних свят, що не залишали людину наодинці із собою; інтенсивне використання засобів масової інформації (радіо, кіно, масові читання газет і рекомендованих книг, політінформації; мілітаризація населення через масову військову підготовку та величезна кількість військових і спортивних змагань), – усе це створювало навколо особистості атмосферу майже всепроникного примусу й контролю, що змушувало її піддатися впливу режиму та довести свою особисту "відданість улюбленому вождю". Залишатись осторонь удавалося небагатьом – частіше перемагала привабливість співучасті в "історичному моменті" чи примус до неї. Настає повне одержавлення приватного життя людей, експансія влади в ньому, поглинання тоталітарною системою будь-якої соціальної самостійності особистості.

**Висновки.** Система підготовки фахівців у царині фізичної культури формується в 1930 р. і є унаочненням зміни парадигми розвитку фізичного виховання. Період відносної плюральності радянської культури загалом і фізичної, зокрема, закінчується з початком індустріалізації. У багатьох сферах культури різноманітні експерименти, новації й утопічні підходи продовжували існувати до початку 1930-х рр. Натомість, радикальні експерименти в спорті були згорнуті швидше, ніж у інших сферах культури. Причини цього криються в самому спорті. Історично склалося, що порядок, дисципліна й змагальність значили в спорті значно більше, ніж у мистецтві, й дореволюційна ліва традиція не відкидала їх повністю. Тому навряд чи можна було очікувати, що спорт і фізична

культура будуть удалим місцем для експериментування. Поява Всеукраїнського інституту фізичної культури якраз і стала свідченням закінчення періоду експериментування.

Ситуація з аудиторним фондом, викладачами, гуртожитками у фізкультурних навчальних закладах є характерною для всієї системи освіти в СРСР у 1930-х рр., виступає таким собі маркером радянського повсякдення. Зміна парадигми розвитку фізичної культури тягла за собою зрушення в системі організації фізкультурної освіти, де одне з чільних місць поряд з ідеологічним вихованням посідала мілітаризація. Окрім цього, важливим (хоча й не головним) завданням будь-якого спортивного заходу в 1930-ті рр. було популяризувати здоровий спосіб життя та заняття фізичною культурою. Упродовж десятків років радянської історії фізична культура та спорт були для людей віддушиною, нагадуванням про їхню людську сутність; вони були тим рідкісним явищем, що змінювало в них здорову й щиру віру в утопію, яку повсякденне життя постійно розвінчувало.

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

***Література***


1. Центральний державний архів громадських об'єднань України (далі – ЦДАГОУ), ф. 7, оп. 1, спр. 445, арк. 5,7.
2. Літопис Національного університету фізичного виховання і спорту України. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – С. 9–10.
3. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.590, арк.8зв.
4. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.997, арк.31,34–35.
5. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.445, арк.8.
6. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1009, арк.6.
7. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.12.
8. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1188, арк.19, 36–37.
9. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1324, арк.15–18.
10. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1324, арк.15–18.
11. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.6659, арк.61–62.
12. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1326, арк.7,14.
13. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1186, арк.32–33.
14. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.229.
15. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.6659, арк.50.
16. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.6659, арк.25.
17. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1324, арк.95,148.
18. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1323, арк.113–114.
19. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.6641, арк.139 ; ф.1, оп.20, спр.6642, арк.13–16,87–88,96,100,120.
20. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.89–89 зв. 90 зв.
21. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.92.
22. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.90 зв.
23. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1323, арк.91.
24. Літопис Національного університету фізичного виховання і спорту України. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – С. 11.
25. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1187, арк.91 зв.
26. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.6641, арк.135.
27. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1323, арк.55–57.
28. ЦДАГОУ, ф.7, оп.1, спр.1328, арк.67.
29. ЦДАГОУ, ф.1, оп.20, спр.7107, арк.44.


***Анотації***


*З'ясовано процес становлення та формування закладів освіти у сфері фізичної культури, його історичні особливості й тенденції. Показано організацію навчального процесу в інституті й технікумах, повсякденне життя та побут студентів, появу спортивних шкіл. Обґрунтовано думку, що фізична культура в досліджуваний період виконувала не тільки спортивну чи оздоровчу функції, але й, здебільшого, – ідеологічну. Крізь призму історії фізичної культури розкрито соціальну історію радянської України.*



***Ключові слова:*** *фізична культура, інститут, технікум, освіта.*

***Юрий Тимошенко. Формирование системы подготовки педагогических кадров в сфере физической культуры.*** *Раскрыт процесс становления и формирования системы образования в сфере физической культуры, его исторические особенности и тенденции. Показаны организация учебного процесса в институте и техникумах, повседневная жизнь и быт студентов, возникновение спортивных школ. Обосновывается мысль, что физическая культура в исследованный период реализовывала не только спортивную или оздоровительную функции, но, главным образом, – идеологическую. На примере истории физической культуры раскрывается социальная история советской Украины.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, институт, техникум, образование.*

***Yurii Tymoshenko. Development of Pedagogical Stuff Education System in the Field of Physical Culture.*** *The process of formation and development of education system in the field of physical culture is defined as well as its historical peculiarities and tendencies. It is shown the organization of educational process in the institute and in colleges, also students' everyday life and way of life and emerging of sport schools. It is established that during the investigation period, the physical culture performed not only sport and recreational function, but mostly ideological. The social history of the Soviet Ukraine is shown through the history of physical culture.*

***Key words:*** *physical culture, institute, college, education.*

УДК 796.01

***Володимир Файдевич***

# Укладання нормативних основ фізичного виховання студентів у післявоєнний період (40–60 рр. XX ст.)

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної й духовної культури суспільства. Розвинені системи фізичного виховання формуються при достатньо високому рівні матеріальної та духовної культури.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Водночас сучасна система фізичного виховання в Україні переживає низку кризових явищ, зокрема в ділянці нормативних основ. Спроба розв'язати їх "косметичним ремонтом" старої системи фізичного виховання, а саме підправити й доповнити програмно-нормативні основи (як один зі складників системи), не дала позитивних результатів.

Зрозуміло, що подальше збереження виключно прагматичної мети та утилітарних завдань фізичного виховання в суспільстві є перепоною для формування предмета "Фізичне виховання" на рівні фізкультурної освіти молоді.

Отже, вихід із кризи вимагає концептуально нового методологічного підходу до розв'язання комплексної проблеми становлення й розвитку програмно-нормативних основ фізичного виховання [1; 2; 3].

Історичний аналіз та аналіз об'єктивно існуючої сьогодні практики фізичного виховання дає підстави визначити концептуальні положення, що повинні лягти в основу процесу формування програмно-нормативних основ фізичного виховання молоді.

**Завдання дослідження** – розкрити та узагальнити характерні тенденції розвитку нормативних основ фізичного виховання студентів у ВНЗ України в період 40–60 рр. XX ст.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**. Для аналізу формування й розвитку нормативного забезпечення фізичного виховання молоді студентського віку використано хронологічний підхід.

У коло нашого аналізу потрапило вісім документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, які діяли з 1940 р. до 1969 р. (табл. 1).

*© Файдевич В., 2011*

*Таблиця 1*

**Перелік документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, що діяли в Україні з 1940 до 1972 рр.**

| № з/п | Документи нормативного забезпечення | Рік, автори | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1940 | Симферо-поль |
| 2 | Физкультурное движение в СССР (сборник документов) * | 1940 Г.А. Евсеев | Харьков |
| 3 | Фізкультурний рух у СРСР | 1941 Л. Осіпов | Київ |
| 4 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1941 | Рига |
| 5 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1945 | |
| 6 | Всесоюзний фізкультурний комплекс “Готовий до праці і оборони СРСР” | 1948 | Київ |
| 7 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1949 | Москва |
| 8 | Готов к защите Родины | 1969 | |

Нами проаналізовано зміст нормативних документів, їх спрямованість та кількісні характеристики нормативних вимог.

Це дало підставу зробити деякі історичні узагальнення.

У 1939 р. введено новий комплекс ГПО. Він давав можливість фізкультурним організаціям подолати відставання від вимог, які пред’являлись інтересами оборони країни.

Чим же характерний новий комплекс ГПО? Він повинен був забезпечити всесторонню фізичну підготовку, поєднавши її з навчально-спортивною роботою в секціях, школах, командах. Тому в комплекс ГПО включено всі види спорту, гімнастики й ігор та введено принцип вільного вибору самим фізкультурником більшості норм.

Комплекс ГПО продовжує будуватися за принципом всестороннього фізичного виховання населення, починаючи з дитячого віку, і складається з трьох ступенів. Кожен із цих ступенів єдиного комплексу ГПО (БГПО, ГПО І і ІІ ступенів) складається з групи загальних, обов’язкових для всіх норм і вимог та декількох груп вправ із правом вибирати по одній нормі з кожної групи.

Що являють собою ці групи? Група загальних норм складається із вправ, які розвивають найважливіші прикладні навички, а також з елементарних відомостей про завдання радянської фізкультури, про основи гігієни, самоконтролю та про надання першої медичної допомоги. Обов’язковими для всіх були випробування з таких вправ: біг, подолання смуги перешкод, плавання, стрільба, гімнастика, лижі.

Групи норм, які здавалися за вибором, складаються із вправ, які розвивають переважно якусь фізичну або психофізичну якість. У комплексі ГПО пропонувалися такі групи:

– 1 група складається з фізичних вправ, які переважно розвивають швидкість (біг 100 м, плавання 50 м, переповзання по-пластунськи на відстань 30 м);

– 2 група складається з фізичних вправ, які здебільшого розвивають спритність (гімнастика, акробатика, стрибок у висоту, стрибок у довжину, вольти жировка, стрибок у висоту в повсякденній одежі, стрибок у довжину в повсякденній одежі);

– 3 група складається з фізичних вправ, які переважно розвивають навички в метанні та стрільбі (метання гранати, списа, стрільба, стендова стрільба, метання гранати лежачи);

– 4 група складається з фізичних вправ, які здебільшого розвивають витривалість (біг 3 км (чол.), 1 км (жін.); плавання 400 м (чол.), 200 м (жін.); лижі 20 км (чол.), 5 км (жін.); велокрос 20 км (чол.), 5 км (жін.); футбол (чол.), баскетбол (жін.); швидкісний піший перехід 8 км (чол.), 5 км (жін.), альпінізм);

– 5 група складається з фізичних вправ, які переважно розвивають сміливість, рішучість (рівновага (ходьба по буму) для жінок на висоті, стрибок у воду з висоти, стрибок на лижах із трампліна, спуск із гори на лижах, подолання перешкод на коні, штиковий бій);

– 6 група складається з фізичних вправ, які здебільгого розвивають силу (лазіння по жердині або канату без допомоги ніг, підтягування на перекладині, метання зв'язки з п'яти гранат, штанга, лазіння по жердині, канату, деревах із допомогою ніг);

– 7 група складається з фізичних вправ, які розвивають навички захисту та нападу (бокс, фехтування, боротьба).

Установлювалася також кількість норм, які потрібно було здати. Наприклад, із ГПО I ступеня чоловіки повинні були здати 14 норм, із них вісім загальних і шість за вибором (групи 1–6), а із ГПО II ступеня чоловіки повинні були здати 15 норм, із них вісім загальних і сім за вибором (групи 1–7).

Загальна структура комплексу ГПО цього періоду збігається з попередніми роками.

Будь-яка спортивна або гімнастична секція, підбираючи ті чи інші види фізичних вправ, які допомагають спортивному росту, зможе здійснювати всесторонню фізичну підготовку членів колективу (спочатку на рівні норм ГПО I ступеня, а потім і II ступеня).

Комплес ГПО включав у себе практичні іспити, теоретичні іспити, детальні інструкції із проведення іспитів, таблиці норм і вимог до значка "ГПО".

Цікаво розглянути норми й вимоги з практичного іспиту до значка "ГПО" I ступеня (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Норми й вимоги до значка "Готовий до праці і оборони" I ступеня**
(комплекс ГПО, 1948 р.)

| № з/п | Вид випробувань | Чоловіки 16–30 років | Жінки 16–25 років |
|---|---|---|---|
| 1 | Біг 100 м | 13,6 с | 15,4 с |
| 2 | Крос 500 м | - | 1 хв 55 с |
| 3 | Крос 1000 м на стадіоні | 3 хв 25 с | - |
| 4 | Стрибки в довжину з розбігу | 4,50 м | 3,50 м |
| 5 | Стрибки у висоту з розбігу | 1,25 м | 1,30 м |
| 6 | Стрибок в воду з висоти | 3 м | 2 м |
| 7 | Підтягування на перекладині | 6 разів | - |
| 8 | Плавання протягом 50 м | 50 с | 1 хв |
| 9 | Велосипед 10 км<br>Велосипед 10 км | 55 хв<br>- | -<br>35 хв |
| 10 | Лижі 20км<br>Лижі 5 км | 2 год 10 хв<br>- | -<br>38 хв |

Як видно з таблиці, вимоги до виконання норм зросли, порівняно з нормами 30-х років, та мають прикладний характер.

Водночас комплексу ГПО II ступеня властива чітко виражена військова спрямованість (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Норми й вимоги до значка "Готовий до праці і оборони" II ступеня**
(комплекс ГПО, 1948 р.)

| № з/п | Вид виробувань | Чоловіки 18–30 років | Жінки 17–25 років |
|---|---|---|---|
| 1 | Крос на 5 км<br>Крос на 2 км | 20 хв 30 с<br>- | -<br>9 хв |
| 2 | Плавання без обліку часу<br>в спортивному костюмі<br>в одязі з гвинтівкою<br>в одязі (штани, сорочка) | <br>300 м<br>50 м<br>- | <br>300 м<br>-<br>75 м |
| 3 | Похід пішки на 35 км<br>Похід пішки на 25 км | 8 год<br>- | -<br>6 год |
| 4 | Стрибок у воду з висоти | 5 м | 3 м |
| 5 | Військовізований лижний перехід 10 км<br>Військовізований лижний перехід 5 км | 56 хв<br>- | -<br>33 хв |
| 6 | Плавання на 400 м<br>Плавання на 200 м | 9 хв 30 с<br>- | -<br>5 хв 30 с |

Таким чином, ліквідувався розрив між навчанням із ГПО і навчально-спортивною роботою в секціях; стало можливим органічно поєднувати підготовку та складання норм ГПО з масовою спортивною роботою, використовувати багаті можливості спорту, гімнастики й ігор для все стороннього фізичного виховання.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, у період 40–60 років XX ст. поглиблюється воєнна спрямованість комплексу ГПО, а особисте бажання окремих громадян займатися тим чи іншим видом спорту держава використала в цілях воєнізації фізичної культури. Так, фізичні вправи, роблячись повсякденною звичкою, життєвою необхідністю, повинні всесторонньо розвивати організм та готувати людину до бойової обстановки.

***Література***

1. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / Вовк В. М. – Луганск : Изд-во ВУГУ, 2000. – 176 с.
2. Нестеров В. Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / Нестеров В. Н. – Минск : "Выш. шк.", 1980. – 95 с.
3. Сабіров О. Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі / О. Сабіров // 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. 16–21.

***Анотації***

*У статті подано історико-методологічний аналіз змісту, структури та спрямованості нормативних основ фізичного виховання студентів періоду 40–60-х років XX ст.*

***Ключові слова:*** *нормативні основи, нормативи, фізичне виховання.*

***Владимир Файдевич. Формирование нормативных основ физического воспитания студентов в довоенный период.*** *В статье подается историко-методологический анализ содержания, структуры и направленности нормативных основ физического воспитания студентов периоду 40–60-х годов XX в.*

***Ключевые слова:*** *нормативные основы, нормативы, физическое воспитание.*

***Vladimir Faidevich. The Formation of the Student Physical Training Normative Bases During the Prewar Period.*** *In the article it is given the historical and methodological analysis of the content, structure and direction of the normative bases of the students physical training during the period of the 40–60 of the XX century.*

***Key words:*** *normative bases, standards, physical training.*

# Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378 : 796

***Edward Wilczkowski,***
***Anastazja Wilczkowska,***
***Włodzimierz Pasicznik***

## Samodzielna praca studentów kierunku wychowania fizycznego w szkołach wyższych

*Wołyński Państwowy Uniwersytet im. L. Ukrainki, (Łuck)*
*Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Kochanowskiego Filia Piotrków Trybunalski, (Polska)*

Na obecnym etapie reformuwania systemu oświatowego w Polsce peirwszorzędnym zadaniem szkoły wyższej jest udoskonalenie procesu przygotowywania nauczycieli, które będą zdolne do twórczego działania w szkołach. Dziszaj szkoła wyżcza uwzględniają potczeby czasu powinna nie tylko wyposażać studentów w wiedze pedagogiczno-psychologiczną niezbiędną nauczycieliu w procesie pracy w szkolie, lecz także skupienie uwagę na opanowanie studentami umętnośći samodzielnej ciąglej aktualizacji wczesnie uzyskanej informacji a także umiętnośći pozyskania nowej.

Podstawą efektywno dzialającego procesu kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego posiadających wysoki poziom kwalfikacji zawodowych jest intensywność zastosowania pod czas zaęć metod aktywizujących studentów do prężnego udziału w zaęciach dydaktycznych. Bowiem samodzilność, gotowoś ciąglego poszukiwania są podstową kształtowania i wyrobiania postaw mistszowstwa w zawodie nauczycielskim.

W wieliu badaniach naukowych (K. Platonow, S. Rubisztein, T. Lewowicki i inni) poecie samodzielność rozpatrywano jako układ zdolności systematyzacji, planowania i regulacji własnej działalności. Istotą samozdilności zdaniem Rubiszteina S. jest uzasadniona świadoma motywacja działań, uwolnienie osobistości od dzialania pobocznych bodźców zewnętrznych oraz dążenie działacz według własnych przekonań. Najliepszą metodą motywuwania osobowści ku samodzilnośći poznawczej jest uświadomenia niezbiędności owej działalności, zapoznawonie się z jej treścią i zamierzonymi rezultatami końcowymi, które zadowalają potrzeby ednostki.

Problematyka kształtowania i rozwoju motywacji działań – poznawczych, fachowych (zawodowych) i innych – jest dość skopmlikowana. Więc nie ma możliwości wylonienia poszególnych motywów poza kontekstem układu motywacij.

Odnośnie obszaru motywacji J.Bielski stwierdzał, iż sposób zachowania się człowieka jest uwarunkowany (zdeterminowany) ednocześnie kilkoma potczebami. Zaangorzowanie wiekszej ilości potrzeb zwiększa dany poziom motywacji ku samodzielnej działalności.

Przeprawodona autorami analiza wybranej polskiej, ukrainskiej i rosyjskiej literatury z zakresu psychologii udowadnia, że w sensie dydaktycznym samodzielność rozpatrywana jest jako układ umiętności i sprawności świadomej samorealizacj. W wyższej szkolie świadoma samorealazacja przejiawia się jako osiągnięczie studentami najwyższego poziomu umiętności uzyskania i utrwaliania niezbiednej wiedzy fachowej oraz rozwoju niezbednych nowoczesnemu nauczycieliowi cech charakteru - kreatywności, otwartości na zmiany aktywności działania pedagogicznego i społecznego i inne.

Pod czas studiów samodzielnośc działań studenta nie może być ograniczona prostym zapomiętywaniem wiedzy, podstawowych poęć, faktów. Wiedza uzyskana w ten sposób nie może decydować o skutecznym działaniu zawodowym, bowiem szybko stai się nie aktualną. Współczesny nauczyciel powinien potrawić w odpowiedni sposób zorganizować swój warsztat pracy, ażeby ów warsztat zawcze odpowiadał wymaganiam

© *Wilczkowski E., Wilczkowska A., Pasicznik W., 2011*

czasu. Ciągła aktualizacja posiadanej wiedzy a także jej analiza i weryfikacja, opracowanie i zastosowanie własnego programu działań, transformacja uzyskanej wiedy teoretyczej w działalnośc praktyczną - oto przesłanki skuteczności pracy dydaktyczno-wychowawczej pedagoga. Stąd samodzielną działalność studentów winna cechować nie tylko nabyta wiedza, lecz także drogi jej uzyskania i zastosowania praktycznego (J. Babanski, J. Tymoszenko).

W ten sposób można stwierdrzić, iż proces kształtowania przyszłego nauczycielia wymaga szczególnej uwagi pod względem opanowania przez studentów umiętności samodzielniego działania pod czas studiów a zwłaszcza później w konkretnych sytuacjach zawodowych. Właśnie samodzielność tworzy nie tylko całokształt umietności, lech także cechy charakteru niezbedne nauczycieliu. Istotą samodzielnej pracy studentów zawierają sposoby rozwiązywania zadań dydaktycznych w systuacjach, kiedy ingerecja nauszycielia akademickiego jest minimalna. Przy czym samodzilna działalność studenta winna być ukieronkowana do przenieszenia sposobów odtworzenia wiedzy na zasadniczo inny obszar - twórczego rozwiązywania wysuniętych zadań. Rola, nauczycielia akademickiego powinna być sprowadzona ku pokierowaniu studentów do uświadomiania ważności samooświaty.

Dziś proces kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego skierowany na nie nie tylko na kształtowanie konkretnych fachowych jakości, wśród których indywidualne sportowe osiągnięcznia jako podstawowy wkaźnik istoty przygotowania nauczycilia ku skutecznemu wykonywaniu podstawowych czynności pracowniczych, lecz także innych jakości mianowicze opanowanie wysokiego poziomu kultury wewnętrznej, kompetencję językowe i komunikatywne, interpersonalne, interpretacjine, znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, zdołność motywuwania się.

Współczesna koncepcja modernizacji wyższej szkoły ściśle łączy rezultaty nauczania studentów z poziomem ich samodzielności studiowania. Jest to uwarunkowane obiektywnymi przyczynami. Wiadomo, iż wiedza fachowa, którą uzyskue student wyżczej szkoły na kierunku nauczycielskim szybko się dezoaktalizue się. Jednocześnie co roku zwiększa się zakres nowej informacji naukowej. Według dannych badań socjologicznych około 60–70 % ciałej wiedzy potczebnej przyszłemu nauczycieliu pod czas działalności zawodowej bięże zawierała informację zupielnie nową. Ednakże już dziś pedagog nie jest w stanie wypracować i zastosować ciały zakres informacji naukowej ponieważ zakres owej informacji jest ogromny. Naturalne że część owej informacji zostaę nie zrealizowana. W tej sutyacji znacznie wzrasta znaczenie opanowania umiętnościami sprawnej i skutecznej działalności samodzielnej, rolia której staiej się decedująca.

Wpływ samodzielnej działalności studentów na skutecznośc kształtowania przyszłych nauczycieli wyznacza się wieliefuncjolanością procesu kształtowania a także uwarunkowue strategie działań pedagogicznych wyżczych szkół. Rozwój twórzego potencjału osobowości, psychologiczne i metodologiczne zabiezpieczenie nowej paradygmy pedagogicznej sprzyjaą opanowaniu studetami instrumentarium fachowej kompentacjiności.

Rozpatrywują probłematykie organizacji i istoty działalności studentów znani naukowcy (N. Kuzmina, W. Kozaków, T. Lewowicki i inn.) wyznaczają następujące kierunki:

– ze stanowiska (pozycji) nauczyciela akademickiego samodzielna działalnośc ujmuę się jako forma pedagogicznego kierowania nauczania studentów, którą wykładowca wykorzystue pod czas zaęć obligatorijnych oraz fakultatywnych;

– ze stanowiska studenta (pozycji) jako aktywna samooświata głównym zadaniem której jest realizacji wyznaczego celu dydaktycznego;

– ze stanowiska kierowania ciałym procesem dydaktycznym według którego samodzielna praca studenta jest podstawą efektywnego nauczania się i rozwiazywania zadań naukowych.

Według wyżej wymienionych autorów samodzielna działalnośc jako część działalności poznawczej jest we swej istocie zjawiskiem gnosiologicznym, specyficzą formą poznania naukowego. Pracę samodzielna studentów winna cechować konsekwętne zastępowanie tradycijnych form nauczania (wykłady, ćwiczenia i inne) pogłębioną działalinością badawczą. Właśnie nauczanie studentów umiętnym posługiwaniem się technikami przeprawodzenia badań metodoliogicznych powinno stać głównym zadaniem pracy nauczycielia akademickiego.

H. Grabowski, O. Maszczak twierdzą, iż fachowo zoorganizowana samodzielna działalnośc studentów jest systemą którą tworzą wykładowcy, studenci, informacja naukowa oraz dydaktyczne zasoby nauczania co pozwalia zrealizować konkretne celi procesu pedagogiczno-wychowawczego.

Struktura samodzielnej naukowej działalności studentów kierunku wychowanie fizyczne zawiera następujące etapy:

- ustalenia przedmiotu oddziaływania;
- sprecyzowania celu oraz zadań;
- wybór środków i metody działań poznawczych;
- rozwiązywania studentami problemowych zadań;
- weryfikacja nauczycielem akademickim poprawności wykonania zadań.

Wieloletnie doświadczenie w zakresie kształcenia wysokokwalifikowanych kadrów nauczyciceli szkół podstawowych i śriednich świadczy dobitne, iż od I roku studiów staie się, niezbiednym wprowadzenie treści technologii nauczania samodzielnej działialności naukowej. Mianowicze dotycze to rowoju aktywności poznawczej studentów w rozmajitych sytuacjach dydaktycznych. Elementami rozwoju aktywności poznawczej studentów są: dyskusja merytoczyczna, umiętności wykorzystania uzyskanej wiedzy w toku rozwiązywania zadań dydaktycznych, umiętności przeprawodzenia analizy naukowej konkretnych sytuacji pedagogicznych.

Niestety, często w praktyce kształcenia nauczycieli można spotkacz z zjawiskiem, kiedy to liczne grupe studentów w sposób bierny nastawieni do aktywnego udziału w zaęciach. Zwłaszcza dotyczy to wykładu udział, w których dla częśći studentów wiąże się tylko z automatycznym konspektowaniem przekazywanej przez nauczycielia akademickiego informacji naukowej. Ogólnie studeci nie posiadają techniki popawnego konspektowania wykładu. Żeby wyeliminować taki stan rzeczy ważnym jest przekazanie studentam umiejętności przeprowadzenie analizy formalno-logicznych związków, który zawiera treść wykładu. Opanowanie owych umiętności sprzyja kształtowaniu nawyków samdzielnej pracy pod czas wykładów, oraz umiętnego posługiwania się podręcznikem akademickim, kultury odczytania tekstów naukowych oraz udoskonalieniu efektywności odbioru informacji werbalnej.

Ważnym elementem kształtowania a nastipnie udoskonalenia umiętności i nawyków samodzielnej działalności naukowej jest systematyczne przeprowadzenie przez studentów zabiegów samokontroli. Samokontrolia pozwalia sprecyzować wady własne, co w koncekwencjii prowadi do wybory i zastosowaniu bardziej racjonalnych zabiegów działalności umysłowej.

Przed rozpoczęciem konkretnych działań samodzielnych należy precyzyjnie sformułować i wyjasnić istote zamierzonego działania. Nauczyciel akademicki winnen skupicz uwagu studentów na wyjaśnieni, jakie są cele, drogi jej realizacji i znaczenie konretnego sposobu działań zawodowych nauczycielia wychowania fizycznego. Nauczyciel akademicki także powinen posadać dokładnie opracowaną instrukcję o sposobach realizacji dannego rodzaju samodzielnej działalności oraz wkazówki, które metody studenty mogą zastosowacz w konkretnych sytuacjach dydaktycznych.

Ważnym etapem działań kontrolnych nauczycielia akademickiego jest weryfiakacja rezultatów samodzielnej pracy studentów. Wnioski dokonane pod czas analizy powinni byc omuwijane pod czas zajęć, na seminariach, konferencjach. Weryfiakacja wykonania zadania nie powinna być ograniczona ocenami, lecz konieczne uwzgłedniacz komentarz rezultatów.

Więc tak zaorganizowana praca studentów stwarza możliwość wzmacniania oraz pogłębiania uzyskaną pod czas procesu nauczania wiedzę naukową, kształtowacz umiętności i sprawności, które tworzą podstawy fachowego samodoskonalenia są wkaźnikami warsztatu mistrzowskiego przyszłych nauczycieli fizycznego wychowania.

***Piśmiennictwo***


1. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Бабанский Ю. К. – М. : Знание, 1987. – 78 с.
2. Козаков В. А. Соціально-педагогічні та дидактичні аспекти розвитку / В. А. Козаков // Рейтингова система оцінки діяльності студентів : зб. наук. пр.– К. : НМКВО – 1992. – 345 с.
3. Кузьмина Н. В. Основы общей и практической аксеологии / Кузьмина Н. В. – М. : [б. и.], 1995. – 325 с.
4. Платонов К. К. Проблемы способностей / Платонов К. К. – М. : [б. и.], 1972. – 312 с.
5. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – М. : Высш. шк., 1973. – 368 с.
6. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / Тимошенко О. В. – К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2008. – 421 с.
7. Bielski J. Teoretyczne i metodyczne podstawy efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego / Bielski J. – WSP Piotrków Trybunalski, 1999.– 438 s.
8. Grabowski H. Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli / Grabowski H. – Kraków : Impuls, 2004.
9. Lewowicki T. Problemy kształcenia i pracy nauczyciela / Lewowicki T. – Warszawa ; Radom, 2007. – 148 s.
10. Maszczak T. O. Kształceniu nauczyciela wychowania fizycznego / T. O. Maszczak // Wychowanie Fizyczne. – 2002. – Nr. 5. – S. 2–3.

***Анотації***

***Едвард Вільчковський, Анастасія Вільчковська, Володимир Пасічник. Самостійна робота студентів факультету фізичного виховання вищого навчального закладу.*** *У статті розглянуто питання щодо самостійної роботи студентів у позалекційний час. Автори визначають структуру та основні компоненти самостійної роботи студентів, яка скерована на формування в них пізнавальної мотивації, спрямованої на отримання наукової інформації, необхідної для поширення їхніх професійних компетенцій.*

***Ключові слова:*** *самостійна робота, фізичне виховання, студенти, вищий навчальний заклад.*

***Эдвард Вильчковский, Анастасия Вильчковская, Владимир Пасечник. Самостоятельная работа студентов факультета физического воспитания высшего учебного заведения.*** *В статье рассматриваются вопросы самостоятельной работы студентов во внеучебное время. Авторы раскрыли структуру и основные компоненты самостоятельной работы студентов, которая направлена на формирование у них познавательной мотивации для получения научной информации, необходимой для повышения своих профессиональных компетенций.*

***Ключевые слова****: самостоятельная работа, физическое воспитание, студенты, высшее учебное заведение.*

***Edward Vilchkovskyi, Anastasiya Vilchkovska, Volodymyr Pasichnyk. The Student Independent Work of the Physical Education Department of Higher Educational Institution.*** *In the article is discussed the questions about the student independent work in out-of-lectures hours. Authors determine the structure and general components of the student independent work that is directed to the formation of cognitive motivation. This will help to get the scientific information necessary for professional competence diffusion.*

***Key words:*** *independent work, physical training, students, higher educational institution.*

УДК 378 : 796

***Дмитро Воронін***

# Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності

*Мелітопольський державний педагогічний університет*
*імені Богдана Хмельницького (м. Мелітополь)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Реформування вищої школи передусім має на меті проблеми підвищення якості підготовки спеціалістів, здатних до ефективної роботи в умовах ринкової економіки. Підготовка вчителя являє собою процес, спрямований на досягнення кінцевого результату, обумовленого соціальним замовленням суспільства, який виражається в понятті "готовність вчителя до професійної діяльності".

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми** свідчить про те, що дослідженням проблеми готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності займалося багато науковців [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9]. Проте досліджень щодо готовності вчителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої діяльності зі школярами немає.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Дослідження виконано згідно із загальним планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького в межах наукового проекту "Розвиток методологічної готовності майбутнього педагога до інноваційних гуманістичних перетворень".

**Завдання дослідження** – на основі теоретичного аналізу виявити структурні елементи готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної та туристсько-краєзнавчої діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У психолого-педагогічній літературі для характеристики здатності людини до певної діяльності користуються поняттям "готовність". Прогрес у дослідженні проблеми готовності майбутніх учителів до їх професійної діяльності спостерігається з кінця 50-х років минулого сторіччя. Цей період характеризується розробкою науковцями змісту поняття та структури готовності вчителя до педагогічної діяльності. Так, Н. В. Кузьміна [3] готовність до професійної педагогічної діяльності тлумачить, як складне соціально-психологічне явище, яке містить у собі комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості й систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. Серед

*© Воронін Д., 2011*

структурних компонентів означеного виду готовності вона виділяє конструктивний, організаційний, комунікативний. Авторка трактує конструктивну діяльність учителя як таку, що пов'язана з відбором, композицією, проектуванням навчально-виховного матеріалу, складання планів, тобто це основа, на якій будується організаційна й комунікативна діяльність учителя. Конструктивна діяльність учителя, на думку дослідниці, повинна включати проектування змісту майбутньої активності, системи та послідовності власних вчинків, а також системи й послідовності дій тих, хто навчається.

А. І. Щербаков [9] у структурі педагогічної діяльності поряд із конструктивною, організаційною та комунікативною функцією виокремлює ще інформаційну, розвивальну, орієнтаційну, мобілізаційну й дослідницьку (гностичну).

Інші науковці [2] інтерпретують готовність як якісний показник саморегуляції особистості на фізіологічному, психологічному, соціальному рівнях проходження процесів, якими визначається поведінка людини. Учені вважають, що готовність – це вибіркова прогнозуюча активність особистості на стадії її підготовки до діяльності, яка починається з моменту визначення мети на основі усвідомлення потреб та мотивів і розвивається відповідно до визначених особистістю плану, настанов, загальних моделей наступних дій, які втілюються в предметні дії й відповідають чітко визначеним засобам і способам діяльності.

У педагогіці під час дослідження різних видів діяльності за основу беруть характеристику готовності як складової структури, до складу якої входять мотиваційний, орієнтаційний, операційний, вольовий та оцінний компоненти [2]. Готовність майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності характеризується вченими як цілісний прояв особистості, комплекс необхідних знань, умінь і здібностей, результат професійної освіти та виховання, соціальної зрілості особистості, компонентами якої виступає психологічна, науково-теоретична, практична, фізична й психофізична готовність [6]. В. І. Наумчук [5, 25], погоджуючись із низкою науковців, котрі займаються дослідженням питання професійної підготовки вчителів, розглядає професійну готовність як інтегративне стійке утворення, яке проявляється на основі сформованості потреб і здібностей та характеризується соціально-нормативним рівнем суспільних відносин у систему функцій індивіда, що визначає його ставлення до діяльності та її результативність.

Педагогічна діяльність – це складний багатофакторний процес виконання системи дій для розв'язання різноманітних навчально-виховних завдань. Тому підготовка до педагогічної діяльності становить складну цілісну багатосторонню динамічну систему, що функціонує відповідно до завдань, принципів підготовки спеціалістів [1, 44]. Як вважає О. А. Абдулліна [1, 44], мета загальнопедагогічної підготовки – це формування вчителя, який володіє основами педагогічної теорії й загальнопедагогічними вміннями та навичками. Загальнопедагогічна підготовка забезпечує студентам наукове пізнання й оволодіння педагогічною діяльністю, закладає загальнотеоретичний фундамент для подальшої самоосвіти та підвищення кваліфікації вчителя.

Л. П. Сущенко [7, 211] в науковий обіг вводить поняття "особистісно орієнтована професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту" – це науково обґрунтована система суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу, в основу побудови якої покладено принцип особистісного підходу та яка інформаційно навантажена за змістом, індивідуалізована за формою, інтенсивна в часовому вимірі, має за мету формування смислової парадигми особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту.

В останні роки у зв'язку з піднесенням національно-культурного відродження українського народу та розвитком освіти й наукових знань, значно підвищився інтерес до туристсько-краєзнавчої діяльності, що стало поштовхом для дослідження науковцями проблеми підготовки майбутніх учителів до згаданого виду діяльності. Аналіз дисертаційних досліджень із питань готовності вчителів до туристсько-краєзнавчої діяльності, показав, що готовність до краєзнавчої роботи вченими [4, 98] визначається як інтегральна властивість особистості педагога, основними структурними компонентами якої є мотиваційно-ціннісні установки вчителя на реалізацію функцій краєзнавства як засобу зв'язку навчання й виховання з життям, а також сукупність професійно значущих знань та вмінь [4, 62]. У роботі наголошується на домінуванні мотиваційного компонента готовності, складниками якого є соціально-ціннісні потреби, соціально-ціннісні інтереси й соціально-ціннісні прагнення. Когнітивний компонент тут представляється як система необхідних знань, на яких ґрунтується краєзнавча робота вчителя, синтезом краєзнавчих, психолого-педагогічних та методичних знань. Операційний компонент готовності становить сукупність спеціальних умінь, яким властиві конкретно-методичні й загальнопедагогічні уміння [4, 58–60].

Готовність до краєзнавчо-туристської роботи О. В. Тімець [8] пояснює як об'єднання в складну структурну систему мотивів, рис характеру, ставлення, інтересу до краєзнавчо-туристської роботи, професійних знань, умінь і навичок, досвіду. Цілісність цієї системи визначається повноцінним

розвитком кожного з компонентів, тобто взаємно обумовлюється єдністю афективного, когнітивного й технологічного компонентів у структурі готовності особистості до відповідного виду діяльності. Автор вважає, що для створення цілісної системи підготовки майбутніх учителів до краєзнавчо-туристської діяльності афективний компонент повинен включати мотиви позитивного ставлення, риси характеру, якості особистості, інтерес до краєзнавчо-туристської роботи: когнітивний компонент готовності до здійснення туристсько-краєзнавчої роботи у своєму складі містить необхідний обсяг знань про суть, форми, рівні, засоби, способи вивчення рідного краю, поєднання програмного матеріалу з географії та біології з краєзнавчою інформацією, виховання засобами краєзнавчо-туристської роботи. Щодо технологічного компонента готовності до здіснення краєзнавчо-туристської роботи, то він повинен містити необхідний обсяг умінь, навичок, засвоєння технології здійснення краєзнавчо-туристської роботи, операцій алгоритмів, програм діяльності, уміння використовувати краєзнавчий матеріал під час уроків, уміння налагоджувати контакти в учнівському колективі, керувати колективом [8, 101].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз наукової літератури з питань готовності вчителів до різних видів діяльності свідчить про те, що вчені по-різному підходять до визначення й характеристики її структурних компонентів. Дослідження готовності до різних видів педагогічної діяльності виявило, що домінантними елементами є мотиваційний, орієнтований, операційний, вольовий та оцінний компоненти. Інші вчені вважають, що готовність до педагогічної діяльності повинна складатись із конструктивного, організаційного, комунікаційного, а також мотиваційного, інформаційного, розвивального, орієнтаційного, мобілізаційного та дослідницького компонентів. Готовність учителів фізичної культури до професійної діяльності є системним утворенням і характеризується психологічною, науково-теоретичною, практичною, фізичною та психофізіологічною готовністю. Цілісність системи готовності до краєзнавчої краєзнавчо-туристської діяльності визначається одними вченими складом мотиваційного, когнітивного й операційного компонентів, іншими – афективного, когнітивного та технологічного елементів.

***Література***


1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка в системе высшего образования / Абдуллина О. А. – М. : Просвещение, 1990. – 142 с.
2. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
3. Кузьмина Н. В. Методы системного педагогического исследования / Кузьмина Н. В. – Л. : ЛГУ, 1980. – 170 с.
4. Міщенко Т. М. Педагогічні основи підготовки учителів до краєзнавчої роботи в сільській малокомплектній школі : дис.… канд. пед. наук : 13.00.04 / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. І. Гнатюка / Міщенко Т. М. – Т., 2001. – 243 с.
5. Наумчик В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис.… канд. пед. наук : 13.00.04 / Терноп. держ. ун-т В. І. Гнатюка / Наумчик В. І. – Т., 2002. – 19 с.
6. Окса М. М. Ґенеза вивчення загально педагогічних дисциплін у вузах України в ХХ столітті : монографія / Окса М. М. – Мелітополь : МДПУ, 2004. – 313 с.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Сущенко Л. П. – Запоріжжя : Запоріз. держ. ун-т, 2003. – 442 с.
8. Тімець О. В. Підготовка майбутніх учителів географії і біології до краєзнавчо-туристської роботи з учнями : дис.… канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПНУ / Тімець О. В. – К., 2001. – 216 с.
9. Щербаков А. И. Психологические основы формирования личности советского учителя в ситеме высшего педагогического образования / Щербаков А. И. – М. : Просвещение, 1967. – 266 с.


***Анотації***


*У статті розкрито трактування науковцями сутності та структури готовності майбутніх учителів до професійної діяльності.*

***Ключові слова:*** *готовність до професійної діяльності, учитель фізичної культури, туристсько-краєзнавча робота.*

***Дмитрий Воронин. Вопросы готовности учителей физической культуры к профессиональной деятельности.*** *В статье раскрывается трактовка научными учёными сущности структуры готовности будущих учителей к профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:*** *готовность к профессиональной деятельности, учитель физической культуры, туристически-краеведческая работа.*

***Dmitrii Voronin. Issues of Physical Culture Teachers Readiness to Professional Activity.*** *The article discusses the structure of the future teachers' readiness to professional activity that was studied by researchers.*

***Key words:*** *readiness to professional activity, physical culture teacher, touristic and regional activity.*

УДК 378 : 796

***Микола Данилко***

# Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (м. Переяслав-Хмельницький)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** За останні роки в Україні склалася принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, яка значною мірою впливає й на систему підготовки вчителів фізичної культури. Тому важливо, на наш погляд, концептуально визначитись у характері й напрямах тих змін, які повинні бути впроваджені в навчальний процес вищих навчальних закладів і, відповідно, у навчальні плани та програми. Водночас слід пам'ятати, що пропозиції щодо змін у системі підготовки кадрів повинні бути добре продуманими, виваженими та враховувати історичні й сучасні тенденції розвитку професійної освіти.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Один із перших на необхідність спеціальної підготовки вчителя звернув увагу слов'янський педагог XVII ст. Я. А. Коменський. Пізніше К. Д. Ушинський зауважував, що найбільшим недоліком народної освіти є мала кількість добрих наставників, спеціально підготовлених до виконання своїх обов'язків.

У XIX ст. формується система підготовки фахівців із фізичного виховання в Росії. Її засновник, П. Ф. Лесгафт, визначив вимоги до педагога фізкультурної освіти, надаючи важливого значення особистісним якостям: дисциплінованості, стриманості, естетичному виконанню фізичних вправ. Визначаючи теоретичну підготовку спеціаліста, П. Ф. Лесгафт звернув увагу на її педагогічну спрямованість: "Лікар може визначити фізичний розвиток учня, але він звичайно не знайомий з окремими вправами, а головне – із їх впливом на молодий організм". "Викладач, – писав він, – повинен бути добре знайомим з фізичними умовами того організму, який він береться виховувати, щоб він розумів вплив на організм тих вправ, які застосовує, і щоб він мав таку педагогічну освіту, яка б керувала ним під час застосування знайомого йому матеріалу викладання до відомого йому молодого організму".

У 20–30 рр. XX ст. А. В. Луначарський, П. П. Блонський, С. Т. Шацький та інші створили основи принципово нової системи педагогічної освіти на базі єдності теоретичної й практичної підготовки студентів. Підготовка фахівців у галузі фізичного виховання та спорту мала яскраво виражений академічний характер з акцентом на вивченні медико-біологічних дисциплін.

Новий етап наукових досліджень із проблеми підготовки вчителів фізичної культури (1940–1950 рр.) був спрямований на визначення змісту педагогічної майстерності й творчості, пошук передового педагогічного досвіду. Основний зміст цих досліджень полягає в тому, що педагогічна майстерність, мотиви, здібності та інші риси вчителя формуються й виявляються в процесі педагогічної діяльності.

Значна кількість науковців і практиків цього часу розробляють вимоги до фахівця з фізичного виховання. Проте ці питання, як правило, носять описовий характер. У зв'язку зі вступом СРСР до Міжнародного олімпійського комітету й боротьбою країни за міжнародний престиж була посилена спортивна підготовка студентів, що призвело до звуження теоретичної та методичної підготовки фахівців.

На початку 1960-х років розпочинається експериментальне спрямування пошуку шляхів удосконалення підготовки вчителів фізичної культури. Видано фундаментальні праці [5], які розкривають творчий характер педагогічної діяльності, закономірності формування особистості педагога.

У наступних працях [1; 6] розвиваються ідеї освіти в галузі фізичного виховання й спорту, уточнюється зміст і структура діяльності вчителя фізичної культури, його професійні здібності.

**Завдання дослідження** – проаналізувати й обґрунтувати формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження педагогічних технологій фізичного виховання й спорту та визначити тенденцію наукових досліджень підготовки як комплексного, інтегративного стану.

*© Данилко М., 2011*

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз наукової та методичної літератури показує, що останнім часом значно підвищився інтерес науковців до проблеми підготовки фахівців фізичної культури. Коротко розглянемо деякі з них [3].

***Формування ступеневої системи підготовки фахівців із фізичного виховання*** [3]. Запроваджена на підставі Закону України "Про освіту" ступенева система підготовки фахівців має створити на кожному ступені широкі можливості для задоволення різноманітних культурно-освітніх потреб особи та суспільства; забезпечення гнучкості загальноосвітньої, загальнокультурної, професійної й наукової підготовки фахівців; підвищення престижу знань і соціального захисту в умовах змін економіки та ринку праці; забезпечення фундаментальності знань й інтеграції у світову систему освіти.

Упровадження ступеневої системи професійної освіти в галузі фізичного виховання та спорту має забезпечити запит суспільства у фахівцях різного освітнього рівня й професійної спрямованості, потреба в яких обумовлена змінами соціально-економічного становища України. Це, зі свого боку, вимагає ретельного перегляду існуючої системи організації й змісту навчання, яке необхідно спрямовувати на формування в студентів умінь та навичок практичного вирішення професійних завдань. У зв'язку з цим актуальним стає питання створення відповідних навчальних науково-виробничих комплексів, основна мета яких полягає в забезпеченні безперервної підготовки фахівців на всіх рівнях освіти.

Зміст та обсяги ступеневої підготовки при цьому повинні відповідати професійним вимогам до фахівців певного кваліфікаційного рівня. Програми підготовки різних рівнів освіти повинні містити, крім обов'язкових, широкий перелік напіввибіркових дисциплін і спецкурсів, що дасть змогу динамічно змінювати зміст навчального процесу відповідно до існуючих вимог.

***Покращення підготовки фахівців із фізичної культури із фундаментальних галузей знань*** [3]. Підготовка фахівців вузької спеціалізації можлива лише за умови засвоєння загальних закономірностей наук, що входять до навчального плану. Тільки на основі вивчення загальної психології, фізіології, теорії фізичної культури майбутній спеціаліст може на практиці застосовувати спеціальні знання з психології, фізіології, біохімії стосовно обраного виду спорту.

***Гуманізація та демократизація системи підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Гуманізація та демократизація системи фізичного виховання за своєю суттю пов'язана з формуванням активної життєвої позиції студентів на основі загальнолюдських цінностей. Тому потрібен новий підхід до роботи зі студентами, який полягає в необхідності врахування інтересів і мотивації молоді щодо занять фізичними вправами, в опорі на їхню свідомість, у вмінні ненав'язливо спрямовувати її [10].

Система гуманітарної освіти майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання й спорту має два взаємозв'язаних рівні ієрархії. Перший забезпечує загальну гуманітарну підготовку, тобто формування в студентів історичної, філософської, політичної, педагогічної, економічної, екологічної, естетичної, правової, мовної культур, культури міжособистісного спілкування; другий – спеціальну гуманітарну підготовку. Остання забезпечує формування в студентів таких знань і навичок, що, маючи гуманітарний характер, у той же час виступають невід'ємними компонентами їхньої майбутньої професійної діяльності.

***Інтеграція наук у системі вищої освіти*** [3]. Насамперед потрібне проникнення природничих наук у гуманітарні й навпаки. Це вимагає від сучасного педагога в системі вивчення дисциплін навчального плану використовувати математичні методи обробки й аналізу матеріалу, міжпредметні зв'язки.

***Удосконалення навчальних планів підготовки фахівців у галузі з фізичного виховання й спорту*** [3]. Сучасні навчальні плани ґрунтуються на таких принципах: розвиток демократичних засад у плануванні та організації навчально-виховного процесу в педагогічних вищих закладах освіти із врахуванням набутого досвіду й особливостей кожного регіону; єдність соціально-морального, загальнокультурного та професійного розвитку особистості майбутнього педагога в умовах широкої гуманітаризації педагогічної освіти; узаємозв'язок фундаментальної й практичної підготовки педагогічних кадрів; орієнтація на творчу навчальну діяльність студентів, забезпечення диференційованого та індивідуально-творчого підходу до підготовки майбутнього фахівця.

***Розробка психолого-педагогічних основ професійної підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Сучасна система підготовки фахівців фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів освіти передбачає вивчення комплексу психолого-педагогічних дисциплін. Студенти факультетів фізичної культури оволодівають такими дисциплінами, як педагогіка, загальна психологія, вікова й

педагогічна психологія, психологія фізичного виховання та спорту, етика й психологія сімейного життя тощо. Названі дисципліни формують відповідні психологічні та педагогічні знання й спрямовують майбутніх фахівців на застосування цих знань у процесі фізичного виховання школярів і спортивного тренування.

***Розробка методики біологічного забезпечення фахової підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Традиційне викладання дисциплін медико-біологічного циклу, коли проходження одних відбувалося послідовно (анатомія, фізіологія; спортивна медицина), інших – паралельно (біохімія, фізіологія), але всі дисципліни вивчалися на різних кафедрах, як показав аналіз, не давало бажаних результатів. По завершенні навчання студенти стикалися з великими труднощами, пов'язаними з недостатнім розумінням основних якісно-кількісних закономірностей та взаємозв'язків, а також невмінням використовувати на практиці ці знання із зазначених дисциплін.

Тому в сучасних умовах широко використовують інтеграцію медико-біологічних дисциплін, що дає змогу краще застосовувати набуті знання в спортивній і професійній роботі.

***Удосконалення спортивно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури*** [3]. Одним із вагомих чинників професійного становлення майбутнього вчителя є його спортивна підготовка. Відповідно до діючих навчальних планів на дисципліни цього циклу виділяється найбільше навчальних годин. Тому не випадково, що зміст спортивних дисциплін цікавив багатьох дослідників, і вже на початку 70-х років минулого сторіччя з чисто практичного боку він почав трансформуватись у напрямі професійно-педагогічного спрямування. До залікових вимог з цих курсів на факультетах фізичної культури включалися теоретичні, методичні й організаційно-педагогічні питання.

Мета курсу спортивно-педагогічних дисциплін – розв'язати два пов'язані між собою завдання: перше – особисте спортивне вдосконалення студентів та досягнення високих спортивних результатів; друге – підвищення якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів.

***Перехід від інформативних до проблемних, дослідницьких методів навчання*** [3]. Діяльнісна концепція професійної підготовки вчителя дає змогу розглянути навчання студентів під кутом вирішення ними практичних завдань, що постають перед учителем кожного дня. На ефективності та перспективності активних методів навчання наголошувалося неодноразово. Їх зміст полягає в тому, що вони знайомлять студентів не тільки зі знайденими шляхами розв'язання певних проблем, а й із логікою пошуку цих шляхів. Інтенсивно вивчаються можливості побудови та проведення лекцій, семінарів, практичних і лабораторних занять за типом проблемно-дослідницьких.

Як зазначає Б. М. Шиян [8], альтернативою нормативній моделі педагогічної діяльності, орієнтованої на певну стандартну методику, у наш час повинна стати дослідницька модель, де центральною ланкою роботи вчителя як практично орієнтованого фахівця є сам процес постійної модифікації нормативної програми з урахуванням особливостей окремої дитини або групи дітей, умов та традицій її виконання.

***Удосконалення системи самостійної роботи студентів*** [3]. Самостійна пізнавальна діяльність студентів передбачає пошук нових знань за допомогою самостійно вибраних засобів. Процес активного засвоєння знань відбувається успішно в тому випадку, коли студенти чітко уявляють структуру пізнавальної діяльності, тобто склад та взаємозв'язок її окремих елементів.

***Формування професійних здібностей учителів фізичної культури*** [3]. Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підставу стверджувати, що підвищення ефективності професійної підготовки залежить від умов формування в майбутніх учителів спеціальних педагогічних здібностей, зумовлених наявністю системи дидактичних знань, умінь і навичок [9]. У наукових працях виділено загальні й спеціальні здібності. Педагогічні здібності визначають як найважливіші якості особистості, що відображають сукупність спеціальних якостей і знань, котрі реалізуються в навчально-виховному процесі.

***Індивідуалізація та диференціація фахової підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Науковими дослідженнями встановлено, що для покращення якості підготовки вчителів найголовніше визначити такий зміст освіти й методи його реалізації, що максимально відповідали б індивідуальним можливостям, нахилам та інтересам студентів [7]. На цій основі забезпечується індивідуальний і диференційований підхід до навчання, що надає кожному студентові широкі можливості максимально розвивати свої здібності й успішно опановувати обрану професію.

***Покращення системи професійної орієнтації та відбору майбутніх учителів фізичної культури*** [3]. У системі підготовки вчителів фізичної культури існує низка суперечностей. Вони

негативно позначаються на їхній професійній діяльності. Головна із них на допрофесійному етапі полягає в тому, що, з одного боку, постійно підвищуються вимоги до якості підготовки вчителя у вищих навчальних закладах, а з іншого – абітурієнти мають недостатній рівень уявлень про завдання, розв'язувані вчителем фізичної культури.

Вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від розробки науково обґрунтованих змісту, методів і форм орієнтації на фах учителя фізичної культури й втілення їх у практику фізичного виховання учнів шкіл. Важливо створити умови для виявлення початкових педагогічних умінь і надалі розвивати їх у практичній роботі, використовуючи методи педагогіки й психології.

***Формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання*** [3]. Соціальна значущість педагогічної роботи ставить до особистості вчителя особливі вимоги. В узагальненому вигляді необхідні для фахівця з фізичного виховання якості можна подати такими блоками: професійні – глибокі знання в галузі своєї професії, педагогіки, психології, методів і засобів навчання; особистісні – інтерес до фізичної культури, цілеспрямованість, наполегливість, тактовність; моральні – чесність, доброзичливість, вимогливість, справедливість, відповідальність [5].

У зв'язку з цим останнім часом проводяться комплексні дисертаційні дослідження, де розглядаються умови, засоби, принципи, й шляхи формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

***Використання національних традицій у процесі підготовки вчителя фізичної культури*** [3]. Згідно з науковими дослідженнями зміст навчального процесу має обов'язково враховувати національні традиції та звичаї. Аналіз навчальних планів і програм підготовки вчителів фізичної культури показує, що впровадження етнокультурних компонентів у зміст освіти відбувається двома шляхами. Перший шлях полягає в тому, що у вищих навчальних закладах уводяться нові навчальні дисципліни, спецкурси й семінари, де висвітлюються окремі елементи фізичного виховання. Другий підхід пропонує введення національних традицій фізичного виховання у зміст основних навчальних курсів (історія фізичної культури, теорія та методика фізичного виховання, валеологія, педагогіка тощо).

***Розробка технології неперервної педагогічної освіти*** [3]. У галузі підготовки вчителів фізичної культури дуже важливо розробити концепцію неперервної педагогічної освіти на трьох рівнях – допрофесійному, базовому професійному та професійного вдосконалення [7].

На етапі допрофесійної підготовки необхідно обґрунтувати критерії визначення педагогічних здібностей до фізкультурно-спортивної діяльності та способи їх діагностування, удосконалити форми, зміст і методи профорієнтації й попередньої професійної підготовки.

На базовому професійному етапі передусім здійснюється перехід від масово-репродуктивного до індивідуально-творчого підходу, який у навчанні створює передумови для формування особистості вчителя. Важливо впровадити інтеграцію навчальних курсів та застосовувати в навчальному процесі міжпредметні завдання й професійні ситуації, що дасть можливість розвивати в студентів педагогічне мислення й творчість.

Основні завдання на етапі професійного вдосконалення полягають у чіткому визначенні змісту навчальних програм і планів, упровадженні активних форм і методів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

***Упровадження технічних засобів навчання й комп'ютерної техніки в навчальний процес підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Для забезпечення належних умов підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту широко застосовуються технічні засоби навчання. Відповідно до мети навчання та виховання можна виділити технічні засоби для управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів; технічні засоби для формування й удосконалення рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей.

Підготовка майбутніх фахівців передбачає оволодіння сучасними інформаційними технологіями, практичними навичками роботи на персональних комп'ютерах та вміннями використовувати цей інструмент у своїй майбутній професії.

***Удосконалення системи контролю навчального процесу підготовки вчителів фізичної культури*** [3]. Педагогічний контроль у вищому навчальному закладі є складовою частиною навчального процесу, засобом налагодження прямого й зворотного зв'язку викладача та студента. Систему контролю утворюють екзамени, заліки, опитування, контрольні роботи, колоквіуми, реферати, семінари, лабораторні роботи, звіти. Вибір форм контролю залежить від мети, змісту, методів, часу й місця занять. Великого поширення в останній час набула кредитно-модульна система контролю.

У науковій літературі описано досить широкий спектр наукових досліджень із проблем підготовки вчителів фізичної культури [8; 9]. За результатами цих досліджень удосконалюється якість підготовки студентів за спеціальністю "Фізичне виховання і спорт". Проте подібна система підготовки фахівців**,** як зазначає Б. М. Шиян, призводить до того, що "студенти засвоюють переважно компоненти професійної діяльності (дисципліни навчального плану), а не професію загалом із її варіативними, неповторними нюансами. Це, зі свого боку, призводить до того, що окремі дисципліни навчального плану втрачають значимість для методичної підготовки майбутнього фахівця і він не виявляє інтересу до їх засвоєння" [8]. На думку науковця, теоретико-методична підготовка вчителя фізичної культури визначається як функціонально структурована за своїми завданнями, формами, засобами й методами їх досягнення система підготовки особистості вчителя до професійної діяльності. Вона включає теорію й методику фізичного виховання, спортивно-педагогічні дисципліни та спеціальні курси й семінари.

Теорія фізичного виховання озброює майбутнього спортивного педагога знаннями про мету, завдання, засоби, національні традиції, основні умови функціонування системи фізичного виховання та принципи її побудови; розкриває сутність і закономірності навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей. Зрештою, теорія формує вчителя на методологічному й теоретичному рівнях.

Методика фізичного виховання забезпечує становлення майбутнього вчителя як методиста. Вона націлює його на сучасні підходи до планування й організації фізичного виховання; глибоко аналізує форми, методи, особливості занять з учнями різного віку, рівня підготовленості та стану здоров'я; спрямовує діяльність учителя на підготовку учнів до самовдосконалення, дотримання здорового способу життя; на співпрацю з родинами учнів і всім їхнім оточенням, причетним до фізичного й духовного здоров'я.

Формування вчителя на технологічному рівні забезпечується на основі впровадження науково обґрунтованих і взаємопов'язаних спортивно-педагогічних дисциплін, спеціальних курсів та семінарів. Отже, теоретико-методична підготовка розглядається нами на основі взаємодії різних дисциплін навчального плану, що забезпечує інтегративне об'єднання професійно значущих знань, умінь і навичок та виявляється в готовності до здійснення такої професійної діяльності, яка б відповідала вимогам гуманізації школи, забезпечувала умови для розвитку кожної дитини [8].

Для поєднання теоретичних знань із практикою професійної діяльності пропонується дотримання таких умов: соціальних (насамперед соціального спрямування діяльності вчителя, чіткого усвідомлення своїх функцій щодо підготовки учнів до життя); морально-психологічних (формування в педагогів-практиків потреби в освоєнні нового, розвитку творчої ініціативи, розумного поєднання вимогливості із заохоченням); науково-теоретичних (поєднання в практиків-новаторів теоретичних ідей наукових працівників із конкретними рекомендаціями, які вони пропонують школі, співдружності вчених і практиків); науково-методичних (забезпечення матеріалами інструктивно-методичного характеру, відповідності науково-педагогічних рекомендацій можливостям учителя); правових (суворого дотримання нормативних документів, які регулюють діяльність навчально-виховних закладів і їхніх співробітників) [9].

Я. Бельський, Е. Вільчковський [2] розробили праксеологічну модель учителя фізичної культури, яка включає результативність праці, фахову підготовленість, організацію педагогічної діяльності, педагогічні вміння, чинники, що обумовлюють ефективність педагогічної праці, стиль відносин з учнями, матеріальні та соціальні умови праці, суспільну діяльність й особисті інтереси.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування готовності майбутнього вчителя завжди хвилювала вчених-педагогів, психологів, широку педагогічну громадськість. На етапі переходу до ринкової економіки, зміцнення незалежної Української держави впровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту набуло особливого значення та стало предметом дослідження багатьох вітчизняних учених.

Таким чином, у сучасних умовах простежується тенденція комплексних наукових досліджень підготовки вчителя фізичної культури. Особливо актуальним є вивчення готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності як комплексного, інтегративного стану.

Наші подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інтегративного стану, що тісно поєднує теоретичну й практичну підготовку фахівців.

***Література***

1. Абдуллина А. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / Абдуллина А. А. – М. : Просвещение, 1990. – 142 с.
2. Бельський Я. Праксеологічна модель вчителя фізичного виховання / Я. Бельський, Е. Вільчковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 120–123.
3. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / Данилко М. Т. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2003. – 234 с.
4. Зубанова Н. Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури : автореф. дис.… канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / Н. Ю. Зубанова. – Луцьк, 1999. – 17 с.
5. Кузьмина Н. В. Формирование педагогических спосібностей / Кузьмина Н. В. – Л. : Изд-во Ленинград. ун-та, 1961. – 98 с.
6. Лернер И. Я. Процесс обучения и его закономерности / Лернер И. Я. – М. : Знание, 1980. – 96 с.
7. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис…. канд. пед. наук : 13.00.04 / Укр. держ. пед. ун-тет ім. М. П. Драгоманова / А. В. Цьось. – К., 1994. – 16 с.
8. Шиян Б. М. Теоретично-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис.… д-ра. пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти Акад. пед. наук України / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.
9. Яловик В. Т. Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис.… канд. пед. наук : 13.00.01 / Прикарпатський ун-т ім. В. С. Стефаника / В. Т. Яловик. – Івано-Франківськ, 1996. – 24 с.
10. Diamond C. T. Patric. Teacher Education as Transformation / Diamond C. T. Patric. – L. : Open University Press, 1991. – 139 p.

***Анотації***

*У статті висвітлено проблему характеру й напрями тих змін, які повинні бути впроваджені в навчальний процес вищих навчальних закладів у системі підготовки кадрів, та сучасні тенденції розвитку професійної освіти.*

***Ключові слова:*** *формування готовності, розвиток професійної освіти.*

***Николай Данилко. Внедрение педагогических технологий физического воспитания и спорта применительно к методологическим основам формирования готовности будущего учителя физической культуры.*** *В статье рассматривается проблема характера и направления тех изменений, которые должны будут включены в учебный процесс высших учебных заведений образования в системе подготовки кадров, и современные тенденции развития профессионального образования.*

***Ключевые слова:*** *формирование готовности, развитие профессионального образования.*

***Nikolai Danilko. The Introduction of the Physical Education and Sport Pedagogical Technologies in Relation to the Methodological Bases of Formation of Future Physical Training Teacher Readiness****. The article studies the problem of nature and direction of those changes which must be included in the educational process of higher educational institutions in the system of training of personnel, and modern tendency in the development of professional education.*

***Key words:*** *formation of readiness, development of professional education.*

УДК 796.01

***Світлана Мальона***

## Правова підготовка студентів факультету фізичного виховання й спорту

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** В умовах змін соціально-економічних та правових відносин у державних і суспільних структурах для ВНЗ настав час, коли відсутність компетентних спеціалістів призводить до суттєвих ускладнень функціонування навчальних закладів і життєдіяльності соціуму [3; 4; 5].

*© Мальона С., 2011*

Низка авторів неодноразово у своїх працях ставили питання про вдосконалення професійно-правової підготовки студентів факультетів фізичного виховання [1; 2; 3], тому виникає необхідність у впровадженні в навчальний процес дисциплін із правових основ фізичної культури.

Аналіз досліджень із проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту доводить, що спеціаліст цієї галузі повинен володіти сукупністю сучасних знань із філософії, методології науки, історії, валеології, менеджменту. Високим рівнем професійної підготовки вважаються наявність у фахівців і таких знань щодо нормативно-правових документів із питань фізичної культури, ідейної сутності, цілей, завдань і змісту сучасної системи фізичного виховання, організаційно-методичних і науково-теоретичних основ, особливостей, конкретних форм і змісту своєї практичної діяльності [3].

**Актуальність** нашої роботи обумовлена відсутністю досліджень, недостатньою теоретико-методичною базою та важливістю правової підготовки фахівців фізичної культури на сучасному етапі трансформації українського суспільства.

**Завдання дослідження** – обґрунтувати та впровадити в навчальний процес розроблену систему правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та визначити її ефективність.

**Методи дослідження** – аналіз наукової літератури та нормативно-правової й навчально-методичної документації, тестування, педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Професійно-правова культура фахівця фізичної культури, або, інакше, правова культура його професійної діяльності, – це глибокі й об'ємні знання законів і підзаконних актів, джерел права, на які він має спиратися, створюючи певне середовище, реалізації функцій і способів правового регулювання їхніх відносин, професійне ставлення до права й практики його застосування в навчально-тренувальному та виховному процесі відповідно до правових чи розпорядчих принципів законності, тобто високий ступінь володіння правом у конкретних умовах професійної діяльності.

Інтеграція виявлених у процесі дослідження компонентів правової культури дала нам змогу розробити модель правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищому навчальному закладі. Складниками цієї моделі є *мотиваційний* (створює спонукальну базу для процесу формування правової культури); *змістовий* (визначає особливості права як нормативно-регулятивного важеля, його суспільні функції й значення в управлінні суспільством, основою його виступає навчальний спецкурс "Організаційно-правові основи фізичної культури"); *діяльнісний* (інтегрує вимоги повсякденного правового життя, які необхідні для професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, та можливості навчального закладу з розвитку правової культури студентів) компоненти.

На основі детального аналізу змісту правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності було сформовано критерії оцінки й визначено рівні (високий, достатній, середній та низький) сформованості готовності фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності.

Професійна підготовка майбутнього фахівця фізичного виховання буде ефективною за умови її організації як цілісної системи, що становить основу моделі сучасного спеціаліста.

Ефективність розробленої системи правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності перевірялась у формувальному педагогічному експерименті, для чого й було сформовано контрольну та експериментальну групи.

Для визначення складу контрольної й експериментальної груп перед початком формувального експерименту протестовано студентів факультету фізичного виховання четвертого курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Учасники експерименту були однакового віку – 20–21 рік. За соціальним статусом: 55 % – із сільської місцевості та 45 % – жителі міста. Для постановки експерименту методом випадкового добору взято контрольну (30 осіб) й експериментальну (25 осіб) групи із-поміж студентів четвертого курсу. Рівень їхньої теоретичної та практичної підготовки істотно не відрізнявся.

Результати тестування студентів контрольної та експериментальної груп до початку формувального етапу експерименту подано в табл. 1.

Як засвідчують наведені в таблиці дані, високого рівня підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності не було виявлено ні в контрольній, ні в експериментальній групах. При цьому в контрольній групі достатнього рівня не досяг жоден студент, а в експериментальній таких виявлено 4,0 %. Із числа студентів контрольної групи вимогам середнього рівня правового забезпечення професійної діяльності фахівця фізичної

культури відповідали 13,3 %. Щодо експериментальної групи, то таких було 24,0 %. Більшість студентів засвідчила низький рівень підготовленості до правового забезпечення майбутньої професійної діяльності (контрольна група – 86,7 %, експериментальна – 72,0 %).

*Таблиця 1*

**Рівні готовності студентів контрольної та експериментальної груп до правового забезпечення професійної діяльності (до початку формувального експерименту)**

| Рівень підготовленості | Контрольна група, *n=30,(%)* | Експериментальна група, *n=25, (%)* |
|---|---|---|
| Високий | – | – |
| Достатній | – | 4,0 |
| Середній | 13,3 | 24,0 |
| Низький | 86,7 | 72,0 |

Достовірно значущої різниці у вихідному рівні правових знань студентів контрольної та експериментальної груп до початку формувального експерименту не виявлено.

У процесі формувального етапу експерименту педагогічні умови реалізовувались у змісті й методиці викладання спеціально розробленого навчального спецкурсу "Організаційно-правові основи фізичної культури" [2], який за своєю структурою складався з одного модуля.

Завдання спецкурсу допомогти студентам засвоїти загальноприйняту термінологію та дефініції юридичної науки та практики, систему нормативних актів про фізичну культуру; зрозуміти правові відносини, їхню природу й виникнення; набути вміння аналізувати систему розвитку фізичної культури та визначати правове положення особи (спортсмена, тренера), права й обов'язки громадян у галузі фізичної культури.

Важливе місце в спецкурсі займають змістові модулі, які пов'язані з правовим регулюванням організації праці у сфері фізичної культури. Їхнє завдання полягає в ознайомленні студентів з умовами майбутньої професійної діяльності, з особливостями правового регулювання праці фахівців із фізичної культури в різних навчальних закладах, організаціях і на підприємствах різної форми власності.

Формуючи зміст спецкурсу, враховували специфіку роботи майбутнього фахівця фізичної культури щодо правового забезпечення його професійної діяльності, яка потребує володіння широким колом знань, умінь і навичок, які умовно можна поділити на концептуальні, суто людські й технічні. У результаті реалізації моделі системи правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в умовах формувального педагогічного експерименту вдалося значно підвищити рівень правової культури студентів. Результати тестування студентів у кінці формувального етапу педагогічного експерименту подано в таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Рівні готовності студентів IV курсу до правового забезпечення професійної діяльності (у кінці формувального експерименту)**

| Рівень підготовленості | Контрольна група, % | Експериментальна група,% | t | P |
|---|---|---|---|---|
| Високий | – | 8,0 | 1,47 | >0,05 |
| Достатній | 6,7 | 20,0 | 2,46 | <0,05 |
| Середній | 13,3 | 40,0 | 8,54 | <0,05 |
| Низький | 80,0 | 32,0 | 2,79 | <0,05 |

Наведені дані свідчать, що кількість студентів, які мали достатній рівень, зросла на 13,3 %, середній – на 26,7 %, а кількість студентів із низьким рівнем готовності зменшилася на 48 %.

**Висновки.** Нами проведено порівняльний аналіз результатів, отриманих під час визначення вихідного рівня розвитку правових знань на етапі констатації й кінцевих експериментальних даних після проведення формувального експерименту. Це дало змогу простежити зміни рівня розвитку правових знань і підтвердити гіпотезу дослідження.

Загалом результати формувального експерименту виявили позитивний вплив авторської системи на правову підготовку майбутнього фахівця фізичної культури.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку нових шляхів та активних методів навчання в системі формування правової компетентності в студентів факультету фізичного виховання й спорту.

мл/м$^2$



***Література***

1. Мальона С. Б. Організаційно-правові аспекти функціонування фізичної культури і спорту / С. Б. Мальона // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 6–10.
2. Мальона С. Б. Організаційно-правові основи фізичної культури / С. Б. Мальона, Б. М. Мицкан. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2009. – 287 с.
3. Мальона С. Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності : автореф. дис.... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури / С. Б. Мальона. – Л., 2009. – 20 с.
4. Филь С. Н. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры / Филь С. Н., Пешков В. П. – К. : Вища шк., 1985. – 135 с.
5. Шамова Т. И. Формирование нормативно-правовой компетентности педагогических кадров / Шамова Т. И., Анненкова Н. В., Худин А. – М. : О-во России, 2006. – 98 с.

***Анотації***

*У статті представлено результати експерименту з використання системи правової підготовки в студентів факультету фізичного виховання і спорту. Критеріями оцінки ефективності експерименту є ріст рівня спеціальних правових знань та зміни правової культури майбутніх фахівців фізичної культури.*

***Ключові слова:*** *правова культура, правова підготовка, правове забезпечення, професійна діяльність.*

***Светлана Малёна. Правовая подготовка студентов факультета физического воспитания и спорта.*** *В статье приводятся результаты эксперимента по применению системы правовой подготовки у студентов факультета физического воспитания и спорта. Критериями оценки эффективности эксперимента является рост уровня специальных правовых знаний, а также изменение правовой культуры будущих специалистов физической культуры.*

***Ключевые слова:*** *правовая культура, правовая подготовка, правовое обеспечение, профессиональная деятельность.*

***Svetlana Maliona. The Legal Training of the Students of the Physical Training and Sport Department.*** *The article presents the results of experiments of the use of legal training for students of the Physical Training and Sports Department. The criteria for evaluation of the experiment effectiveness is to increase the level of specific legal knowledge, as well as changing the legal culture of the future experts of physical culture.*

***Key words:*** *legal culture, legal training, legal support, professional activity.*

# Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

***Олександр Панасюк***

## Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Досягнення високих результатів у сучасному спорті вищих досягнень, як відомо, багато в чому залежить від ефективності використання в процесі спортивного тренування сучасних спортивно-педагогічних технологій (М. М. Булатова, 1997; Л. П. Матвєєв, 2001; М. О. Носко, 2003; В. М. Платонов, 2004–2009; Л. В. Волков, 2002–2010; В. Г. Нікітушкін, 2010, Г. М. Арзютов, 2000–2011).

Незважаючи на значні успіхи теорії й методики єдиноборств (І. І. Аліханов, 1986; Ю. А. Шахмурадов, 1999; В. Ф. Бойко, Г. В. Данько, 2004; О. В. Коленков, 2007; Т. Г. Данько, 2009, Г. М. Арзютов 2010), сьогодні ще вичерпано далеко не всі можливі резерви підготовки єдиноборців.

Сучасний рівень розвитку видів єдиноборств вимагає вирішення основних проблем розвитку теорії й методів керування тренувальним процесом, розробки ефективних засобів і методів удосконалення всіх сторін підготовки (Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'ялов, 1998; І. П. Закорко, 2001–2009, Г. М. Арзютов, 2001–2011).

Багато учених у сфері спорту (Г. С. Туманян, 1984–2001; В. А. Чернишов, 1990; Г. Н. Арзютов, 2001–2011; В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарьова, І. Гайдук, 2010) вважають, що основою високих спортивних досягнень єдиноборців є техніка рухових дій, яка формується на початковому етапі підготовки й удосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена.

Формування техніки рухових умінь юних єдиноборців становить одну з центральних проблем педагогічного процесу. Сьогодні перед фахівцями зі спортивних єдиноборств гостро стоїть питання розробки інноваційних технологій навчання базових елементів техніки (Ю. В. Чехранов, 2002; М. В. Топхаров, 2006, Г. М. Арзютов, 2010 ).

**Аналіз останніх досліджень і публікації із цієї проблеми.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури із проблеми навчання техніки рухових умінь старшокласників на початковому етапі підготовки свідчить про те, що цій проблемі за останні кілька років присвячено низку робіт: Ю. В. Чехрановим (2002) розроблено методику навчання самбістів-початківців "інерційному" способу виконання базових кидків із використанням тренажерного пристрою; на підґрунті експериментальних досліджень А. Г. Левицьким (2003) систематизовано техніку дзюдо за ознакою переважної участі в конкретному кидку визначеного базового руху й запропоновано методику початкового навчання техніки на основі "концепції кулі". Методику, яку розроблено на підґрунті створення виграшних положень під час боротьби та яка дає змогу юним борцям вільного стилю ефективно освоювати техніку рухових дій у навчально-тренувальному процесі, обґрунтовано в дослідженні А. А. Зав'ялова (2006). Виявивши особливості змагальної діяльності, М. В. Топхаров (2007) розробив методику техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю, що включає застосування спортивно-ігрового методу й використання національних видів боротьби для формування вмінь і навичок ведення єдиноборства, навчання техніки амплітудних кидків прогином. У роботі А. М. Кондакова (2010) експериментально обґрунтовано методику техніко-тактичної підготовки самбістів 11–12 років на основі використання спеціальних координаційних вправ. У програмі ДЮСШ із боротьби на поясах

*© Панасюк О., 2011*

Г. М. Арзютов (2009) поєднав техніку кидків ногами (дзюдо, самбо) з технікою кидків тулубом (греко-римська боротьба).

Підбиваючи підсумок, слід зазначити, що в доступній спеціальній науково-методичній літературі фрагментарно представлено методичні рекомендації з навчання базової техніки рухових дій старшокласників-єдиноборців.

Одним із напрямів підвищення ефективності навчання техніки рухових умінь у процесі спортивного тренування є використання сучасних методик планування навчання (Г. К. Шульц, Г. М. Арзютов, 2000).

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу старшокласників-єдиноборців, на нашу думку, становить особливий інтерес розробка матричних інформаційно-методичних технологій навчання базових елементів техніки рухових дій.

Незважаючи на очевидну актуальність сформульованої проблеми, фахівці досі, на жаль, не знайшли оптимальних способів її вирішення.

**Завдання дослідження** – визначити послідовність формування рухових умінь єдиноборців та обґрунтувати методику формування рухових умінь старшокласників-єдиноборців на етапі початкової підготовки в ДЮСШ із використанням матричних технологій.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування, педагогічні методи, кваліметрія, відеозйомка, біомеханічний відеокомп'ютерний аналіз, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Запропонована в роботі [1] нова дидактична система освоєння рухового досвіду висуває методику навчання базової техніки єдиноборств за параметрами рухової дії (просторовий, темпо-ритмовий, швидкісно-силовий), де кожному параметру відповідає свій рівень освоєння рухового досвіду (знання, уміння, навиків), а рівню "коронне виконання прийому" відповідає освоєння просторового, часового, силового параметрів руху й антиципаційного параметра координації в головному діапазоні їх проявлення (80–100 %) від максимальних значень із 98 % імовірністю здійснення події.

Проблема практичного прогнозування термінів і, відповідно, ступеня (якості) освоєння рухової дії (вправи) в їх природному взаємозв'язку вирішувалася з використанням стохастичної моделі вчення Мостеллера-Буша (1962).

Так звана експериментальна "крива навчання" (залежність помилок виконання прийому від кількості його повторень) будувалась із застосуванням методу Монте-Карло, відомого в математиці як численого методу розв'язання завдань за допомогою моделювання випадкових величин. При цьому технологія експерименту включала особливості виконання й оцінки техніки дзюдо.

Техніку кидка вважали опанованою на глибину навчання, якщо той, хто навчається, виконував її на оцінку: "кока" – рівень освоєння "знання"; "юко" – рівень освоєння "вміння; "ваза-ари" – рівень освоєння "навичка"; "іппон" – рівень освоєння "коронне виконання техніки" [1].

Результати експериментів побудови рухового досвіду подано на рис. 1.

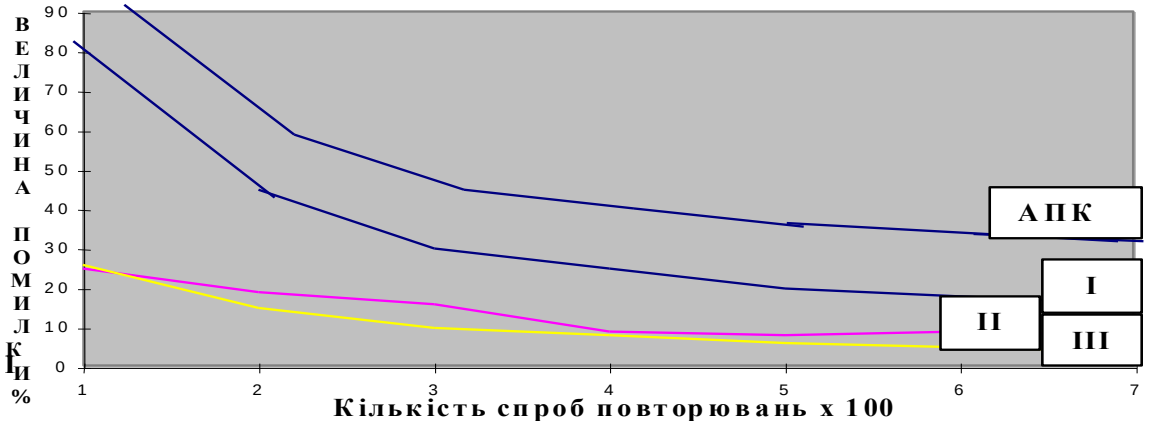


**Рис. 1.** *Крива навчання за параметрами руху (швидкісно-силовий I, часовий II, просторовий III, АПК – антиципаційний параметр координації)*

Аналіз кривих навчання на рис. 1 регламентує кількість необхідних повторень для освоєння того чи іншого рівня освоєння рухового досвіду.

***Рівень "знання"*** цілком задовольняє освоєння *просторового параметра* руху з помилкою до 15 %. Це буде еквівалентно 250–300 повторенням (3–5 занять).

***Рівень "уміння"*** потребує освоєння, принаймні двох його *рухів (просторового й темпо-ритмового)* із помилкою виконання до 15 %. Кількість повторень буде в діапазоні 1000–1200 спроб (25–30 тренувальних занять).

***Рівень "побудови навички"*** – освоєння *трьох параметрів рухів.* Ця робота потребує виконання порядку 5000–6000 повторень (100–120 тренувальних занять).

***Рівень "коронного виконання техніки"*** – освоєння трьох параметрів руху й антиціпаційного параметру координації. Ця робота потребує виконання порядку 120 000 спроб повторень (не менше 10 років тренування).

Нову концепцію навчання рухового досвіду подано в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Механізм переходу кількості спроб повторень у якість під час формування направленої функціональної системи за глибиною засвоєння рухового досвіду**
***(ППР, ТРПР, ШСПР, АПК – просторовий, темпо-ритмовий, швидкісно-силовий параметри руху й антиципаційній параметр координації)***

| № з/п | Глибина опанування руху | Параметр руху | Кількість повторень (кількість тренувань) | Успішне виконання дії, % |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Знання | ППР | До 300 повторень | 5 |
| 2 | Уміння | ППР+ТРПР | До 1000–1200 повторень (25–30 тренувань) | 40 |
| 3 | Навичка | ППР+ТРПР+ШСПР | До 5000–6000 повторень (100–120 тренувань) | 95 |
| 4 | Коронне виконання техніки | ППР+ТРПР+ ШСПР+АПК | До 120 000 повторень (10 років тренувань) | 98 |

У процесі відпрацювання "коронної техніки" високу ефективність у практиці показали прямокутні матриці (Г. М. Арзютов, Г. К. Шульц, 1970–2000), які задавали дозування, темп руху й опір супротивнику. Статистичні дані використання цієї методики дають підставу для висновку, що термін опанування рухового досвіду скорочується вдвічі (рис. 2).

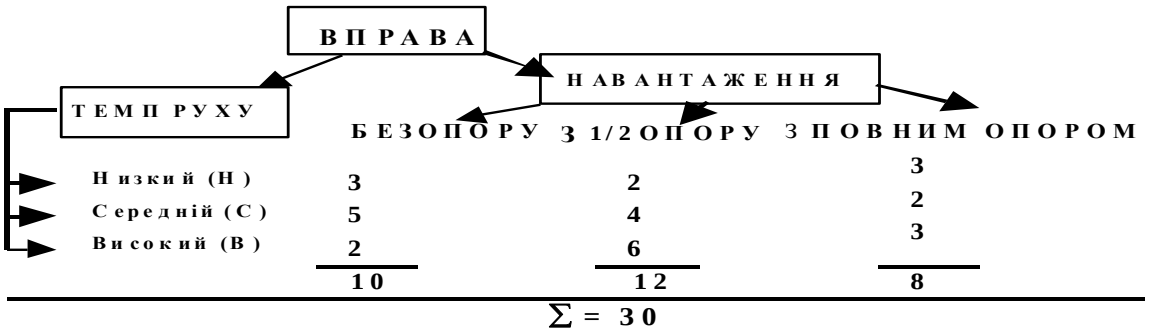


**Рис. 2.** *Опанування "коронної" техніки в єдиноборствах*

Дослідження ефективності використання матриць під час формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в ДЮСШ із єдиноборств протягом 2006–2011 рр., дало такі результати (рис. 3).

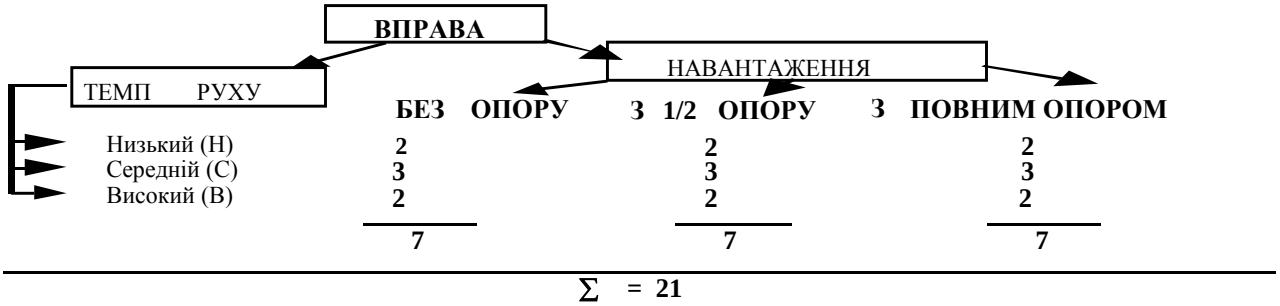


**Рис. 3.** *Опанування рухового уміння під час вивчення прийому "задня підніжка"*

Під час опанування кидка через стегно працюємо за тотожною матрицею (рис. 4).

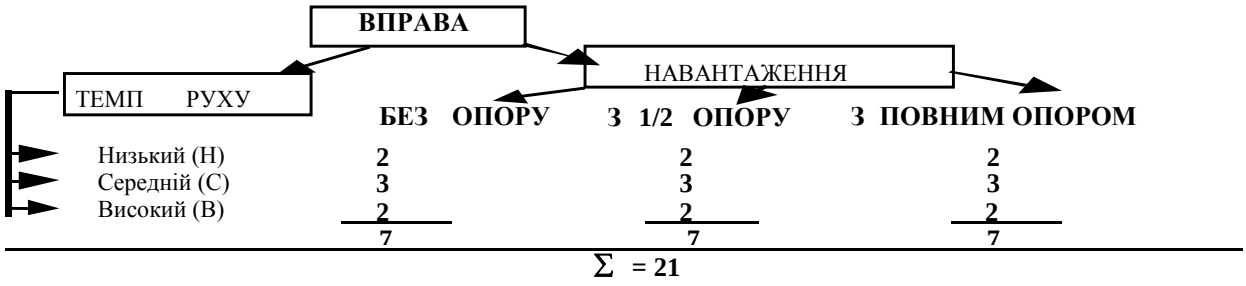


**Рис. 4.** *Опанування рухового уміння під час вивчення прийому "кидок через стегно"*

Для опанування комбінації рухів (кидок через стегно від задньої підніжки) використовують таку схему, побудовану із трьох матриць: матриці опанування кидка "задня підніжка" (рис 3), матриці опанування кидка "через стегно" (рис 4), матриці опанування комбінації прийомів "кидок через стегно від задньої підніжки" (табл.2).

*Таблиця 2*

**Формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ**

| **Задня підніжка** | **+** | **Кидок через стегно** | **+** | **Комбінація рухів: кидок через стегно від задньої підніжки** |
|---|---|---|---|---|
| 21 кидок | | 21 кидок | | 21 кидок |
| **∑= 63 кидків** | | | | |

Методика формування рухових умінь старшокласників, які займаються єдиноборствами, у ДЮСШ містить такі етапи:

1) використання алгоритму опанування рухової дії;
2) використання матриць опанування рухової дії;
3) поглиблене опанування рухової дії.

Кожна рухова дія виконується за алгоритмом (рис. 5).

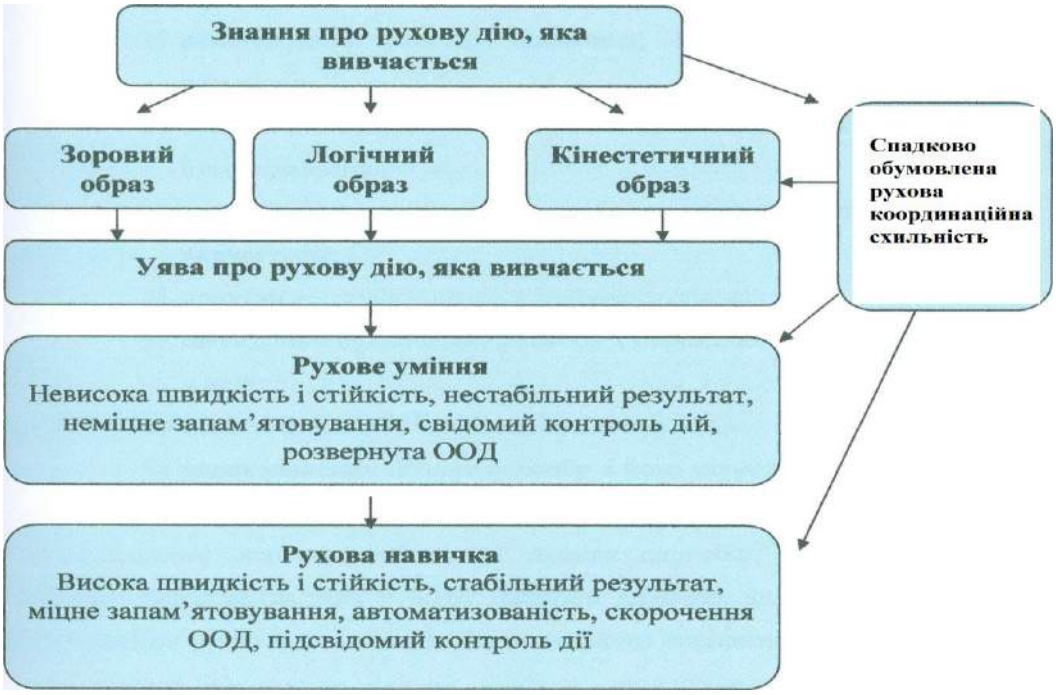


**Рис.5.** *Алгоритм формування рухового вміння та його параметри*

Загальна педагогічна технологія управління формуванням рухових умінь старшокласників, які навчаються в ДЮСШ, із єдиноборств представлена в табл. 3.

*Таблиця 3*

**Педагогічна технологія управління формуванням рухових умінь**

| Мета формування рухових умінь | | |
|---|---|---|
| **організаційні форми** | **дидактичний процес** | **кваліфікація тренера-викладача** |
| Застосування певних управлінських дій педагога, різноманітних умов діяльності, упровадження логістичного підходу до програм реалізації технології навчання, принципів організації навчання в стандартних чи змінних умовах, упровадження уроків із заздалегідь відомою дією. | Діалектичне використання дидактичних умов діяльності на основі принципу вибірково-варіативної дії. Прийняття принципових положень теорії координації рухів та фізіології активності, як провідних, дотримуючись теорії управління й адаптації, застосування в технології навчання рухових дій діяльнісного підходу пошуку шляхів оптимального вирішення педагогічних завдань за допомогою регулювальних механізмів моделювання функціональних станів організму людини. | Врахування інформації про психофізіологічний стан учня, добору відповідних педагогічному завданню (за сталих засобів, принципів, методів) умов діяльності, варіативності їх застосування, своєчасного аналізу даних зворотної інформації та коректування технології навчання і, як наслідок, рухової поведінки учня. |

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Авторська методика формування рухових умінь дає змогу опанувати техніку з єдиноборств на початковому етапі тренування старшокласників у ДЮСШ із мінімальною затратою часу. Використання авторської методики дає змогу через три місяці з початку освоєння техніки використовувати її в навчально-тренувальних поєдинках.

***Література***


1. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 11–15.
2. Арзютов Г. М. Дидактична система фізичної культури і спорту / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 23–30.
3. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 3–8.
4. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізиними вправами / В. Захожий // 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. 33–38.
5. Панасюк О. О. Відбір у навчально-тренувальні групи ДЮСШ з боротьби на поясах Алиш / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – № 81. – Вип. 81. – С. 639–643.
6. Панасюк О. О. Факторна модель компонентного складу вибухового зусилля у боротьбі на поясах Алиш / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 69. – Вип. 69. – С. 363–367.
7. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання страхуванню та самострахування при заняттях спортивними єдиноборствами / О. О. Панасюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С.159–168.
8. Панасюк О. О. Взаємозв'язок засобів і методів навчання техніки у навчально-тренувальних групах відділення Алиш ДЮСШ / О. О. Панасюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С. 82–88.

***Анотації***

*У статті розглянуто методику формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах.*

***Ключові слова:*** *знання, уміння, навички, матриця, опір, навантаження, просторовий параметр руху, темпо-ритмовий параметр руху, швидкісно-силовий параметр руху.*

***Панасюк Александр. Авторская методика эффективного формирования двигательных умений старшеклассников в процессе занятий единоборствами в детско-юношеских спортивных школах.*** *В статье рассматривается методика формирования двигательных умений старшеклассников в процессе занятий единоборствами в детско-юношеских спортивных школах.*

***Ключевые слова:*** *знание, умение, навыки, матрица, сопротивление, нагрузка, пространственный параметр движения, темпо-ритмовой параметр движения, скоростно-силовой параметр движения.*

***Aleksandr Panasiuk. Author's Method of Effective Formation of Senior Pupils' Motive Skills in the Process of Wrestling Activity at the Sport Schools.*** *The article discusses the methodology of motive skills formation of senior pupils in the process of wrestling activity at the sport schools.*

***Key words:*** *knowledge, ability, skills, matrix, resistance, stress, spatial parameter of motion, temp and rhythm parameter of motion, speed and power parameter of motion.*

УДК 796.011.3

***Анатолій Хомич***

# Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Важливим завданням викладача є навчання студентів самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається, за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час лікарського обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують. Самоконтроль необхідний усім студентам, викладачам і співробітникам та особливо особам, котрі мають відхилення в стані здоров'я. Дані самоконтролю записують у щоденник, вони допомагають викладачеві й тренерові, а також тим, хто займається контролем і регулює правильність підбору засобів, методику проведення навчально-тренувальних занять [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Самостійні заняття фізичними вправами, спортом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів (С. Ф. Цвек, В. С. Язловецький). Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, покращують здоров'я людини. Приступаючи до занять із фізичного виховання, обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та, якщо є які-небудь порушення, необхідно порадитися з викладачем фізичного виховання або тренером (А. Ф. Синяков), яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як здійснювати самоконтроль і як дозувати навантаження (С. В. Хрущов, П. П. Соколов, Ю. Н. Герасимов).

**Завдання дослідження** – проаналізувати та обґрунтувати методику самоконтролю студентів за фізичним станом свого організму.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити його за показниками самоконтролю й датами. Записи рекомендується робити лаконічно.

*Самопочуття* відзначається як гарне, задовільне або погане. За поганого самопочуття фіксують характер незвичайних відчуттів.

*© Хомич А., 2011*

*Сон.* У щоденнику відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.).

*Апетит* відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання. *Больові відчуття* фіксуються за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі й т. п.) та силою прояву.

*ЧСС* – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще – ранком, лежачи після пробудження. А також слід спостерігати пульс до тренування (за 3–5хв) і відразу після спортивного тренування. Різке частішання або вповільнення пульсу, порівняно з попередніми показниками, може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання иа лікарем.

*Маса тіла* повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком, на тих самих вагах, у тому самому костюмі, краще в спортивних трусах і майці. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується й надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. За різкого зниження маси тіла варто звернутися до лікаря.

*Тренувальні навантаження* записують коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. *Порушення режиму – у* щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невиправдано збільшує ЧСС, а також на спортивних результатах, приводить до їх зниження. *Спортивні результати* показують, правильно чи неправильно застосовуються засоби й методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості й спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам та тим, хто займається, періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

*Оцінку фізичного розвитку* виробляють за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами та різними видами спорту. Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, із використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють ріст, стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті найсильнішої руки. За отриманим даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою таких антропометричних індексів.

*Вага – зростаючий показник.* Обчислюється розподілом маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Гарна оцінка перебуває в межах 360–405 г (для жінок), 380–415 г (для чоловіків).

Коефіцієнт пропорційності (КП), що виміряється у відсотках:

$$\hat{E}\ddot{I} = \left(L_1 - L_2 / L_2\right) * 100,$$

де L1 – довжина тіла в положенні стоячи; L2 – довжина тіла в положенні сидячи.

У нормі КП = 87–92 %.

*Життєвий показник* визначають розподілом ЖЄЛ на масу тіла (у грамах). Частка від розподілу нижче 65–70 мол/кг у чоловіків і 55–60 мол/кг – у жінок свідчить про недостатню життєву ємність легенів або про надлишкову масу.

*Індекс пропорційності розвитку грудної клітки* дорівнює різниці між величиною окружності грудної клітки (у паузі) й половиною довжини тіла. Нормальна різниця повинна становити 5–8 см для чоловіків і 3–4 см – для жінок. Якщо різниця дорівнює або перевищує названі цифри, то це вказує на гарний розвиток грудної клітки. Якщо вона нижче зазначених величин або має негативне значення, то це свідчить про вузькі груди.

*Силовий показник (СП).* Між масою тіла й м'язовою силою є відоме співвідношення. Звичайно, чим більша м'язова маса, тим більша сила. Силовий показник визначається за формулою й виражається у відсотках.

Сила кисті *(кг)*/Загальна маса тіла *(кг)* х 100.

Для найсильнішої руки цей показник дорівнює 65–80 % для чоловіків і 48–50 % – для жінок. Показник міцності статури виражає різницю між довжиною тіла й сумою маси тіла та окружності грудної клітки на вдиху. Наприклад, при зрості 181 см, масі 80 кг, окружності грудної клітки 90 см цей показник дорівнюватиме 181–(80+90)=11. У дорослих різниця менше 10 можна оцінюється, як

міцна будова, від 10 до 20 – як гарна, від 21 до 25 – як середня, від 26 до 35 – як слабка й більше 36 – як дуже слабка статура.

Треба, однак, урахувати, що показник міцності статури, що залежить від розвитку грудної клітки й маси тіла, може ввести в оману, якщо більші величини маси тіла й окружності грудної клітки пов'язані не з розвитком мускулатури, а є результатом ожиріння.

*Оцінка функціональної підготовленості* здійснюється за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної й дихальної систем. Важливим показником стану серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень (ЧСС). Рекомендується ЧСС контролювати щодня в той самий час: ранком, до прийому їжі, в положенні лежачи, увечері, перед сном, у положенні сидячи. Перед підрахунком ЧСС (пульсу) варто відпочити протягом п'яти хвилин без рухів із розслабленою мускулатурою в тому положенні, у якому підраховується пульс. Потім підрахувати пульс протягом однієї хвилини. Результати підрахунку записувати в щоденник самоконтролю. Якщо ЧСС має тенденцію до стабілізації або до вповільнення за гарного загального самопочуття, правильного ритму пульсу та його гарного наповнення, то це може свідчити про гарний стан серцево-судинної системи й подальше її зміцнення. Якщо ж ЧСС із часом має тенденцію до частішання або до вповільнення за недостатнього наповнення пульсу або за порушення його ритму, що супроводжується загальним поганим самопочуттям, то варто знайти причину цього небажаного явища. Це можуть бути порушення режиму праці й відпочинку і, як наслідок, настання перевтоми або захворювання, порушення режиму харчування; недостатня рухова активність; уживання алкогольних напоїв; паління й т. д. У цьому випадку необхідно усунути причину. Якщо це не допомагає або причина не простежується, варто звернутися до лікаря й після його дозволу серйозно зайнятися підвищенням рівня своєї фізичної тренованості.

**Висновки.** Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму дає змогу оцінити реакцію організму на фізичне навантаження й реєструється в щоденнику за такими параметрами: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, ЧСС, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати, ЖЄЛ, силовий показник, оцінка функціональної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці методики самоконтролю з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів.

***Література***


1. Аухадеев Э. И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах / Э. И. Аухадеев, С. С. Галлеев, М. Р. Сафин // Высшая школа. – 1986. – С. 22–49.
2. Гурвич М. М. Как быть здоровым / М. М. Гурвич // ФиС. – 1991.– С. 12–19.
3. Мозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Мозинский // Здоровье. – 1993. – С. 14–27.
4. Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека : науч.-практ. рук. / Пучко Л. Г. – Фирма "Шарк", 1996. – С. 149–151.
5. Савицкий П. Ф. Спутник работника физической культуры и спорта / П. Ф. Савицкий // Здоровье. – 1990. – С. 38–41.
6. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / 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, 2009. – № 1 (5). – С. 58–61.
7. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / 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, 2011. – № 1 (13). – С. 52–55.
8. Хрущёв С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С. В. Хрущёв // Медицина. – 1980. – С. 8–10.


***Анотації***


*У статті проаналізовано поняття самоконтролю, та його значення в подальшому розвитку фізичного стану людини. У разі освоєння самоконтролю та його правильного застосування він прищеплює тим, хто займається фізичною культурою, грамотне й осмислене ставлення до свого здоров'я.*

***Ключові слова:*** *самоконтроль, здоров'я, індивідуальні особливості, самостійні заняття.*

***Анатолий Хомич. Самоконтроль студентов за физическим состоянием своего организма.*** *В статье проанализировано понятия самоконтроля и его значение в дальнейшем развитии физического состояния человека. При освоении самоконтроля и его правильном применении он прививает занимающимся физической культурой грамотное й осмысленное отношение к своему здоровью.*

***Ключевые слова:*** *самоконтроль, здоровье, индивидуальные особенности, самостоятельные занятия.*

***Anatolii Khomich. Students' Self-Control Monitoring****. The article analyzed the notion of self-control, and its importance in further development of the person's physical state. When you learn self-control and its correct use, it imparts to competent and conscious attitude to the health to those who are engaged in sport.*

***Key words:*** *self-control, health, individual characteristics, independent activity.*

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Ігор Бакіко*

## Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** За останнє десятиріччя по звичок серед молоді в Україні набуло катастрофічн національній безпеці краУїкниа ї[нli; п&o]ш.ирOоsотстаьсняімй часпср педагогічні, психологічні йзгусобщихалиристнрапсятемийупрк молодіжному середовищі, проте впровадження ефекти ся з великими [2рудншвщадмка залежність, девіантніст реабілітації людей, які потрапили в залежність ві необхідно звернути на попередження, первинніу пр дослідження та досвід свідчабтівпріозичнеїщкуулефтект профілактичній діяльності й соціальній реабілітац боротьбі з наркоманією, алкгвоилсіозкмао,мотсаобтлюивнонвпа середовищі [3; 4; 5; 7].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Аналіз наукової літерат дослідження засвідчує, що вивчення питання зшакідли таминапрямкмаціальнізгуабснежтзивичок підлБіатлкаікві Гдеписац,сідлку нюк, ЯрОеменк;омтеадичнні особливо-сВтБіелнюмобвр,ав.Бкр-инчнок кий,КоПитС,идПо.роУзг,лйФ..н психологічне-Д.Бгсіокаб,ДНменнтяєва, Д.КолесоМа,ксниймсод,а педагогічне позб-аЛвАлнеінсніямЛоивкае,нОоля в О.МаюроЮ,ржВхов сПыклаи,пеОнРіоцулМа. та ін.

**Завдання дослідження** – експериментально перевіритиефективн б позбавили молодь від шкідливих звичойкпотартомалучил

**Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження.** Для перевірки ефективності запровоаодджелнинпевдаалгеогліочгніичйние на ба-хзіклalсів загальнОоосЛвуімтьнкіухСтуаксівкКіверцівськ Волинської обл-ac7тір(кехінк)куурічнІвв Луцького вищого пр будівництва та архітектурОиглоуцнкхвеноісчнпсатоу у(–вік с 18років). Зі 190 залучених осіб44кострудентну, груп48 43студенти ввійшли до складу експериментальної гру

Зміст педагогічнпоолгаявсуфгкомун,туошвихованнящколя експериментальних груп будували на основі прове контрольних груп заняттяодпиркоовюдиПрио взаедчнкнкфрмеу в менту дало змогу одержафтективдомтізащропонованої шкідливих звичок.

Динамікутюнопаління серед школярів міськонаедсінл результати свдна2ощюолр2і6в, 7експериментальних гру сільської шкіл кинули курити. Слід констатувати,

*© Бакіко І., 2011*

два рази менша в експ%)р,имсонтіавнь янні й з %)уп ит (2 3 ко
Серед сільської молоді цей нпао кгаз52,0%ак, дескоп ернижчинйта (
40,0 %). 50,0 % школярів мі 40,0 %оў учшкоолсиілтнаеськаолилшк,оляк у ко
так і в експериментальній групах. Варто зазначити
педагогічмоестнотуекнсеперинув курізтії сикланадвуі ткьонтарволпакнних х
курити після провед%нникяолеякрсіпвермісуьнкноуїв 3тс,а3 л8ь,с0ької ш
можна сказати про шкільну молодь експеримен Подібни
тенденція спостерігається серед студентської моло

*Таблиця 1*

**Динаміка тютюнопаління серед молоді після педагогічного експерименту, %**

| Навчальні заклади | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **варіант відповідей** | **групи дітей** | **міська школа** | **сільська школа** | **ВПУ** | **ЛНТУ** |
| Продовжу палити | к | 46,7 | 52,0 | 52,5 | 52,3 |
| | е | 23,3 | 40,0 | 27,6 | 20,0 |
| Не палять | к | 50,0 | 40,0 | 38,0 | 43,4 |
| | е | 50,0 | 40,0 | 39,1 | 40,0 |
| Кинули па | к | – | – | – | – |
| | е | 26,7 | 20,0 | 33,3 | 40,0 |
| Почали експериме | к | 3,3 | 8,0 | 9,5 | 4,3 |
| | е | – | – | – | – |

В експериментальній грусі й Луцьо кучтоливищащобудіпрюфц
кинули па%истиудзезн,тзів, а в Луцькому наці– 40,0%лсьтному
дентів. Жоден респондент експериментальної групи
спостеріганпитьаникерконтрольної групи.

Після відмови від тютюнопаління виникає необхід
зловживання спиртними напоями. Зі складу експери
голем%зні, с7ьких%х сіі л3ьс,ь0Виахртуочніівд.крес%ихогдии,нащоцял0т0к,л0а с
контрольної групи сільської школи вживають алког
Луцької міської школи не%вжТаких ьрспиндєнтаної з 1
не виявлесшо.учЮщ зі складу контрольних і експер
алкогольні напої після експериментального дослідж

76,2 % молоді контрольної групи Луцького вищого п
архітектури продовжуютаьпоуїжи–2з3т,ижаилвкаопотольниЖоден ст
до експерименту, ні після не ставив за мету позбу

Серед респондентів експеримаельнтаолгьонозіакглрбудущиьшвокказ
втішні; а саме: на–ї26,0%а, ютпьрисппиинрит–н20,4%,жни в%4 з–6и
шилися залежними від алкоголю. Подібна д:50,0%мікa
молодих людей експериментальної групи пр–10,0%,или в
а 4%п,одовжили експериментувати з алкоголем.

Аналіз результатів педагогічн%гсоі леькссьпкеирхиуечнтіув ск
групи систематично не займаються руховою активніс
групи%2з0а,ймаютьтичнеоф культурою –тірицеранзаийвниащитйиждоекнаьз
міських школярів ко%трелзнайїмаютрься –40,0тематично
Найвищий відсоток серед відповідей%)міпсрьикпоаїв –моал овдаі
два рази на тиждень. В експеримента%ійшкогрупі в п
займаються систематично%фізайминоюскулдьтурою,т43а2 т
рази%–7,0тири ра%–изатймаі4т,ьсящодевнпроавфімзичнЕикспериме
група сільської школи п%казаймаютьтьаскяуфдізиначнюку:ку5л5ь,
тижден%,–тр0,ра%–щодн5ноий %линке з2а0й,маються системат
вправами.

У контрольній йвиципуйпіВПаУзнай припа–одни рарінатти
а 2%,9студентів з експериментальної групи займають

лише %4 ,р3е с п о н д е н т і в н е з а й м а ю т ь с я ф і з и ч н о ю к у л ь т у
п о а к з н и к с к л % a д а С е е р l e 4 д , l с т у д е н т і в Л Н Т У н е з н а й ш л о с ь ж о
в і д п о в і д і ( н і в к о н т р о л ь н і й , н і в е к с п е р и м е н т а л ь
с т у д е н т і в к о н т р о л ь н о ї г р у п и Л Н Т У щ о д п р и ( 2 6 , 3 % ) , н а а в н а р
е к с п е р и м е н т - а т л р ь и н і р й а з г и р у н п а і % ) . и ж д е н ь ( 3 5 , 0

**Висновок.** Т а к и м ч и н о м , м о ж н а с т в е р д ж у в а т и , щ о р о з ' я с
н а с л і д к і в т ю т ю н о п а л і н н я т а в ж и в а н н я а л к о г о л ю п р и н
н я в а л е о л о г і ч н и х т р е н і н г і в п і д в и щ и в с я р і в е н ь з а л
з а н я т ь ф і з и ч н о ю к у л ь т у р о ю .

**Перспективи подальших досліджень** п о л я г а ю т ь у п о ш у к у ш л я х і в п р о ф
м о л о д і в і д і г р о в о ї з а л у е л ж н т о у с р т и і т з а а с с п б о а р м т и у . ф і з и ч н о ї к

***Література***


1. Б а к І к о Ш л я х и п о з б а в л е н н я в і д ш к і д л и в и х з в и ч о к с е р е д І Б а к і к о / / Ф і з и ч н е в и х о в а н н я , с п о р т і к у л ь т у р а з д о р н а ц - т у у н і м . р а Ї ё к П у У к к : В о - л т и н і м . н а Ц с і у № 1 ( 5 ) і - Н С к З а – 3 6 . 2 0 0 9 .
2. Б а р ш В а М . М о н и т о р т и н о ш е м ю и й д к з д и р о в ь ю и н а р к о т и к о в в Ю ж о к р у г М В . Б а р ш а Т й е о / р / и я и п р а к т и к а . ф 2 0 0 4 и – № 1 0 . – С о . 8 – 1 0 . к у л ь т у р ы
3. Г о л В а . Ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а и с п о р т к а к п р о ф и л а к т и ч ш е н и й м о л о д е ж ь ю Р е с А п Г у о б л л о и в к и / / К о Ф и з и / ч е В с . к а я к у л ь т у р а : т р е н и р – 2 0 0 6 к – а № 4 . – С . 1 1 – 1 4 .
4. Ж у к М в Н . П о д р а я с т и к р о е в с т у п н о с т ь и е е п р о ф и л а к т и к а с р е д с т М . Н . Ж у к о в / / Т е о р и я и п р а к – 2 0 0 5 . а № 3 – и С . 5 3 – 5 5 е с к о й к у л ь т у р ы .
5. З а п о р о ж В ч Г е . н к О б р а з ж и з н и и в р е д н ы В е . Г . – н М . и в М е д и ц и н – 3 2 с , п 2 0 0 ж
6. К о в а Л Г ы С о ц і а л ь н а Л п Г е К і о н т а б Д З , к т р С В Х , є б С о ц і н а л ь р о б о т а ÷ н а в ч . К . : І З – М 3 9 2 , с . 2 0 0 7 .
7. П о т а ш І н . ю к Т е е м р е т т о и д к и о ч н і о с н о в и в и к о р и с т а н н я о з д о р о в ч о г о ф о р м у в а н н і н д и н о й в л е н н я з д о р П о в а и н ю К к у , б о Ф и ч / / Л . Ф і з и ч н е в и х о к у л ь т у р а з д о р о в ' я у с у ч а с н о м у - с т у с і м л ь Л т е в Л у ц У к к р о б і : н н В к о ш л у к и н а ц - т у і м . Л е с і – У № 1 р ( 1 3 ) і – Н С к 4 7 – 5 2 . 2 0 1 1 .
8. Щ е л к у А . О в С о ц - п е д а н о г і ч н а п р о ф і л а к т и к а н а р к о ф і ч н и о ї з а н о ї к у л ь т у р и і с п о р т у : а в т о р е ф . д и с . . . к а н д . н а у к а к а д . ф і з . к у л О . Ш у р и к у н Х . в , п о 2 0 0 5 / А .


***Анотації***


*У статті обґрунтовано значення валеологічних тренінгів щодо позбавлення молоді від шкідливих звичок та залучення її до занять фізичною культурою й спортом. Указано, що після проведення валеологічних тренінгів підвищився рівень залучення школярів і студентів до систематичних занять фізичною культурою.*



***Ключові слова:*** *шкідливі звички, валеологічні тренінги, фізична культура, спорт, тютюнопаління, спиртні напої.*



***Игорь Бакико. Роль валеологических тренингов относительно лишения вредных привычек среди молодёжи и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом.*** *В статье обосновано значение валеологических тренингов относительно лишения молодежью вредных привычек и привлечение ее к занятиям физической культурой и спортом. Указывается, что после проведения валеологических тренингов повысился уровень привлечения школьников и студентов к систематическим занятиям физической культурой.*



***Ключевые слова:*** *вредные привычки, валеологические тренинги, физическая культура, спорт, курение, спиртные напитки.*



***Igor Bakiko.The Role of the Valeological Trainings Concerning the Deprivation of the Bad Habits Among the Youth and Engaging Them in a Physical Education.*** *The article analysed the importance of the valeological trainings concerning the deprivation of the bad habits among the youth and engaging them in a physical education. It is noted that after valeological trainings realization, the level of involvement of pupils and students to the systematic physical training has been increased.*



***Key words:*** *bad habits, valeological trainings, physical culture, sport, smoking, alcohol.*

УДК 796.03

***Валерій Вихор***

# Система змагань з оздоровчою спрямованістю (на прикладі боксу та інших єдиноборств)

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність останніх досліджень.** У нашій країні на сьогодні гостро стоїть питання щодо оздоровлення способу й стилю життя. із Цього погляду, зниження фізичного здоров'я, зростання поширеності, народжуваність серцево-судинних захворювань, ендокринних порушень, а також поширення шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, є факторами ризику.

Дослідження показують, що однією з головних причин низької рухової активності, відсутності культури ведення здорового способу життя, фізичної культури особистості, а також багатьох інших негативних явищ є відсутність знань про їхнього здоров'я та працездатності, які необхідні для педагогів і самих дітей до усвідомлених занять фізичними вправами як ефективних засобів збереження, зміцнення здоров'я [4; 7].

Сучасні фізичні навантаження в спорті такі високі, що виявляються недостатніми для забезпечення нормальної життєдіяльності. Н.А. Фомін, М.І. Вавилов [9] зазначають, що тренувальні навантаження, що перевищують рівень функціональних можливостей, можуть супроводжуватися серйозними порушеннями, стати причиною нервових і психічних розладів, дезадаптації, виникнення психоемоційний стрес, який спостерігається в спортивних змаганнях. Ці проблеми особливо актуальні для дитячого віку, оскільки активності є надійність функціонування організму, здатність організму реагувати на зміни умови навколишнього середовища, здатність організму й неадекватність реакцій указують на те, що призводить до погіршення здоров'я.

Відомі наукові та практичні підходи, які дають можливість, наприклад, адаптувати [8], [11] до змагань. Водночас не розроблені засоби та методи проведення змагань, які б забезпечували збереження здоров'я, комплексну систему, що забезпечує збереження здоров'я під час змагань.

**Завдання дослідження** – обґрунтувати модель проведення змагань.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Організація та система проведення таких змагань повинні бути гармонійного розвитку особистості дитини, а не результатів.

Тому й систему підготовки, і систему змагань слід будувати з урахуванням закономірностей, основних положень теорії та методики фізичного виховання, ідеї творчого саморозвитку, збереження і зміцнення здоров'я, пріоритетності здорового способу життя, пов'язаного зі спортом [3].

У загальній теорії спортивних змагань виділено напрямок нової концепції системи змагань з оздоровчою спрямованістю, що полягає в зтмуі, ніорзгмаінсізації та проведення змагань. Навчальний, розвивальний і оздоровчий аспекти, які враховуються.

Основні положення такої системи змагань з оздоровчою спрямованістю:

– забезпечення пріоритетності оздоровчих підходів для збереження здоров'я школярів (застосування адекватних фізичних засобів і методів фізичної культури та спорту для форсування, а також володіння знаннями про здоров'я);

– формування й утвердження принципів управління: перспективність, спадковість, гуманізація, відкри

*© Вихор В., 2011*

– нормативно-правове регулювання системою змагань з
(законодавчі акти, підзаконні акти в змагальному
– створення умов для гармонійного розвитку й
використання для вирішення цих завдань досягнень
мистецтв: філософії, психології, педагогіки, куль
– класифікація оздоровчих змагань (за віком, ста
– розробка типових правил змагань (уніфікація оцінки
оцінки досягнень), у яких враховують рівні здоров
моральні аспекти поведінки учасників.

Пропонована система проведення змагань не лише
учасника, а водночас сприяє формуванню фізично
оволодіння знаннями про здоровий спосіб життя,
активності дітей і підлітків, розвиває людські,

У цьому напрямі розробляється принципово новий підхід – до
максимальне, нічим не обмежене розкриття індивідуальних
рухової обдарованості й стану здоров'я. Для ефективного
ня вмінь і навичок школяр повинен осмислювати
опановує ці знання, уміння; потрапляючи в такі
для самовдосконалення як під час змагань, так і

Так, Асоціація професійних видів єдиноборств
спорту Київської міської державної адміністрації
борства проти наркоманії та дитячої злочинності
єдиноборств у залі ДЮСШ Оболонського району м.
170 учасників, дев'ять суддів та оргкомітет.

Турнір проведено під девізом "Здоров'я, гармонія
відкритим: у ньому взяли участь юнаки різних спор
бокс, у-шу, карате). Боїв на рингу не було, а от
змаганнях допущено новачків фізкультурників
учасник заходу був нагороджений подарунком, дипло

Дитячий турнір із єдиноборств у Києві проводився
– розвитку та популяризації боксу й бойових мист
– профілактики й боротьби зі шкідливими звичками
– активізації позакласної та позашкільної роботи в ДЮСШ, спортивн
проживання.

Усі учасники турніру були розділені на 4 вікові, так і 5 вагових
до 72 кг і понад 72 кг.

Програма змагань передбачала такі розділи:
– нормативи з теоретичної підготовки (значення
боксу, бокс у системі фізичного виховання, техніка
занять спортом тощо);
– складання контрольних нормативів із загальної фізичної
3 х 10), гнучкість, швидкість, витривалість, координація
– складання контрольних тестів зі спеціальної фізичної
й правою рукою та скінчальних спеціальних ударів
лежачи, кидки набивного м'яча, стрибки зі скакалкою
– демонстрація якості технічної підготовленості (техніка
техніка виконання ударів, характеристика бою на ринзі).

У завершальний день турніру передбачалося прохо
вимагали прояви швидкості, гнучкості, координації,
На змаганнях усім були надані однакові умови,
технікою або тактикою єдиноборств, могли компенсу
програми змагань (бастет-бокс). Участь у змаганнях,
поєднувалася з теоретичними заняттями у формі бес
передбачало розвиток в учасників інтересу до проб

Усі заходи змагальної роботи з юними спортсменами, такі як бесіда, інст
метою:

– поглиблення уявлень про особливості характеру,
– допомоги в усвідомленні їх схильностей, інтере
– відволікання молоді від злочинного світу, вжив
– спонукання займатися самовихованням, саморозви

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проведення змагань показали ефек
збереження здоров'я учасників (за час турніру не
занять спортом і до різнобічної підготовки; існу
організм; здатність до
час кожен учасник мав можливість показати техніку

Ефективне вирішення багатьох актуальних проблем
числі й педагогічних
мотивації дитини, без урахування
рамках загальної соціальної системи. У процесі у
можливості та здібності: тут відбувається й
саморозвиток.

На нашу думку, запропонований підхід до провед
сприяє популяризації
свої знання, проявити вміння й нав
та спонукає учнів до саморозвитку.

### *Література*


1. Амин Х. Квалификационный подход
автореф. дис. на соискание учёной
ческая культура, физическое вос
22 с.
2. Бальсевич С. Спортивно-ориентированное
аспект
С. 19–22.
3. Бальсевич С. Организация непрерывного
смена
С. 32–34.
4. Виленский Методологический анализ
стиль жизни
№ 11. – С. 2–7.
5. Вовк І. Післядія хронічної
С. І. Вовк // Людина у світі
ФОН, 1–Т. 1. 8 – С. 223–224.
6. Зуев В. М. Управление системой
Вектор Б-у 400, с. 2001.
7. Карабан Шляхи підвищення
навчальному
культура здоров'я у сучасному
Волин. -н. ім. у
8. Ким В. В. Оздоровительная
єдиноборств
тренир-
9. Фомин Н. А. Физиологичные
Физкультура и спорт, 1991.


### *Анотації*


*Стаття присвячена вивченню розробки системи змагань з оздоровчою спрямованістю на прикладі боксу та інших видів єдиноборств. Основною метою зазначених змагань є пропагування здорового способу життя та боротьба зі шкідливими звичками.*



***Ключові слова:*** *здоров'я, система змагань, оздоровча спрямованість, засоби, методи.*

***Валерий Выхор. Система соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств).*** *Статья посвящена изучению разработки системы соревнований с оздоровительной направленностью (на примере бокса и других видов единоборств). Основной целью соревнований есть пропаганда здорового образа жизни и борьба с вредными привычками.*

***Ключевые слова:*** *здоровье, система соревнований, оздоровительная направленность, средства, методы.*

***Valerii Vykhor. The System of Competitions With a Health Orientation (by Example of Boxing and Other Types of Single Combat).*** *The article is devoted to the development of competition system with recreational orientation. The main purpose of these competitions is to promote healthy lifestyles and fight against bad habits.*

***Key words:*** *health, system of competitions, recreational orientation, facilities, methods.*

УДК 37.037

***Олександр Гладощук,***
***Віктор Тонконог,***
***Ігор Бейгул***

# Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету

*Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзерджинськ)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** XXI століття характеризується швидкоплинними процесами, що відбуваються у житті українського соціуму під гаслом глобалізації та інтеграції, людини нового світобачення, нового світосприйняття, що вимагає досить оперативного дослідження проблеми формування особистості фахівця нового зразка в процесі університетської освіти.

Сьогоднішня вища школа України переживає процес входження в Європейський простір. Концепція нового перехід до професійної підготовки майбутніх фахівців знань, що відповідають суспільним потребам, світо

Зміни в економічному житті, орієнтація людини на соціального статусу, що є свідченням успіху, супр Здоров'я людини, відпо– 55% дно здна чадачних ВУЗ, ов нами 50 й 25% – екологічними – 20% воабумим, овнае но 5 госпадмичинами 15% фактна діяльністю системи охорони здоров'я. Отже, можемо спосіб життя певною мірою є запорукою досягнення ня та матеріали дов ввідей у бучашоких ін українців, ос довищі, не сформувалися важливі цінності, які ха явищами стали недбале ставлення – до вилно ю підобзед про середо дмолпаління, вживання алкоголю, наркотичних збільшення венеричних захворювань, девіантної пов

Проблемам здоров'я учнівської та студентської урядових документах. на Тадко, кт Нація розвитку освіти завданням системи освіти є виховання людини в дус і здоров'я оточуючих як до найвищ1]ї. і Уднивищ ху ашаьнч закладах проблему збереження та підтрим нашяхдм оновлення ив ідповідних фор м. методів і

У формуванні загальної культури - пр ду сніт невої удіях фізичнатура ваихлубаземкимпоне Нині у вищих навчал використ, ор уютьзага, ліг ві фор фізичної культ, турна освіта, валеології; 5]., рекреація та реабілітац

*© Гладощук О., Тонконог В., Бейгул І., 2011*

У процесі формування культури студентської молоді важливим є
сфера особистості, рівень та обсяг теоретичних і
ставлення до фізичної культури особистість набу
ефективність цього процесу залежить від реалізації
й морального потенціалів. М.А. Смоктунович, до
здоров, вкладає необхідні власні зусилля, їх послідовність, щоб
умови людина зможе зрозуміти сенс буття, відчути
духу від здобутків і досягнень, мати свої духовні сили на з

У соціологічному, психологічному, педагогічному
жують проблеми, складаються теоретичні передумови в
яким чином формувати культуру до здорового спосо
здоров'я. Ці аспекти обговорюються загальні питання
життя (Л.А. Гасенко, Б.Г. Ананьєв, І.І. Брехман, М.І. Дубровський, Ю.К. Рудневич); до
джується вплив різних факторів (О.Г. Дубогай, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич
шенко, С.Д. Неверкович, Е.Н. Вайнер, І.І. Лубишева, Н.Ю. Синявська та ін.).

Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного
уваги вчених і практиків. Це, в свою чергу, зумовлено
практики формування здоров'я людини природно зміню
Якщо раніше сутність здоров'я людини визначалась, головним чином,
рівень розвитку науки, культури, соціуму, то зараз
позиції – з нових методологічних позицій, тобто треба
аксіологічність, що ми розуміємо як ціннісне ставлення до здоров'я [4].

**Завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально
оздоровчої спрямованості фізичного виховання та
молоді до власного здоров'я.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз, узагальнення наукової та ме
вивчення педагогічного досвіду, анкетування, опитування, тестування,
спостереження, анкетування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Життя
навчання студентів поряд із загальними вимогами висувають
соціально-економічними, духовними, матеріальними, особистісними,
притаманні цій категорії молоді. Психогігієнічні
визначаються багатьма, безперервним, навантаженнями, регла
навчання, високим розумовим навантаженням, гіподинамією,
нервово-психічним напруженням. До того ж останній рік
навант. Це – період самостійного життя, вибору життєвого здійс
утворень, формування професійно важливих якостей, професійних
сійних намірів, життєвих настанов, подолання життєвих
майбутнього, сім'ї, побутових, виховних та матеріальних. Як зазначає
В. Крайнюк, лише сформована з чітко визначеними
психологічної підтримки особистість спроможна про
залишатися психічно здоровою, врівноваженою, толер
регулювати власний психічний стан, що абсолютно
майбутнього молодого фахівця [6].

Валеологічна культура повинна стати професійною якістю
ного молодого фахівця. В основу валеологічної осв
безперервності, гнучкості, [7].

Ми коротко основні положення науки про індивідуальне здо
чин [1; 2]. ***Валеологія*** – наука, яка вивчає сутність, механізми
методи його підтримання, зміцнення, а також корекції шляхом
метою підвищення якості життя, творчої активності, довголіття
Предмет дослідження валеології є індивідуальне з
керування ними. Об'єкти вивчення, потреби, мотивація, зони здоров'я
валеологічний профіль, взаємозв'язок здоров'я, процес формування здоров'я індив

В основі –вфаелнеосомлеснгіжїиття, який забезпечує структурн
рами. Діяльність цих структур реалізується шляхом
енергінформаційма всередсимни, а також між нею та на-вколиш
пото–квизначають наявність феномену життя, вони є
самовідтворення живих систем. Ці потоки,іоасистаке
піддаються науковому аналізу, що дає можливість
(досконалості) в цілому. Ця характеристика є пере
забувати, –шкоа тзедгоррюіляв'кнне-бмеодлюкгічноащ,іа[3]льенай

Аналізуючи здоров'я людини, неможливо уникнути
поняттям "здоровий спосіб жиутя"ъ.ажЗдоравитйрамостосні
свого здорйорво'зяу,мнраіквано,авфрадіціональне харчування, фіз
куріння, надмірного вживаонрнгяа наілзкмоуг,олдюр,уж6ааг азртпорвиурво

Важливою умовою формуваїмяразлаынаихьнзакуадьтфрмува
способувжолтдоісобистісний приклад зміцнення фізи
Особистісний приклад розглядаєтьсяяпрксфепсріойнвоївакуел
позицій культурологічного підходу валеологічний
цінніснихуявлень про здоров'я: реф[8]ексивний, моти

*Рефлексивний рівень* характеризується прагненням до самопі
внутрішнього мируз,онесодшіукаімищсодпсузбереженякздоров
рівняогєля"дбиакус"ёбез

*Мотиваційний рівень* – здоров'я усвідомлюється як цінні,сть,
сформульована як стійкий мотив. Однак ціннісна
цінність оздоронтлуенрянийосхиатрнакнтере Цей рівень хар
валеологічними поглядами, які виражають ставлення
ного здоров'я.

*Поведінковий рівень* валеологічного компонента професційної
здоров'я як цінність сприймається на рівні перек
стійку соціальну настанову. Поведінка повністю в
усвідомленій оздоУрпсовдчиїнйдсітявлонрнсодсктоісяна всистема по
софських, природничих, політичних тощо), сукупніс
гічні переконання активізують діяльність особисто
способу життя.руПкртоувріідннамлеуолсотгічного компонента п
рівні стає поведінковий компонент, завдяки чому
сійдійльності, вщасдуєприхильність до здоров-ого с
ментговалеологічного виховання.

Таким чином, реалізація завдання формування зд
загальнокіумпьртаулрьнниихх засад фізичного та йпсриихпіучснкоагєо
практичну сумісну оздеромуучусдбялтунксоенитие.кспПрнклсафдорм
валеологічної культури стає важливою детермінанто

В основі загаімснрклуьнитхурнахсад зміцнення фізичн
сучасної молоді лмжиатняідсдопобуєжфторяпосособистост
положення та–крозіз уімдненлогзідіоруов'ящяєфеномсднує чо
фізичну, психічну, соціальну й духовну; розумін
захворювазничнаибховфаід–,яка сширншеповного благополуччя;
здоруєвіятоглядній системі цінностей людини; відпо
сама людина, хоча і держават,таі псоувсипніньтзтдвікйостнанкоолжь
здоров'ям населення.

Отже, зрозуміло, що лише тісна співпраця,імедик
адміністрацією навчальної установи, постійний про
психолотасчнциха-плеьдмогічних особливостей повдаїхнкіхст
викладачів у реальних умовах конкретного назавчаль
необхі–дйпоосвтіорних обстежень основних показників ро
і чрніих потоків, уважне вивчення такеозруелкьртоайтвіонвнаихласн
впливів на особистість із метою їх оптимізації с
спосіб життя та ціннісне ставлення до власного зд

**Висновок.** Під час навчання у вищому навчальному закладі подальшому життєдіяльності, спрямованої на вершини професійної майстерності логічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати категорію. Варто підкреслити, що формування здорового способу життя - здоров'я лем нашого суспільства, у вирішенні якої повинні брати участь не тільки працівники, але й кожна окрема людина. Активна життєва позиція, яка реалізує людину, завжди приводить до збільшення ефективності високого рівня здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягають в оцінюванні розділів теоретичної та практичної підготовки в процесі формування учнівської молоді. Орієнтування студентської молоді сукупності педагогічних заходів, в яких інформація, цінності, ставлення, діяльнісного характеру, що сприяє вирішенню проблеми формування ціннісного ставлення

### *Література*


1. Апанасенко Г. Валеология: Учебник / Г. Апанасенко, Л. Попова, Е. Сологуб. – СПб., 1996. – 416 с.
2. Апанасенко Г. Медицинская валеология / Г. Апанасенко, Е. Сологуб. – К., 1997. – 248 с.
3. Апанасенко Г. Валеология: итоги и перспективы / Г. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–7.
4. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий пріоритетний напрямок в системі В. П. Горащук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і здоров'я людини) : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 10. – 201 с.
5. Завидівська Школа оптимізації фізичної культури студентської молоді / Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–55.
6. Король М. Сук Основи психологічного забезпечення професійної діяльності / М. Король, М. Сук, М. Корольчук, М. Вайнюк // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції "Проблеми української нації на порозі XXI століття". – К., 2001. – С. 288–289.
7. Концепція валеологічної освіти України / Інформаційний вісник. – 2001. – № 6. – С. 34–38.
8. Мельник М. Сучасні проблеми управління виховним процесом / М. Мельник, А. Держицький // Нові дослідження. – 2002. – № 2 (32). – С. 3–23.
9. Сергєєва О. Управление процессом формирования здорового образа / О. Сергєєва // Образование. – 2002. – № 5. – С. 98–102.
10. Петренко С. Самостійні заняття студентів з основ валеології / С. Петренко. – Вінниця : ВНТУ, 1998.
11. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 24 березня 2004 р. № 347/2004 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.president.gov.ua/documents/151.html.


### *Анотації*


*У статті розглянуто питання впливу валеологічної освіти на процес професійної підготовки студентської молоді, пошук ефективних шляхів формування ідеології та культури ведення здорового способу життя, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.*

***Ключові слова**: освіта, валеологія, здоров'я, фізична культура, студентська молодь, професійна підготовка.*

***Александр Гладощук, Виктор Тонконог, Игорь Бейгул. Валеологическое образование и его ценностный потенциал в профессиональной подготовке студентов технического университета.** В статье рассмотрены вопросы влияния валеологического образования на процесс профессиональной подготовки студенческой молодёжи, поиск эффективных путей формирования идеологии и культуры ведения здорового образа жизни, а также ценностного отношения к индивидуальному здоровью.*

***Ключевые слова**: образование, валеология, здоровье, физическая культура, студенческая молодёжь, профессиональная подготовка.*

***Aleksander Gladoshchuk, Viktor Tonkonog, Igor Bigul. Valeological Education and its Value Potential in the Students Professional Training of Technical Uiversities.** The article examines the problems of valeological education that influences on process of youth training. The search for effective ways of ideology formation and culture of a healthy lifestyle, as well as valuable attitude to the individual's health are also studied.*

***Key words**: education, valeology, health, physical culture, student youth, professional training.*

УДК 37.037

*Світлана Грициляк,*
*Богдан Зубрицький*

# Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Чільне місце структурі національної системи освіти відводиться формування здоровійвиших освпасноснябуз джиртотвяої нації [1].

Серед засобів фізичного виховання вериикемнасвосе популярності стеарусдвійтвиа сУкпреаїнніі займають провідні кількості спортивних ігор у державну програму фіз ігрові види спорту, ймакіотінзонрибріечнніийв Укриавїнніатарозви колективу, зокрема баскетбол [3, 4].

Сучасна практика показнує,защоапудивиоцідтуинавоаль зхрої рівнем фізичної підготовленосіті,рорідвлнимфіокичнонгомг виховання, різним рівнем мотивації до занять фіз студентів ускладнює можливість ефективного застос навча-вихновному процесі вищих винмавгчаєльшрохвездаекнлнаяді дослідужкеному напрям

Удосконаленя-ихноаввнчоаглоьноцесу з фізичного вих закладах освіігруинтпоовуивнантоисяб передусім, реальним фізичної піідгсоттуодвелнетніовст[8]. Протє, як показують вищих навчальних закладів факультетів неспортивн підготовленість.

**Мета дослідження** – вивчити ефзеакстсибвінві сзгбеалсекмеунбтфаіхмиувчинхо ваінстудентінваввчащихних закладів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Екс-пе римент лцинсавбдавіі Національного університету -водног ня. Уньуучаусввяьлб2 студентів йфакуслмігеиугвофакульт які були поділені такаонетрошеьриумегртуаплиьнуПід час пров здоров'я студентів був задовільним.

Експериментальну групеукосноломайдчапсиг с28фасктуулдьетнет-тів, і тет-уводного господарства. Контрольнучнгоргуопуфасккуллаьдтае 26факультету водного господарства.

Зі студентами контрольної групи продцекнсопріивйнняноос схемою, а в процес фізичного виихрозупарнонвяаодсжтезундсобилсівві нами методичні рекомендації

Напочатку та в кінці лиеркісвпеенрьимфінзтучнвоїзначідготов експеримейктоантлрйоюсьпруп.

Рівень фізичної підготлоивлаецсоржіавстиудентеісгаомщіцнб няйрозгинання,лреужачви унпаорпіідлозі, піднімання в сід місця, бмі,гчюавнИскОовий біугба4 вхизе9рсомд,ожеанхниялстиудячи.

Результати тестування показализ,-м7що всидрівдніпрооб приблизнойкоіднаскоівдаокмтусвеірдекдріюфізичної підЯкщоовле оцінити їх за вимотаомивіддержкавднаконігйсзагдів–іб,ижхсча до незадовільної

Порівняльний аналіз резульвтсагтуідвенятивсебкуонаомнічнок та факультету водного господарства між сернеедніми виявлено суттєвої різниці, що дає підставу вибр експерименті.

© *Грициляк С., Зубрицький Б., 2011*

Під час нашого впровадження експериментальної методики [2,н3,н4,я6] доцільно було використати такі аспекти:

– різний рівень фізичної підготовленості, що вимагає індивідуального підходу до кожного студента;

– відсутність можливості постійно проводити заняття у певному місці;

– несистематичне відвідування занять студентами.

Із метою організаційного забезпечення ефективності впровадження експериментальної методики з урахуванням рівня їх підготовленості було створено три групи: перша – група початкової підготовки, друга – група спортивного вдосконалення, третя – група вищої спортивної майстерності.

Із метою різнобічного впливу на організм студентів було розроблено комплекси фізичних вправ, до яких вправи з елементами баскетболу, легкої атлетики, гімнастики були найбільш поширеними.

***Вправи з баскетболу та легкої атлетики, які використовувалися на комплексних заняттях:*** ведення м'яча по колу в спортивній шаховому порядку; ведення м'яча по периметру майданчика (обводка стійок) з максимальною швидкістю; ведення м'яча в парах із зміною напрямку руху (швидкість); ведення м'яча по баскетбольній розмітці (середня швидкість); ведення м'яча (середня швидкість) з м'ячем (ведення м'яча в русі з обводкою стійок); ведення м'яча після зупинки (ведення м'яча з дистанції 3 м); ведення м'яча з максимальною швидкістю (ведення м'яча в русі з обводкою стійок);

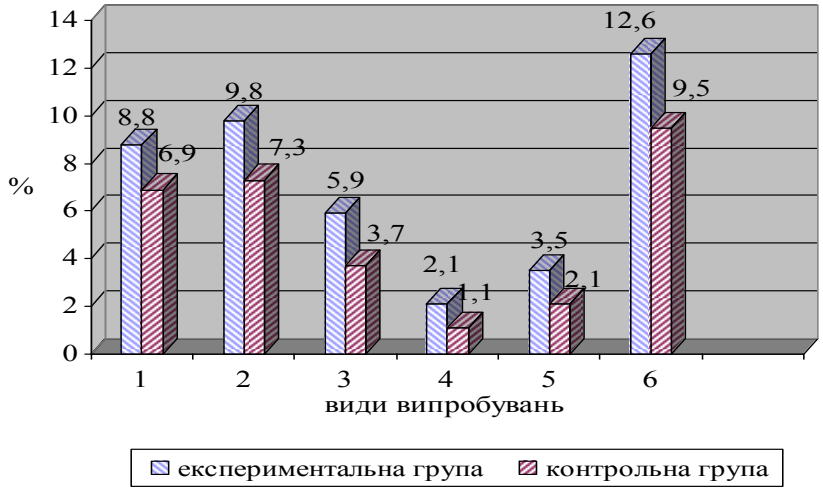


**Рис. 1.** *Приріст результатів випробувань у студентів економічного факультету*

*Умовні позначення: 1 – згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 2 – піднімання в сід за 1 хвилину; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – біг на 100 м; 5 – човниковий біг 4х9 м; 6 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.*

Так, результати в студентів експериментальної групи з показників загальної витривалості "згинання й розгинання рук в упорі лежачи" зросли на 8,8%, відповідно, результати – на 9,8% і 7,3, стрибка в довжину з місця – на 5,9% і 3,7, біг на 100 м – на 2,1% і 1,1%, відповідно; човниковий біг 4х9 м – на 3,5% і 2,1, нахил тулуба вперед із положення сидячи – на 12,6% і 9,5.

Таким чином, результати тестування засвідчили підготовленості експериментальної групи. Особлива різниця приросту результатів, зафіксованих у студентів експериментальної групи, свідчить про спритності, швидкісних якостей м'язів нижніх кінцівок. Студенти господарства, які складали експериментальну групу, продемонстрували кращі результати в порівнянні з контрольною групою.

У хлопців обох груп приріст результатів видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи (рис. 2).

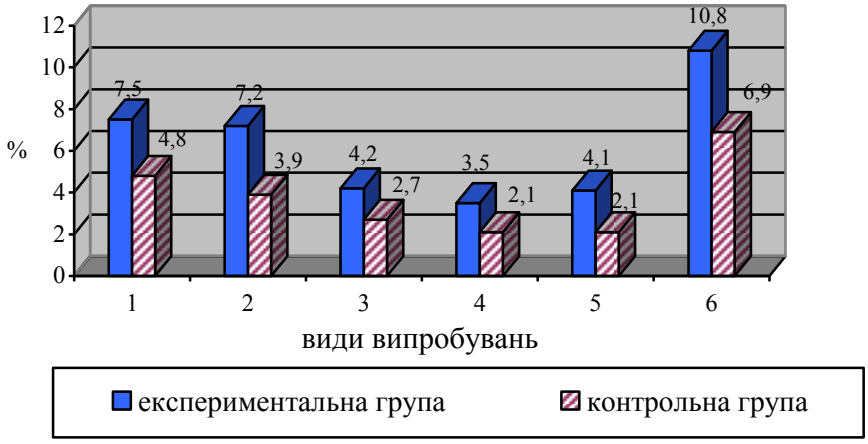


**Рис. 2.** *Приріст результатів випробувань у студентів факультету водного господарства*

*Умовні позначення: 1 – згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 2 – піднімання в сід за 1 хвилину; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – біг на 100 м; 5 – човниковий біг 4х9 м; 6 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.*

Так, результати констатувального експерименту показали, що рівень фізичної підготовленості студентів обох груп є приблизно однаковим, результати тестування в середньому знаходяться на середньому рівні. Отже, результати тестування студентів обох груп (ЕГ і КГ) вірогідно відрізняються ($p<0,05$), що свідчить про однорідність вибірок. Отримані результати дають підставу стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів обох груп є приблизно однаковим, результати тестування в середньому знаходяться на середньому рівні. Отже, результати тестування студентів обох груп (ЕГ і КГ) вірогідно відрізняються ($p<0,05$), що свідчить про однорідність вибірок.

Отримані результати дають підставу стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів обох груп є приблизно однаковим, результати тестування в середньому знаходяться на середньому рівні. Отже, результати тестування студентів обох груп (ЕГ і КГ) вірогідно відрізняються ($p<0,05$), що свідчить про однорідність вибірок.

**Висновки.** За результатами педагогічного експерименту було встановлено, що у студентів водного господарства відмічається позитивна динаміка фізичної підготовленості, однак вона нижча від середнього.

Результати експерименту дають підставу стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів обох груп є приблизно однаковим, результати тестування в середньому знаходяться на середньому рівні. Отже, результати тестування студентів обох груп (ЕГ і КГ) вірогідно відрізняються ($p<0,05$), що свідчить про однорідність вибірок.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку ефективних шляхів фізичної підготовленості студентів та залучення її

### *Література*


1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України рівнів акредитації. Міністерство освіти України. – К., 1998. – 38 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – К.: Здоров'я, 1984. – 96 с.
3. Коряк Ю.М., Бакалов М.К., Коряк Г.М., Озеров В.Г. – К.: Вища шк. Изд-во при Киев. ун-те, 1985. – 223 с.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова, М.А. Годика. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 145–147.
5. Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України: Метод. рекомендації. – 2-е вид., доп. і перероб. – К.: Олімпійська література, 1997. – 36 с.
6. Кравчук Г.Е., Скоморохов Г.Ф., Шестопалов А.Н. Физическая подготовленность как основа воспитания у студентов профессионально-прикладных качеств // Проблемы физического воспитания студенческой молодежи: Сб. науч. тр. – Киев: КГУКИ, 1992. – С. 18–22.
7. Ніколаєнко В.В. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Вісник Луцького держ. техн. ун-ту. – Луцьк, 2010. – №3(11). – С. 39–43.
8. Спортивные игры: Техника, обучение, тактика / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, А.В. Савин, Л.А. Сhistorов; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 520 с.


### *Анотації*


*Розглянуто проблему фізичної підготовленості студентів факультетів неспортивної спеціальності. У статті визначено відмінності в показниках фізичної підготовленості студентів факультетів економічного й водного господарства та розкрито вплив методичних рекомендацій із викладання баскетболу у фізичному вихованні студентів на розвиток фізичних якостей.*

***Ключові слова:*** *вправи з баскетболу, рівень фізичної підготовленості, процес фізичного виховання, тестування.*

***Светлана Грициляк, Богдан Зубрицкий. Влияние средств баскетбола на состояние физической подготовленности студентов.*** *Рассмотрено проблему физической подготовки студентов факультетов неспортивной специальности. В статье получены отличия в результатах физической подготовленности студентов факультетов экономического и водного хозяйства, раскрыто влияние методических рекомендаций с преподавания баскетбола у физическом воспитании студентов на развитие физических качеств.*

***Ключевые слова:*** *упражнения по баскетболу, уровень физической подготовки, процесс физического воспитания, тестирование.*

***Svetlana Hritsyliak, Bohdan Zubrytskii. The Influence of Basketball on a State of Students' Physical Fitness.*** *The article conciders the problem of students' physical fitness at the specialties that are not referred to sports. In the article the differences in results of students' physical trainings of economic and water economy department are examined, also the influence of methodological recommendations in basketball teaching concerning the students' physical education is revealed.*

***Key words****: basket-bal trainings, level of physical trainings, process of physical education, testing.*

УДК 796.41(075.8)

*Анна Іванова,*
*Надія Ковальчук**

# Вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк),*
*Волинський національний університет імені Лесі Українки* (м. Луцьк)*

**Постановка проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Під час навчання навчальних закладах студій сумнівна, о при и му доять з ниж ен ню в формування осн-вних ьох вих ра яклюкостей, необхідних для по Однак, ус я к их к обий полон бок і знання не мав студент, як би самостійного жи от тся, мож ет а не в йти, якщо в ці роки відмінного Пр зод тсер ст ву'вя а. вши студентів першого курсу університ Луг та ун с (Шки.) г, але В в сь К ейр ь о а к і Ан [5] і дв ия ав ту ик е, що 28,7 % юн а к і в за функціональними пок На а звнчиа кла ьмни й є пір юн ац ел пов'язі а зни ай ч зни ми пс й ф х із ч ими навантаженнями. Важл першокурсників відбувається процес ада іт.а ц С аймеорт о навча-вих ьхновний процес із фізичного виховання у ґрунту в ае три ес дяу, сні ам реалось н зодмоу'я ой ф іа зничної підуд т он тл ев но Наукові дос 2; В; д ж ен ню ка [з у; ю т, що дов н ду с у т н в ш к і по ни х програмах, велика різниця у вимог йх, т ущ он тс аг, ав ля ю д причин низької фізичної-пер ріш гко ут ос вн ли ек н ов с. т і В ел ти ук да е нч аі шкіл відповідно д т ех с в ч ни х ф по ка ни х к і в не підготов занять за програмою ВНЗ.

**Завдання дослідження** – визначити рівень соматичного здоров студентів першого курсу Луцького н ах ці і оол но ай ій ч в с ко та пор і вн ю к та із ни ки сома ти ф ічні зо ич он о зї д о пріод вг'я т ов ле ності студ міст та селі.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилоу 2 я 0 1 0 в ес р т е у д п ис л т и у дне а перший курс навчання н до о Лу ко х ку о н ні в о е р а с ц і т о е н г а у л. к т – Д у о с л і д ентів, е 9 р е д с т у н д і е х м т о ж и в ( а є в у с м і с т, т і ) 1 2 машинобудівно напр "я м т о м о б і л ь н и й т р а - 1 1 ) с – п К о Г – 1 т, " 1 ( 8 М Б ю Ф а, в к і А р Т в о ь ж ( и в а ю т ь у с дев'–яут ьм) і м с а т ш и н о б у д і в н о г о ф "а м к а ш и л н т о у б в у а у н, н я н " а – 1 2 ) М І К Ф – 2 ; М 21 студент (13 пр в о ж н у м а м і с в т і с ) е л і е, х н о л о г і ч н " о п н о ж е ф а к у а т ь механіка "-13) (– Т К Ф – 3 ; І М 6 с т у д и р и о ж и в а є ( д е в в ' е я у т л ь і м, і с т у і л ) ь т ф а к у будівництва та "б у д і а й н у ц т в о а п р а м д – 1 3 ) а К Г – 4 ' ; ( К Ф Б Д с т у Б Д е Н н (четв к р о ж и в а є с в м е е - р е у л і м, і с т і ) факультету комп'ютерни технологі "й, в т е н а и р и м о в а н е у п р а в о ц е н о н ( а Ф К в Р И І р Т – 1 , 1 6 ) н А К Т – 5 и м и п Антропометричний ф у н к ц а о н и к и н і пр ж б и т н п і р о 2 0 0 д 0 і л и р . Р у х склад а л і т д н р о а ф м ю д у л ь н о г о к о н – ж р о в л т о н і у 2 в 0 е 1 р 0 е с р н . і

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Ек с п – р е с оціун вк д о р о в ' я в с и т з у н д а е н а т л і м в е т о д А и п к а о н к а с Е . н к а . В а и с я в п і е д н ю , в л ш е о н ЧСС, який визначає т – К у ш е з л е в п с р ь о к б о о г ю , Ма у р т с і н т у е щ і е у н т і в середньому колив а є т д ь о с я 6 с з в , і 8 д Р – 2 9 , 3 ю , 2 , л ь в б у и д е н – 1 і , в – З К , К Г – 4 , К Г К Г – 5 перебу у м е ж а х в в і с д е р е д н ь о г о р і в н п я ', я б т и с п а м і д А о р і е д а у є п проби юн – 2 к і е р е б К У у м е ж а х с е р е д и й в і д о п о р і д р а б т ы а м . - Ма с о ростовий й у ю н а к у с і х к ь н и р о п е р р у е п б н у а в а с е р е д н ь й в і д у п о р і в а м і л Життєвий індекс п о к е а р в а б н у , а в а р с і " в и н и ч и й ф у в і р д и д и л ь о – т о і " – 2 , К Г К Г і " е р е д н ь о – з о " – 4 , К , Г – 5 К П Г

Силовий індекс свідчить про дв е і н у п с и о с т т о к о в з і у й с и д и л ь н а м я с щодмоа си його тіла. У юн а к і е р е б у в у і м а є ж а р х у п н и ц з й и й к о п п о о к в а р і з д н а и н

© Іванова А., Ковальчук Н., 2011

1 б А.нуа.л і з р е з у л ь т а т і в і н д е к с у Р о б і н с о н а –1о,к–ЗКзГ а в ,
т а –ЗКГ н и ж ч и в і д е д о н ь р о і г в н я , а –4 с т а –5 д К е Г н і т н і в м а К Г н и Т а н к и м и й р
ч и н о м в и з н а ч е н о , щ о з а с у м о ю –61а( л з і в б а р –2и в ) ( н і ь К Г –4 д о ) р о в К
(З б а л и ) –5, (К З Г у с а е р и с ) д н ь о м у н –З і з ь к и й е д У і К Г р е з у л ь т і а в т е н ь к о ї
з д о р о в ' я в с е р е д н ь о м в у і с д е р і к о т ь с я я к н и ж ч и й

К а р т и н а р і в н і в з д о р о в ' я з а в г р у д и х і д у к а л а д а к и м у с р е з у
К Г –1 М Б Ф , –1 1 А Т і о с і 7 8 9 % ю н а к і в м а ю т ь н и в ' я ж , и й і р ж е в і в е і н д ь з д
с е р е д н % о с о р е д н і й .

У К –2 Г М Б Ф –1 2 М і з 1 8 % о н и к і ю т ь 5 б и з ь к и й р % в – е н и ь к и ч і з д в о і р д о в '
с е р е д н ь о % г – с о , е р Ь б д , н 7 – З и ; Т Ф , – 1 К І Г М і з д в а д ц я т и о % д н о а г ю т ь с т н у и д з е н к
р і в е н ь з д % р – о н и ж и й , с в а 2 р е , 8 о г о % – с l e 4 р е З д н і й .

У К –4 Г Ф Б Д , – 1 З Б Д І н о з і 4 3 , 6 8 % с т у д е н т і в м а ю т % – и н з и ь ж к и й в і р д в е
с е р е д н ь % – г с о е , р е 2 д 5 н і й .

У К –5 Г Ф К Н І – Т 1 , 1 А і В в з і 7 2 , 7 7 % ю н а к і в м а ю т н и з ь к и й % – р і в е н ь
н и ж и ч и в і с д е р е д н ь ж о е г з о а . г а О т о м к і л ь к і с т ь і н д и в і д у а л ь н и х р е
“ н и з ь , к с и к и л ” а д а % , “ н б и 2 ж , ч и в і с д е р е д н – ь 2 4 , 7 т % , “ с е р е д – н 1 2 , 9 і ? % ” ( p 1 ) и Ф і . з у и ч н
п і д г о т о в л е н і с т ь и с з т а у д т е е н с т і а м и в , и з О б і а и а , л 1 5 0 0 ( д т я г у у с в і а н н я у
п е р е к л а д и н і в , с і п д і д з н а і м а н х н в я и л и н у .

Д и с т а н ц і ю 1 0 0 м ю н а к и в с е р е д н ь о м у п о д о “ 2 л ” а . л и з
“ В і д м і н н о ” о т % р и с м т а у л д и е н % 8 і ю в 8 , а к а і в 2 1 н е в к “ о п д а и п и и с и ц і ю ” н . а в С – т т у ь д е в н
2 т а – 1 К п Г о к а з р а е л д и н ь в о м с у е з а д о в і л ь н у с ш т в а и д 1 к 4 i ) ) 0 0 т – к 0 е , ( 6 1 9 3 ш , в й д ( і
я к о с т і с в т с і б і у д е п н е т р і е б у в а ю т ь н а п е н р е е з в а а д ж н в о і л ь н о м у р і в н і .

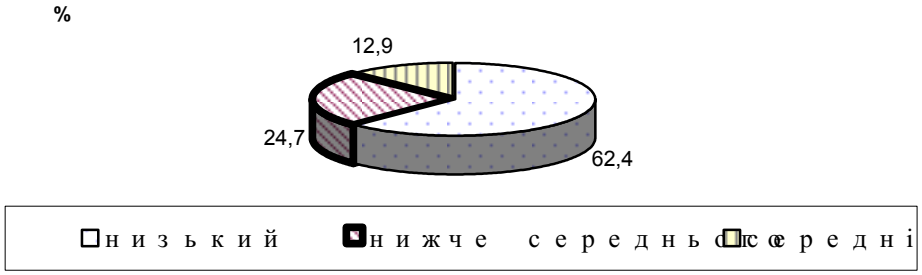


**Рис. 1.** *Рівні соматичного здоров'я досліджуваних студентів*

В и т р и в а с л т і у с д г е ь н т у і в р о з в и н е н а д у ж е п о г а н о , п р о щ о с
і з б і г у м – 6 и х а в t : 5 7 0 0 ( С е р е д 8 5 с т % д п е с н к а і з в а л и и ш в е і д м 4 v i , 2 4 , 7 н % і – р е з у л
р е з у л ь т а т н а б а г а т З о к н р и е ж м и и х й с о п е ц е й ц а і к д і о л ь ' і н п р о ' і с . т в и н е н а – в и т р и
у К –2 Г т а – 5 , К Г н е з а – д у о в с і т л у ь д н е – 1 н і К Г – 4 в , К д Г у ж е – у п о с т а у н д о е – З н т і в К Г

С и л о в а в и т р и в а у л т і е с с т т н и у з в а к а н л д к і п е , м о я к о ю п і д т я г у в а , у н я у
с е р е д н ь о м у р о з в и н е н а а ) . а д А о л в е і л с ь е н р о е д ( н л і 1 0 , п з о = к l – a ] з l н и – 2 ) р и К Г д в о
в і д п о в і д а ю т ь н е з а д % в і с л т ь у н д і й н т і о и в і н т ц е і с “ н т і 2 в 9 і , к 4 н о н у а ” % и а н л а е
п і д т я г н у л и в і с р і а м з е і н в ш е Р е з у л ь – 4 т а з а к о н о н а м к і і р в н о К Г в и щ і , н і ж
К Г – 2 ( P < 0 , 0 5 ) .

А н а л р і е з з у л ь т а т і – с и л ш е и д к і с я н к о о с т е й т у л у б а с т у д 1 е н т і в
в і д п о в і д а ю ' д ь о б р і ї н е ( в 4 і 9 , 9 ± 1 , 4 ) . В і н ш и х г р у п а х ц і
“ з а д о в і О с к н ю л ' р ь е к з и у л ь т а т и у д с і т а у п д а е з н о г н і в о д н о г о р і с н я н , м з и н а
п р о р а н ж у в а л и ї х з а м і с ц я м и в к о ж н о м у з т е с т і в і
р о з в и т к о м ф і з и ч н о ї п і д г о т о в л е н о с т і . З а ц и м р о з
п о с л і д о в К і Б – 1 с т ( і 1 : 0 І р – а К н Г – 4 і н ( ) 1 ; 1 І р І а – К і Г – 2 і ( в l ) 2 ; р І а І н – н К і Г – 5 в ) ( 1 3 V р а н г і
V – К Г – 3 ( 1 4 р а н г і в ) .

А н а л і з с е р е д н ь о с т а т и с т и ч н и х р е з у л ь т а т і в с о м а т и ч
п о к а з а в , щ о в о н и в і д п о в і д а ю т ь н и з ь к о м у р і в н ю . О к р
ю н а к и – 3 , К – Н 4 Г , – 5 К і Б і л ь с ь к і – З ю к і Г а – 4 к и м а К о Г т ь р і в е н и й з д і о р р е о д в ' я о г н о и ,
і н ш і с т – у н д и е з н ь т к и и й . Ф і з и ч н а п і д г о т о в л е н і с т ь ю н а к і в
“ з а д о в і л ь н о ” , – а “ н е в з а о д н а к і л ь в м о і ” с . т а

За паспортним віком дані у середньому 18,3 ± 0,3 роки. От не відповідає паспортному. Міські юнаки в середн старші за паспортний вік. Можна припустити, що ц призвела до передчасного старіння функціональних

**Висновки.** Експрес-оцінка соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету. Здійснено порівняння результатів соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які проживають у місті й сільській місцевості; визначено біологічний вік студентів. Експрес-оцінка соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету. Здійснено порівняння результатів соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які проживають у середньому "середньому" та міській "середній". При незначних перевагах сільських та міських студентів загальний рівень здоров'я.

Фізична підготовленість студентів, які проживають у сільській місцевості, вища, ніж у міських. Результати тестування свідчать, що в середньому вають у селі, "відповідає норм", оцінки міських юнаків вона

Паспортний вік юнаків у середньому відповідає біологічному, міські юнаки старші на 8,1 та 7,6 року, збіжність між біологічним віком є причиною несвоєчасного старіння порушенням рухового режиму, режим яких обумовлений, зловживання міцними напоями. Щоб запобігти цим отрицательным програмах, які б стимулювали бажання вести здоровий необхідно частково змінювати зміст навчальної програми

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження причин наявного рівня фізичної підготовленості

### *Література*


1. Буренність Особливості фізичного здоров'я студентів // Н. Концепція розвитку галузі фізичного: вибрані праці. – Вип. 2. – С. 275–276.
2. Доценко Оценка физического состояния студентов государственного технического университета // Педагогика, психология, биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХГАДМ, 2008. – № 6. – С. 19–22.
3. Марчук Структура і рівні вихідного фізичного здоров'я // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту. – Вип. 2. – С. 296–293.
4. Овчар Аналіз фізичної підготовленості студентів факультету початковому етапі // Педагогіка, психологія, біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХОВНО-ХГАДМ, – № 11. – С. 72–75.
5. Шигалев Физическая подготовленность студентов и факторы, влияющие на уровней их трудоспособности // Концепція розвитку виховання і спорту. – Вип. 1. – С. 324–327.


### *Анотації*


*У статті представлено результати експрес-оцінки соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету. Здійснено порівняння результатів соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які проживають у місті й сільській місцевості; визначено біологічний вік студентів.*

***Ключові слова:*** *соматичне здоров'я, студенти, фізична підготовленість, біологічний вік, технічний університет.*

***Анна Иванова, Надежда Ковальчук. Исходные уровни состояния здоровья и физической подготовленности студентов 1 курса отдельных специальностей Луцкого национального технического университета.*** *В статье представлены результаты экспресс-оценки соматического здоровья и физической подготовленности студентов 1 курса отдельных специальностей Луцкого национального технического университета. Осуществлено сравнение результатов соматического здоровья и физической подготовленности студентов, которые проживают в городе и сельской местности; определён биологический возраст студентов.*

***Ключевые слова:*** *соматическое здоровье, студенты, физическая подготовленность, биологический возраст, технический университет.*

***Anna Ivanova, Nadiezhda Koval'chuk. The Initial Levels of the Health State and Physical Fitness of the First Year Students of Lutsk National Technical University Certain Specialities.*** *The article introduces the results of somatic health and physical fitness express-evaluation of first year students of Lutsk national technical university certain speciailties. It was accomplished the comparison of somatic health and physical fitness results of students who live in town and countryside; and the physiological age of students was defined.*

***Key words:*** *somatic health, students, physical fitness, physiological age, technical university.*

У Д К 37.037

***Володимир Латчук,***
***Іван Клеха,***
***Валерій Базюк***

# Специфіка програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Норвегії

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** Одніє ю з центра проблем системи фізичного виховання є підготовка обсяг знань, умніуньвяатіи нраувхиочвоїк двиїйк,о які підляйають сприяють розвитку особжиасвтноисхтів ивміодгпоув іцдіннйо гдаолуДзеір.

Аналіз спеціальної літератури та узагальнення ічнвипроцесі фиизхючваонння, скерованого на вдосконален молодої особи, формувзамніцянєснвніід оомсоюб ипсотторгеюб изуддоернотва' до певного виду професійної д-ейкяотльнсмоісчтних ихв укмсоонвкархе якісному й ефективному програмному забезпеченню.

Державна програма, природно, не може ізвраахиотвіувва студекнотгінраів,чаються в різних за профілем навчальних та регіорнаадльиційих Т[аЗк,, 4в, дУбк]р.азїанбіе,зпечення державних вихованні студентів, дійзяасвоибзінва чрезонзяобилюгютьзсмі спруо базові, регіональні та робочі [3].

Водночассьдогодні залимшаюитьасяявіщкдроитрівня фізку фізичної підготовленоУстзяівксут уздецитмськюїйкмаоелочдімало зації процесу фізичного виховання в численних вищ

Важливим підґрунтеянмнядлпяр-енодрамкнтоинвалого забезпече виховання студентів в Україні є вик ористсітеаонмяеткорю проаналізували організацію фізичного виховання в

**Завдання дослідження** – вивчити сучасний іздарпурбоі-нжрнаимйантодоенг забезпечення фізичноуг оНоврвихеогвіаїння студентів

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** За розвиток освіти в Норвегії відпеосвітодратиивищ(ийанрограме визначає йпрезитнуцоосвіти в кожний окремий період, с контроль за системою освіти через Міністерство ос освіти на всіх рівнях. Норвеґія рамфкостжадомУунікграрфсти професоірйкоонтовану освіту відізонирдафтехосеціальнь[2]. ко

Як і в багатьох західних країнахт,аспуорНтормавгеіальзан ними закладами органіяпоамні Існуєклубнатмопримубів, даними, займається п'ята частина населення країни

Дуже популярні в Норвегії різні види туризму, гонки, ізхомкяйем, гандбол, оріен,тусвтарнибкинаазбітіращмнеле лижне двоборство.

У Норвегії існують ізкорміпзнеихсивиндірвмастиоріву. Викон норматизивдіевкількох видів спорту (передбачена можлив право наяотрюматшивного значка. Такі нормативи розр для молоді, людейпйохислеродїкнвіскування можливе тільки систематичних і тривалих занять різними видами с призначені для стимулювання насетлаенонятодмо, здаснятьуроб своє здоров'я, дають можливість кожному перевірит

Одна з найважливіших проблемвибданашеуцявїуйр-дрвацін ліцзіаї в роскзонн'ярзеагнних питань, повно-вваикреінщуєхтьісяві одрпго управлінняовюдроівня саїмхстюйшое,теуцмїжах

*© Латчук В., Клеха І., Базюк В., 2011*

Питання співвідношення обов'язкових і вибіркових компонентів існує з моменту виникнення системи фізичного виховання. Кількість обов'язкових занять у школах різних країн світу різна. Так, у Норвегії учні мають 3 години фізичного виховання на тиждень, у Швеції – 2 години, у Данії – 4 години, у Фінляндії – 2 години. Вибір виду спорту для занять також різний. У Норвегії учні можуть обирати між лижами, плаванням, футболом, легкою атлетикою, гімнастикою, волейболом, баскетболом, гандболом, бадмінтоном, настільним тенісом, боротьбою, танцями, веслуванням, стрільбою з лука, фехтуванням, орієнтуванням, альпінізмом, їздою на велосипеді, ковзанами, санями, а також іншими видами спорту, які можуть бути запропоновані місцевими спортивними клубами. Вибір учнів обмежується можливостями спортивної бази школи та кількістю годин, відведених на фізичне виховання.

Особливістю організації фізичного виховання в Норвегії є те, що учні, які з різних причин не можуть брати участь в уроці фізичного виховання, повинні бути присутніми на ньому. Вчителі пояснюють, що навіть якщо учень не може взяти активну участь у занятті, він може спостерігати, аналізувати, допомагати іншим учням. Вчителі також наголошують на тому, що навіть якщо учень не може виконувати фізичні вправи, він може виконувати інші завдання, такі як ведення журналу, підготовка звіту або допомога вчителю.

Перед початком уроку вчитель визначає, які фізичні вправи можна виконувати, а які ні. Також вчитель проводить консультації з учнями, які мають обмеження. Вчитель повинен переконатися, що фізичні вправи не повинні шкодити здоров'ю учня. Учні з подібними можливостями формують групу, яка виконує вправи, що не потребують великих фізичних навантажень. Якщо учень не може виконувати вправи, він може виконувати інші завдання, такі як ведення журналу, підготовка звіту або допомога вчителю.

У старших класах учні можуть обирати між різними видами спорту, які пропонують їхні школи. Наприклад: футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, гімнастика, плавання, лижі, ковзани, санки, велосипед, бадмінтон, настільний теніс, боротьба, танці, веслування, стрільба з лука, фехтування, орієнтування, альпінізм, їзда на велосипеді, ковзани, сани, а також інші види спорту, які можуть бути запропоновані місцевими спортивними клубами. Вибір учнів обмежується можливостями спортивної бази школи та кількістю годин, відведених на фізичне виховання.

Завдяки цим удосконаленням у багатьох норвезьких школах учні мають можливість обирати між різними видами спорту, які пропонують їхні школи. Наприклад: футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, гімнастика, плавання, лижі, ковзани, санки, велосипед, бадмінтон, настільний теніс, боротьба, танці, веслування, стрільба з лука, фехтування, орієнтування, альпінізм, їзда на велосипеді, ковзани, сани, а також інші види спорту, які можуть бути запропоновані місцевими спортивними клубами. Вибір учнів обмежується можливостями спортивної бази школи та кількістю годин, відведених на фізичне виховання.

Отже, зі зниженням віку студентської молоді Норвегії тяжіє виховання, де студент самостійно вибирає навчальн

**Висновки.** Таким чином, сьогодні фізичне виховання в Норвегії демократизується, і Норвегія є країною, яка має високий рівень фізичного виховання. Організація фізичного виховання в Норвегії є взаємопов'язаною системою, яка забезпечує високий рівень фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у аналізі сучасного стану забезпечення фізичного виховання студентів інших

*Література*


1. Беспо А. Б. Ось ли в Но ?/ веБ. Аеис ипос А. Кавбсалкуих а // Физическая кул 1998. – № 2. – С .88.
2. Бо от В. к Система образов а/ н В и Бяо л ов т В Н Ко, рс ие а в и и е в /я/ к Физ ы т чу р с а к а шко л – 1998. – № 2. – С .86–87.
3. Ка ні ше в Сс. М. к и й На умке от вод ичні та організаційні основи ф студентства /С .М К-а Кн. і З ш М Н І с ь к 9 и 9 й 9 с .
4. Козі бро С П. ки й Пи о – нро рмина от ивні основи фізичного-мевтихо ов а н н логічний: аа ва фло ір и ) а здобу. ст уп на. ук ку ак н. в и. хфі с п/ о р П С. Ку о зі бро – Л. к 2002. – 16 с .
5. Козо бр к Си й Програмне забезпечення фізичного вихован незалежнос /т С. К Уз кір ар і он ц Б мк си л ю к Ш В а / Фізичне виховання, с здоров'я у сучасному суспільст уг в і і М У е кр із аб і – Л куниць В ко л: и нр . В н ц . -ту н і м . Ле сі 10. У – № 2 ( 1 ). – С . 10, – 14. 2 0

***Анотації***

*У статті проаналізовано програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Норвегії.*

***Ключові слова:*** *програмно-нормативні основи, студенти, фізичне виховання.*

***Владимир Латчук, Иван Клеха, Валерий Базюк. Специфика программно-нормативного обеспечения физического воспитания студенческой молодёжи в Норвегии.*** *В статье проанализировано программно-нормативное обеспечение физического воспитания студенческой молодёжи в Норвегии.*

***Ключевые слова:*** *программно-нормативные основы, студенты, физическое воспитание.*

***Vladimir Latchuk, Ivan Klekha, Valerii Baziuk. The Peculiarity of Software and Regulatory Support of Students' Physical Education in Norway.*** *The article analyzed the software and regulatory support of student's physical education in Norway.*

***Key words:*** *software and regulatory support, students, physical education.*

УДК 37.037

***Леонід Носарчук***

## Фізичне виховання та спорт як життєво необхідна потреба людини

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі розвит якісного перетворення всіх сторін життя суспільст наших і в громадян, необхідної для їх в житті шнав дат кринного та в професійної підготовки й фізичн фахівців. У нових умовах підвищується с у ціальна р ль у в всебічній гармонійній організації особистості в з пуск ник ми в життєдіяльності соціальної діяльності.

Рівень культури людини ін ві ярвалюється ть ,й ого мі своє до дві т ,ко. в Він о використовується, залежить не навчайн ні гальному розвитку, але й саме здоров'я лю культура та спорт саме ,то у щ й ф ю ин на ж в ст ' я це

На сьог' дні ілса низка професій, які пов'язані з с причиною порушень фізіологічних ритмів в організ обмеженням рухів, з р ор ізан х ім ни ри ф ки л д ні в галу фізіології вважають, що ьому можуть п ро ти м. я Ні ліки не можуть замінити над ли- не ч ни чн ро ан ж ні виника ть ра ої ак ні . Кожна людина повинна ус необхідність руху.

На дум Бре ана, є всі підстави припускати, що руху. Багато хто думає, що г ва ж к ав в ля ь ри , учли про здоров'я дума ть с ма м ш знають про роль ви активності [6].

Фізична к ль ра ф ний вид соціальної діяльнос відбувається задоволення ф із ичн ки ль ух ав зи ах д оп вправ ує молодих л ди й до ж я ст ючи природні комплекс фак ії, в п ь ж, м пір ) ин , ви ня ю ть с людини та рівень ї ал ої ф зи ної підготовки [3

В умовах сучасного виробництва фізична культура економічної ефективності виробництва. У сучасном

*© Носарчук Л., 2011*

фізичної культ в удор ик лючна фа ак т спр ай й ду ис пію дыснтив а. Здоро
життя та га, л офмі зична та скпуо, лрьо ткурреама, стають соціальним фен
фізичні вправи й в і орчеижникмуі, прраащціїо н айліь.нн, е мхоажрнчау ва нши р
діапазона іт из мюнкнов ники здоровйфиз, иф ноїйчнюдо ороов ентку
Фізичне виховання є складовою частиною загаль
залучає молодих людей до культури через рухову акт
уформуванні індивідуальності молодних ж здоорйчийщовпі
фізичної культури [4].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** В Україні дослідженню заз
присвячено Берхсаб, ру Вишкли, се Ін. кПае, ти кСа., РиМ. а чуСкуащенЛкШу, ва-Ил.о
воїК, урІі. лоКвраа, вчІе. нЧкаоб, а нН., які показують, що стан здо
мате енденцію дойна ось ршедня не відповідають соіціаль
причини – зкнрдеи ни ксноиціального прет афті из жучнз доорово'зявитку з
таких факторів, як недіс обітатьшяв нарнутхаожкаеньа ктоивунвіосвтоні
навчальному процесі.

**Завдання дослідження** – обґрунтувати необхідкнуілсьтнуроаонятаь сфіоз
життєво необхідної потреби людини.

**Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження.** Фіз-ич
ним вихованням у ВНЗ охоплені всі студенти, оскі.
розвитку айюувдасснкяонфізичних можливостейй поорпгануі-знмав.ча
неевиховному ВНЗзвоицетсуіпаобо мс озцаісального становлення м
активного розвитку їхніх індивідуальних і ексрофесі
візму та взаізємподочуптотмяомгив, ійдпоорвдіодсаглі нзоастсівій обкомлекти
досягнення фізичної досконалості.

Фізичне вийсхпоорагнуя ВНЗ сприяють підготовці -майбут
ної пдроапцоім, апрнодіьяти негативним факнтаоразйдрцчеа явнпяиув
ВНЗ, уміннюсамостійно використовувати засоби фізи
вати зайпрасфеуійну культуру зтдоопроонаошіой скпраасїонбіу- нжеиогбі
освічені фахйвці домих,ховаднігні до активної діяльнос
державного життя, у науці, на виробництві.

Фізичне –зндаойрвоавжиляи кінаидбуяного нашого успіху. Стат
наше суспідьсцтноьохвуорпрактичнздоревихалцюкудсйвпУадку в
не тйдсяро катастрофічнийаСрНІсДт із аккзвоерроовбан,ь про під
наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викли
поповизнаких має хронічні захворювання, причому нед
хвороби -ссуедрицненвоої -маяяюсвтоїоксистем.ньЧесртеазнунизздьокриойв'ря
1 мдінтей шкільного віку сьогодинчіноцюлккуолмьтвуірдолюу.чеПнсі
гіподинамії серед %шкоУлпяеррішве дсася4іпОтаорво8кОіувлилсіяказріпрзо
гіпотрофії юнаків допризовного віку, що відбиває
молодого поколінндяикщуює пюсоібрхшудтньсть, зайнятися ці

Важливо включити тфаспиратну укубласвтиурний навчальний
Фізичне виховання повинне реалізовуватися через в
заняттоям, у учислія кмаяутчнямиидхилення в стані-**оздоров**чій;
заходи в режимі дня, позатаикванділе мсіенкнціїф, ормдроуспкнонсатьр
лювання, самостійн-масойфйвткуул-ятдрзоравхновіднию. Усе це
забезпечити кожному студенс8е-1в0і гроудхионвунаактгижднеінсьт.ь

Дані медичної науки та **б**а**с**в**і**д**р**ющнифйздоснві дпрнодвси
засобом зміцнення здоров'янотсатгіапноідрзвмущелннядикситі хйтоосст
інфекціййонсиобіифокнзєайхнвіор.ювСаенред сотеянкзіктидяютнікрв
сучасдоіцимна, немацсможобідкоогнок, урувати з фзіадзіанпоаимсин в
свого впливуютаобійчдсупоніегативного впливу на наш

Для того, щоб бути здоросавмюм, отребба адлнеонлкіркудвжатих
захворювання. Насампередоро, флякатиаіяадпкоучлинігоукра, алръане

харчуванняй,суосспоіблиьснта гігієна, відмова від шкідлив
вікові межі старіння, продовжують життя людини (
пояснювати, що краще не–60і граоткиі взапіздтоорпоцке'ямяхяау п4
фізичнимивправами. Ціувзайнтяитуязвоникнуняк миття рук і т
вважати заняття фізичними вправами другорядною с
вирішити. Фізтиасчпнсарткудпоьпгоумрааганотись слвюдиннвінургорзікцрнит рез
ний потенціал і можливості [1; 2].

**Висновки.** Таким чином у світі спостерігається стійк
фізичної йскуоорптуур.иВеличезний соціальнтиасйпопроттуеннціоаблхі
повною мірою використовувати на благо процвітання

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні питання
виховйаснпноярту серед студеннатвічвалвяинцихдітех.нічних

***Література***


1. Брехм,аИн Введеносилеогуиюа/ИИ.Б.-рЛе.хм:анНау–к125с. 1987.
2. ВишневВс.ькФаізична культура у формуівВинше взсдЯоцраонвсокСкоа с/п/
Проблеми формування здоровзомоатсрюасноабупкр.скутгяткуидф,одіі
магріісвт–аЛ.:асрпб.], –С.08042..
3. ВласРюк Формування у студентів потреби в здоровому
РВласюФе,реІнчук // Інноваційні підходи до фізичного
матеріаолиилрвеюіпранкатук.е–Тмі–навВуТДНПУГнімтюВа–,С.1290-2019.
4. ЗавидіНвсьФкіазична культура,–вдзоазєвміолзлвя',язяоккісттаьсжніітвтяід
Н.Завидівська-м/е/тоДтиеорієтюксонови орхаанінаціїмофодичногм
Всеукару-пкр.акт.–Лк.онвф..‖б.–С.230–237.
5. ЗавидіНвсьШлаяхи оптиміз-ацоїртифнівскїуладігяурнысності студент
закладЗавидіНв.ська // Фізичне вихвєвауннсяу,часснормтуісук
збн.аук. пр. Втоулиінм. нЛацс–іЛуУкраїнВо–тинім. наЛцс.сіуУ–країнк
№2(10).–С.50–54.
6. СамчукО. Формування в студентів основвСасмачмуокви/х/овФаінзни
виохвання, спорт і культура здоров'я у сучтаусніомму Лсеусс
Украї–нЛкуиць.ьк : Во–тинім. наЛцсіу–№1(13).–С.52–55.2011.


***Анотації***


*У статті висвітлено значення фізичного виховання та спорту як життєво необхідної потреби людини. Указується, що фізична культура й спорт – одна з небагатьох галузей, яка володіє великим арсеналом методів і засобів впливу на організм людини, а отже їх правильне використання сприятиме належній організації дозвілля, формуванню культури вільного часу та дотриманню здорового способу життя.*

***Ключові слова:*** *фізична культура, фізичне виховання, молодь, спорт, здоровий спосіб життя.*

***Леонид Носарчук. Физическое воспитание и спорт как жизненно необходимая потребность человека.*** *В статье отражено значение физического воспитания и спорта как жизненно необходимая потребность человека. Указано, что физическая культура и спорт является одной из немногих отраслей, которая владеет большим арсеналом методов и средств влияния на организм человека, а следовательно их правильное использование будет способствовать надлежащей организации досуга, формированию культуры свободного времени и соблюдению здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, физическое воспитание, молодежь, спорт, здоровый образ жизни.*

***Leonid Nosarchuk. Physical Education and Sport as Integral Part in Person's Life.*** *The article reflects the value of physical education and sport as integral part in person's life. It is indicated that physical culture and sport are the fields that have a great arsenal of methods and facilities that influence on the person's body, and consequently their correct use will assist the proper organization of leisure, formation of spare time culture and following the healthy way of life.*

***Key words:*** *physical culture, physical education, youth, sport, healthy way of life.*

УДК 37.037

*Włodzimierz Chodinow*

# Porownaie mozliwosci fizycznych dziewczat i chlopcow szcoly podstawowej i gimnazjalney

*Politechnika Radomska (Radom, Polska)*

**Wstęp.** Problematyka rozwoju fizycznego i sprawność przedmiot badań naukowych, zwłaszcza lekarzy, pe fizycznego.

Tempo rozwoju może w pewnym stopniu ulegać modyfikacjom, przyśpieszeniu lub zwolnieniu, lecz sekwencja poszczególnych etapów rozwoju jest stała [3].

Jednym z kierunków badawczych jest poszukiwanie związków między rozwojem somatycznym, a motorycznym oraz sekwencji zmian rozwojowych zdolności motorycznych w poszczególnych etapach ontogenezy.

Istotną cechą zmian rozwojowych jest okresowy zintegrowane, ale kształtują się nierównomiernie rozwoju biol5gicznego i płcią [

Zagadnienia rozwoju motorycznego dzieci i młodz znacznie rzadziej, przeważnie w odniesieniu do wy

Rozwój motoryczny tkwi w dojrzewaniu ośrodków ćwiczenia, nabywanie doświadczeń ruchowych i op motorycznych i ćwiczenia, to dwa czynniki ściśle dużej mierze decydują o sprawności. i Uwarunkowania fizycznej są bardzo złożone, pomijając tu udział proces pedagogiczny nie ma na nie praktycznie wpł osób wychowawczych odgrywa nauczyciel wychowania fizycznego. Ma kontaktu z dziećmi poprzez ćwiczenia fizyczne i l troskę nauczyciela zasługują hdzimenwiczęstzao,napankitewanżo

Wzrost sprawności motorycznej w kolejnych kate podstawą rozwoju sprawności jest biologiczne doj znamienne różnice od umorfizmu w motorycznej, w biologicznych cech ustroju dziewcząt i chłopców, zainteresowań dzieci. Różnice międzypłciowe nasil

Dymorfizm cech motorycznych, podobnie jak morfologiczny jakkolwiek jej obraz nie jest tak jednoznacznie u w znacznej mierze efektem większego udziału motorycznych [7].

Okres ontogenezy, w którym ujawniają się różnic jednoznacznie określony, wyraźne międzypłciowe zr pokwitania. Sprawność motoryczna dziewcząt i chłopców róż rozpoczęcia nauki szkolnej [4].

**Analiza ostatnich badań.** Zjawisko dymorfizmu płciowego jest czynnikiem szczególnie wa Różnice te umożliwiają różne możliwości uzyskiwania wysokich wyników spo sportowych lub wręcz uniemożliwiają [6].

Rozwój fizyczny to zdumiewający proces, dzięki któremu dziecko przechodzi gwałtownego pędu ku dorosłości związanego z okre wrodzonych cech organizmu oraz od działających na

Przez rozwój fizyczny rozumiemy zmiany, które doprowadzają konstrukcji komórkowej tak złożonego, tak precyz dorosłego człowieka. To zjawisko przemian polega doskonaleniu się struktury i funkcji poszczególny samodzielności osobniczej oraz dojrzałości [7].

© *Chodinow W., 2011*

Rozwój poszczególnych zdolności motorycznych w
Sprawność zmpoażter ybwyaćnarow dwóch aspektach:
– ilościgodwymu,względnia się osiągane przez dzieck
zależności od stopnia opanowania i sposobu wyko
psychofizycznych, sdioę: ktsózryybckhość,alisciząę, wytrzyma
spostrzegawczość i szybkość reagowania;
– jakościgodwym,ierze się pod uwagę stan umiejętno
sposoby wykonywania różnych czynności ruchowych [
Sprawnocszćnafitzoy gotowość organizmu ludzkiego do
zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych w
zwinności, wytrzymałości jak równieżawyakbtwyrucho
opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan
tego wydolność wszystkich narządów i funkcji ustr
budowy [3].

Wolański) N.r,ozp(a1984je rozwój fizyczny w trzech
które nazywa, się: dojrzewaniem.tem, różnicowaniem i
– Rozrost lub wzrastanie jestałzyjmawpirsokcieesnmczręosztwoj
Zjawisko to polega nazmianach ilościowych, nmaszywięikasłzae,nicuospio
osobnik w każdym etapie rozwoju staje się coraz b
– Różnicowanie polega na zmianach jakościowych.
dziecka w ypchszokzregsódlonh ontogenezy. Na zmjiaanywisko
wkomórkach i strukturzez tnkachekp,oswyzodgębmiyachieukśia
formowanie proporcji.
– Przez pojęcie dojrzewania rozjuimipossizęengajlczyśh
układów, ichkosoprecyjmalcijzęacjzę inymi układpaomią.czAnitu
poszczególnyucphorzeąalkojwianyw system celowych czynno
dojrzewania uważa sniajwmaiżenjiecdjnsozkyroatspiektzfizycznego
Rozwój jest procesem progzruepsełwnoyśmiinioegawmiazcmad
wcześniejszego[1]. Procesy różnicowania i dojrzew
ryt mu rozwoju ma podstawowe znaczenie dla kontroli
okazać, że dziecko o wysokości ciała wyższej niż
rozrostu nawet w stosunku do swojego poziomu, z drugiej zaś, że powolne przyrost
badanego dziecka nie są wynikiem patologicznego
zcharakterystycznym dla danego wieku i typu dziec
poziomu sprmotaryczmejoanaliziowana jest u dzieci w okresie pokwitania w grupach
wyodrębnionych ze względu na stan dojrzałości pł
pewne trudności i ograniczenia zwłaszcziaphticihwoj
skomplikowane ze względu na bardziej ukryty cha
informacje o stanie dojrzałości płciowej dziewcząt
W wieku 10–13 lat następuje szybki rozwój inchojak-osriyłcaz,noś
szybkość wytrzymałość. Równ–izwiznłoszęogiblkoośćoziręc
(moc) dynamicznRioezwójsięsirłoywikjszajtałtuje się wraz z
młodzieży jest on pncióewrówwnwolimiekluranty2wyUstcęhpłuoje gwałto
wzrastającej siły.
Dbałość o poziom sprawności fizycznej ma szczeg
w okresie pokwitania. Jest to widoczwzonjeowuejdzsiweeyczsąp
na początku drugiej fazy pokwitania. Są wówczas n
ich siła mięśniowa jeszcze wzrasta w latach następ
Wczesne wygasanie przyrostu tych cech, które składają się
ostatnich klas szkół ponad podstawowych często uz
ich koleżanki Ozkrkslaspoknwiotdaznyiahnlineytryolzkwójkomoctzoyry
również powoduje zmianę struktury sprawności fizy
kształtowania pożądanej sprawności fizycznej także
strony, a zmiany zainteresowań młodych dziewcząt z drugiej or
prowadzą wówczas do unikania udziału w lekcjach w

W okresie dorastania dziecko rozwi jpokwitaniowy szcz wyrażający się największym rozwojem wysokości i pojawia się ociężałość ruchowa. Dzieje się tak n rozwój ciała.zn Nicz a ćmy sm żo kwesie zmniejsza się poz człow–ijeckgao motoryczności. Utrzymanie jej na odpowi działań ruchowych [6].

Okres dojrzewania to okres krytyczny dla rozwoju cech motorycznych w wielu przypadkach rozpoczyna się – mizęd oz yml wiæk l3 emi" okiem życia. Jest szybkościowym, ale przy małych obciążeniach, gdyż

Ważne przemiany w budowai ez air ów zn yon nc ohśl coi pacc óhw ci dz biologiczną granicę oddzielającą dzieciństwo od m

Zagadnienie zróżnicowania płciowego niejednokrotnie poruszane i rozpatrywane w ostatnich czasach zostało bardziej wnikliwie opracowane pod kątem potrzeb endokrynologii i nauk medycznych z nią związanych [5].

Stopień zróżnicowania płciowego, który rzutuje – w pewnej mierze – na całą osobowość i zainteresowania człowieka, wpływa również i na zamiłowanie do wychowania fizycznego i sportu oraz na możliwości osiągnięć w tej dziedzinie. Zróżnicowanie cech somatycznych na męskie i kobiece, w toku rozwoju płciowego, wynika przede wszystkim z genetycznie określonych predyspozycji dziedzicznych, decydujących zarówno o typie konstytucyjnym jak i o stopniu dymorfizmu płciowego [3].

Rozwój fwi wieku dorastania polega na dalszym rozwoju struktury i funkcji organizmu. Obejmuje on zmiany anatomiczne i fizjologiczne, a więc zwiększania, zmiany wyso w proporcjach organów i ogólnym kształcie ciała c wszystkim w doj rRozezwaóni ufi pzłyccizonwy mw wieku dorastani struktury i funkcji organizmu. Obejmuje on zmian y anatomiczne i fizjologicz wysokościęiża ru ciała, zmian w proporcjach organów fizjologicznym, znajdującym wyraz przede wszystki powiązane i wpływają na siebziewł ansazwczzaaj ejme.g oDlpa ocwziętk jest ogólne przyspieszenie tempa rozwoju w porówn

U chłopców skok pokwitaniowy – w5 ylat ti powoduje przyrost zeci wysokości ciała, która osiąga kulminacyjny poziom w wieku 20 lat. Szybkość wzrastania masy ciała osiąga maksymalny poziom w wieku 17 lat. Należy jednak podkreślić, że

Badania sprawności w szkole podstawowej za pomoc
studenckich, natomiast w gimnazjum w trakcie zaję

Szkoła Podstawowa i Gimnazjum są połączone ze sobą posiadają pełnowymiarową salę gimnastyczną , mniejszą sale gimnastyczną ,salę do ćwiczeń korekcyjnych, siłownię ,bieżnię ,boisko do piłki nożnej oraz boisko do piłki koszykowej.

Szkoła Podstawowa i Publiczna Gimnazjum w Jedli

– Rozwój cech motorycznych (szybkości, siły, wytrzymałości) i ruchowa w zakresie strzelectwa sportowego.

– Rozwijanie zainteresowań sportowych.

– Kształtowanie postaw: aktywności, systematyczności, odpowiedzialności bezpiecznego posługiwania się sprzętem, współpracy w zespole, tolerancji, poszanowania własnego ciała, dbałości o zdrowie.

– Uczestniczenie w rywalizacji sportowej na szczeblu międzynarodowym.

– Reprezentowanie i promowanie szkoły, gminy i w

– Udostępnienie ścieżki kariery sportowej.

*Tabela 1*

**Wyniki pomiarów antropometrycznych dziewcząt i chłopców 12–13 lat ze szkoły podstawowej**

| l.p. | Dziewczęta | | Chłopcy | |
|---|---|---|---|---|
| | Mc [kg] | Hc[cm] | Mc [kg] | Hc[cm] |
| 1 | 52 | 150 | 42 | 144 |
| 2 | 39 | 143 | 43 | 143 |
| 3 | 40 | 146 | 54 | 152 |
| 4 | 39 | 140 | 46 | 149 |
| 5 | 45 | 155 | 43 | 148 |
| 6 | 41 | 149 | 44 | 152 |
| 7 | 41 | 148 | 36 | 147 |
| 8 | 37 | 143 | 48 | 149 |
| 9 | 41 | 152 | 43 | 155 |
| 10 | 38 | 145 | 43 | 149 |
| 11 | 39 | 144 | 45 | 143 |
| 12 | 40 | 154 | 49 | 145 |
| 13 | 42 | 150 | 39 | 143 |
| 14 | 47 | 146 | 41 | 143 |
| 15 | 42 | 140 | 35 | 141 |
| 16 | 40 | 147 | 42 | 146 |
| 17 | 39 | 147 | 46 | 143 |
| 18 | 38 | 144 | 43 | 142 |
| 19 | 43 | 151 | 36 | 144 |
| 20 | 46 | 140 | 43 | 158 |
| 21 | 58 | 152 | 48 | 149 |
| 22 | 41 | 144 | 46 | 154 |
| 23 | 36 | 140 | 44 | 151 |
| 24 | 43 | 148 | 42 | 149 |
| 25 | 44 | 149 | 43 | 147 |
| $\bar{x}$ | **42,0** | **146,6** | **43,3** | **147,4** |
| **δ** | **4,8** | **4,4** | **4,2** | **4,4** |
| **Min** | **36** | **140** | **35** | **141** |
| **Max** | **58** | **155** | **54** | **158** |

**Metoda pomiarów antropometrycznych.** Pomiary te dotyczyły wysok
przeprowadzone przy pomocy stadiometru i wagi elektronicznej firmy Tanita. Masę i wys
przy użyciu wzrostomierza z dokładnością do 0,5 cm.

Do sprawdzenia sprawności fizycznej posłużyły ogólnie dostępne testy motoryczne mierzone w następujących próbach:

1. Postawa równoważna na jednej nodze
2. Szybkość ruchów ręki
3. W siadzie skłon dosiężny w przód
4. Skok w dal z miejsca

5. Zaciskanie ręki
6. Z leżenia siady
7. Zwis o ramionach ugiętych
8. Bieg wahadłowy 10x5 m
9. Bieg wytrzymałościowy

*Tabela 2*

**Wyniki pomiarów antropometrycznych dziewcząt i chłopców 14–15 lat z gimnazjum**

| l.p. | Dziewczęta | | Chłopcy | |
|---|---|---|---|---|
| | Mc [kg] | Hc[cm] | Mc [kg] | Hc[cm] |
| 1 | 47 | 150 | 47 | 152 |
| 2 | 45 | 152 | 51 | 153 |
| 3 | 49 | 157 | 46 | 150 |
| 4 | 49 | 150 | 48 | 151 |
| 5 | 43 | 155 | 45 | 149 |
| 6 | 44 | 144 | 44 | 148 |
| 7 | 42 | 143 | 52 | 153 |
| 8 | 50 | 161 | 43 | 151 |
| 9 | 42 | 144 | 48 | 153 |
| 10 | 47 | 148 | 47 | 149 |
| 11 | 43 | 147 | 49 | 153 |
| 12 | 44 | 134 | 45 | 152 |
| 13 | 50 | 154 | 44 | 147 |
| 14 | 41 | 152 | 53 | 152 |
| 15 | 49 | 135 | 55 | 153 |
| 16 | 45 | 152 | 51 | 152 |
| 17 | 46 | 150 | 50 | 149 |
| 18 | 48 | 143 | 46 | 147 |
| 19 | 47 | 153 | 47 | 148 |
| 20 | 49 | 147 | 43 | 147 |
| 21 | 49 | 143 | 44 | 149 |
| 22 | 48 | 149 | 47 | 149 |
| 23 | 47 | 155 | 49 | 150 |
| 24 | 47 | 147 | 48 | 151 |
| 25 | 46 | 147 | 50 | 152 |
| $\bar{x}$ | **46,2** | **143,1** | **47,6** | **150,4** |
| **δ** | **0,5** | **5,5** | **0,6** | **0,4** |
| **Min** | **41** | **9** | **43** | **147** |
| **Max** | **50** | **161** | **55** | **153** |

*Tabela 3*

**Wyniki testu Eurofit chłopców 12–13 lat ze szkoły podstawowej**

| l.p. | Równowaga ogólna *(liczba prób)* | Gibkość *(cm)* | Siła eksplozywna *(m)* | Wytrzymałość brzucha *(ilość)* | Siła funkcjonalna *(s)* | Szybkość biegowa zwinność *(s)* | Szybkość ruchów ręki *(sx10)* | Siła statyczna zacisk dynanom.*(kg)* | Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa (czas ostatniego odcinka) *(s)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 | 28 | 1,43 | 12 | 5 | 16,6 | 134,0 | 13,0 | 3,9 |
| 2 | 3 | 23 | 1,45 | 13 | 2 | 23,4 | 133,9 | 15,3 | 4,0 |
| 3 | 4 | 25 | 1,44 | 12 | 5 | 26,0 | 142,9 | 15,5 | 4,3 |
| 4 | 5 | 27 | 1,35 | 13 | 3 | 18,7 | 127,3 | 15,9 | 4,1 |
| 5 | 7 | 32 | 1,25 | 19 | 4 | 16,6 | 136,0 | 13,5 | 4,1 |
| 6 | 8 | 27 | 1,46 | 15 | 5 | 19,8 | 127,3 | 16,0 | 3,6 |
| 7 | 4 | 24 | 1,44 | 21 | 3 | 17,6 | 135,0 | 14,5 | 4,2 |

*Tabela 3*

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 8 | 28 | 1,85 | 23 | 4 | 17,4 | 136,9 | 15,3 | 3,9 |
| 9 | 8 | 24 | 1,74 | 22 | 8 | 18, | 140,9 | 15,5 | 5,0 |
| 10 | 5 | 25 | 1,25 | 10 | 3 | 22,9 | 129,3 | 16,8 | 4,5 |
| 11 | 8 | 38 | 1,31 | 18 | 4 | 21,5 | 135,0 | 13,5 | 3,9 |
| 12 | 5 | 25 | 1,27 | 10 | 6 | 24,9 | 127,3 | 16,7 | 4,5 |
| 13 | 2 | 25 | 1,53 | 22 | 5 | 21,4 | 135,0 | 13,5 | 4,4 |
| 14 | 5 | 20 | 1,84 | 26 | 3 | 25,6 | 138,9 | 15,6 | 3,7 |
| 15 | 6 | 28 | 1,86 | 11 | 4 | 20,9 | 147,9 | 16,5 | 3,6 |
| 16 | 4 | 20 | 1,23 | 12 | 6 | 17,9 | 127,3 | 16,9 | 3,2 |
| 17 | 4 | 29 | 1,34 | 17 | 2 | 20,1 | 125,0 | 13,5 | 5,1 |
| 18 | 4 | 38 | 1,44 | 11 | 4 | 17,3 | 127,3 | 16,9 | 3,4 |
| 19 | 8 | 25 | 1,47 | 15 | 5 | 19,6 | 135,0 | 14,5 | 3,4 |
| 20 | 2 | 25 | 1,54 | 23 | 6 | 17,6 | 134,9 | 15,3 | 3,8 |
| 21 | 3 | 28 | 1,85 | 22 | 4 | 17,4 | 147,9 | 15,5 | 4,3 |
| 22 | 7 | 20 | 1,73 | 19 | 7 | 18,4 | 127,3 | 16,9 | 3,7 |
| 23 | 4 | 20 | 1,35 | 13 | 8 | 18,7 | 127,0 | 16,9 | 3,9 |
| 24 | 5 | 29 | 1,53 | 10 | 5 | 15,9 | 134,0 | 16,6 | 3,8 |
| 25 | 7 | 27 | 1,34 | 19 | 6 | 18,7 | 133,9 | 20,5 | 3,9 |
| $\bar{x}$ | **5,3** | **26,4** | **1,4** | **15,7** | **4,6** | **19,7** | **133,8** | **15,6** | **4,0** |
| **δ** | **0,3** | **0,9345** | **0,04** | **1,1** | **0,3** | **0,5** | **1,2** | **0,3** | **0,09** |
| **Min** | **2** | **20** | **1,23** | **1** | **2** | **15,9** | **125** | **13** | **3,2** |
| **Max** | **8** | **38** | **1,86** | **26** | **8** | **26** | **147,9** | **20,5** | **5,1** |

*Tabela 4*

**Wyniki testu Eurofit dziewcząt 12–13 lat ze szkoły podstawowej**

| **l.p.** | **Równowaga ogólna *(liczba prób)*** | **Gibkość *(cm)*** | **Siła eksplozywna *(m)*** | **Wytrzymałość brzucha *(ilość)*** | **Siła funkcjonalna *(s)*** | **Szybkość biegowa zwinność *(s)*** | **Szybkość ruchów ręki *(sx10)*** | **Siła statyczna zacisk dynanom.*(kg)*** | **Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa (czas ostatniego odcinka) *(s)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 26 | 1,14 | 7 | 7 | 17,4 | 129,3 | 16,9 | 3,9 |
| 2 | 4 | 25 | 1,35 | 13 | 4 | 16,9 | 140,6 | 15,6 | 3,8 |
| 3 | 4 | 21 | 1,45 | 9 | 2 | 15,0 | 134,8 | 13,7 | 3,5 |
| 4 | 3 | 23 | 1,10 | 11 | 7 | 19,8 | 156,6 | 15,7 | 3,4 |
| 5 | 5 | 24 | 1,45 | 12 | 4 | 22,4 | 134,8 | 15,9 | 3,3 |
| 6 | 5 | 27 | 1,12 | 10 | 8 | 21,1 | 137,9 | 14,7 | 3,7 |
| 7 | 8 | 32 | 1,98 | 14 | 5 | 20,3 | 128,2 | 17,8 | 4,8 |
| 8 | 5 | 28 | 1,25 | 13 | 8 | 26,0 | 126,0 | 15,9 | 3,7 |
| 9 | 5 | 25 | 1,90 | 18 | 4 | 18,2 | 134,0 | 14,5 | 3,6 |
| 10 | 6 | 27 | 1,20 | 10 | 4 | 19,2 | 133,9 | 16,0 | 3,2 |
| 11 | 5 | 25 | 1,42 | 13 | 7 | 18,9 | 147,7 | 15,8 | 3,3 |
| 12 | 5 | 36 | 1,38 | 15 | 8 | 23,5 | 137,8 | 13,5 | 3,3 |
| 13 | 7 | 27 | 1,80 | 15 | 3 | 19,4 | 129,8 | 15,3 | 3,5 |
| 14 | 3 | 27 | 1,18 | 13 | 6 | 22,9 | 140,0 | 15,5 | 4,0 |
| 15 | 4 | 37 | 1,30 | 14 | 4 | 21,5 | 146,6 | 14,6 | 4,9 |
| 16 | 5 | 31 | 1,80 | 14 | 6 | 18,4 | 124,8 | 16,8 | 4,1 |
| 17 | 4 | 39 | 1,37 | 13 | 4 | 19,7 | 127,9 | 14,9 | 3,3 |
| 18 | 3 | 27 | 1,35 | 9 | 3 | 15,9 | 128,6 | 14,5 | 3,7 |
| 19 | 7 | 29 | 1,23 | 15 | 3 | 18,7 | 127,3 | 14,9 | 4,0 |
| 20 | 4 | 38 | 1,54 | 14 | 5 | 16,6 | 135,0 | 16,8 | 3,4 |
| 21 | 8 | 34 | 1,38 | 8 | 4 | 17,9 | 133,9 | 16,9 | 3,7 |
| 22 | 4 | 27 | 1,29 | 11 | 2 | 20,0 | 147,9 | 14,5 | 3,8 |
| 23 | 4 | 27 | 1,33 | 10 | 0 | 19,5 | 137,8 | 16,0 | 3,9 |

*Tabela 4*

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | 6 | 29 | 1,88 | 15 | 7 | 19,3 | 126,5 | 19,3 | 4,7 |
| 25 | 5 | 38 | 1,78 | 16 | 8 | 21,1 | 129,9 | 20,5 | 4,8 |
| $\bar{x}$ | **4,8** | **29,1** | **1,4** | **12,4** | **4,80** | **19,5** | **135,1** | **15,8** | **3,8** |
| **δ** | **0,2** | **1,0** | **0,05** | **0,5** | **0,4** | **0,4** | **1,6** | **0,3** | **0,1** |
| **Min** | **3** | **21** | **1,1** | **7** | **0** | **15** | **124,8** | **13,5** | **3,2** |
| **Max** | **8** | **39** | **1,98** | **18** | **8** | **26** | **156,6** | **20,5** | **4,9** |

*Tabela 5*

**Wyniki testu Eurofit chłopców 14–15 lat z gimnazjum**

| **l.p.** | **Równowaga ogólna *(liczba prób)*** | **Gibkość *(cm)*** | **Siła eksplozywna *(m)*** | **Wytrzymałość brzucha *(ilość)*** | **Siła funkcjonalna *(s)*** | **Szybkość biegowa zwinność *(s)*** | **Szybkość ruchów ręki *(sx10)*** | **Siła statyczna zacisk dynanom.*(kg)*** | **Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa (czas ostatniego odcinka) *(s)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8 | 33 | 1,48 | 15 | 5 | 19,8 | 129,0 | 17,9 | 2,3 |
| 2 | 6 | 37 | 1,54 | 14 | 6 | 19,7 | 125,3 | 14,0 | 4,7 |
| 3 | 8 | 38 | 1,44 | 17 | 5 | 18,6 | 138,0 | 15,3 | 4,5 |
| 4 | 5 | 30 | 1,47 | 16 | 9 | 23,4 | 130,9 | 15,5 | 3,2 |
| 5 | 4 | 35 | 1,45 | 16 | 8 | 26,0 | 142,9 | 15,9 | 3,5 |
| 6 | 6 | 27 | 1,89 | 14 | 4 | 18,7 | 127,3 | 13,5 | 2,1 |
| 7 | 8 | 35 | 1,67 | 23 | 8 | 16,8 | 136,0 | 13,0 | 3,0 |
| 8 | 8 | 37 | 1,46 | 16 | 5 | 20,8 | 128,3 | 16,0 | 4,6 |
| 9 | 7 | 24 | 1,47 | 22 | 7 | 17,6 | 135,0 | 14,5 | 2,4 |
| 10 | 8 | 28 | 1,89 | 23 | 4 | 25,4 | 136,9 | 15,3 | 4,0 |
| 11 | 8 | 34 | 1,73 | 23 | 8 | 22,7 | 140,9 | 15,7 | 4,7 |

*Tabela 6*

**Wyniki testu Eurofit dziewcząt 14–15 lat z gimnazjum**

| l.p. | Równowaga ogólna *(liczba prób)* | Gibkość *(cm)* | Siła eksplozywna *(m)* | Wytrzymałość brzucha *(Szybkość)* | Siła funkcjonalna *(s)* | Szybkość biegowa | Szybkość ruchów ręki *(sx10)* | Siła statyczna zacisk dynanom.*(kg)* | Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa (czas ostatniego odcinka) *(s)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 37 | 1,89 | 18 | 3 | 25,30 | 135,3 | 15,5 | 3,5 |
| 2 | 3 | 35 | 1,45 | 8 | 5 | 16,90 | 140,6 | 18,0 | 2,0 |
| 3 | 5 | 31 | 1,46 | 12 | 5 | 15,10 | 134,8 | 14,6 | 3,9 |
| 4 | 3 | 33 | 1,12 | 11 | 4 | 19,80 | 156,6 | 16,0 | 2,9 |
| 5 | 4 | 24 | 1,47 | 11 | 3 | 22,45 | 134,8 | 17,3 | 3,7 |
| 6 | 5 | 29 | 1,62 | 10 | 2 | 21,10 | 137,9 | 20,5 | 4,7 |
| 7 | 5 | 32 | 1,78 | 16 | 5 | 18,40 | 128,2 | 22,8 | 4,8 |
| 8 | 4 | 29 | 1,35 | 13 | 8 | 19,78 | 126,0 | 16,9 | 4,2 |
| 9 | 5 | 26 | 1,50 | 10 | 0 | 15,90 | 134,0 | 16,6 | 4,2 |
| 10 | 5 | 27 | 1,34 | 9 | 6 | 18,79 | 133,9 | 13,5 | 2,6 |
| 11 | 5 | 26 | 1,42 | 12 | 2 | 16,60 | 147,7 | 15,7 | 3,9 |
| 12 | 4 | 30 | 1,30 | 16 | 3 | 17,98 | 137,8 | 16,5 | 3,5 |
| 13 | 5 | 21 | 1,84 | 15 | 4 | 25,80 | 129,8 | 21,6 | 2,6 |
| 14 | 5 | 25 | 1,20 | 10 | 6 | 22,90 | 140,0 | 16,8 | 3,8 |
| 15 | 4 | 38 | 1,31 | 8 | 4 | 21,50 | 146,6 | 14,9 | 3,2 |
| 16 | 5 | 30 | 1,84 | 9 | 6 | 18,40 | 124,8 | 14,5 | 2,8 |
| 17 | 5 | 30 | 1,36 | 13 | 0 | 19,78 | 127,9 | 14,9 | 3,0 |
| 18 | 4 | 27 | 1,25 | 13 | 8 | 15,90 | 128,6 | 16,8 | 2,7 |
| 19 | 5 | 27 | 1,24 | 10 | 4 | 18,79 | 127,3 | 16,9 | 4,3 |
| 20 | 5 | 32 | 1,44 | 13 | 3 | 16,60 | 135,0 | 13,5 | 4,5 |
| 21 | 5 | 36 | 1,45 | 11 | 3 | 23,45 | 133,9 | 15,3 | 3,2 |
| 22 | 4 | 29 | 1,20 | 12 | 5 | 26,20 | 147,9 | 15,5 | 2,5 |
| 23 | 4 | 26 | 1,22 | 15 | 0 | 19,89 | 137,8 | 14,6 | 3,1 |
| 24 | 5 | 29 | 1,68 | 14 | 7 | 17,67 | 126,5 | 16,8 | 3,9 |
| 25 | 5 | 33 | 1,88 | 18 | 8 | 25,33 | 129,9 | 20,9 | 2,6 |
| $\bar{x}$ | **4,5** | **29,6** | **1,4** | **12,2** | **4,1** | **20,0** | **135,3** | **16,6** | **3,4** |
| **δ** | **0,1** | **0,8** | **0,04** | **0,5** | **0,4** | **0,6** | **1,5** | **0,4** | **0,1** |
| **Min** | **3** | **21** | **1,12** | **8** | **0** | **15,1** | **124,8** | **13,5** | **2** |
| **Max** | **5** | **38** | **1,89** | **18** | **8** | **26,2** | **156,6** | **22,8** | **4,8** |

*Tabela 7*

**Średnie arytmetyczne wyniki pomiarów antropometrycznych dziewcząt i chłopców ze szkoły podstawowej (12–13 lat) i gimnazjum (14–15 lat)**

| Płeć | Dziewczęta | | Chłopcy | |
|---|---|---|---|---|
| **Wiek** | **12–13 lat** | **14–15 lat** | **12–13 lat** | **14–15 lat** |
| **Masa ciała** | 42 | 46,2 | 43,3 | 47,6 |
| **Wysokość ciała** | 146,6 | 147,4 | 143,1 | 150,4 |

**Wnioski.** W toku analizy porównawczej nasuwają się pe

1. Analiza porównawcza masy wynikowej chłopców wskazuje najstarsi chłopcy z gimnazjum osiągnęli najwyższe.
2. Analiza porównawcza wyników chłopców wskazuje najmłodsi 12–13 lat dziewczęta osiągnęły wyniki masy ciał
3. Chłopcy przewyższają masą ciała podstawowej jakie gimnazjum.
4. Analiza porównawcza wyników chłopców wskazuje że najstarsi chłopcy z gimnazjum osiągnęli wyniki

5. Аналіза порównawysokośwyniskrówdibdzdhnówpzątwskaz
że chł–opcy 13 lat 12 posiadają najniższą wysokość ciała.
6. Chłopcy przewyższają wysokoś14–15 lcaiakáw.dzDzwe
12–13 lat dominowały nad chłopcami w swojej grupie
7. Dziewlzęttaw1p2próbach Eurofitu nie przewyższały
8. Chł–1pcyt12e szkoły podstaw–obwieejgbwyałhyadmaopwsyz y1
maksymalną szybkością i zmianami kierunku
9. Dziewlzęttaz1g4imnazjdusmwbyłychówsz ynków w prób
– utrzymania równowagi stojąc na jednej nodze
– pozycji siedzącej sięganie r;ękami w przód tak
– skoku na odległ;ość z pozycji stojącej
– wmaksymalnej liczbie siadów z leżenia tyłem w
– szybkiego dotykania naprzemian dwóch odpowiedni
10. Ch1–5lat zgimnazjum wyprzedzali:
– wpróbie wytrzymania w zwis;ie o ramionach ugięt
– wzaciskaniu ręki z maks;ymalną siłą na dynamome
– wwytrzymałoś wiahwydlmobwyemgu
**Wnioski.** 1. Poziom sprawności fizycznej dziewcząt i
uczniów ze szkoły gimnazjalnej. Na takie spostrze
2. Poziom sprawności fizycjzunmjjdsztiewyczsązyinicłuo
podstawowej.
3. Różnice sprawności fizycznej poszczególnych
dziewczętami w tych samych grupach wiekowych kszt
Wśród13–l12atków ze szkoiłeywcpzoędtsatawwyopwrezjeddzzają chłopc
– równowag;i ogólnej
– siły mię;śni brzucha
– siły funkcjonalnej
– szybkości. ruchów ręki
W pozostałych próbach dominowali chłopcy.
Wśród15–l14atków z gimnazjum dziewczęta wyprzedziły
– równowangj;i ogól
– gibk;ości
– siły eks;plozywnej
– wytrzymałoś;ci brzucha
– zwinn;ości
– szybkości. ruchów ręki
W pozostałych próbach dominowali chłopcy.
4. Różnice sprawności fizycznej poszczególnych
różnych grup twuiejakoswiyęchnakssztępauljąco:
Starsze dziewczęta silniejsze w próbach:
– utrzymania równowagi stojąc na jednej nodze
– w pozycji siedzącej sięganie ;rękami w przód ta
– w skoku na odleg;łość z pozycji stojącej
– w maksymalnej leinciabitey łseimadwó;wcizągluez30 sekund
– w szybkim dotykaniu naprzemian dwóch odpowied
W żadnej próbie mł3odlsazteidzieiewwyczrzł–17lat.dzliłyłstarszyc
5. Różnice sprawności fizycznej pomiędzy chłopcami
różnych grup wiekowych kształtują się w ten sposó
chłopcami młodszymi w próbach:
– pozycji siedzącej; sięgania rękami w przód
– wytrzymania zwisu o r;amionach ugiętych na drąż
– zaciskania ręki z maksymalną siłą na dynamometrze
– wytrzymałościowym biegu wahadłowym

Założone hipotezy sprawdziły się:

1. Istnieją wyraźne dymorficzne różnice sprawno wieku.

2. Starsze dziewczęstzay moidzwnyancizkaajmąi swięteście spr młodszych koleżanek zasadniczo we wszystkich prób

3. Starsi chłopcy także odznaczają się lepszym młodszych kolegów w czherdeomnprwábaich ml wdpozostały

Następny badania będą poświęcone wyjaiśwenjakimniu p wieku młodzzieśrednim tempem dojrzewaniąć biwyhoiglczkl mistrzowskiej.

***Literatura***


1. Charzewski J. Antropologia / J. Charzewski, J. Lewandowska. – Warszawa : Wyd. AWF, 1999.
2. ChromZńskWiek biologiczny a spr–15wan/oCśhrofmiZ–yWdarszawa: uczni WSiP, 1981.
3. Drabik J. Sprawnośćesiowaninaujm/Drabik J. – Cedzayń:AWF, 1998. nej
4. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji / Grabowski H. – WSiP, 1999.
5. Jopkiewicz A. L. Zmienność sprawności fizycźroojdowięszkcozwezn uwarunkowania / Jopkiewicz A. L. – Kielce : WSP, 1998.
6. Milicerowa H. Budowa somatyczna jako kryterium selekcji sportowej / Milicerowa H // Wychowanie fizyczne i sport. – №. 4. – 1974.
7. Naglak Z. Teoria zespo/Naglak Z. – Wgroy:AWF, 2001. owej
8. PrzewRędaRozwój somatyPrzrzneyR.i–dWarszawa:WSiP, 1981. y
9. Szopa J. Podstawy antropomotoryki / Szopa J. Mleczko E., S.Ż–aWkarszawa ; Kr ak: PWN, 1996.
10. WolaNskiRozwój biologiczny człowWoka N.i–Warszawa:PWN, roz 1978.


***Resume***


***Vladimir Khodinov. The Comparison of Girls' and Boys' Physical Abilities at Primary and High School.*** *The purpose of this research was to evaluate the efferent activity of girls and boys who study at Tadeush Kostiushka primary school and Holiebovski state secondary school in Edlinsk. There were 100 persons who took part in research: boys and girls aged 12–13 years from primary school and from secondary school there were children at age of 14–15. Anthropometrical measuring, test for physical fitness named as Eurofit and statistical methods were used. It was noted that older children are characterized by better results passing all Eurofit test.*

***Key words:*** *effectiveness, development, genital differences.*

***Володимир Ходінов. Порівняння фізичних здібностей у хлопчиків і дівчаток початкової й середньої школи.*** *Метою дослідження була оцінка рухової діяльності хлопчиків і дівчаток, які навчаються в початковій школі імені Тадеуша Костюшка та в державній середній школі імені Голєбовського, котра розміщена в Єдлінську. У дослідженні взяло участь 100 осіб, серед них – хлопчики й дівчатка віком 12–13 років початкової школи та діти 14–15 років – середньої школи. У дослідженні використано антропометричні вимірювання, тест на фізичну активність – Evrofit, а також статистичні методи. Було зазначено, що діти старшого віку характеризуються кращими результатами після проходження Eurofit-тесту.*

***Ключові слова:*** *ефективність, розвиток, статеві відмінності.*

***Владимир Ходинов. Сравнение физических способностей мальчиков и девочек начальной и средней школы.*** *Целью исследования была оценка двигательной деятельности мальчиков и девочек, которые учатся в начальной школе имены Тадеуша Костюшка и в государственной средней школе имени Голебовского, которая находится в Едлинске. В исследовании приняло участие 100 человек, среди них – мальчики и девочки 12–13 лет начальной школы и дети 14–15 – средней школы. В исследовании использованы антропометрические измерения, тест на физическую активность – Evrofit, а также статистические методы. Было определено, что дети старшего возраста характеризуются лучшими результатами после прохождения Eurofit-теста.*

***Ключевые слова:*** *эффективность, развитие, половые отличия.*

# Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

***Ольга Андрійчук***

## Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У структурі поширеності хвороб кістково-м'язової системи в Україні найбільша питома вага припадає на артрози (32,0 %), серед працездатних осіб – 17,5 % [7].

Остеоартроз – хронічне прогресуюче незапальне захворювання суглобів, що характеризується дегенерацією суглобового хряща. У таких хворих відзначаються "механічний" характер болю, ранкова скутість, обмеження обсягу рухів в ураженому суглобі, зниження функціональної здатності.

Досліджуючи питання фізичної реабілітації при остеоартрозі, науковці В. М. Жигиль, М. Г. Чапала, Л. В. Жигиль, Т. В. Сахно вивчали ефект ультразвуку, електрофорезу, парафін-озокериту, масажу в комбінації з бішофітом [6]. В. Г. Дубровін розглядав використання вібраційного масажу, поляризуючого світла та внутрішньосуглобового введення хондропротекторів[4]. Біорезонансну стимуляцію як один із перспективних методів сучасної немедикаментозної терапії остеоартрозу розглядають Р. А. Банникова, О. В. Біденко [1]. Проводили вивчення оцінки стану хрящової й кісткової тканин у хворих на остеоартроз та обґрунтування диференційованих програм фармакотерапії [12], дослідження порушення ліпідного обміну й мінеральної щільності кісткової тканини у хворих на первинний остеоартроз та шляхи їх корекції [5], комплексне лікування хворих із ранніми стадіями гонартрозу [13] й комплексну фізичну реабілітацію хворих після хірургічного лікування остеоартрозу колінного суглоба [11], обґрунтовано вибір індивідуальної терапевтичної тактики у хворих на остеоартроз колінних суглобів за даними клініко-інструментальних зіставлень [2]. Вивчали також питання біомеханічної структури фізичних вправ (М. О. Носко, С. О. Власенко, В. І. Синіговець) [9], валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини (В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко) [10]. Водночас недостатньо приділено уваги застосуванню саме ізометричних вправ при остеоартрозі колінного суглоба.

**Завдання дослідження** – проаналізувати можливості застосування ізометричних вправ у комплексній реабілітації хворих на гонартроз.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження**. Збільшення кількості хворих на остеоартроз, у тому числі осіб працездатного віку, вимагає більш детального вивчення питань застосування різноманітних ефективних методів і форм фізичної реабілітації, які б змогли покращити життя пацієнтів, подовжити процес ремісії, призупинити дегенеративні зміни в хрящовій тканині.

У хворих на гонартроз, як правило, знижено тонус м'язів нижніх кінцівок, передусім, чотириголового м'яза стегна, обмежений рух в ураженому суглобі [1]. Виконання фізичних вправ має за мету зменшити м'язову скутість, збільшити (відновити) рухливість у суглобах і, звичайно, зменшити (купувати) больові відчуття.

Як відомо, розрізняють ізотонічні й ізометричні вправи. Ізотонічні вправи – фізичні вправи, під час виконання яких відбувається скорочення м'язів і рух у суглобах, при цьому виконується динамічна м'язова діяльність.

*© Андрійчук О., 2011*

Ізометричні вправи (із грецької *isos* – рівний, *metrom* – віра) направлені на статичне напруження м'язів, без зміни їх довжини та без рухів у суглобах, тобто не змінюється початкове положення навантажених кістково-м'язових ланок, при цьому відбувається збільшення розмірів і сили м'язів. Такі силові вправи спрямовані на нерухомий об'єкт або на тримання м'язів у нерухомому положенні протягом певного часу. Під час виконання ізометричних вправ відбувається збільшення м'язової сили, укріплення сухожиль. При статичному навантаженні на м'язи для підтримки напруженості м'яза виникають активні процеси в нервово-м'язовому апараті та ЦНС, підвищується обмін речовин, енергія, що витрачається, виділяється у вигляді тепла.

Експерименти показали, що навантаження переважно статичного характеру ведуть до значного збільшення обсягу й ваги м'язів. Збільшується поверхня їхнього прикріплення на кістках, коротшає м'язова частина й подовжується сухожильна. Кількість щільної сполучної тканини в м'язах між м'язовими пунктами збільшується, що створює додаткову опору. Крім того, сполучна тканина за своїми фізичними якостями значно протистоїть розтягуванню, зменшуючи м'язову напругу [8].

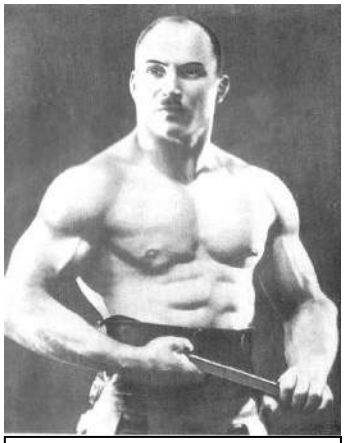

**Рис 1.** *О.І. Засс*

Ізометричні вправи показані, насамперед, у випадках, коли у хворих під час виконання рухів виникає біль.

Великий вклад у розвиток ізометричних вправ зробив російський атлет Олександр Іванович Засс (1888–1962), який виступав у цирку під псевдонімом Самсон (рис. 1). Він на власному прикладі довів ефективність статичних навантажень, за допомогою вправ досягнув феноменальної сили. "Необхідно розвивати те, що лежить в основі м'яза, особливо сухожилля, а не сам м'яз. М'язи самі по собі не піднімуть коня, а сухожилля піднімуть, але їх потрібно тренувати, їх потрібно розвивати, і спосіб існує". Всесвітньо відомі його вправи з ланцюгом можна модифіковано застосовувати для збільшення м'язової сили при патології опорно-рухового апарату.

**Рис 2.** О. К. Анохін

Узявши за основу ізометричне напруження м'язів, російський атлет, лікар Олександр Костянтинович Анохін (рис. 2) (1882–1920) розробив комплекс вправ "вольової гімнастики", яка ґрунтувалася на вольовому напруженні м'язів, які беруть участь у цій вправі. Для підвищення сили м'язів ніг від пропонував декілька вправ, які сьогодні займають свою нішу в комплексній фізичній реабілітації гонартрозу:

1. В. п.: руки на спинці крісла, п'ятки разом, носки нарізно, спина випрямлена. Повільно напружуючись, присідати, поки сідниці не торкнуться п'яток. Потім починати випрямляти ноги з таким зусиллям, нібито на плечах є великий тягар. Присідаючи – видих, піднімаючись – вдих.

2. В. п.: руки на спинці крісла, п'ятки разом, спина дещо зігнута. Напружуючи м'язи, випрямити спину, одночасно піднявши носочки якомога вище, спираючись на п'ятки. Під час вправи м'язи стегна й гомілки повинні бути напружені. Піднімаючи ступні – вдих, при опусканні – видих.

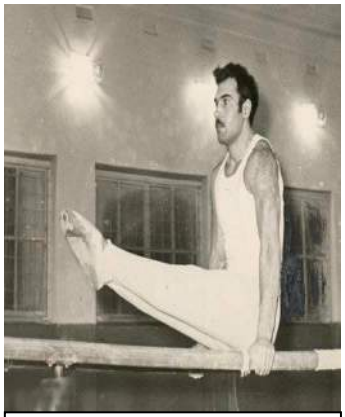

**Рис 3.** *В.Г.Фохтін*

3. В. п. – те ж, що й впр. 2. Сильно напружуючи литкові м'язи, підніматися на носочки, а потім опуститись на всю ступню. Під час виконання вправ коліна не згинати. Піднімаючись на носки – вдих, опускаючись – видих.

Цікавою й ефективною є автономна гімнастика, або гімнастика самоопору, розроблена Володимиром Георгійовичем Фохтіним (рис. 3). Вона також спрямована на розвиток сухожиль, суглобів, м'язів. Сутність запропонованої методики полягає в тому, що м'язове напруження здійснюється завдяки подоланню опору власної частини тіла та почергового напруження симетрично розміщених м'язів. Автор для м'язів ніг рекомендував такі фізичні вправи:

1. В. п. – стоячи, притримуючись руками за опору, піднятися на носки, максимально напружуючи литкові м'язи, тягнутися вгору. Про

достатній ступінь напруження будуть "сигналізувати" больовим відчуттям ахіллесові сухожилля. У цьому положенні, не зменшуючи напруження, рівномірно та ритмічно, з невеликою швидкістю рухати п'ятками досередини й назовні.

2. Незначно виставивши вперед ногу з опорою на п'ятку, максимально випрямити ногу в колінному суглобі, підняти стопу вверх, напружуючи м'язи стопи й великогомілковий м'яз. Зафіксувавши таке положення, робити повільні ритмічні повороти носочком управо–вліво, при цьому не відривати п'ятки від підлоги. За аналогічною послідовністю виконувати наступну вправу, тільки опора ноги буде не на п'ятку, а на носочок.

3. Вправи на присідання виконують у різних модифікаціях. При цьому можна одну ногу відвести в сторону та намагатися присідати, не доторкаючись відведеною ногою до підлоги, або поставити одну ногу назад на опору (крісло).

4. В. п. – сидячи на кріслі, захопити рукою ногу, зігнуту в колінному суглобі, та, створюючи руками опір, намагатися розігнути ногу, піднімаючи гомілку доверху. Ця вправа направлена на розвиток м'язів–розгиначів коліна.

5. В. п. – стоячи. Виставляючи дещо назад ногу на носочок, максимально витягувати її, напружуючи литковий м'яз.

6. Ходьба з глибоким присіданням.

На сьогодні виділяють такі переваги ізометричних вправ:

– "дешевизна" – для виконання необхідно мінімум допоміжних засобів та знарядь;
– відпадає потреба в спеціальних тренажерах і спеціальному одязі (одяг повинен бути зручним, не обмежувати рухи);
– вправи можна робити в будь-яких приміщеннях;
– не займають багато часу;
– вправи легко регулюються за величиною м'язового напруження.

На основі "золотих" правил О. Засса й наших рекомендацій можна виділити такі основні принципи виконання ізометричних вправ:

1) дихання повинно бути спокійним, рівномірним;

2) виконувати кожну вправу з максимальною силою;

3) вправу виконувати після видиху на вдиху при затримці дихання;

4) максимальних 1–6 зусиль витримувати не більше 2–10 с. Сучасні дослідження показали, що тривалість ізометричних вправ повинна залежати від ступеня м'язової напруги. Якщо прикладається 60–70 % від максимальної сили, то м'язове зусилля повинне тривати 6–10 с, якщо 80–90 %, – то 4–6 с, а при 100 % – 2–3 с;

5) під час виконання вправ максимальну силу збільшувати та зменшувати необхідно хвилеподібно, поступово, що дає змогу збільшити зв'язок м'яз – сухожилля – суглоб;

6) розпочинати з 2–3 вправ, поступово збільшуючи їх та урізноманітнюючи;

7) робити паузи по 30–90 с. Під час них розслабити (шляхом струшування) м'язи, які були найбільш напружені в процесі виконання вправи;

8) загальний час тренування не повинен перевищувати 10–15 хв;

9) на початкових етапах вправи виконуються через день.

Необхідно відзначити, що для збільшення м'язової сили необхідно поступово збільшувати навантаження, а не перенавантажувати м'яз.

Особливе значення в лікуванні остеоартрозу коліна має зміцнення чотириголового м'яза стегна, розташованого на його передній поверхні, який здійснює розгинання колінного суглоба та стабілізує його. Виконання вправ на зміцнення цього м'яза сприяє значному зменшенню інтенсивності болю в суглобі [3]. Більшої ефективності можна досягнути, якщо спочатку виконувати вправи для м'язів-антагоністів, максимально їх скорочуючи.

Вправи на зміцнення чотириголового м'яза стегна сприяють значному зменшенню болю в суглобі, а вправи на розтягування ахіллесового сухожилля попереджатимуть розвиток контрактура м'язів-згиначів коліна.

Окрім запропонованих основоположниками ізометричних вправ, при гонартрозі, ґрунтуючись на рекомендаціях Інституту кардіології ім. акад. М. Д. Стражеска [3], ми пропонуємо включити до програми реабілітації ще декілька вправ.

1. В. п. – стоячи на відстані витягнутих рук біля стіни, згинаючи руки, намагатися максимально наблизитися до стіни, при цьому стопа від підлоги не відривається. У такому положенні утримуватися декілька секунд.
2. В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені та зв'язані ременем (мотузкою) над колінами так, щоб відстань між суглобами була 35–40 см Напружуючи м'язи, намагатися розвести ноги.
3. В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах. Створити вузол, обхопивши коліна руками. Долаючи опір власних рук, намагатися розігнути ноги.
4. В. п. – лежачи на спині, ноги випрямлені. Максимально згинаючи ногу в коліні, підвести п'ятку до сідниці, при цьому від підлоги стопу не відривати. У такому положенні утримати декілька секунд.
5. В. п. – лежачи на спині, руки – за спиною. Почергово, напружуючись, витягнути ноги й максимально потягувати на себе носок.
6. В. п. – сидячи на кріслі, ноги максимально зігнуті в колінах. Почергово схрещувати ноги на рівні гомілковоступневих суглобів. Долаючи опір верхньої ноги, намагатися нижньою ногою розігнути коліно.
7. В. п. – сидячи на кріслі, незначно зігнути ноги в колінних суглобах. Почергово схрещувати ноги на рівні гомілковоступневих суглобів. Долаючи опір верхньої ноги, намагатися нижньою ногою розігнути коліно.
8. В. п. – сидячи на кріслі, незначно зігнути ноги в колінних суглобах. Почергово схрещувати ноги на рівні гомілковоступневих суглобів. Долаючи опір ніг, намагатися розвести ноги.

Існують і певні протипоказання до виконання ізометричних вправ. До абсолютних протипоказань належать злоякісні пухлини, гострі розлади кровообігу, свіжі переломи. Відносні протипоказання: запальні процеси в м'язах, суглобах у процесі загострення, декоменсовані захворювання органів та систем.

**Висновки**. Отже, використання ізометричних вправ доцільно комбінувати з ізотонічними, адже перші направлені на збільшення м'язової сили, а другі – на збільшення амплітуди рухів. Тільки в комплексі вправи сприятимуть покращенню показників фізичної діяльності людини. Отже, використання ізометричних фізичних вправ у комплексній реабілітації хворих на гонартроз сприятиме більш цільовому та тривалому підвищенню м'язової сили та збільшенню амплітуди рухів, що є одним зі складників мети реабілітації.

***Література***


1. Банникова Р. А. Методы немедикаментозной терапии в комплексной реабилитации больных с гонартрозами / Р. А. Банникова, О. В. Биденко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 6. – С. 5–7.
2. Боєва І. А. Вибір індивідуальної терапевтичної тактики у хворих на остеоартроз колінних суглобів за даними клініко-інструментальних зіставлень : автореф…. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.12 / І . А. Боєва. – Донецьк, 2010. – 20 с.
3. Борткевич О. П. Пам'ятка хворому на остеоартроз / О. П. Борткевич [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://likar.org.ua/content/view/3319/193/lang,ru/
4. Дубровин В. Г. Система комплексного лечения и реабилитации больных с деформирующим остеоартрозом коленных суставов : авторефер…. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук. / В. Г. Дубровин. – Курск, 2003. – 26 с.
5. Гусак С. Р. Порушення ліпідного обміну та мінеральної щільності кісткової тканини у хворих на первинний остеоартроз та шляхи їх корекції : автореф…. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.12 / С. Р. Гусак. – К., 2010. – 20 с.
6. Жигиль В. М. Физическая реабилитация при остеоартрозе / В. М. Жигиль, М. Г. Чапала, Л. В. Жигиль, Т. В. Сахно // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 29–33.
7. Коваленко В. М. Остеоартроз і біль: стан проблеми / В. М. Коваленко, О. П. Борткевич // Боль. Суставы. Позвоночник. – 2011. – № 1. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://pain.mif-ua.com.
8. Кудряшов Є. В. Вплив фізичних вправ на м'язи людини / Є. В. Кудряшов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 97–99.
9. Носко М. О. Біомеханічна структура фізичних вправ / М. О. Носко, С. О. Власенко, В. І. Синіговець // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – № 16. – С. 16–21.
10. Мосаб С. Х. Амуді Комплексна фізична реабілітація хворих після хірургічного лікування остеоартрозу колінного суглоба : автореф…. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03 / Мосаб С. Х. Амуді. – Л., 2009. – 19 с.

11. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – № 13. – С. 6–11.
12. Проценко Г. О. Оцінка стану хрящової і кісткової тканини у хворих на остеоартроз та обґрунтування диференційованих програм фармакотерапії : автореф…. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : 14.01.12 / Г. О. Проценко. – К., 2010. – 38 с.
13. Семенів І. П. Комплексне лікування хворих з ранніми стадіями гонартрозу : автореф…. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.01.21 / І. П. Семенів. – К., 2005. – 24 с.

***Анотації***

*У статті розглянуто історичні аспекти застосування ізометричних вправ, наведено орієнтовний перелік вправ при гонартрозі.*

***Ключові слова:*** *гонартроз, ізометричні фізичні вправи.*

***Ольга Андрийчук. Изометрические упражнения в физической реабилитации гонартроза.*** *В статье рассматриваются исторические аспекты применения изометрических упражнений, приведён ориентировочный перечень упражнений при гонартрозе.*

***Ключевые слова:*** *гонартроз, изометрические физические упражнения.*

***Olha Andriichuk. Isometric Exercises in Physical Rehabilitation of Gonarthrosis.*** *The article deals with the historical aspects of isometric exercises application. Besides, the article gives the approximate list of exercises which are recommended for people who suffer gonarthrosis.*

***Key words:*** *gonarthrosis, isometric physical exercises.*

УДК 796.035+615.82

***Оксана Гузій,***
***Наталія Жарська***

# Особливості методики фізичної реабілітації для жінок 50–55 років зі стенокардією напруги ІІ функціонального класу

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Ішемічна хвороба серця (ІХС) є одним із найбільш розповсюджених захворювань в економічно розвинутих країнах і найбільш частою причиною смертності [1; 3; 6]. Розвитку ІХС сприяє атеросклероз коронарних артерій і зниження рухової активності, причому не тільки в людей похилого віку, але й у більш молодих осіб [2; 5]. Американський кардіологічний коледж у 1996 р. розробив концепцію факторів ризику, які сприяють розвитку ІХС, де гіподинамія віднесена до категорії 2 – фактори, корекція яких із великою ймовірністю знижує ризик розвитку ІХС.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** За останнє десятиліття з'явилося багато наукових праць, присвячених впливу фізичного навантаження на організм людини з ІХС, а саме стенокардією. Більшість авторів [1; 3; 4] відзначають позитивний вплив дозованого фізичного навантаження на перебіг захворювання й відновлення функціональних резервів у осіб із стенокардією напруги. Проте існують припущення, що недостатня фізична активність є одним із факторів виникнення ІХС, тому лікування фізичними вправами завжди потрібно проводити суворо індивідуально, попередньо визначивши оптимальні дози фізичного навантаження [5; 6].

**Завдання дослідження** – визначити функціональний стан серцево-судинної системи та розробити методику фізичної реабілітації для жінок 50–55 років зі стенокардією напруги ІІ функціонального класу в лікарняний період.

**Організація дослідження.** Дослідження проводили на базі кардіологічного відділення клінічної лікарні Львівської залізниці. До дослідження залучено 20 жінок віком 50–55 років зі стабільною стенокардією ІІ функціонального класу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Стенокардія напруги – клінічна форма стенокардії, що характеризується приступами болю чи

*© Гузій О., Жарська Н., 2011*

відчуттям дискомфорту в ділянці серця, які викликаються фізичним чи емоційним навантаженням, що призводить до підвищення метаболічних потреб міокарда [5; 6].

Хворі зі стенокардією напруги більш чутливі до фізичного навантаження, порівняно з практикчно здоровими людьми, оскільки в них знижена толерантність до навантаження [6]. Тому, перш ніж приступити до фізичної реабілітації з цією категорією осіб, потрібно детально визначити функціональний стан серцево-судинної системи. Для цього нами була досліджена група пацієнтів, яка складалася з 20 жінок віком 50–55 років із діагнозом "стенокардія напруги II функціонального класу" й оцінено такі параметри, як АТ, ЧСС , показники ЕКГ та ЕхоКГ.

Під час обстеження пацієнтів виявлено типові ознаки стенокардії напруги, які були характерні для обох груп. Ретельний збір анамнезу і його детальна характеристика свідчать про те, що основною й найчастішою ознакою стенокардії є приступ болю при максимальному фізичному чи емоційному навантаженні та припиненні його через 1–2 хв після зменшення навантаження.

Найчастіше біль має стискаючий характер, що локалізується за грудиною з іррадіацією в кисть лівої руки (62 %), шию (22 %), міжлопаткову ділянку (16 %).

У більшості, стенокардія супроводжується ознаками вегетативної дисфункції – це відчуття нестачі повітря, – задухою, тривожним станом (іноді страх смерті), блідістю шкірних покривів обличчя, холодним потом, сухістю в роті.

Під час опитування пацієнтів ми зауважили, що найбільш типовими провокуючими факторами є ходьба вгору, прийом їжі, фізичне навантаження, стресові ситуації.

У процесі огляду були виявлено фактори ризику атеросклерозу й ішемічної хвороби: надлишкова вага тіла, ознаки раннього старіння, невідповідність зовнішнього вигляду й віку, виражений судинний рисунок у скроневій ділянці, ксантелазми. Ксантелазми розташовуються в області повік та являють собою внутрішньоклітинні відкладення ліпідів у вигляді жовтих плям. У деяких хворих виявили діагональну складку в ділянці мочки вуха. Також було виявлено ознаку Левіна: локалізацію болю пацієнт указує, приклавши руку до грудини.

Дослідження показників гемодинаміки показує, що АТ систолічний в основній групі та групі порівняння перебуває в межах 140–160 мм рт. ст., а АТ діастолічний – 75–95 мм рт. ст. Як бачимо, значної різниці між групами немає.

Один із найоб'єктивніших показників функціонального стану серцево-судинної системи – частота серцевих скорочень. Під час первинного обстеження, показники ЧСС коливалися в межах 80–90 уд./хв. У більшості пацієнтів виявлено помірне підвищення частоти серцевих скорочень, а у двох – виражена тахікардія.

Порівнюючи показники основної групи й групи порівняння, робимо висновок, що між обома групами ми бачимо незначну різницю в їх величинах.

Провівши математично-статистичну обробку даних (табл. 1), ми бачимо, що суттєвих розбіжностей немає ($p < 0,05$).

*Таблиця 1*

**Характеристика функціонального стану серцево-судинної системи осіб зі стенокардією напруги II функціонального класу**

| Показник | Нормативні значення | Основна група n=10 | Група порівняння n=10 | P |
|---|---|---|---|---|
| ЧСС, (уд./хв) | 60–80 | 87,1 ± 1,03 | 85,2 ± 0,82 | < 0,05 |
| САТ (мм рт. ст.) | <130 | 147,0 ± 1,54 | 146,5 ± 2,05 | < 0,05 |
| ДАТ (мм рт. ст.) | <85 | 82,0 ± 2,05 | 81,0 ± 1,54 | < 0,05 |

Аналізуючи показники ЕКГ у пацієнтів основної групи й групи порівняння, знятих після фізичних навантажень, виявили, що у всіх пацієнтів є депресія сегмента ST більше, ніж на 1 мм. Це зумовлено субендокардіальним пошкодженням міокарда у зв'язку зі зниженим кровообігом. Також виявлено зміни зубця Т, що, залежно від локалізації ділянки ішемії, проявляється або високим, або від'ємним коронарним зубцем Т.

Одним з основних показників, який свідчить про сумарну скоротливість міокарда, є фракція викиду, яка в основній і в порівняльній групах була нижчою за норму й становила 43,4±1,4 та 42,1±1,25 % ($P>0,05$), відповідно. Це свідчить про систолічну дисфункцію та порушення скоротливості міокарда в декількох сегментах лівого шлуночка [4]. Виражена гіпокінезія в базальному відділі передньої стінки становила у 45 % пацієнтів та в середньому відділі задньої стінки в 55 % пацієнтів.

Ретельно обстеживши пацієнтів, ми виявили, що їх руховий режим обмежений, хворі пригнічені, "занурені у хворобу", у ЦНС переважають процеси гальмування. У цьому випадку фізичні вправи мають важливе значення для надання загального й тонізуючого впливу. Покращується психоемоційний стан хворого, що, безсумнівно, також позитивно впливає на процеси самогенезу [5; 6].

Аналіз та порівняння результатів вихідних клініко-інструментальних показників осіб основної групи й групи порівняння не виявили статистично достовірних розбіжностей між ними. Це доводить однорідність складу груп, що дає змогу в подальшому порівнювати й оцінювати результати застосування реабілітаційних заходів.

Отримані результати досліджень враховано під час розробки програми фізичної реабілітації жінок 50–55 років зі стенокардією напруги II функціонального класу в лікарняний період.

Вивчивши функціональний стан серцево-судинної системи пацієнтів основної групи та групи порівняння, ми визначили такі підходи:

– безперервність і систематичність, що дає змогу впливати на АТ через ланки регулювальних систем тривалого впливу;

– дозованість – збільшує кількість крові, що протікає через коронарні судини у 8–10 разів, що сприяє інтенсифікації трофічних процесів у серцевому м'язі, посилює скоротливу здатність, створює умови для регенеративних процесів, попереджує в ньому розвиток кардіосклеротичних змін і дистрофії;

– адекватність, що активно впливає на розвиток колатерального кровообігу при порушенні коронарного;

– поступовість тренування – дає змогу збільшувати тонус блукаючого нерва й продукцію гормонів (простогландинів), що знижують АТ [3].

У роботі з пацієнтами ми широко застосовували методичні прийоми розсіювання й чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої, а вправи з великим м'язовим напруженням чергуються із вправами, що вимагають незначних м'язових зусиль.

Важливим компонентом у нашій роботі є збільшення навантаження завдяки включенню вправ, які стимулюють екстракардіальні фактори кровообігу. Це виконувалося спочатку за рахунок великого числа повторень, потім амплітуди й темпу рухів, включення більш складних фізичних вправ і різноманітних вихідних положень. Від вправ малої інтенсивності ми переходили до вправ середньої та великої інтенсивності, а від вихідного положення лежачи й сидячи – до вихідного положення стоячи. Для менш витривалих пацієнтів ми збільшували навантаження не за рахунок підвищення інтенсивності тренувань, а за рахунок подовження експозиції малих навантажень. Інакше кажучи, застосовували постійний характер інтенсивності тренувального навантаження як протягом одного заняття, так і протягом курсу фізичних тренувань. Збільшення фізичного навантаження в процесі тренувань не за інтенсивністю, а за його експозицією дає змогу без істотного напруження адаптивних систем поступово збільшити адаптацію хворих до малих та середніх навантажень, що трапляються в повсякденному житті. Надалі ми використовували динамічні циклічні навантаження.

Наші фізичні навантаження мали допороговий рівень, що досягають субмаксимальних величин (60–75 % аеробної здатності).

Під час проведення тренувальних занять в умовах спортивного залу застосовували такі методи контролю:

1) опитування хворих; 2) клінічний огляд хворих, які пред'являють скарги (із реєстрацією в разі потреби ЕКГ у спокої); 3) вимірювання АТ перед початком заняття й після його закінчення всім, що брали участь у заняттях; 4) зважування хворих перед початком занять і після закінчення; 5) підрахунок (самостійний) пульсу на променевій, сонній чи скроневій артеріях перед початком заняття, через кожні 5 хв, а також по закінченні занять із внесенням усіх перерахованих даних (пункти 1–5) до протоколу ведення заняття; 6) телеметричний електрокардіографічний контроль із записом ЕКГ спокою (сидячи й стоячи) і ЕКГ під час тренування (останні 15 с кожної хвилини заняття).

Одним із важливих критеріїв безпеки проведення занять є правильна та своєчасна оцінка динаміки стану хворого під час виконання ним фізичних навантажень. Протягом 45–60 хв заняття хворий виконував навантаження з високою інтенсивністю від 60 до 80 % його граничних можливостей (по ЧСС); двічі, а на завершальних етапах групових тренувань і тричі протягом заняття хворим призначали "пікові" навантаження, що складають близько 100 % його граничної потужності.

З огляду на сказане вище, лікар й інструктор ЛФК повинні уважно спостерігати за реакцією хворих на фізичне навантаження. Оцінити стан хворого допомагають такі ознаки, як забарвлення

шкірних покривів, їхня вологість, міміка хворого, координованість рухів під час виконання фізичного навантаження, наявність у пацієнта задишки, стомлення. Поява патологічної реакції на дозоване фізичне навантаження є критерієм екстреного його припинення й відсторонення хворого від заняття. Знову до занять такий хворий може бути допущений лише після ретельного лікарського огляду й реєстрації ЕКГ у спокої. Із появою ознак проміжного типу реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження необхідно або зменшити рівень фізичного навантаження, або тимчасово перервати його виконання (до припинення больового приступу, нормалізації дихання й т. д.). Будь-які відхилення в реакції на фізичне навантаження (проміжна чи патологічна реакція) реєструються в протоколі заняття [5; 6].

Під час занять фізичними вправами необхідно постійно стежити за реакцією хворого на них і при появі ознак неадекватності фізичного навантаження слід вжити заходів аналогічно ситуації. Якщо під час занять систематично виникає незначний біль у ділянці серця, то хворим рекомендують приймати пролонговані форми нітрогліцерину за 1 год до початку заняття, що розширює коронарні судини та сприяє відновленню нормального рефлексу на фізичні навантаження [3; 6]. Особливу увагу ми приділяли самопочуттю хворого і його реакції на навантаження з появою скарг на неприємні відчуття (біль у грудях, задуха, різка слабкість). Ми припиняли чи полегшували техніку виконання вправ, скорочували число повторень і додатково вводили дихальні вправи.

У вступній частині використовували переважно дихальні динамічні вправи, темп повільний, із метою покращення легеневої вентиляції й окисно-відновних процесів; вправи для середніх і великих м'язових груп, ходьба з прискоренням і вповільненням, для покращення венозного кровообігу та підготовки організму до збільшення навантаження, темп середній.

В основній частині використовували вправи для тулуба – покращення центрального й периферичного кровообігу, вправи для м'язів голови та шиї – тренування вестибулярного апарату, вправи на координацію для збільшення навантаження на ЦНС, темп середній.

У завершальній частині – дихальні динамічні вправи, вправи для м'язів дрібних і середніх груп для покращення кровообігу в дистальних відділах. Заняття проводили з контролем ЧСС – одного з найбільш інформативних показників реакції організму на м'язову діяльність. Її визначали індивідуально простим підрахунком пульсу, оцінюючи його частоту, ритм, наповнення й напруження. ЧСС для наших пацієнтів становила до 150 уд./хв і максимальним його значення було на 10-й день занять.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Вивчивши функціональний стан серцево-судинної системи жінок 50–55 років зі стенокардією напруги, ми розробили методику фізичної реабілітації, у якій поєднували спеціальні вправи із вправами на розслаблення, використовуючи прийоми розсіювання й чергування навантажень. Застосування принципів регулярності та безперервності, дозованості й індивідуальності дасть нам змогу більш адекватно впливати на відновлення функціональних можливостей організму.

### *Література*


1. Амосова Е. Н. Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистих заболеваний в клинической практике / Е. Н. Амосова, Л. Т. Ткаченко // Серце і судини. – 2004. – № 1. – С. 17–23.
2. Аронов Д. М. Лечение и профилактика атеросклероза / Аронов Д. М. – М. : Триада-Х., 2000. – 412 с.
3. Заболевания сердца и реабилитация / под. общ. ред. М. Л. Поплока, Д. Х. Шмідта / [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – К. : Олимпийская лит., 2000. – 407 с.
4. Крижанівський В. О. Діагностика та лікування інфаркту міокарда / Крижанівський В. О. – К. : Фенікс, 2000. – 451 с.
5. Лядоа К. В. Реабилитация кардиологических больных / К. В. Лядоа, В. Н. Преображенський. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 277 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. / Мухін В. М. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.


### *Анотації*


*У статті розглянуто програму фізичної реабілітації жінок 50–55 років зі стенокардією напруги II функціонального класу в лікарняний період, яка спрямована на покращення функціонального стану серцево-судинної системи унаслідок розширення та розвитку колатералей, як на периферії, так і в міокарді. На основі встановлення рівня функціонального стану серцево-судинної системи й фізичної працездатності осіб з ішемічною хворобою серця, а також факторів ризику, які сприяють розвитку цієї патології обґрунтовано доцільність реабілітації цього контингенту хворих.*



***Ключові слова:*** *стенокардія, методика, фізична реабілітація.*

***Оксана Гузий, Наталия Жарская. Особенности методики физической реабилитации женщин 50–55 годов со стенокардией напряжения II функционального класса в больничном периоде.*** *В статье рассматривается программа физической реабилитации женщин 50–55 годов со стенокардией напряжения II функционального класса в больничном периоде, которая направлена на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, вследствие расширения и развития коллатералей как на периферии, так и в миокарде. На основе определённого уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности лиц с ишемической болезнью сердца, а также факторов риска, которые влияют на развитие данной патологии обосновано целесообразность реабилитации данного контингента больных.*

***Ключевые слова:*** *стенокардия, методика, физическая реабилитация.*

***Oksana Huzii, Natalia Zharskaia. Peculiarities of Physical Rehabilitation Method of Women Aged 50–55 who Suffer From Pectoris II Functional Group During the Hospital Period.*** *The article deals with the program of physical rehabilitation of women aged 50–55 who suffer from pectoris second functional group during the hospital period. The program refers to the amelioration of cardiovascular system caused by collaterals distention and development on peripheral vessels and myocardium one as well. The expediency of patients' rehabilitation is grounded on the basis of cardiovascular system state and physical efficiency of persons who have coronary heart disease and also risk factors that influence the given pathology. The rational rehabilitation of this group of patients is proved on the basis of defining of the cardio-vascular system functioning status and physical capacity of the people suffering from ischemic heart disease, and risk factors of the pathology development.*

***Key words:*** *pectoris, methods, physical rehabilitation.*

УДК 616. 11

***Юрій Попадюха,***
***Оксана Глиняна,***
***Юрій Горго***

# Впливи ергономічних факторів середовища на керуючі дії оператора-реабілітолога

*Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут" (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У роботі проведено визначення та розкриття дії різних факторів середовища на параметри здоров'я, функціональні та робочі стани людини з погляду того, що людина – це біологічна істота (система), яка максимально пристосована до існування в умовах планети Земля. Технічне середовище так розрослося, що вже необхідно розглядати питання пристосування людини до нього. Знати біофізичні особливості роботи організму людини важливо, особливо в останній час, під час зміни людиною свого середовища існування, в екстремальних ситуаціях, у разі прийняття неадекватних рішень, при патології, дії різних випромінювань, в операторській праці та при взаємодії з технічним середовищем [1–3]. Робота реібілітолога, по суті, наблизилася до операторської діяльності, що потребує свого вивчення. Ми вважаємо, що реабілітолог – це людина–оператор (РО), яка виконує складні робочі рухи відповідно до своїх психофізіологічних і фізичних особливостей, професійних навичок і вмінь працювати з відповідними технічними засобами.

При цьому керуючі дії РО мають різні призначення та поділяються на:

1) робочі й виконавчі рухи, що впливають на органи управління;

2) гностичні рухи, які направлені на пізнання об'єкта й умов праці (дотиком, обмацуванням і вимірюванням);

3) пристосувальні рухи: установчі, врівноважуючі.

Під час роботи РО існують три групи характеристик: просторові, швидкісні, силові. Просторові характеристики визначаються антропометричними, а швидкісні поділяються на мінімальні, оптимальні

*© Попадюха Ю., Глиняна О., Горго Ю., 2011*

та максимальні за швидкістю рухи. Мінімальні рухи здійснюються пальцями. Якщо середній час руху пальцями $t_1$=1 одиниці, то рух кисті та пальців $t_2$=2 одиниці; передпліччя, кисті й пальців $t_3$=3 одиниці; руки повністю $t_4$=4 одиниці, нахил корпуса й випрямлення $t_5$=17 одиниць. Швидкість руху залежить від направлення руху. Швидше: до тіла, у вертикальній площині, згори вниз, справа наліво, обертальні з більшою амплітудою. Повільніші: від тіла, у горизонтальній площині або під кутом, знизу догори, зліва направо, поступальні, з малою амплітудою.

Силові характеристики РО визначаються зусиллями, що розвиваються в процесі руху. Вони поділяються на мінімальні, оптимальні та максимальні зусилля (табл. 1). У разі частого прикладання протягом довгого часу звичайно використовують Fопт=0,6–0,65 Fmax [3; 4]. Індивідуально Fмакс визначають при одноразовому випробуванні. Із віком зміни сили руки в чоловіків у 60 років зменшується вдвічі по відношенню до сили в 30 років, а в жінок це зменшення – втричі. Кількість і характер рухів визначають фізичне навантаження в процесі роботи. *Оптимальні значення навантаження* не приводять РО в кінці роботи – чергування (через 6 годин) до явної втоми, вони справляють тренуючу дію, підвищуючи функціональні можливості організму. *Допустимі значення навантаження* (через 8 годин) не викликають у РО до кінця роботи (зміни) надмірної втоми й відхилень у здоров'ї людини протягом трудового періоду.

Зменшенню втомлюваності та підвищенню продуктивності праці РО сприяє дотримання принципів економії рухів і енергії: *принцип неперервності* – коли кожний наступний рух є природним продовженням попереднього; *принцип паралельності* – коли рухи проводять обома руками чи ногами, це ще *принцип рівної завантаженост*і; *принцип сприятливих траєкторій* – симетричних, плавних, кругових, неперервних (наприклад, як у гімнастиці "У-ШУ") замість несиметричних, зиґзагоподібних; *принцип оптимальної інтенсивності* – висока продуктивність праці РО при оптимальних значеннях фізичних, психофізичних і нервових напруг; *принцип ритмічності* – регулярна повторюваність рухів РО через певні (краще з особовим природним ритмом) проміжки часу; *принцип звичності рухів* – автоматизація виконання, яка досягається постійними тренуваннями та повторенням професійних навичок [5–7].

Робота виконується за планами науково-дослідних робіт кафедри фізичної реабілітації Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут": "Розробка технологій оцінки та корекції функціональних станів людини при впливах факторів середовища з використанням біологічних зворотних зв'язків" (№ держ. реєстр. 0111U003540) і "Розробка технологій забезпечення психофізичної реабілітації та оздоровлення людини" (№ держ. реєстр. 0111U003539).

**Завдання дослідження** – проаналізувати частоту впливів ергономічних факторів середовища на керуючі дії РО та дослідити середню силу м'язів цих фахівців, які виконують роботу середньої важкості.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Оцінюючи надійність систем "реабілітолог-оператор" (СРО), необхідно аналізувати обидва елементи цих систем. Не можна розглядати окремо надійність технічних параметрів апаратури й надійність, що зумовлена психофізіологічними факторами людини. Уведення нового складника в оцінку надійності СРО знижує її показник. Частота відмов з вини людини складає 60–95 % [7; 8].

Це пояснюється тим, що фактори психофізіології менш точно та важче піддаються кількісній оцінці, ніж співвідношення між характеристиками технічних засобів. При цьому слід враховувати, що, по-перше, РО являє собою значно складнішу структуру, ніж будь-яка машина (технічний засіб); по-друге, для РО властива менша стабільність, ніж машині, оскільки на РО мають вплив значно більше число факторів.

Робота РО залежить від його фізіологічного стану, ступеня втоми, впливу зовнішнього середовища (шумів), тривалості навчання, спонукаючих мотивів і стимулювання. Дії РО можна оцінити як "чорну скриньку" з відомими вхідними й вихідними параметрами, що дає змогу описати його роботу методами кібернетики та математики, але треба отримати кількісні характеристики умов праці РО.

Визначено силові характеристики рук РО, що визначаються зусиллями, які розвиваються в процесі руху. Вони поділяються на мінімальні, оптимальні та максимальні зусилля й мають характеристики, наведені в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Зусилля (Fопт, Fmax), які розвивають руки людини, відносно сагитальної осі тіла, Н**

| Характер і напрям руху руки | Рука | Fопт | Fmax | Fопт | Fmax | Fопт | Fmax | Fопт | Fmax | Fопт | Fmax |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Положення руки | | $180^0$ | | $150^0$ | | $120^0$ | | $90^0$ | | $60^0$ | |
| Витягування *(на себе)* | п | 216 | 540 | 236 | 530 | 168 | 468 | 148 | 396 | 96 | 380 |
| | л | 196 | 520 | 168 | 500 | 130 | 426 | 126 | 359 | 102 | 288 |
| Штовхання *(від себе)* | п | 196 | 620 | 168 | 558 | 142 | 466 | 140 | 388 | 131 | 418 |
| | л | 167 | 570 | 118 | 500 | 100 | 446 | 88 | 378 | 89 | 359 |
| Витягування *(угору)* | п | 54 | 192 | 69 | 249 | 92 | 268 | 76 | 250 | 79 | 219 |
| | л | 34 | 182 | 59 | 238 | 68 | 240 | 68 | 236 | 59 | 198 |
| Штовхання *(вниз)* | п | 69 | 188 | 78 | 209 | 100 | 260 | 101 | 238 | 78 | 230 |
| | л | 49 | 156 | 68 | 189 | 82 | 228 | 82 | 220 | 68 | 209 |
| Відведення *(від себе)* | п | 54 | 150 | 58 | 148 | 58 | 150 | 62 | 166 | 68 | 188 |
| | л | 31 | 138 | 29 | 129 | 38 | 138 | 39 | 146 | 29 | 142 |
| Приведення *(до себе)* | п | 78 | 226 | 78 | 239 | 88 | 236 | 68 | 226 | 79 | 238 |
| | л | 49 | 192 | 58 | 209 | 78 | 200 | 62 | 216 | 68 | 228 |

Крім того, під час порівняння середньої сили м'язів РО різної статі, що виконують роботи середньої важкості, у чоловіків ці показники виявилися достовірно вищими, ніж у жінок. Отже, за результатами дослідження встановлено, що РО – жінки мають гірші показники за низкою показників сили м'язів того, як це продемонстровано в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Середня сила м'язів реабілітологів – операторів різної статі, які виконують роботу середньої важкості, Н**

| Група м'язів | Чоловіки, *Н* | Жінки, *Н* |
|---|---|---|
| М'язи кисті руки (стискання динамометра), права | 380 | 220 |
| ліва | 360 | 200 |
| Біцепс руки, права | 280 | 130 |
| ліва | 270 | 130 |
| Згинальний м'яз кисті руки, права | 280 | 210 |
| ліва | 270 | 200 |
| Розгинальний м'яз кисті, права | 230 | 180 |
| ліва | 210 | 170 |
| М'язи великого пальця руки, права | 120 | 80 |
| ліва | 100 | 80 |
| Станові м'язи (випрямлення тулуба) | 1200 | 700 |

На працю РО впливає стільки випадкових факторів, що випадкова реакція може відповідати надійності 0–0,999. Тому розуміння про роботу системи "РО – технічний засіб" часто носять якісний характер. При нормальному функціонуванні РО допускає помилки. До зниження надійності приводять такі фактори: невідповідність робочого місця призначенню й поганий порядок на ньому, погане освітлення, висока температура та рівень шуму, неякісна конструкція пристосувань, ручних інструментів і контрольно-вимірювальних приладів, грубе поводження під час транспортування, збереження чи контролю, неправильна організація й планування роботи, нечітка інформація щодо отриманих результатів, неякісні робочі інструкції, креслення та їх відсутність, недостатнє, погане керівництво, неефективний підбір і підготовка працівників або відсутність зацікавленості в роботі, низький рівень сенсорної інформації, не відповідний функціональний стан РО [8; 9].

Існують такі типи виробничих помилок у РО:

1) відхилення від схемної (конструкторської, технологічної) документації під час складання; використання неякісних матеріалів, монтажу, паяння, пошкодження деталей, неправильні розміри;

2) ігнорування вимог щодо перевірки апаратури. Однак надійність апаратури, яка керується вручну, вища автоматизованої.

Помилки оператора при цьому також можливі внаслідок невиконання частини завдання або операції; невиконання завдання чи операції; виконання завдання в неправильній послідовності; виконання непотрібної завдання або операції, що наведено на рис. 1.

**Рис. 1.** *Класифікація й типи помилок, її вплив на виконання завдання РО*

На основі цього для передбачення та оцінки надійності роботи "реабілітолога-оператора" необхідно:

1) визначити найбільш імовірні помилки людини та способи їх компенсацій (у самих пристроях);

2) передбачити найбільш часті й небезпечні помилки;

3) визначити очікувану частоту відмови системи "РО–технічний засіб" із вини людини;

4) передбачити ймовірність того, які саме помилки та який за значенням вплив справлятимуть на роботу системи та її успішність. Помилки можуть бути з вини оператора або як наслідок неякісної системи й умов експлуатації.

**Висновки й перспективи подальших досліджень:**

1. Наведені особливості системної організації функцій та механізмів роботи "реабілітолога-оператора" за різних ергономічних впливів, розробка способів їх оцінки дають змогу сформувати правила прогнозування результатів діяльності та оцінки функціональних станів реабілітолога.

2. Такий системний підхід дає вагомі результати під час вивчення закономірностей функціонування систем та організму "реабілітолога-оператора" в різних умовах узаємодії з навколишнім зовнішнім та біосоціальним середовищем.

3. У дослідженні зареєстровано істотні зміни сили м'язів рук між чоловіками й жінками, що треба використовувати в роботі "реабілітолога-оператора".

***Література***

1. Горго Ю. П. Выбор алгоритма оценки и управления функциональными рабочими состояниями операторов / Ю. П. Горго // Человек в экстремальных условиях: Здоровье, надёжность и реабилитация : материалы докл. 5 Междунар. науч.-практ. конгр. "Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России". – № 10. – 2006. – С. 401–403.
2. Горго Ю. П. Екологічна біофізика людини : навч. посіб. / Горго Ю. П., Маліков М. В., Богдановська Н. В. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 175 с.
3. Попадюха Ю. А. Інформаційні технології та біофізичні оцінки діяльності операторів в біотехнічних системах : монографія / Ю. А. Попадюха, Ю. П. Горго. – К. : ПВП "За друга", 2008. – 199 с.
4. Горго Ю. П. Основи психофізіології / Ю. П. Горго, Г. М. Чайченко. – Херсон : Персей, 2002. – 246 с.

5. Иванов-Муромский К. А Нейрофизиология. Нейрокибернетика. Нейробионика / Иванов-Муромский К. А. – Киев : Выща шк., 1985. – 240 с.
6. Горго Ю. П. Синхронизация функциональных состояний человека с гелиогеофизическими факторами / Ю. П. Горго, М. В. Рагульская // Здоров'я та довголіття. Інтегративна медицина. – К. : [б. в.], 2007. – С. 84–86.
7. Федорчук С. В. Оцінка ефективності діяльності за показниками психофізіологічних функцій у операторів систем стеження / С. В. Федорчук, Ю. П. Горго, Ю. Я. Садовські // Вісник КНУ. Проблеми регуляції фізіологічних функцій. – № 11. – 2006. – С. 17–19.
8. Горго Ю. П. Информационная оценка организации медико-физиологических показателей / Ю. П. Горго, Ю. Я. Садовская, Н. В. Харковлюк-Балакина // Вісник Вінницького національного медичного університету. – № 10 (2). – 2006. – С. 332–333.
9. Горго Ю. П. Информационная оценка физиологических сигналов человека при изменении его психоэмоциональных состояний / Горго Ю. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – № 6. – 2007. – С. 82–86.

***Анотації***

*Подано аналіз основних факторів впливу на керуючі дії реабілітолога-оператора. Дані проведеного дослідження свідчать, що на дії реабілітолога-оператора впливають стільки випадкових факторів, що випадкова реакція може відповідати надійності від 0 до 0,999. Оцінюючи середню силу м'язів РО, який виконує роботу середньої важкості, виявили, що вона в чоловіків вища, ніж у жінок.*

***Ключові слова:*** *фактори впливу, реабілітолог-оператор, виробничі помилки.*

***Юрий Попадюха, Оксана Глыняна, Юрий Горго. Влияние эргономичных факторов среды на управляющие действия оператора-реабилитолога.*** *Даётся анализ основных факторов влияния на управляющие действия реабилитолога-оператора. Данные проведённого исследования свидетельствуют, что на действия реабилитолога-оператора влияют столько случайных факторов, что случайная реакция может соответствовать надёжности от 0 до 0,999. Оценивая среднюю силу мышц РО, который выполняет работу средней тяжести, опрелили, что у мужчин она выше, чем у женщин.*

***Ключевые слова:*** *факторы влияния, реабилитолог-оператор, производственные ошибки.*

***Yurii Popadiukha, Oksana Hlyniana, Yurii Horho.The Ergonomic Influence on the Regulating Actions of the Rehabilitation Operator.*** *In the article the analysis of the main factors of influence on the regulating actions of the rehabilitation operator is presented. The results of the research indicate that a lot of unexpected factors influence on the operator's actions, and casual reaction may correspond to reliability from 0 to 0.999. Evaluating the average strength of muscles of the rehabilitation operator, who accomplishes the work of the average difficulty, it turned out that men's average strength of muscles is higher than women's.*

***Key words:*** *factors of influence, rehabilitation operator, industrial mistakes.*

створює перекидний момент у кульшовому суглобі й згинальний момент у колінному суглобі. Для збереження рівноваги спортсмен вимушений постійно напружувати м'язи-згиначі спини й чотириголові м'язи стегна [6;10].

Новачки інстинктивно починають згинати спину та нахиляти голову уперед-вниз, приймаючи таку позу, при якій максимально зближуються лінії проекції сил ваги гир і сукупної сили ваги тулуба й голови, зменшуючи дії моментів цих сил. Невміння розслабляти дельтоподібні й трапеціїподібні м'язи не дає їм змоги встановлювати лікті на гребені клубових кісток.

Тому в гирьовиків-початківців спостерігається надмірне згинання спини та ніг у колінах. Звідси з'являються надмірні напруження в спині й у колінних суглобах, що може призвести до травм. У кульшовому суглобі виконується умова рівноваги, як на простих гойдалках. Оскільки лінія проекції сили ваги гир проходить перед кульшовим суглобом, то момент сили дорівнює добутку сили ваги гир на плече цієї сили. Цей момент сили прагне нахилити тулуб уперед або розігнути руки. Лінія проекції сукупної сили ваги тулуба та голови, проходячи поза кульшовим суглобом, створює такий момент сили, який прагне нахилити тулуб назад. Іншими словами, спортсмени згинають і нахиляють тулуб назад не тому, що на нього діє сила ваги гир, а щоб плече дії сукупної сили ваги тулуба й голови стало таким, коли настає рівновага дії пари сил [3; 11].

Рівновага в колінних суглобах також досягається рівновагою пари сил – сили ваги гир, проекція якої проходить перед колінними суглобами, спрямована в бік розгинання, й сукупної сили ваги тулуба та голови, проекція якої проходить за колінними суглобами й спрямована в бік згинання ніг у цих суглобах. При рівності моментів цієї пари сил знижується напруження чотириголових м'язів стегна, а в разі, коли розгинальний момент сили ваги гир перевищує момент сили згинання ніг у колінному суглобі, відбувається їх повне розслаблення [1; 5; 9].

**Висновки.** Вирішення проблеми попередження травматизму в гирьовому спорті полягає у вдосконаленні техніки й методики тренування гирьовиків. Профілактика різних перенапружень хребта, травм колінних суглобів, розтягувань сухожиль і м'язів на всіх етапах підготовки проводиться шляхом раціональної компенсації дій сил ваги та оптимального чергування процесів напруження й розслаблення м'язових груп, що працюють у рухових діях під час виконання вправ гирьового спорту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні профілактичних заходів для студентів під час занять атлетичною гімнастикою.

***Література***


1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. – М. : ФиС, 2007. – 120 с.
2. Валецький Ю. Причини виникнення та профілактика травм опорно-рухового апарату в спортсменів / Ю. Валецький, Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 79–84.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровы / Воротынцев А. И. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
4. Гиревой спорт: техника упражнений : метод. указания [сост. В. Ф. Васильев]. – Новосибирск : НГУ, 1995. – Вып. 1. – 16 с.
5. Гиревой спорт: методика тренировки : метод. указания. [сост. В. Ф. Васильев]. – Новосибирск : НГУ, 1995. – Вып. 2. – 21 с.
6. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Дворкин Л. С. – Р н/Д : Феникс, 2001. – 384 с.
7. Литвинович С. М. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / С. М. Литвинович, А. Н. Флерко, В. Е. Телеш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7-й Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г. – Минск : БГУФК, 2004. – С. 89–90.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – М. : ФиС, 1977. – 279 с.
9. Носов Г. В. Гиревой спорт : учеб. пособие / Носов Г. В. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 56 с.
10. Пилипко В. Ф. Значение ведущих факторов в становлении специальной физической подготовленности гиревиков высокой квалификации / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2004. – № 5. – С. 34–38.
11. Поляков В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М. : ФиС, 1988. – 80 с.

***Анотації***

*У статті проаналізовано шляхи попередження можливого травматизму в гирьовому спорті на прикладі окремого елементу техніки – вправи "поштовх" – статичної пози гирьовика перед черговим виштовхуванням двох гир угору. Порівняно та оцінено дію сили ваги гирі й сукупну силу ваги голови та тулуба в гирьовиків-початківців у вихідному положенні перед поштовхом.*

***Ключові слова:*** *гирьовий спорт, тренування, техніка вправи, вихідне положення, травматизм.*

***Олег Гребик. Профилактика травматизма во время занятий гиревым спортом.*** *В статье проанализированы пути предупреждения возможного травматизма в гиревом спорте на примере отдельного элемента техники – упражнения "толчок" – статичной позы гиревика перед очередным выталкиванием двух гирь вверх. Сравнивается и оценивается действие силы веса гири и совокупная сила веса головы и туловища у начинающих гиревиков в исходном положении перед толчком.*

***Ключевые слова:*** *гиревой спорт, тренировка, техника упражнения, исходное положение, травматизм.*

***Oleh Hrebik. Traumatism Prophylaxis During the Weight Sports Activity.*** *In the article the warning ways of possible traumatism in weight sport are analysed by example of the separate element of the exercise "jerk" – a static pose of weight-lifter before the next pushing out of 2 weights upwards. The weight action of weight and total weight of weight-lifter beginners head and body in the initial position before the jerk is compared and evaluated.*

***Key words:*** *weight sport, training, exercise technique, initial position, traumatism.*

УДК 796.03

***Konrad Kraszewski,***
***Anna Kraszewska***

# Psychologiczne aspekty zakończenia czynnego uprawiania sportu

*Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny im. Jana Kochanowskiego filia w Piotrkowie Trybunalskim*

Znane są pozytywne skutki uprawiania sportu, należą do nich zarówno lepsza kondycja fizyczna, jak i lepsze samopoczucie oraz większa satysfakcja z życia. Efekt ten daje się zauważyć przy regularnym uprawianiu sportu, niezależnie od jego częstości, a także niezależnie od tego, na ile sprawna jest osoba. Większe zadowolenie z siebie i swojego fizycznego funkcjonowania, satysfakcja z tego, co się robi zauważalne są też np. u osób z paraplegią. Dla osób niepełnosprawnych sport, poza większą sprawnością, do jakiej się przyczynia, może pomagać odbudowywać poczucie własnej wartości, przywracać jednostce poczucie kontroli nad swoim życiem i sprawczości. Osoba uprawiająca sport, nie tylko rozwija swoją sprawność, lecz także stawia sobie wyzwania, sprawdza się w osiąganiu celów i nabywaniu dyscypliny. Wpływ sportu przekłada się tym samym na znacznie więcej dziedzin życia poza aspektem sprawności fizycznej. Warto zastanowić się, co dzieje się z osobami zajmującymi się sportem zawodowo, które ze względu na wiek lub inną przyczynę, zmuszone są z niego zrezygnować.

Wycofanie się ze sportu na skutek urazu, nawet jeśli nie oznacza zrezygnowania z niego na stałe, wiąże się z doświadczaniem zwykle depresji lub gniewu. Reakcje te typowe są dla przeżywania poczucia straty. W wypadku odejścia od sportu, strata dotyczy własnej kondycji fizycznej, potencjalnej realizacji oczekiwań i celów. Doznawany w tym wypadku gniew łączy się z niezgodą na rzeczywistość, buntem przeciw zastanej sytuacji. Jest naturalną reakcją na doświadczaną szkodę, jednak jeśli utrzymuje się dłużej, utrudnia pogodzenie się z tym, co się stało i poradzenie sobie w nowych warunkach. Stan depresji wiąże się i z gniewem skierowanym na siebie i z bezradnością, wyczerpaniem możliwości działania i wpływania na rzeczywistość. Charakteryzuje się znacznym obniżeniem nastroju oraz niezdolnością do aktywności; depresję nazywa się nieraz „chorobą woli". Sposób, w jaki osoba zareaguje na trudną sytuację zależny jest od jej charakterystyki osobowościowej, zaplecza społecznego, wsparcia bliskich oraz kontekstu sytuacyjnego. Podobnie złożone są przyczyny uruchomienia określonego stylu radzenia sobie z sytuacją. Badania pokazują tu dalsze zróżnicowanie zależne od np. płci i rodzaju uprawianego sportu. Kobiety, w opozycji do mężczyzn posługują się częściej stylem radzenia sobie opartym na emocjach, przeżywają więcej

*© Kraszewski K., Kraszewska A., 2011*

niepokoju i napięcia. Styl ten wiąże się z okazywaniem wielu doświadczanych emocji i opowiadania o nich. Łączy się z poszukiwaniem wsparcia i zrozumienia. Mężczyźni zwykle wybierają zadaniowy styl radzenia sobie, co oznacza, iż starają się wpłynąć na jak najwięcej czynników sytuacyjnych, lecz nie dają bądź mniej dają sobie miejsca na wyrażenie uczuć. Uprawiającym sporty zespołowe łatwiej poradzić sobie, jeśli mają zapewnione wsparcie i akceptację od innych, natomiast ci, którzy zajmują się sportem indywidualnym wolą strategie skupiające się na rozwiązaniu problemu.

Wszystkich dotyka jednak obniżona samoocena i negatywne emocje. Można domyślać się, że pożegnanie z zawodowym sportem wiąże się z jeszcze większym dla jednostki stresem.

Warto zauważyć, że sportowa emerytura dotyka osób w czwartej dekadzie życia; są to osoby w pełni sprawne i zdolne do dalszej pracy, których dotychczasowy styl życia i sposób zarabiania nagle się załamuje. Ich wiek zmusza ich do przekwalifikowania i utrzymywania się w inny sposób. Odchodząc na sportową emeryturę żegnają się nie tylko z byciem znanym i popularnym, lecz także z bardzo wysokimi zarobkami. Trudno się więc dziwić, że przeprowadzone na dużych próbach badania donoszą, iż sportowcy kończący karierę mają znaczne trudności w rozpoczęciu kariery w innej dziedzinie, czasem też problemy w znalezieniu pracy. Uruchamiają często unikowy lub skupiony na emocjach styl radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Z międzynarodowych badań przeprowadzanych na populacji sportowców litewskich i rosyjskich wynika ponadto, że zaprzeczają oni konieczności swojego odejścia od zawodowego sportu i nie są w stanie zaakceptować rzeczywistości. Uniemożliwia im to podejmowanie nowych zadań, jakie stawia przed nimi ich zmieniona sytuacja życiowa. Zaprzeczenie konieczności odejścia od sportu prowadzi do prób powrotu najczęściej nieudanych, powodujących jeszcze większe poczucie klęski i depresję. Tak zdarzyło się w przypadku Muhammada Alego, jednego z największych bokserów naszych czasów.

Byłych graczy piłki nożnej dotykają inne kłopoty. Wydaje się, że dotyczą one niemal każdej sfery życia, bowiem odchodzący na emeryturę cierpią zarówno z powodu problemów ze snem, problemów z relacjami społecznymi jak i rodzinnymi czy też problemami finansowymi, wynikłymi prawdopodobnie ze zmiany zarobków, bez przystosowania do nich swoich potrzeb. Poszczególne obszary funkcjonowania człowieka są ze sobą ściśle splecione, co oznacza, że stres związany z załamaniem chociażby jednego z nich przekłada się na pozostałe. W tym wypadku utrata pracy przekłada się na gorsze zarobki, co wywołuje dystres będący być może przyczyną napięcia odbijającego się na relacjach z najbliższymi, co powoduje ich pogorszenia. Ta sytuacja z kolei prowadzić może do szukania sposobów odreagowania w środowisku społecznym. Dodatkowo, nagła utrata pozycji i zawodu sprawia też, że trudno im znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie. Znane są przykłady skandalizujących zachowań odchodzących ze sceny sportowych gwiazd, będące prawdopodobnie jednym ze sposobów przeżywania kryzysu. Sieci zależności można tu zauważyć wiele, tym bardziej, że poszczególne wydarzenia zwrotnie na siebie wpływają. Osoba skonfrontowana z tak trudną sytuacją może szukać łatwiejszych i przyjemniejszych doświadczeń w stosowaniu substancji psychoaktywnych.

Klasycznym przykładem problemów piłkarzy może być sytuacja Diego Maradony, uznawanego obok Pelego za największego piłkarza wszechczasów, który po odejściu od czynnego uprawiania sportu, miał problemy z uzależnieniem od narkotyków.

Mimo że emerytura sportowa następuje zwykle wcześnie, często jeszcze przed osiągnięciem wieku średniego, byli sportowcy mają problemy ze sprawnością fizyczną oraz doświadczają dolegliwości bólowych. Zagadnienie, czy kłopoty te wynikają z doznanych w ciągu kariery urazów czy są też jedną z psychosomatycznych reakcji na poważną zmianę warte jest poruszenia w osobnych badaniach, lecz wykracza poza zakres tej pracy. Byłych sportowców, mimo młodego wieku dotykają lęki i niepokoje związane ze starzeniem. Jest to o tyle zaskakujące, że lęki te dotykają ludzi, którzy w większości nie osiągnęli jeszcze wieku średniego; sama sytuacja społeczna staje się tu o wiele bardziej znacząca niż wskaźniki biologiczne. Osoby w myśleniu o sobie czerpią z informacji z otoczenia - odchodzę na emeryturę, więc jestem stary. Starość natomiast oznacza w potocznym rozumieniu niesamodzielność, choroby i samotność. Odnoszenie się do wskaźników zewnętrznych, w tym wypadku dotyczących ustalonych reguł społecznych, a nie do własnej oceny sytuacji i sygnałów płynących z ciała pozwala postawić pytania o zależność lub niezależność od pola w myśleniu sportowców, co z pewnością warte jest uwzględnienia w badaniach. Niepokoje te, jako zdecydowanie przedwczesne, mogą jedynie pogarszać samopoczucie i funkcjonowanie jednostki. Patrzenie na siebie jak na kogoś starzejącego się, wpływa tez na inne czynniki. Zmienia się u sportowców obraz ciała oraz spada znacząco poczucie własnej wartości dotyczące aspektu fizycznego. Emerytowani sportowcy czują się dużo mniej atrakcyjni i mniej sprawni. Całość zachodzących procesów sprawia, że wyraźnie obniża się też ich globalna samoocena.

Sportowcy w oparciu o swoje osiągnięcia budują poczucie własnej tożsamości. Tożsamości nie należy utożsamiać z self, jest raczej jego jakością, związaną z sensem i integracją. Tożsamość konsoliduje rozumienie siebie w sytuacjach "tu teraz" oraz zapewnia ciągłość rozpoznawania siebie w czasie. Wyznacza, kim w tym momencie jestem "Ja", umożliwiając integrację minionych doświadczeń zgodną z aktualnym rozumieniem siebie i rzeczywistości oraz wyznaczanie istotnych dla jednostki celów i snucie planów. Tożsamości nie jest ani stałą bryłą ani nie zawiera w sobie dowolnej zmienności, przeciwnie - ma określoną strukturę, lecz możliwe jest jej elastyczne dostosowanie do nowych doświadczeń. Składają się na nią założenia o świecie, przekaz kulturowy, minione doświadczenia, aktualnie przeżywane emocje, czy podejmowane obecnie zadanie i role.

U sportowców odnoszone sukcesy i związana z nimi sława sprawiają, że jednostka mocno identyfikuje siebie z rolą sportowca. Jest to rola gratyfikująca, umożliwia osobie wytyczanie sobie celów i osiąganie na tej drodze sukcesu. Oznacza to, że wokół dostarczającego pozytywnych wzmocnień życia zawodowego organizuje się funkcjonowanie i myślenie o sobie. Bycie sportowcem staje się jednym z ważniejszych punktów bycia sobą. Zjawisko to jest tym bardziej intensywne, im bardziej błyskotliwa i pełna sukcesów jest kariera osoby. Kolejne zwycięstwa stają się wzmocnieniami, zachęcają do dalszego podążania wybraną drogą. Jednocześnie rola sportowca i związany z nią styl życia usztywnia się, staje się najbardziej utartym szlakiem, co w przyszłości sprawi, że emerytowanemu zawodnikowi trudno będzie przestawić się na inną karierę. Łatwo wysnuć stąd wniosek, że najbardziej znane i cenione osoby większych problemów doświadczają po przejściu na emeryturę. Odejście od zawodowego uprawiania sportu łączy się z utratą osi organizującej dotychczas życie, co owocuje poważnym kryzysem tożsamościowym, poczuciem zgubienia i dezorientacji. Kiedy zanika główna rola, byłemu sportowcowi trudno odpowiedzieć sobie na pytanie, kim właściwie jest. Za tę dezorientację odpowiada także fakt, że zwykle w czasie trwania kariery sportowcy uruchamiają niewiele strategii budowania poczucia siebie w oparciu o inne dziedziny życia bądź też inną aktywność. Rzadko starają się być kimś jeszcze poza byciem docenianym sportowcem.

Nietrudno więc się dziwić, że w momencie kończenia kariery dotyka ich depresja, podobnie jak dzieje się to przy urazie wykluczającym tymczasowo z uprawiania sportu. Badacze nie są tu zgodni. Niektórzy podają depresję za jedną z częstszych chorób, inni uważają, że samo wystąpienie depresji nie różni się znacznie od statystyki dla reszty społeczeństwa, lecz współwystąpienie dopiero objawów bólowych jest predykatorem gorszego funkcjonowania na emeryturze.

Nie sposób jednak nie zauważyć, że tu przeżywana strata może być dużo głębsza niż doświadczana przy tymczasowym wycofaniu się ze sportu na skutek urazu. Osoba raz na zawsze musi pożegnać się z tym, kim była przez wiele lat, z rolą, dzięki której była rozpoznawana, rolą, która przynosiła korzyści i satysfakcję. Zaakceptowanie rzeczywistości i własnych w niej ograniczeń jest koniecznym krokiem na drodze do prowadzenia innego, konstruktywnego życia. Być może dobrze byłoby zastanowić się, jak zadbać o gwiazdy u szczytu swojej kariery uwielbiane, a potem po cichu odchodzące w zapomnienie. Jeśli uprawiający sport doznaje urazu wyłączającego go czasowo z zawodu, oferowana jest mu wszechstronna pomoc i wsparcie specjalistów - lekarzy, trenerów i psychologów. Badanie pokazują, że pomoc taka znacznie ułatwia poradzenie sobie z trudną sytuacją. Wsparcie w przystosowaniu do nowych warunków odchodzącym na sportową emeryturę jest z pewnością bardzo potrzebne.

Nie wszystkie jednak wnioski z badań są ponure. Choć przejście na emeryturę jest momentem kryzysowym, jej planowanie zawczasu owocuje lepszym przygotowaniem i spokojniejszym przejściem do innego sposobu życia. Odnalezienie się w nowej rzeczywistości zajmuje mniej czasu i towarzyszy mu mniej negatywnych emocji. Obecnie coraz więcej czynnych sportowców przygotowuje się do emerytury wcześniej, jeszcze w czasie trwania czynnej kariery sportowej. Pytani przez badaczy, potrafią wyobrazić sobie, co chcą robić po zakończeniu kariery sportowej, a także snuć pierwsze plany. Umożliwia im to oswojenie się z trudna sytuacją. Wyobrażenie sobie, a zwłaszcza zamknięcie w ramach planów przywraca jednostce poczucie kontroli i sprawczości, a ponadto nadchodzący moment „przejścia" czyni mniej obcym i możliwym do zaakceptowania. Rozważanie zawczasu tego, co może wydarzyć się na sportowej emeryturze ułatwia także przygotowanie zawczasu środków zaradczych, zbudowanie czy chociaż podłożenie fundamentów pod inny styl życia lub inną drogę kariery. Dzięki takiemu nastawieniu sportowcy moment przejścia na emeryturę przeżywają w sposób mniej obciążający emocjonalnie, pozostają sprawni poznawczo, a ich zachowanie nie wykracza poza dopuszczalne normy. Interesujących danych o przeżywaniu emerytury przez sportowców różnych narodowości dostarcza porównanie międzykulturowe.

Niemcy i Szwedzi wydaja się przeżywać emeryturę najspokojniej, bowiem doświadczają mniej negatywnych emocji niż odnotowuje się wśród sportowców innych narodowości, emerytura nie tyle jest dla

nich końcem, co momentem przejścia do innej aktywności. Z kolei u Francuzów, Litwinów i Rosjan występuje znacząco więcej zaprzeczania. Nie chcą oni godzić się z rzeczywistością oznaczającą odejście od sportu, ich postawa broni ich przed przyjęciem tego do wiadomości, lecz tym samym blokuje możliwość uruchomienia konstruktywnych metod radzenia sobie. Warto zadać sobie pytanie, jakie wsparcie i jakie możliwości w wymienionych tu krajach mają sportowcy po odejściu na emeryturę. Być może spokój Niemców i Szwedów wiąże się z lepszym zapleczem socjalnym, a być może kształtowany jest przez postawy i wsparcie bliskich. Zupełnie inne spojrzenie na emeryturę prezentują Hiszpanie. Emerytura postrzegana jest u nich jako proces, a nie zdarzenie. Sprawia to, że i jej waga jest dużo mniejsza, zdjęty zostaje ciężar z samego symbolicznego momentu przejścia, na rzecz rozumienia jej jako ciągłości podejmowanych działań i ich konsekwencji. Badacze proponują tu wprowadzenie pojęcia przemieszczenia, by odczarować emeryturę sportowa od obciążających ją skojarzeń końca i nieużyteczności.

Korzystnym zjawiskiem jest, gdy odejście od czynnego uprawiania sportu nie oznacza całkowitego porzucenia sportu. Kariera trenera, działacza sportowego lub nawet dziennikarza relacjonującego wydarzenia sportowe są naturalną formą kontynuacji dotychczasowego życia, którego główną osią był sport. Formy te mogą przynosić satysfakcję, a nawet sukcesy. Przykładem takiego sukcesu po okresie czynnego uprawiania sportu jest kariera Michaela Platiniego, w przeszłości wspaniałego piłkarza, a obecnie prezesa UEFA. Pozostanie przy sporcie nie jest oczywiście jedyną drogą dla emerytowanych sportowców. Wielu odnajduje się w biznesie, polityce, czy choćby działalności charytatywnej. Nie negując roli czynników kulturowych pamiętać należy o znaczeniu wykształcenia i możliwości intelektualnych dla określania dalszej drogi sportowca po zakończeniu czynnej kariery.

### *Bibliografia*


1. Appaneal R. N. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes / Appaneal R. N., Levine B. R., Perna F. M., Roh J. L. // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2009 Feb ; 31 (1) : 60–76.
2. Johnson U. Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports / U. Johnson // Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sport. – 1997 Dec ; 7 (6) : 367 – 72.
3. Lally P. Identity and athletic retirement // A prospective study, Psychology of Sport and Exercise. – 2007 Jan ; 8 (1) : 85–99.
4. Stephan Y. The body matters / Y. Stephan, M. Torregrosa, X. Sanchez // Psychophysical impact of retiring from elite sport, Psychology of Sport and Exercise. – 2007 Jan. ; 8 (1) : 73–83.
5. Schwenk T. L. Depression and pain in retired professional football players / T. L. Schwenk, D. W. Gorenflo, R. R. Dopp, E. Hipple // Medicine and Science In Sport and Exercise. –2007 Apr. ; 39 (4) : 599–605.
6. Torregrosa M. Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport / M. Torregrosa, M. Boixados, L. Valiente, J. Cruz. // Psychology of Sport and Exercise. – 2004 Jan. ; 5 (1) : 35–43.
7. Walker N. Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review / N. Walker, J. Thatcher, D. Lavallee // Journal of the Royal Society for the Promotion of Health. – 2007 Jul. ; 127 (4) : 174–80.


### *Анотації*


***Konrad Krashevskyi, Anna Krashevska. Psychological Aspects of the Sport Career Termination.*** *Age and injury may be the reasons of the sport career termination. Depression and prolonged stress are also factors of termination. After finishing the sport's career, sportsmen' life depends on cultural aspects, education and preparations to other type of activity. Psychological aid may be very helpful.*

***Key words****: depression, psychology, sport traumatism.*

***Конрад Крашевський, Анна Крашевська. Психологічні аспекти завершення спортивної кар'єри.*** *Закінчення спортивної кар'єри може бути спричинено віком або травмою. Часто стає наслідком депресії чи тривалого стресу. Подальше життя спортсмена після завершення кар'єри залежить від різних чинників: культурних, освітніх і попереднього приготування до переходу до іншої діяльності. Психологічна допомога в цій ситуації може бути дуже придатною.*

***Ключові слова****: депресія, психологія, травматизм у спорті.*

***Конрад Крашевский, Анна Крашевская. Психологические аспекты завершения спортивной карьеры.*** *Завершение спортивной карьери может быть последствием возраста или травмы. Часто становится последствием травм или продолжительного стресса. Последующая жизнь спортсмена после завершения карьери зависит од разних факторов: культурных, образовательных, а также од предварительной подготовки к переходу к иной деятельности. Психологическая помощь в данной ситуации может бить очень полезной.*

***Ключовые слова****: депрессия, психология, травматизм в спорте.*

## НАШІ АВТОРИ

| | |
|---|---|
| | ***Абдуллаєв Алтай Карам огли*** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, заслужений тренер України з вільної боротьби, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. *Контактна інформація: 72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Леніна, 20, кафедра теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін. Моб. тел. 0977182282.* |
| | ***Андрійчук Ольга Ярославівна*** – кандидат педагогічних наук, докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, ВНУ ім. Лесі Українки, відділ аспірантури і докторантури. Сл. тел. (0332) 24-14-10.* |
| | ***Бакіко Ігор Володимирович*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43007, м. Луцьк, вул. Арцеулова, 11/30, E-mail: Bakiko_Igor@mail.ru* |
| | ***Базюк Валерій Дмитрович*** – викладач, Луцький базовий медичний коледж. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Лесі Українки, 2, кафедра фізичного виховання.* |
| | ***Бейгул Ігор Олегович*** – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: bej-igor@mail.ru* |
| | ***Вільчковська Анастасія Едуардівна*** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, Вища педагогічна школі в м. Пйотркув-Трибунальський. *Контактна інформація: Polska gm. Grabica, 97-306 Wola Bykowska 11 m. 1. Tel. dom. 44/ 6171336.* |
| | ***Вільчковський Едуард Станіславович*** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.* |
| | ***Вихор Валерій Іванович*** – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.* |
| | ***Войнаровський Анатолій Миколайович*** – докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.* |
| | ***Воронін Дмитро Євгенович*** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. *Контактна інформація: 72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Леніна, 20, кафедра теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін. Сл. тел. (06192) 6-92-36. E-mail: voronin9@rambler.ru* |

***Гладощук Олександр Григорович*** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com*

***Глиняна Оксана Олександрівна*** – викладач кафедри фізичної реабілітації, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". *Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". кафедра фізичної реабілітації. E-mail: gksusha@ukr.net*

***Горго Юрій Павлович*** – доктор біологічних наук, професор, академік аерокосмічної академії України, Української екологічної академії, іноземний член Російської академії природничих наук, Російського географічного товариства. Голова товариства біоніків України. Член Королівського товариства фізіологів Великобританії, Королівського товариства фізіологів Данії, Американського фізіологічного товариства. Учасник 7 і 9 Українських антарктичних експедицій, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". *Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". кафедра фізичної реабілітації. E-mail: yugorgo@ukr.net*

***Гребік Олег Васильович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

***Грициляк Світлана Миколаївна*** – асистент, 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. E-mail: famaly_77@mail.ru*

***Гузій Оксана Володимирівна*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри валеології та спортивної медицини, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 43000, м. Львів, вул. Костюшка, 11., кафедра валеології та спортивної медицини. Сл. тел. (032) 261-19-37. E-mail: medik@ldufk.edu.ua*

***Данилко Микола Тихонович*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заступник завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Контактна інформація: 08400, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький, вул. Б. Хмельницького, 198 В. E-mail: danilko_nikolai@ukr.net*

***Жарська Наталія Валеріївна*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 43000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра валеології та спортивної медицини. Сл. тел. (032) 261-19-37. E-mail: natalya20081@rambler.ru*

***Зубрицький Богдан Дмитрович*** – старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування. *Контактна інформація: 33000, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 23-41-61.*

| | |
|---|---|
| | ***Іванова Анна Євгенівна*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Клеха Іван Григорович –*** *викладач*, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Ковальчук Надія Миколаївна*** – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.* |
| | ***Крашевська Анна*** – республіка Польща |
| | ***Крашевський Конрад*** – республіка Польща |
| | ***Латчук Володимир Петрович –*** голова спортивного клубу, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Мальона Світлана Богданівна*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. *Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ. вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту. E-mail:* Maljona_s@mail.ru |
| | ***Носарчук Леонід Михайлович*** – старший викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Радченко Світалана Василівна*** – вчитель фізичної культури, Луцька спеціалізована загальноосвітня школа № 5 I–III ступенів. *Контактна інформація: 43026, м. Луцьк, вул. Гордіюк, 37/9.* |
| | ***Радченко Олександр Вікторович*** – старший викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Панасюк Олександр Олександрович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Пасічник Володимир Романович*** – доктор педагогічних наук. Кельцінський гуманітарно-природничий університет ім. Яна Кохановського, філія в м. Пйотркув-Трибунальський. *Контактна інформація: Polska gm. Grabica, 97-306, Wola Bykowska, 11, m. 1. Tel. dom. 44/ 6171336.* |

***Попадюха Юрій Андрійович*** – доктор технічних наук, доцент, відмінник освіти України, заслужений науковець НТУУ "КПІ", завідувач кафедри фізичної реабілітації, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". *Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". кафедра фізичної реабілітації. E-mail: Popadyxa@ukr.net*

***Тимошенко Юрій Олександрович*** – кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація: 03680, м. Київ. вул. Фізкультури, 1, кафедра соціально-гуманітарних дисциплін. E-mail: Tymoshenko@mail.ru*

***Тонконог Віктор Миколайович*** – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60.*

***Файдевич Володимир Володимирович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

***Ходінов Володимир*** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, ад'юнкт, Радомська політехніка, інститут фізичної культури і педагогіки. *Контактна інформація: 26-640, Wojska Polskiego, 3, m. Skaryszew. Tel.48-601377291, 48486103487*

***Хомич Анатолій Вікторович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

**Збірник наукових праць "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" видає публікації за такими напрямами:**

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

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дискові чи дискеті 3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD 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 кожну позицію має бути посилання в тексті статті), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки. Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами. Таблиці та рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від 6 до 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 наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не 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 Kozibrotskyy@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 (А4) 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 та організаційні проблеми фізичної культури*


***Анатолій Войнаровський***
Розвиток спортивно-культурних відносин серед освітянських закладів єврорегіону “Буг” ..... 3

***Олександр Радченко, Світлана Радченко***
Розвиток студентського волейболу в Луцькому національному технічному університеті в часи незалежної України ..... 6

***Юрій Тимошенко***
Становлення системи підготовки педагогічних кадрів у сфері фізичної культури ..... 8

***Володимир Файдевич***
Укладання нормативних основ фізичного виховання студентів у післявоєнний період (40–60 рр. XX ст.) ..... 16


### *Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту*


***Edward Wilczkowski, Anastazja Wilczkowska, Włodzimierz Pasicznik***
Samodzielna praca studentów kierunku wychowania fizycznego w szkołach wyższych ..... 20

***Дмитро Воронін***
Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності ..... 23

***Микола Данилко***
Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури . 26

***Світлана Мальона***
Правова підготовка студентів факультету фізичного виховання й спорту ..... 31


### *Педагогічні технології навчання фізичної культури*


***Олександр Панасюк***
Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах ..... 35

***Анатолій Хомич***
Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму ..... 40


### *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*


***Ігор Бакіко***
Роль валеологічних тренінгів щодо позбавлення шкідливих звичок серед молоді та залучення її до занять фізичною культурою й спортом ..... 43

***Валерій Вихор***
Система змагань з оздоровчою спрямованістю (на прикладі боксу та інших єдиноборств) ..... 46

***Олександр Гладощук, Віктор Тонконог, Ігор Бейгул***
Валеологічна освіта та ціннісний потенціал у професійній підготовці студентів технічного університету ..... 49

***Світлана Грициляк, Богдан Зубрицький***
Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів ..... 53

***Анна Іванова, Надія Ковальчук***
Вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету ..... 57

***Володимир Латчук, Іван Клеха, Валерій Базюк***
Специфіка програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Норвегії ..... 60

***Леонід Носарчук***
Фізичне виховання та спорт як життєво необхідна потреба людини ..... 62

***Włodzimierz Chodinow***
Porownaie mozliwosci fizycznych dziewczat i chlopcow szcoly podstawowej i gimnazjalney ..... 65

***Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація***

***Ольга Андрійчук***
Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу ..... 75

***Оксана Гузій, Наталія Жарська***
Особливості методики фізичної реабілітації для жінок 50–55 років зі стенокардією напруги II функціонального класу ..... 79

***Юрій Попадюха, Оксана Глиняна, Юрій Горго***
Впливи ергономічних факторів середовища на керуючі дії оператора-реабілітолога ..... 83

***Олімпійський і професійний спорт***

***Алтай Абдуллаев***
Организация и методика массовой физической культуры борцов ..... 88

***Олег Гребік***
Профілактика травматизму під час занять гирьовим спортом ..... 91

***Konrad Kraszewski, Anna Kraszewska***
Psychologiczne aspekty zakończenia czynnego uprawiania sportu ..... 93

Наші автори ..... 97
Інформація для авторів ..... 102

**CONTENT**

### *Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training*


***Anatolii Vojnarovskii***
The development of sports and cultural relations among educational institutions of Euroregion "Bug" ..... 3

***Alexander Radchenko, Svitlana Radchenko***
The development of students volleyball in Lutsk national technical university in time of Ukrainian independence ..... 6

***Yurii Tymoshenko***
Development of pedagogical stuff education system in the field of physical culture ..... 8

***Vladimir Faidevich***
The formation of the student physical training normative bases during the prewar period ..... 16


### *Professional training of physical education and sport specialists*


***Edward Vilchkovskyi, Anastasiya Vilchkovska, Volodymyr Pasichnyk***
The student independent work of the physical education department of higher educational institution ..... 20

***Dmitrii Voronin***
Issues of physical culture teachers readiness to professional activity ..... 23

***Nikolai Danilko***
The introduction of the physical education and sport pedagogical technologies in relation to the methodological bases of formation of future physical training teacher readiness ..... 26

***Svetlana Maliona***
The Legal training of the Students of the Physical Training and Sport Department ..... 31


### *Pedagogical technologies of education in physical training*


***Aleksandr Panasiuk***
Author's method of effective formation of senior pupils' motive skills in the process of wrestling activity at the sport schools ..... 35

***Anatolii Khomich***
Students' self-control monitoring ..... 40


### *Physical education of different groups*


***Igor Bakiko***
The role of the valeological trainings concerning the deprivation of the bad habits among the youth and engaging them in a physical education ..... 43

***Valerii Vykhor***
The system of competitions with a health orientation (by example of boxing and other types of single combat) ..... 46

***Aleksander Gladoshchuk, Viktor Tonkonog, Igor Bigul***
Valeological education and its value potential in the students professional training of technical uiversities.....49

***Svetlana Hritsyliak, Bohdan Zubrytskii***
The influence of basketball on a state of students' physical fitness.....53

***Anna Ivanova, Nadiezhda Koval'chuk***
The initial levels of the health state and physical fitness of the first year students of Lutsk national technical university certain specialities.....57

***Vladimir Latchuk, Ivan Klekha, Valerii Baziuk***
The peculiarity of software and regulatory support of students' physical education in Norway .60

***Leonid Nosarchuk***
Physical education and sport as integral part in person's life .....62

***Vladimir Khodinov***
The comparison of girls' and boys' physical abilities at primary and high school .....65

***Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation***

***Olha Andriichuk***
Isometric exercises in physical rehabilitation of gonarthrosis .....75

***Oksana Huzii, Natalia Zharskaia***
Peculiarities of physical rehabilitation method of women aged 50–55 who suffer from pectoris II functional group during the hospital period.....79

***Yurii Popadiukha, Oksana Hlyniana, Yurii Horho***
The ergonomic influence on the regulating actions of the rehabilitation operator.....83

***Olympic and professional sport***

***Altai Abdulaev***
Organization and methodology of wrestler's mass physical culture.....88

***Oleh Hrebik***
Traumatism prophylaxis during the weight sports activity.....91

***Konrad Krashevskyi, Anna Krashevska***
Psychological aspects of the sport career termination.....93

Our authors.....97
Information is for authors.....102

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (14)

*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 10.06.2011. Формат 60×84$^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 10,69 ум. друк. арк., 10,55 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 242-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.