ISSN 2220-7481

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

Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки

№3 (15)

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

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

Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
№ 3 (15)

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 № 2 від 29.09.2011 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. − № 3 (15). − 115 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 796.03

***Анатолій Войнаровський***

## Ветеранський спортивний рух на Волині

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

*“О спорт, ты – мир! ”*
*П’єр де Кубертен*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Усе життя спортсмени прагнуть до перемоги. На жаль, абсолютна більшість спортивних дисциплін швидкоплинні (10–15 років). Величезні навантаження, фізичні та психологічні, прискорюють вихід спортсменів на пенсію. Дехто продовжує свій шлях у спорті, займаючись тренерською діяльністю, дехто стає спортивним функціонером чи менеджером. Але частина спортсменів продовжує виступати на ветеранських змаганнях, даючи вихід своїй енергії й адреналіну. Вони присвятили себе великому служінню спорту.

Ветеранському рухові в Радянському Союзі була відведена більш політична складова частина – його ідеологічна спрямованість. У кращому випадку заслужені ветерани, виступаючи в школах і на підприємствах, крім слів подяки партії й керівництва, могли розповісти не про систему тренувань, а про те, як багато вони побачили за роки, проведені в спорті. Замовчувалося, що вони таки були професіоналами та отримували за це платню, хоча в трудових книжках було записано, що вони працюють інженерами, інструкторами або є студентами. Ніяких внутрішньодержавних ветеранських змагань не проводилось.

Загалом у наукових статтях недостатньо висвітлювався розвиток ветеранського руху й спорту на Волині (М. Мороз, Ю. Ярошенко, В. Добринський, А. Войнаровський, П. Кравчук, М. Кузьмін).

**Завдання дослідження** – обґрунтувати шляхи підтримки ветеранського спорту як соціального явища та вдосконалення діяльності громадських ветеранських організацій.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та узагальнення отриманих результатів, знань і досвіду ветеранів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Спортсмени-ветерани, які продовжують займатися справою всього свого життя – спортом, мають величезний досвід підтримки спортивної форми в певному тонусі.

Із виходом ветеранського спорту на міжнародну арену настає новий, більш якісний стрибок у розвитку цього спорту. Повертаючись до змагань у рамках комплексу “ГПО”, ми розуміємо, що це був спорт усіх прошарків суспільства – спорт на все життя, який дійсно ніс здоровий спосіб життя в маси.

Цей комплекс ефективно діяв протягом майже 60 років. Своїм народженням, а саме 11 березня 1931 р., він зобов’язаний Ленінському комсомолу [3]. Видозмінюючись, комплекс був основним видом змагань не тільки школярів, молоді, а й ветеранів-пенсіонерів.

Скласти нормативи комплексу “ГПО” було важко, але почесно. Знаком “ГПО” пишались, як значною нагородою. Значкістами “ГПО” були Герої Радянського Союзу, кращі працівники країни, космонавти й учені. Першим головою Всесоюзної ради комплексу “ГПО” був двічі Герой СРСР, космонавт А. Леонов. Але й тут адміністративна система зуміла “наламати дров”, заполітизувавши цей вид спорту, який в останні роки існування СРСР уже не носив звання всенародного спортивного

*© Войнаровський А., 2011*

комплексу. На жаль, до сих пір ми не змогли знайти нічого більш ефективнішого за цей комплекс "ГПО".

Щоправда, нині вже проводиться декілька великих спортивних ветеранських форумів (чемпіонат Європи, світу, Олімпійські ветеранські ігри) із багатьох видів спорту. Лідерами, безумовно, є такі види спорту, як легка атлетика, футбол, плавання, боротьба, волейбол.

Федерації цих видів спорту вже із 70-х років XX ст. проводять велику кількість різноманітних змагань: першості міста, області, країни, Європи, світу. А деякі федерації тільки в останні роки розпочали свою роботу (карате, веслування). З'явилися також і нові види спорту, які розвивають ветеранський рух та користуються великою популярністю у світі (це веслування на драгонботах).

Позитивним є той факт, що ці федерації почали координувати свою діяльність між собою, узгоджуючи календар змагань найбільш популярних видів спорту на декілька років уперед. Також позитивним є те, що на багатьох ветеранських змаганнях (теніс, лижні гонки, плавання, автомобільні гонки) спортсмени-ветерани почали отримувати певні грошові винагороди. До цих змагань стали проявляти інтерес спонсори й рекламодавці.

Ми можемо виділити в підготовці до зманань спортсменів-ветеранів чотири етапи:

I – ***начальний*** (відбувається процес аналізу майбутніх стартів, лікарський контроль, складання плану підготовки до змагань);

II – ***підготовчий*** (спортсмен розпочинає більш інтенсивніші систематичні навантаження перед змаганнями);

III – ***змагальний*** (власне самі змагання, вироблення стратегії змагань, психологічна підготовка спортсмена до змагань);

IV – ***відновлюючий*** (спортсмен проводить комплекс специфічних заходів із відновлення свого організму після стартів і приведення його у звичний стан).

Аналіз величезного досвіду спортсменів-ветеранів, показує, що в підготовці до старту немає дрібниць. Під час першого етапу обов'язково потрібно пройти поглиблене медичне обстеження й тільки після позитивного висновку лікарів приступати до фізичних навантажень. Також спортсмен повинен бути психологічно готовим до майбутньої роботи й змагань, об'єктивно оцінювати свою спортивну форму на цей момент, усвідомлювати свої слабкі сторони, знати, над чим потрібно попрацювати, щоб підготувати себе та покращити фізичний і психологічний стан, підійти до змагань у найкращій спортивній формі).

На другому етапі потрібно скласти план підготовки (залежно від термінів змагань та їх важливості). Такий план може бути місячним або квартальним. Розпочавши фізичні навантаження, потрібно повільно входити в тренувальний процес (це займе 2–3 тижні). При цьому потрібно приділяти більшу увагу техніці виконання вправ та рухів, ніж фізичним навантаженням.

На третьому етапі спортсмену слід зуміти викласти всі свої можливості, знання, силу й досвід у результат змагань (максимальна концентрація).

На четвертому етапі за допомогою рекреаційних програм (масаж, басейн, парна, харчування, психологічні тренінги) зробити все можливе, щоб організм спортсмена-ветерана увійшов у свій звичайний робочий стан. Особливо суттєвим може бути той факт, що спортсмен зумів показати такий результат, на який він розраховував (психологічна стійкість).

Спортсмени-ветерани гідно репрезентують Волинь на всеукраїнських та міжнародних змаганнях із багатьох видів спорту. Вони мають чим пишатися. Ветеранський рух розвивається вже протягом кількох десятиліть і коли у 80-х роках XX ст. він носив епізодичний характер (проводились окремі змагання або розігрувалися кубки з футболу та волейболу), усе ж спортсмени-ветерани могли підтримувати спортивну форму, беручи участь у змаганнях комплексу "ГПО". Ці змагання не мали виходу на міжнародну арену.

Після 1991 р., утворено багато самостійних федерацій (федерація легкої атлетики – М. Мороз, Ю. Ярошенко; федерація боротьби – Л. Педик, В. Вітинський), спортивні клуби "Ветеран", м. Луцьк; "Ковель", м. Ковель та ін.). Результати участі спортсменів – ветеранів Волині – в першості України, Європи, світу стали вражаючими. Так, першим чемпіоном світу з поліатлону в 1993 р. (м. Мінськ) став викладач Луцького педагогічного інституту Ярошенко Юрій Якович (вікова категорія – 45–50 р.), чемпіоном України із зимового поліатлону в 1993, 2001 та 2003 р. стає ще один викладач Луцького педагогічного інституту М. О. Білера. Призером та чемпіоном України, Європи й світу з греко-римської боротьби став волинянин Михайло Ніліпюк (тренер – Л. Педик).

Чемпіоном Європи та призером світової першості 2010 р. з веслування (драгабот) став лучанин Андрій Шевчук. Успішним був виступ ветеранів із боротьби дзю-до серед поліцейських Ю. Гуріка та В. Шмигельського. Є успіхи у велосипедному спорті.

Найбільш розвинутий на Волині ветеранський футбол.

За останні 20 років постійно проводилися першості міст та області (м. Луцьк, м. Ковель), міні-футбол серед ветеранів уключений у програму обласного фестивалю спорту як окрема дисципліна.

Створено декілька ветеранських футбольних клубів, один із яких, "Ветеран" – Луцьк, є неодноразовим переможцем першості міста, області й призером першості України (1999–2000 рр.), а у 2002 р. став чемпіоном України. Клуб "Ветеран" – переможець міжнародних змагань у Польщі, Угорщині, Туреччині, Іспанії, Франції, Німеччині. У 1999 р. в складі ветеранської збірної України із футболу – Войнаровський Анатолій Миколайович став чемпіоном Європи (м. Антіб, Франція), а у 2000 р. – чемпіоном світу (м. Шонекс, Німеччина), ставши до того ще й кращим бомбардиром збірної України, забивши 10 м'ячів у 14-ти іграх.

Також призерами та переможцями багатьох змагань ветеранів ставали клуби м. Ковеля (президент – В. Уніга), м. Володимира-Волинського (президент – М. Юнак), с. Мар'янівки (президент – С. Магера).

На Волині в останні роки активізувалися ветерани спорту з волейболу. Клуб "Підшипник" (президент – С. Семенюк). Неодноразово ставали переможцями міжнародних змагань із баскетболу (тренер А. Смітюх), ручному м'ячу (тренер Ю. Цюпак).

Відрадно, що заслужені майстри спорту, чемпіони, продовжують вести активний спосіб життя, пропагуючи спорт у цілому як частку свого життя та передаючи свій досвід і вміння молодим спортсменам.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** В останні роки на Волині почав активно розвиватися ветеранський спорт, про що свідчать результати виступів волинських спортсменів на змаганнях різного рівня. Для більш ефективного функціонування ветеранського спорту ми визначили шляхи його підтримки:

- потрібно всебічно підтримувати ветеранський спортивний рух у всіх його проявах й усіма можливими засобами;
- максимально сприяти включенню ветеранських загань у спортивні календарі першості міст, районів, областей;
- популяризувати створення ветеранських спортивних клубів або їх секцій на базі діючих спортивних клубів;
- надавати всебічну допомогу зі створення федерацій ветеранського спорту;
- заохочувати спортивні клуби проводити змагання з малозатратних видів спорту (дартс, аеробіка, настільний теніс, стріт-бол, вуличний футбол, настільний футбол, городки, туризм);
- сприяти у створенні комплексних спортивних майданчиків зі штучним покриттям;
- сприяти розробці методики підготовки спортсменів-ветеранів.

***Література***


1. Войнаровський А. М. Книга тренера з футболу / Войнаровський А. М. – Луцьк : Волин старожитності, 2011.
2. Довідник ФФУ "Наш поступ" – К. : [б. в.], 2006.
3. Календар "Спорт 1981 г." – М. : Политическая лит., 1981.
4. Кравчук П. Книга рекордів Волині / Кравчук П. – Луцьк : ВОД, 2005.
5. Кузьмін М. М. Создание футбольной команды мастеров / Кузьмін М. М. – Луцк : Страницы истории, ВОТ, 2000.
6. Кулик Я. Л. До питання національного відродження фізичної культури і спорту / Я. Л. Кулик, А. М. Лаврюшкіна, П. П. Петренко // Матеріали І республіканської конференції – Луцьк : Надстир'я, 1994.
7. Рожнятковский Т. Мужчина после сорока / Рожнятковский Т. – М. : Медицина, 1978.
8. Сергєєв В. Дієтологія / В. Сергєєв, Н. Сергєєв, В. Кузьменко, В. Пасічник. – Луцьк : [б. в.], 2009.
9. Спорт, вікові тенденції та основи підготовки / Ю. Ярошенко, П. Ткач, М. Мороз, А. Альошина // Матеріали І республіканської конференції. – Луцьк : Надстир'я, 1994.
10. Чилиби П. Футбол и жизнь в мою пользу / Чилиби П. – Одесса : [б. и.], 2006
11. Ярошенко Ю. Спорт ветеранів. Побудова та реалізація річного циклу підготовки / Ярошенко Ю, Ткач П., Мороз М. – Луцьк : Медіа, 1999.

***Анотації***

*У статті показано розвиток ветеранського спорту як частину фізичної культури та його вплив на ведення здорового способу життя в сучасних умовах. Стаття висвітлює основні напрями вдосконалення громадських ветеранських організацій на Волині.*

***Ключові слова:*** *ветеранський спорт, розвиток, спортивні клуби, здоров'я, комплекс.*

***Анатолий Войнаровский. Ветеранское спортивное движение на Волыни.*** *В статье показано развитие ветеранского спорта как части физической культуры и его влияние на ведение здорового способа жизни в современных условиях. Статья освещает основные направления улучшения общественных ветеранских организаций на Волыни.*

***Ключевые слова:*** *ветеранский спорт, развитие, спортивные клубы, здоровье, комплекс.*

***Anatolii Voinarovskii. Veteran Sports Movement in the Volyn Region.*** *The article deals with the veteran sports development as a part of physical culture and its influence on the introduction of healthy lifestyle in the modern life. The article discloses the main directions of public veteran's organizations improvement in the Volyn region.*

***Key words:*** *veteran's sport, development, sport clubs, health, complex.*

УДК 796.01

***Михайло Ібрагімов***

# "Філософія спорту" – новий напрям у фізкультурно-спортивному наукознавстві?

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Ця проблема не може мати однозначної відповіді стосовно новизни, оскільки історіософія свідчить про одіозні, далеко не улесливі відносини між філософією та спортом, котрі складалися протягом тисячоліть. Олімпійські ігри Древньої Греції після середньовічного забуття не були б такою мірою ідеалізовані й містифіковані в XIX ст., якби вони свого часу не створили історичних умов у розв'язанні національної трагедії греків, а саме: подоланні міжусобної ворожнечі між окремими різноплемінними поселенцями еллінів. Якими б не здавалися ґрунтовними інтелектуальні досягнення древніх "*філозопів"* – любителів мудрості, що заклали основи західноєвропейської культури та іменованих римлянами *"варварів"* вивели на шлях сучасної цивілізації, усе ж не численні й протилежні філософські школи, а саме спорт зіграв об'єднуючу, миротворчу і в кінці кінців – гуманістичну місію у формуванні нового цілісного античного етносу. Суперечки між різнобарвними філософськими ідеями, що зароджувались у грецьких містах-полісах, лише "підливали масла у вогонь" у суперництві за право бути найрозумнішим, у той час, як оливкова пальма – символ праці та олімпійський вогонь – символ життя, що були атрибутикою панелінських ігор, угомоняв войовничі родоплемінні пристрасті.

Звідси – різко полярні оцінки з боку філософів супроводжують усю історію спортивних ігор, змагань, починаючи зі стародавньої агоністики й до наших днів. Сократ, наприклад, не без іронії та заздрості перед винесенням смертельного вироку за розбещення молоді й божественну претензійність нарікав, що на його честь "варто було б дати такий урочистий обід, який влаштовується переможцям Олімпійських ігор", а не карати за вільнодумство. Але, як не дивно, долі філософів та олімпійських чемпіонів почасти не тільки перепліталися, але й були схожі одна на одну своєю сміливістю, жертовністю, трагічністю, шанобливістю, їх уславленнями та падіннями. Виникає питання: чи можна вважати тогочасні судження філософів про гімнастику, атлетику, агон й арете, алеа, гладіаторство, пентатлон тощо зародженням "філософії спорту"?

Зрозуміло одне, що з того далекого часу й до наших днів певною мірою збереглося *зверхнє* ставлення філософської есеїстки до спорту як і зворотна *зневажлива* реакція з боку його представників. Усі, хто присвячує свою наукову творчість спорту, ще й до сьогодні у філософсько-культурологічному середовищі сприймаються принаймні скептично, у той же час, як і спортсмени, здебільшого ігнорують філософію. Професор Стенфордського університету Ханс Ульріх Гумбрехт у роботі "Похвала красоте спорта" зазначає, що "академическая среда в лучшем случае считает спорт как

*© Ібрагімов М., 2011*

социокультурный феномен маргинальной темой". Але, говорячи про дещо толерантнішу в останнє десятиліття тональність західних інтелектуалів щодо спорту, зауважує: "И все же общее отношение нельзя назвать иначе как нарцисстической снисходительностью" [5].

Аналогічні враження висловлює також один із тлумачів філософії спорту, американський історик Вільям Морган, який пише про сумнівне ставлення зі сторони декана філософського факультету до предмета його наукового інтересу [10].

Дослідники зазначають, що розвитку "філософії спорту" також сприяла підготовча робота до проведення ігор XIV Олімпіади в Лондоні (1948), Лос-Анджелесі (1984) та Атланті (1996). На цих підставах продовжувачі позитивістської Львівсько-Варшавської школи англійські й американські філософи, які, крім того, увели в науковий обіг нові поняття "фізична культура" та "спорт", вважають, що вони стали першовідкривачами філософії спорту, а древній агон оголосили "мертвою культурою" [1].

Протилежні судження в російських учених, які вважають, що питання про поєднання предметних контурів філософії та спорту було поставлено ними раніше, аніж у американців. Радянська держава, готуючи населення до праці й оборони (нині розкритиковані нормативи ГПО), а також дбаючи про міжнародний престиж країни, опікувала спортсменів як національних героїв, а до вироблення системи фізичного виховання були залучені фахівці з різних галузей знань, у тому числі й філософи. Професор філософії В. І. Столяров, який протягом тридцяти років очолював кафедру філософії та соціології ДЦОЛІФК, нині РДУФКСіТ, неодноразово призначався віце-президентом РОК, був головою міжнародної комісії так званого "соціалістичного табору" із філософських проблем спорту й згуртував навколо себе достатньо широку плеяду вчених-філософів. Він, як і більшість його московських однодумців, вважає, що ними сформована проблематика "філософії спорту" і будь-які намагання переосмислити накопичений ними матеріал називають "претенциозной попыткой" [13]. Так, його послідовник філософ та професор педагогіки, майстер спорту й володар чорного пояса за класифікацією КУККИВОН А. А. Передельський критикує автора за намагання концептуально виписати спорт із погляду поєднання діалектико-матеріалістичної та екзистенціалістської методології й називає запропоновані два способи філософського осмислення спорту – логіко-раціоналістичного та асоціативно-алегоричного – суперечливою спробою поєднання наукомистецтва, хоча сам у футурології спорту наголошує на доцільності різних традиційних і нетрадиційних методах його дослідження. Він, на думку автора, помилково вважає тотожними поняття "філософія спорту" й "філософія про спорт", оскільки спорт завжди розглядався в публіцистиці в трьох іпостасях – мистецтва, науки та філософії, а тому останнє поняття не вимагає єдиного концептуального підходу, оскільки філософські школи завжди різняться своїми світоглядно-методологічними засадами [12].

Іншої думки дотримуються деякі російські філософи й учені, котрі вважають "застарілою" і "не продуктивною" попередню діалектико-матеріалістичну гносеологію, а тому "філософія спорту" ще не сформована як спеціальна галузь знань. Провідний російський епістемолог Л. А. Мікешина пише: "Теория познания, по крайней мере в отечественной философии, не самая популярная сегодня область философии. Это объясняется прежде всего её консервативностью, господством натурализма, а главное – своего рода беспомощностью и бесплодностью перед проблемами XXI века…" [9]. А. А. Нікітіна прямо говорить про протистояння в російському філософському середовищі різних світоглядних шкіл: "… между некоторыми подходами существует определенная "напряженность" методологического противостояния" [11]. У такому ракурсі філософії спорту, як пише В. Б. Баранова, ще необхідно виробити своє концептуальне його бачення, тобто "філософія спорту" перебуває в процесі його формування [2].

Таким чином, на відміну від англо-американської філософсько-культурологічної традиції, де вже більше півстоліття розвивається спеціальний гуманітарний напрям "філософія спорту", а в Росії завершується підготовчо-аналітична робота, то в Україні він ще тільки започатковується. Які ж сучасні передумови, що стимулювали б необхідність формування у вітчизняному наукознавстві нового гуманітарного напряму, який поєднував би достатньо віддалені між собою людські практики – філософію, як "квінтесенцію духовної культури" (К. Маркс) та спорт, як один із видів чуттєво-предметної діяльності?

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що на пострадянському просторі теоретиками й практиками різною мірою усвідомлюється необхідність критичного філософського аналізу попередніх фундаментальних досліджень у галузі фізичного виховання та спорту. У ствердженні кризового явища у фізкультурно-спортивній науці простежується як помірно тональні нотки, так і

достатньо різкі оцінки. Філософ Ю. А. Компанієць (Луганськ) стверджує, що аналізу змісту та спрямованості фахової вітчизняної фізкультурної науки, на жаль "не приділяється належної уваги" і в унісон моїм думкам зазначає: "… виходячи із очевидної тенденції щодо зростання кризових явищ та зниження ефективності існуючої системи (фізичного виховання та масового спорту) прямо чи опосередковано вказують на необхідність ревізії теоретичних засад" [6].

Киянин В. Григор'єв характеризує ті новації, які пропонуються науковцями, теоретиками фізкультурно-спортивної науки, як такі, що вносять "хаос інтерпретацій і метафор, котрі заполонили проблематику фізичної культури і спорту" [4].

Учені фізкультурно-спортивної науки також усвідомлюють необхідність нової філософії, яка б сприяла їхньому фаховому розвитку. Говорячи про джерела та етапи розвитку теорії й методики фізичного виховання, Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський у співдружності з росіянином Ю. Ф. Курамшиним, підкреслюють, що "кожна наука не може повноцінно розвиватися, обмежуючись тільки результатами власного предмета дослідження". У такому ракурсі визначають місце філософії в системі фізичної культури: "Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати й відкривати нові закономірності її функціонування та перспективи розвитку в суспільстві" [14].

**Завдання дослідження** – розкрити акумулятивно-об'єднуючу й прогностичну, тобто світоглядно-методологічну роль ідей нової "філософії спорту", як міждисциплінарної галузі знань та навчальної дисципліни в теоретичних дослідженнях і їх практичному впровадженні у фізкультурно-спортивний і педагогічний процеси.

**Методи дослідження:** вимоги діалектичної логіки, компаративний аналіз, метод феноменологічної редукції, герменевтичний метод, метод сходження від абстрактного до конкретного, метод узаємозв'язку історичного та логічного.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**. Враховуючи розмаїття питань, що виникають у поставленому дискурсі, зосередимо увагу на двох проблемах, які концентрують їх і можуть викликати зацікавленість фізкультурно-спортивної громадськості.

Передусім, це стосується історіософії питання про витоки спорту й фізичної культури, адже здавна та до цих пір не вщухають суперечки щодо культурно-історичної його цінності. Не вдаючись до подробиць теоретичних перипетій, що вирують у літературі, зазначимо, що з погляду неформальної логіки, яка оперує поняттями "ширше-вужче", "або-або", а діалектичної, що передбачає роздвоєння єдиного на протилежні сторони й розглядає всі речі та явища в протиставленні й доповненні один до одного ("і те, і друге"), "фізична культура" в змісті радянського її трактування доповнюється й відтінюється "духовною культурою", а тому із філософського погляду ці дві категорії висвітлюють фундаментальні основи матеріалістичного розуміння буття. "Фізичне виховання", як і "духовне" (моральне, політичне, правове, релігійне, художнє тощо), пронизує весь життєвий шлях та проектується на людину як засіб її становлення в соціумі. А тому поняття "фізична культура" вбирає в себе і "фізичне виховання" як процес її формування, і "спорт" як особливий її вид та в зіставленні їх не може існувати проблеми. Вона випливає із історичної традиції протиставлення в Древній Греції й Римі *гімнастичних* вправ та *атлетичних* змагань. Якщо перші користувалися прихильністю філософів за їх скромність, непоказовість і корисність для здоров'я, то гучне проведення олімпіад, пихатість чемпіонів, дорогокоштовність їх проведення і помпезність, що супроводжували древній агон, давали привід їх ганьбити з боку аристократичної інтелектуальної еліти [7].

Не випадково відродження в Європі уваги до тілесності після тривалої пропаганди філософії аскетизму починалося саме з гімнастики, становлення різних її шкіл – німецької, англійської, шведської, а чехословацька система здобула статус загальноєвропейської. Під гаслом "Сокільський гімнастичний рух" увага до гімнастики розповсюдилася по всьому світу, оскільки була пронизана ідеєю слов'янофільства й тому об'єднувала численні громади. До речі, коли сучасні дослідники називають його фізкультурно-спортивним рухом, то це не відповідає історичній дійсності, оскільки керівники сокільства з метою популяризації своїх осередків, хоч і проводили під час своїх знаменитих злетів різні змагання, зазвичай усіляко відхрещувалися від спорту, який був перед тим підданий християнській анафемі та втратив свій суспільний авторитет. Ще раз підкреслимо важливу роль "Ідей" у розгортанні фізкультурно-спортивного руху як у давнину, так і в епоху відродження олімпійського спорту, пов'язаного з когортою однодумців П'єра де Кубертена, до складу яких входив і українець О. Д. Бутовський. Їхня "філософія спорту" була заснована на модному в той час інтуїтивізмі Анрі Бергсона й визначала спорт як "філософію життя".

У наш складний час також необхідна нова "філософія спорту", яка б, з одного боку, була спадкоємницею попередніх традицій, а з іншого – відстоювала ідеали, які б збігалися з нинішніми національними інтересами, були складовою державницької "національної ідеї".

Вітчизняна фізкультурно-спортивна наука вже склалася в цілісну теоретичну й прикладну систему знань, виокремлену із загального педагогічного континууму. Але подальший розвиток і накопичення значного емпіричного матеріалу, залучення до вирішення фізкультурно-спортивних проблем усе більшого загалу наук, формування *гуманітарного напряму* в ній (психології, соціології, історії, педагогіки, менеджменту спорту) гостро поставило питання філософського осмислення граничних основ спорту, його сутнісних рис і перспектив розвитку не лише з точки зору корпоративного "спортивного інтересу", а в контексті місця й ролі його як конструкта історичного процесу. Під цим кутом зору вже звична фізкультурно-спортивна термінологія (вправи, рухова активність, тренування, реабілітація, рекреація, змагання, гра тощо) має наповнитися новим змістом.

Принагідно зазначимо, що кожна галузь знань має власну логіку свого розвитку, що відображається у відповідному категорійно-понятійному апараті. "Філософія спорту" покликана збагатити словниковий арсенал фізкультурно-спортивної науки та перевести результати їх досліджень у ранг загального наукознавства, адже кожна наука завершує своє становлення як самостійної спеціальної галузі лише тоді, коли розробляє власну філософію.

У той же час терміни, поняття й категорії, яким б вони вишуканими не були, не мають самодостатнього значення, а виступають інструментами пізнання в практичному застосуванні. На противагу марксизму сучасна постмодерністська філософія надає домінуючого значення в історичному процесі не практично перетворюючій діяльності людини, а мові як основному комунікативному зв'язку і факту культури, де слово "тілесність" підміняється "текстуальністю". Це відповідає сучасним інформативно-комп'ютерним реаліям, але призводить до спотворення у свідомості людей дійсності віртуальними уявленнями про її фізичну тілесність.

Із цього приводу логічні позитивісти вважають, що спорт і фізична культура виникли лише із появою цих понять в англійському варіанті. Але з подібним твердженням не можна погодитися, оскільки антропоморфна філософія Древньої Індії та Китаю дбала про збереження гармонії природного й духовного начал людини, а також про цілісну, органічну її єдність зі світом. За допомогою філософії, релігії, міфології, набуті емпіричні знання древні люди в певних ритуальних діях регламентували та насаджували навички й звички занять фізичними вправами, що сприяли відновленню функцій організму, його оздоровленню. Поза цією історичною традицією сучасники не могли б говорити ні про яку "фізичну культуру".

Східні єдиноборства, багатоборства та інші, говорячи сучасною мовою, види спортивної діяльності є передусім філософськими школами, де започатково та налаштовується дух на фізично-тілесне його єднання зі Всесвітом. Витоки "філософії спорту" слід шукати в міфологічній свідомості й обрядовості первісних цивілізацій, бо в історії, як і в природі, немає пустоти, хоча з кожним поколінням відмирають і певні духовні та фізичні практики. Лише ідеї складають спадкоємну канву в цілісному, єдиному й неповторному історичному процесі. Яку ж ідеологему (ідеологія – це система ідеалів тієї чи іншої епохи) може запропонувати сучасна "філософія спорту"?

Відповідь на поставлене питання складає **другу** важливу проблему, стосовно світоглядно-методологічної проблематики фізкультурно-спортивної науки. Сучасна "філософія спорту" має показати дієвість гуманістичного змісту його ідеалів у протистоянні деформаційним явищам у ньому та оновити патріотичний, жертовно-героїчний ореол особи спортсмена в піднесеному розумінні його соціальної значущості.

Спорт за своєю суттю є філософічним, що проявляється в екзистенційності переживань спортсменами навколишнього світу в собі ("Dasein") й себе в навколишній дійсності ("Mansein"). "Сучасний спорт не просто є породженням відповідних методологічних передумов, але й сприяє зміні уявлень про характеристики тілесності та соціальний статус людського тіла як такого", – зазначають харків'яни Л. М. Газнюк, Ю. А. Семенова [3].

Термін "соціальний статус людського тіла" відповідає сучасній філософсько-екзистенціалістській методології, де людина розглядається як суб'єкт і об'єкт історичного процесу, що органічно поєднаний із космосом. Вона є величною тілесно-духовною індивідуальною особистістю, що "відчуває, переживає" його в собі в цю мить і в цьому місці (М. Мерло-Понті, Валерій Подорога). Якщо конкретизувати в цьому екзистенціалістському контексті поширені в літературі терміни "соціальне тіло", "культурне тіло", то в концептуально-методологічному дискурсі "філософії спорту"

їх можна конкретизувати в понятті **"спортивне тіло"**. Для цього потрібно визначити в його змісті атрибутивність (сутнісні риси), феноменологічність і соціокультурну значущість.

Передусім зазначимо, що екзистенційна методологія ще недостатньо широко сприймається вченими фізкультурно-спортивної науки Але, якщо говорити про фізичну тілесну цілісність людини-спортсмена (особи спортсмена), то все гостріше постає питання про його культурологічну цінність і в цьому контексті – збереження індивідуальної особистісності.

**Індивідуалізація** спортивної підготовки передбачає також ***цілісне*** бачення тіла спортсмена, тобто "спортивного тіла", у цілепокладанні котрого є орієнтація на екстремальну ситуацію у виступах на змаганні, у якому він виявляє індивідуально-особистісні риси, свій талант, морально-вольові якості. Екстремальна ситуація являє собою максимальне відхилення від повсякденного, розміреного або контрастного існування людини й вимагає надзвичайного напруження фізичних і психічних сил спортсмена. Під час виступу в змаганні "спортивне тіло" набуває новоїякості. Під пильним наглядом організаторів, суддів і по-різному налаштованих уболівальників (прихильних та негативних) воно еякий час перебуває в стані самозабуття: спортсмен нібито "відключає" рефлекси свідомості й на мить не контролює, розумово не фіксує свої дії, хоча тіло "запам'ятає" їх. У цей час "спортивне тіло" – екзистенціальне та пантеїстичне, бо не може розглядатися лише в розрізі медико-біологічного чи будь-якого іншого природничого аспекту. "Спортивне тіло" випробовує на собі болісну насолоду ***екстазу***, цілеспрямованого до перемоги стану ***експресії***, а під впливом оточуючих суперників стає ***експансивним***. У виступах спортсменів наочно фіксується **творча** демонічна сила їхнього тіла й цим виявляється, за словами Ж.-П. Сартра, його **свобода.**

*Таким чином*, антропологія спорту та фізичного виховання – це філософсько-теоретичне вчення про відображення в спортивній реальності специфічних рис людини: гри, змагальності й видовищності в боротьбі за своє існування, самовиявлення та самоствердження. Завдяки цьому спорт стає соціально-культурним феноменом, а "спортивне тіло" – ***еталонним видом фізичної культури***. У всіх наукових дослідженнях із фізичного виховання й спорту наголошується на тому, що вони мають сприяти всебічному та гармонійному розвитку особи, завданням же антропології спорту є розкриття процесу "переходу" медико-біологічного, фізико-механічного, психосоматичного **стану організму спортсмена** в ряд культивування певних художній образів тілесності. *Спортивне тіло – це перетворення психосоматичного стану організму спортсмена в культурологічний образ, відповідний історично-цивілізаційному рівню розвитку суспільства.*

Спортивне змагання є одним із видів соціальної діяльності, у якій постійно відбувається боротьба за самоствердження, самовияв людської індивідуальності, егоїстичний (розумний чи нерозумний) потяг до володарювання (Ф. Ніцше) в ландшафті соціально-історичних подій. Тому об'єднуючим усіх потягів у спортивному змаганні як обов'язковий елемент є "воля до перемоги". Уся духовна аура тієї чи іншої спільноти фокусується на людському тілі, яке у виставі фізичних здібностей демонструє його силу й красу у ***формі грації.***

Екзистенціалізм розглядає грацію як поєднання фізичного та духовного, природного й штучного, привнесеного в тіло тренуванням, вихованням, що його мовчазною мовою багатозначно виражає колоритне багатство внутрішніх, інтенційних потягів. "Благодаря всему этому спортивное действие, – пише російський філософ Н. Ю. Мазов, – является осознанием возможного, т. е. не просто сознанием, так что "Я могу" сопровождающий любой проблеск мыслей и действия, исходящих от "чистого Я" и проявляющемся в свободе внимания". І далі: "Желание победить, которое наиболее свойственно, на наш взгляд, людям, укоренным в культурной традиции есть не вымученное чисто искусственное (в данном случае противоестественное) стремление, а достояние неповторимой личности" [8].

З екзистенційно-антропологічного погляду, у змаганнях виявляється весь комплекс або симбіоз позитивних і негативних рис особистості спортсмена: як жадоба до слави, так і марнославство, як доброзичливість, так і агресія, як колективістські, так і егоцентричні риси психофізіологічної натури "спортивного тіла". Культурологічною заслугою спорту є те, що він сублімує (З. Фройд), спрямовує негативно-руйнівне в позитивно-корисне русло, де є можливість емоційно-психологічної "розрядки" у хвилини крайнього напруження й зберігає цілісність людини в її якісно творчому, життєвому пориві.

Таким чином, культурологічними чиниками "спортивного тіла" є відчайдушність, жертвенність, наснага, екстаз, екзальтація, екстравагантність, цілеспрямованість, воля до перемоги, експансія, характерні для художньо-творчого процесу. Під таким кутом зору гуманізуються всі демонічні сили тілесності спортсмена перед зацікавленими очима глядачів і звеличуються в культ. Глядач завжди може знайти в спорті те, що він шукає, те, чого йому бракує, те, що приносить йому насолоду, те, що

дає йому відразу або задоволення, приборкує інші негативні пращурні інстинкти, що його бентежать і не дають урівноважитись. У цьому ракурсі спорт угамовує всі внутрішні руйнацькі схильності людської натури. Суперечлива людська постать у спорті може уявно-наочно реалізувати всі свої відкриті й потаємні потяги. Отже, *об'єднуючою ідеєю "філософії спорту" є гуманістична творчо-конструктивна його місія в піднесеному сприйнятті, збереженні та розвитку краси й сили здорової людської тілесності.*

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На підставі викладеного в екзистенційно-культурологічному ракурсі пропонується таке формулювання предмета "філософії спорту": як учення про *сутність і життєвий смисл спорту в дискурсі соціокультурного феномену, який уособлює створення й відтворення в образах фізичної культури еталони людської тілесності.*

Нова "філософія спорту" як міждисциплінарна галузь знань має завершити ієрархію гуманітарного напряму фізкультурно-спортивної науки та посилити її світоглядно-методологічну основу в розв'язанні практичних завдань сучасного інформаційно-технологічного етапу культурно-цивілізаційного процесу, а саме: збереженні й відтворенні здоров'я населення.

"Філософія спорту" належить до екзистенційно-антропологічного напряму у філософії, а тому різнопрофільні дослідження "спортивного тіла" як її центральної категорії зосередить науковців у розумінні його соціальної значущості як феномену культури. У "філософії спорту" фізкультурно-спортивна наука завершує особливий свій статус й органічно включає власні досягнення в загальне наукознавство.

У педагогічному процесі "філософія спорту" має викладатися на завершальному етапі професійної підготовки спортсменів і вчителів фізичного виховання (у магістратурі), що посилює в самосвідомості фахівців їх соціальну значимість як діячів культури.

У навчальному процесі, можливо, варто подумати на тим, щоб замінити дещо заангажований в останній час термін "фізкультура" на "культуру фізичної тілесності", що акцентувало б не силовий, а етико-естетичний зміст понять і посилювало б інтерес молоді до занять фізичними вправами та спортом, як такі, що приносять їм власну користь.

***Література***


1. Айзенберг К. Открытие спорта современной исторической наукой / Кристиана Айзенберг // Логос. – 2009. – № 6. – С. 84.
2. Баранова В. Б. Спорт как проекция культурных смыслов / В. Б. Баранова // Философия права. – 2007. – № 2. – С. 81.
3. Газнюк Л. М. Аксіологія тілесності в контексті фізичного розвитку людини / Л. М. Газнюк, Ю. А. Семенова // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : зб. наук. ст. II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін, Київ, 19–20 берез. 2010 р. / уклад. Ю. О. Тимошенко. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 23.
4. Григор'єв В. Й. Соціально-філософська парадигма фізичної культури і спорту України в контексті філософського дискурсу / В. Й. Григор'єв // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 108–111.
5. Гумбрехт Х. У. Похвала красоте спорта / Х. У. Гумбрехт ; пер. с англ. В. Фещенко. – М. : "Новое литературное обозрение", 2009. – С. 8.
6. Компанієць Ю. А. Філософія фізичної культури чи фізична культура філософії? / Ю. А. Компанієць // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і мпорту. – 2009. – № 7. – С. 77.
7. Кыласов А. В. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма [Текст] / Алексей Кыласов. – М. : АИРО-XXI, 2010. – С. 192.
8. Мазов Н. Ю. Смысловое и экзистенциальное измерение спорта / Н. Ю. Мазов // Медицина и образование в Сибири. – 2008. – № 3. – С. 19.
9. Микешина Л. А. Философия науки: эпистемология, методология, наука / Микешина Л. А. – М. : Изд. дом Междунар. ун-та в Москве, 2006. – С. 18.
10. Морган Уильям. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего / Уильям Морган // Логос. – 2006. – № 3 (54). – С. 150.
11. Никитина Е. А. Современная эпистемология: основные направления развития / Е. А. Никитина // Научный вестник МГТУ ГА. Серия: История, философия, социология. – 2008. – № 129. – С. 143.
12. Передельский А. А. Философия спортивной науки: проблемно-футурологический аналіз / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 102.
13. Столяров В. И. Претенциозная, но неудачная попытка переосмысления базовых основ теории физиической культуры (критические заметки) / В. И. Столяров, С. Д. Неверкович // ТПФК. – 2011. – № 1. – С. 32–36.
14. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т 1. – С. 19.

***Анотації***

*У статті розглядаються проблеми становлення в українському гуманітарному наукознавстві "філософії спорту", яка з екзистенційно-антропологічних світоглядних позицій розглядає "спортивне тіло" як її центральну категорію й за допомогою розкриття її змісту досягнення фізкультурно-спортивної науки включаються в загальний культурно-цивілізаційний суспільствознавчий континуум.*

***Ключові слова:*** *"філософія спорту", "спортивне тіло", ідея, світогляд, історіософія, тілесність, фізична культура, фізичне виховання.*

***Михаил Ибрагимов. "Философия спорта" – новое направление в физкультурно-спортивном науковедении?*** *В статье рассматривается проблемы становления в украинском гуманитарном науковедении "философии спорта", которая с экзистенциально-антропологических мировоззренческих позиций рассматривает "спортивное тело" как её центральную категорию, с помощью которой достижения спортивной науки включаются в общий культурно-цивилизационный обществоведческий континуум.*

***Ключевые слова:*** *"философия спорта", "спортивное тело", идея, мировоззрение, телесность, физическая культура, физическое воспитание,*

***Mihail Ibrahimov. "Sports Philosophy" – New Direction in Sport Science.*** *The article deals with the problems of "sport philosophy" establishment in the Ukrainian humanitarian science of science, which considers the "sports body" as its central notion from the existential-anthropological worldview through which the achievements of sports science are included in the general cultural and civilizing continuum of social science*

***Key words:*** *the "sports philosophy", "sports body", idea, worldview, physical culture, physical education.*

УДК 796.01

***Володимир Файдевич,***
***Сергій Козіброцький***

# Нормативне забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70-80-х роках XX століття

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

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** У фізичному вихованні широко практикуються нормативні способи кількісного визначення постановки завдань й оцінки результатів їх виконання. Терміни "норма", "норматив" визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності. Якщо норми відповідають можливостям студентів та умовам їх реалізації, то вони є найкращим орієнтиром на шляху до мети [1, 2, 3].

Водночас норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути (завдяки їх застосуванню) на динаміку фізичного розвитку й підготовленості учнів.

Враховуючи це, у теорії й практиці фізичного виховання проблема розробки адекватних нормативів завжди посідала одне з центральних місць.

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань поширюється, головним чином, на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей ("кондиційні" нормативи фізичної підготовленості) та нормативи, розраховані на виявлення ступеня сформованості рухових умінь і навичок (нормативи "координаційні" – спортивно-технічної підготовленості). Такий розподіл нормативів, звичайно, умовний, оскільки те, що вони виражають, фактично єдине у своїй основі.

Об'єктивно вимоги, які ставить життя до фізичної підготовленості, не є сталими, а, отже, сталими не можуть бути й конкретні характеристики фізичного статусу людини. Тому може йтися лише про динамічні норми та про диференційоване їх визначення для різних демографічних контингентів з урахуванням конкретних умов.

*© Файдевич В., Козіброцький С., 2011*

У радянський період нормативною базою навчальних програм виступали нормативи комплексу ГПО. Із розпадом СРСР цей комплекс перестав відповідати завданням часу. Тому постало питання про заміну комплексу ГПО новими нормативами.

У 1996 р. вийшли Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які виконували функцію нормативної бази навчальних програм закладів освіти до 2008 р., коли були відмінені. А відтак, на сьогодні не існує нормативної бази для навчальних програм із фізичного виховання. Це зумовило актуальність і необхідність нашого дослідження.

**Завдання дослідження** – проаналізувати зміст та структуру нормативного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х р. XX ст.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У коло нашого аналізу потрапило 10 документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, які діяли з 1972 до 1989 рр. (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Перелік документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, що діяли в Україні з 1972 до 1989 рр.**

| № з/п | Документи нормативного забезпечення | Рік, автори | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Беседы о новом комплексе ГТО, высокие ступени* | 1972 | |
| 2 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1973 | Москва |
| 3 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1974 | Москва |
| 4 | Комплекс ГТО IV ступень – физическое совершенство* | 1977 | Москва |
| 5 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1978 | Москва |
| 6 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1981 | Москва |
| 7 | Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР” * | 1982 | Москва |
| 8 | Готуйся до праці та оборони СРСР | 1985 | |
| 9 | Ступень “Физическое совершенство” (мужчины 18–39 лет)* | 1987 | Москва |
| 10 | Готовся к труду и обороне СССР* | 1989 А. П. Волошин | Киев |

***** - *Назви документів подано без перекладу на українську мову*

У 70-ті роки збірні команди СРСР активно й успішно виступають на міжнародній спортивній арені. Звичайно, це вплинуло і на нормативне забезпечення фізичної культури. Так, особливості спортивного тренування з’являються і в комплексах ГПО.

Ці комплекси ГПО носять виражений спортивний та професійно-прикладний характер.

Всесоюзний фізкультурний комплекс ГПО залишається програмною й нормативною основою радянської системи фізичного виховання та має за мету всесторонній гармонійний розвиток, збереження на довгі роки міцного здоров’я та творчої активності, підготовки до високопродуктивної праці й захисту вітчизни.

Система роботи із комплексу ГПО в цей період, вирішуючи оздоровчі, спортивні, виховні та освітні завдання, повинна сприяти:

1) впровадженню фізичної культури в повсякденне життя людей;

2) втягненню в регулярні заняття фізичною культурою й спортом людей різного віку;

3) масовому розвитку спорту та вихованню спортивних талантів.

Розв’язання цих завдань здійснюється у всіх ступенях комплексу ГПО із врахуванням вікових особливостей.

Комплекс ГПО починає ґрунтується на віковому принципові, охоплюючи населення з 10 до 60 років, і складає п’ять ступенів:

– 1 ступінь – “Сміливі і спритні” – для хлопчиків та дівчаток 10–11 і 12–13 років;
– 2 ступінь – “Спортивна зміна” – для підлітків 14–15 років;
– 3 ступінь – “Сила і мужність” – для юнаків та дівчат 16–18 років;

– 4 ступінь – "Фізична досконалість" – для чоловіків 19–39 років і жінок19–34 років, а також для студентів молодших 19 років. Завдання ступеня – досягнення високого рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості населення для високопродуктивної праці та виконання обов'язку із захисту Батьківщини;

– 5 ступінь – "Бадьорість і здоров'я" – для чоловіків 40–60 років та жінок 35–55 років.

Кожний ступінь складається з двох розділів: розділу вимог і розділу норм.

Розділ норм включає вправи, які визначають рівень розвитку фізичних якостей, а також вправи, які сприяють оволодінню прикладними руховими навичками (біг на швидкість і витривалість, силові вправи, стрибки у висоту й довжину, метання, лижні гонки, плавання).

Вимоги та норми комплексу ГПО починають диференціюватися всередині кожної групи. Наприклад, вимоги та норми 4 ступеня виконуються на срібний, золотий і золотий із відзнакою значки (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Вправи та норми комплексу ГПО 4 ступеня (1972 рік)**

| № з/п | Вправи | Чоловіки 19–28 років | | Жінки 19–28 років | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *срібний значок* | *золотий значок* | *срібний значок* | *золотий значок* |
| 1 | Біг 100 м *(с)* | 14,0 | 13,0 | 16,0 | 15,2 |
| 2 | Крос 500 м *(хв, с)* | - | - | 2.00 | 1,45 |
| 3 | Крос 1000 м *(хв, с)* | 3.20 | 3.10 | 4.30 | 4,10 |
| 4 | Крос 3000 м *(хв, с)* | 11.0 | 10.30 | - | - |
| 5 | Стирбок у вистоту *(см)* | 130 | 145 | 110 | 120 |
| 6 | Стрибок у довжину з розбігу *(см)* | 460 | 500 | 350 | 380 |
| 7 | Метання гранати 500 г (жін.), 700 г (чол.), *м* | 40 | 47 | 23 | 27 |
| 8 | Плавання 100 м *(хв, с)* | 2.05 | 1.50 | 2.20 | 2.00 |
| 9 | Підтягування, *разів* | 9 | 13 | - | - |

Як видно з таблиці, нормативи й вимоги до їх виконання починають набувати рис спортивного тренування.

Так, уперше в комплексі ГПО передбачається проведення змагань із багатоборства та наводиться таблиця оцінки результатів змагань із багатоборств комплексу ГПО.

Негативним у цих комплексах, на нашу думку, є те, що з них зникла економічна основа, на якій вони повинні функціонувати. У них уже немає чітко прописаних прав та пільг для тих, хто отримав значок.

Позитивним є те, що вперше в цих комплексах піднімається проблема зниження рівня здоров'я населення та збільшення рівня захворюваності. Уперше ставляться оздоровчі завдання, які має вирішити комплекс ГПО. Хоча реальних змін у цьому напрямі не відбулося, а поставлені оздоровчі завдання залишилися декларативними.

**Висновки.** Таким чином, у 70-ті й 80-ті роки минулого століття діє абсолютно новий комплекс ГПО. Воєнна спрямованість у комплексах цих років усе ще залишається, зберігається професійно-прикладна спрямованість, але в той же час з'являється досить сильний нахил у сторону спортизації норм і вимог комплексу ГПО.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в аналізі сучасного стану нормативного забезпечення фізичного виховання студентів.

***Література***

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.
2. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 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 проаналізовано зміст та структуру нормативного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х роках XX століття.*

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

***Владимир Файдевич, Сергей Козиброцкий. Нормативное обеспечение физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины в 70–80-х годах XX века.*** *В статье проанализировано содержание и структура нормативного обеспечения физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины в 70–80-х годах XX века.*

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

***Vladimir Faidevich, Serhei Kozibrotskii. The Normative Support of Physical Education of Students at Ukrainian Higher Educational Institutions in 70-80s of the XX Century.*** *In the article it was analyzed the content and the structure of the normative support of physical education of students at Ukrainian higher educational institutions in 70-80s of the XX century.*

***Key words:*** *regulatory framework, students, physical education*

УДК 796.01

***Ростислав Човган,***
***Микола Соя,***
***Ганна Презлята***

# Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Демократичні перетворення й соціальні потрясіння в суспільстві зламали систему традиційного виховання, зруйнували педагогічні концептуальні позиції та методику роботи з підлітками. Стало очевидним, що нова соціальна реальність (загострення економічних, політичних і національних суперечностей) принципово змінила механізм людської взаємодії, пріоритети життєвих цінностей та ідеали, призвела до загального погіршення людських узаємин, зниження рівня як загальної, так і моральної культури. У таких умовах не можна обмежитися "косметичним" ремонтом виховання, потрібно радикально переглянути зміст та ідеї, що лежать а основі соціалізації особистості

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури [2; 9; 8] показує, що особливостям підліткового віку в цілому, а також вивченню особливостей соціалізації, зокрема в умовах навчально-виховного процесу, присвячено велику кількість наукових досліджень зарубіжних і вітчизняних учених (Л. Божовіч, А. Мудрік, І. Кон, А. Капська й ін.). Значні наукові дослідження В. Т. Ареф'єва, О. Д. Дубогай, Е. С. Вільчковського, Т. Ю, Круцевич, Б. М. Шиян [1; 5; 4; 10] засвідчують високі можливості фізичної культури в соціалізації особистості.

**Мета роботи** – розкрити особливості підліткового віку в процесі соціалізації.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Це спричиняє багато змін у плані формування особистості. Важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є особистісне самоствердження, дорослість, потреба в спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд установлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо.

Оскільки соціалізація підлітка відбувається під безпосереднім впливом його найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому виступають умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження дитини.

*© Човган Р., Соя М., Презлята Г., 2011*

Традиційно підлітковий вік відносять до критичних періодів онтогенезу й вважають найважчим у процесі виховання. Це засвідчують науково-методичні дослідження сучасних учених та практичний досвід роботи з дітьми підліткового віку.

Так, Л. І. Божович у своїх працях відзначає, що "… у підлітків виникає багато таких, актуально діючих потреб, які не можуть бути задоволені в умовах недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку. Таким чином, у цей критичний період депривація потреб виражена значно сильніше, і подолати її, за умови відсутності синхронності у фізичному, психічному та соціальному розвитку підлітків, дуже важко" [2], а це, зі свого боку, є джерелом внутрішньоособистісних конфліктів підлітків.

Д. Б. Ельконін, аналізуючи внутрішні конфлікти підліткового віку, відзначає, що труднощі цього віку не пояснюються однозначно залежністю від статевого дозрівання. Труднощі пояснюються індивідуальними особливостями особистості, що склалися до початку підліткового періоду та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини [7]. На його думку, сьогодні потребує переосмислення вчених те, що весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємостосунків з однолітками та дорослими. Від успішності розв'язання цього завдання значною мірою залежать емоційні прояви підлітків у цей період.

При цьому не повинен залишатися поза увагою той факт, що підлітки прагнуть власного вибору та своєї незалежності [2]. Ті з них, кому надається повна свобода, відчувають тривогу, оскільки не знають, як нею користуватися. Така позиція, стверджує Божович, є потенційно конфліктною й не може не знайти свого відображення в особливостях поведінки підлітка. У цьому віці вимоги соціального середовища (батьків, учителів, однолітків) можуть виявитися взаємосуперечливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень щодо ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на "Я"-концепцію. Однією з причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в підлітків виступає неадекватна самооцінка. Вона часто виявляється в цих респондентів внутрішньо суперечливою: свідомо сприймає себе як значущу особистість, вірить у себе, у свої здібності, ставить себе вище інших людей [2].

Для дітей середнього підліткового віку головна мета, на думку Ф. Райса, – бути визнаними членами групи, яка їх приваблює. На цьому етапі вони дуже чутливі до критики чи негативної реакції з боку інших, переживають із приводу того, що про них думають оточуючі, оскільки їхні уявлення про власну особистість та самооцінка достатньою мірою відображають думку оточуючих.

У соціальному плані підліток залишається школярем, але із 6 по 9 класи спостерігається мотиваційний вакуум, тобто старі мотиви молодшого школяра зруйновано, а нових, заснованих на професійному інтересі, ще немає. Навчальна діяльність, яка віднімає велику частину доби, усе ще має індивідуальний характер. Вона не узгоджується з посиленою потребою в спілкуванні з однолітками. Із цього випливає багато проблем соціального плану, зокрема можливе утворення неформальних колективів, формування в підлітка девіантної й делінквентної поведінки [6].

Оскільки соціалізація підлітка відбувається під безпосереднім впливом його найближчого оточення, цей процес залежить від того, наскільки сформованими в ньому виступають умови, необхідні для успішного самовираження та самоствердження дитини.

У підлітковому віці втрачають свою актуальність стосунки з батьками, учителями й на перший план виходять узаємини з однолітками. Групи однолітків складаються з людей, які мають спільні інтереси, часто спілкуються та впливають один на одного. М. М. Рибакова вказує, що підліток оцінює вчинки оточуючих людей, їхні досягнення й недоліки саме через прийняті в референтних групах однолітків норми та цінності.

Однолітки часто мають справу з такими ж самими проблемами ролей і можуть обговорювати свої турботи з друзями, які переживають те саме.

Таким чином досвід спілкування в групі з однолітками є дуже важливим для розвитку та вираження автономії, що, на нашу думку, сприяє розвитку більш зрілих стосунків із батьками. Крім того, групи однолітків забезпечують середовище, де молоді люди можуть випробовувати навички прийняття рішень. У цьому середовищі присутня мала кількість дорослих, які намагатимуться керувати та контролювати їхній вибір.

Ґрунтовний аналіз і переосмислення матеріалів наукових досліджень (Н. Єгонська) дав можливість розкрити характерні особливості дітей підліткового віку, які проявляються через їхню реакцію особистості на соціальні умови (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Характерні особливості реакції підліткового віку**

| Показник реакції | Характерні особливості |
|---|---|
| Реакція емансипації (незалежності) | В її основі лежить характерна для підлітків потреба у звільненні від контролю й опіки дорослих, протест проти встановлених правил і порядків, прагнення до незалежності, самостійності й самоствердження себе як особистості. Підліток протестує проти дріб'язкової опіки, контролю, беззаперечної слухняності, несправедливого, на його погляд, покарання. Складність узаємин підлітка та дорослого полягає ще й у тому, що, з одного боку, підліток прагне до самостійності, протестує проти опіки й недовіри, а з іншого – стикаючись із новими життєвими труднощами, відчуває тривогу та побоювання, чекає від дорослого допомоги й підтримки. |
| Реакція гуртування з однолітками | Така потреба виникає вже в 4–5 років і досягає апогею в підлітковому віці. Прагнення дітей та підлітків до гуртування має глибокі філогенетичні корені й носить інстинктивний характер. Спілкуючись із однолітками, підліток одержує необхідні знання про життя, яких із тих чи інших причин не можуть дати дорослі. Група однолітків виробляє в підлітка навички соціальної взаємодії. Тільки тут він може виступити як ведучий та ведений, командир і підлеглий, учитель та учень. Важливою формою міжособистісних узаємин є дружба. Її цінність у підлітковому віці полягає в тому, що вона є і школою саморозкриття, і школою розуміння іншої людини. |
| Реакція захоплення (хобі-реакція) | Для багатьох підлітків захоплення – спосіб самовияву, комунікації та ідентифікації з подібними до себе й, нарешті, спосіб досягнення престижного статусу у своєму середовищі. Іноді підліток немовби ховається за ґратами своїх захоплень від дійсності, що травмує його, та від конфліктних міжособистісних відносин у родині й школі. |
| Реакції, обумовлені формуванням самосвідомості | Із підвищенням самостійності підліток усе більше потребує інформації про самого себе. Тому рано чи пізно кожен із них запитує себе: "Що я?", "Хто я?". Ці запитання, передусім, стосуються його зовнішнього вигляду та внутрішнього світу. |

Отже, важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є особистісне самоствердження, дорослість, потреба в спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд установлених раніше переконань та уявлень, формування нового світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо.

Поряд із врахуванням характерних особливостей особистісної реакції підлітків на соціум [6], численні дослідження О. Д. Дубогай, В. Г. Арєф'єва, Б. М. Шияна [5; 1] переконливо доводять, що в процесі використання засобів фізичної культури необхідно брати до уваги й анатомо-фізіологічні особливості, що подано в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Анатомо-фізіологічні особливості та методичні рекомендації щодо використання засобів фізичної культури**

| Анатомо-фізіологічні особливості учнів-підлітків | Методичні рекомендації |
|---|---|
| 1. Дівчата в середньому з 11 до 13 років додають у зрості від 8 до 10 см, а в масі тіла – 4,5–9 кг проти 2–3,5 кг за рік у молодших класах. Хлопчики теж виростають у рік на 8–10 см. Процес окостеніння ще не закінчено. Ріст м'язових волокон не встигає за більш швидким ростом трубчастих кісток у довжину. Відбувається зміна натягання м'язів. | 1. У цьому періоді не рекомендуються великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння й можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток у довжину. Під час виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, треба стежити за тим, щоб вони не виконувалися надто різко. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Слід продовжувати роботу над формуванням постави. |
| 2. У середньому шкільному віці розміри серця в дітей швидко збільшуються, покращується його іннервація. Але розвиток кровоносних судин дещо відстає від розвитку серця, через що співвідношення просвітів судин і маси серця зменшується. Ток крові зазнає значного опору, нерідко виникає задишка, відчуття стиснення в ділянці серця. | 2. У результаті цього підлітки не спроможні витримувати впродовж тривалого часу інтенсивні навантаження щодо бігу, плавання. Вправи, які спричиняють значне навантаження на серце, треба частіше чергувати зі спеціальними, заспокійливими. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою. |

*Закінчення табл. 2*

| | |
|---|---|
| 3. Морфологічна структура грудної клітки в дітей така, що рухомість ребер обмежена, унаслідок чого в дітей середнього віку часте та поверхневе дихання. | 3. Зважаючи на це, корисно давати спеціальні дихальні вправи для розвитку грудної клітки. За їх допомогою амплітуда дихальних рухів може бути значно підвищена. Треба вчити дихати глибоко, ритмічно, без різких змін темпу. |
| 4. Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості в дівчаток починається на 1–2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків і дівчаток. Відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс у дівчаток погіршують їхні досягнення в бігу, стрибках та в інших вправах, порівняно з хлопчиками. Менший розвиток м'язової системи дівчаток, особливо плечового пояса, позначається на можливостях виконувати вправи на метання, підтягування, упор, лазіння. Проте, як правило, їм краще вдаються вправи, пов'язані із додержанням ритму, пластичності, точності рухів. | 4. У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати статеві відмінності хлопчиків та дівчаток: вправи, однакові для хлопчиків і дівчаток, виконуються з різною кількістю повторень або в різних умовах. |
| 5. Рухова діяльність підлітків повинна бути диференційована не лише відповідно до статі, а й з урахуванням їх біологічного віку. | 5. Звідси – перевага на заняттях з фізичного виховання групового та індивідуального методів організації учнів. |
| 6. Дітей цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Так, нечітке суддівство в іграх нерідко сприймається ними як підсуджування. У цих випадках вони можуть нагрубити товаришам, педагогу. | 6. Інструктору з фізичного виховання слід терпляче формувати в учнів витримку, уміння володіти своїми емоціями. Найкраще це досягається в процесі гри. У цьому віці групові ігри відходять на другий план, їх замінюють командні та спортивні. Крім розвитку рухових навичок, ігри потребують обов'язкового додержання дисципліни, виконання правил, а також формують вольові та моральні якості. |
| 7. Хлопчики-підлітки часто переоцінюють свої рухові можливості. Вони намагаються розібратися в усьому самі, зробити все своїми силами. У дівчаток, навпаки, спостерігається зневіра у своїх силах. | 7. На гімнастичних уроках треба чітко налагодити й забезпечити страхування. Для дівчаток завдання мають бути посильними, із ретельним виконанням підвідних вправ. |
| 8. Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їхньої особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих. | 8. Не слід поспішати з покаранням учнів. Їм треба надати можливість заспокоїтись, інакше покарання не дасть бажаного результату. Педагогу треба також додержуватися почуття міри у використанні заохочення. |
| 9. Підлітковий вік – один із найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. | 9. На заняттях із фізичної культури інструктор із фізичної культури зобов'язаний навчити методики розвитку головних рухових навичок, організувати їх реалізацію в процесі самостійних занять і забезпечити систематичну їх перевірку. |

*Дорослість* – це, передусім, самостійність. Підліток прагне самостійності у вирішенні найрізноманітніших проблем: коли, де, із ким йому спілкуватися, коли вчити уроки, як одягатися та інше. Іноді це проявляється так гостро, ніби підліток узагалі не визнає авторитету дорослих і відмовився від слухняності у стосунках із ними. Конфліктність під час переходу до нового типу взаємин виявляється там і тоді, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджують необхідні корективи стосунків із дорослим, коли ініціатором таких коректив виступає підліток, а дорослі з усіх сил тому опираються [3].

**Висновки.** Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого нерегламентованого типу відносин із дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей та свого місця в житті. Переважання в реальності регламентованого типу взаємин перешкоджає розвитку потреби в спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на питання, які виникають у колі однолітків.

У процесі соціалізації підлітків засобами фізичної культури наші дослідження переконливо доводять, що при цьому повинні враховуватись як особистісна реакція на соціум, так і анатомо-фізіологічні особливості дітей.

***Література***


1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі : навч. посіб. / Ареф'єв В. Г. – ІСДО, 1995. – С. 93–130.
2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1978. – № 4. – С. 15–18.
3. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексєєва, В. В. Антоненко ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – К. : [б. в.], 2001. – Т. 2. – 250 с.
4. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Дубогай О. Д. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", – 2006. – 126 с.
6. Єгонська Н. Криза підліткового періоду / Єгонська Н. – К : [б. в.], 2002 – № 34 (148). – С. 14–15.
7. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Эльконин Д. Б. ; [под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко]. – М. : Педагогика, 1989. – 256 с.
8. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. / Капська А. Й. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – С. 11–17.
9. Кон И. С. Психология старшеклассника : пособие для учителей / Кон И. С. – М. : Просвещение, 1980. – 192 с.
10. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації старшокласників до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя : матеріали конф. – К. : [б. в.], 2000. – С. 82–85.


***Анотації***


*У статті висвітлено погляди вчених на проблеми соціалізації особистості в підлітковому віці. Розглянуто характерні особливості реакції дітей та анатомо-фізіологічні особливості щодо використання засобів фізичної культури.*



***Ключові слова**: соціалізація особистості, фізична культура, підлітковий вік.*



***Ростислав Човган, Николай Соя, Анна Презлята. Подростковый возраст как благоприятный период социализации личности средствами физической культуры.** В статье освещаются взгляды учёных на проблемы социализации личности в подростковом возрасте. Рассмотрены характерные особенности реакции детей и анатомо-физиологические особенности относительно использования средств физической культуры.*



***Ключевые слова:** социализация личности, физическая культура, подростковый возраст.*



***Rostislav Chovhan, Nikolai Soia, Anna Prezliata. Teenager's Age as Favourable Period of Personality's Socialization by Means of Physical Culture.** The article covered the information about scientists' views on the problems of personality's socialization during the teenagers age. The characteristic features of children's reaction, anatomical and physiological features are considered in relation to the use of facilities of physical culture.*



***Key words:** socialization of personality, physical culture, teenager's age.*

# Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

***Віталій Лелека***

## Педагогічна компетентність майбутніх учителів із початкової військової підготовки та мотиваційні аспекти їх формування як особистості

*Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)*

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства в загальноосвітніх навчальних закладах не вистачає професійно компетентних учителів із початкової військової підготовки, які на високому рівні володіють новітніми методиками й технологіями навчання, здатні запроваджувати сучасні форми використання засобів прикладної фізичної культури в систему початкової військової підготовки під час роботи з різними учнівськими колективами.

У сучасних умовах змінюється соціальне професійне замовлення вищих навчальних закладів, у якому головним завданням виступає підготовка професіоналів, ділових людей, здатних реалізувати себе в умовах конкуренції [6].

**Завдання дослідження –** розкрити мотиваційні аспекти формування особистості майбутніх учителів із початкової військової підготовки та виділити основні елементи їхньої педагогічної компетентності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Актуальними завданнями фізичного виховання у вищому навчальному закладі залишаються зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Важливі завдання в справі підготовки підростаючого покоління покладаються на вчителя початкової військової підготовки.

Формування фізичного здоров'я учнів, виховання національної свідомості (захист Батьківщини), орієнтація школярів на здоровий спосіб життя, збереження фізичного здоров'я нації, виховання всебічно розвинутої особистості з активною громадською позицією – це найважливіші завдання, які ставить суспільство перед учителем із початкової військової підготовки.

У процесі дослідження визначено, що головною умовою навчання студентів у вищих навчальних закладах є формування їх мотиваційної готовності до професійної діяльності, що розглядається як інтегративний стан особистості й уміщує в собі оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його ставлення до діяльності [11].

Так, результати досліджень [10] свідчать, що під час ознайомлення зі станом професійної діяльності вчорашніх студентів виявлено наявність перших труднощів, які проявляються насамперед у пасивності, несформованості вмінь у молодого вчителя виконувати навчально-виховні завдання військової підготовки, у використанні в його діях шаблону, трафарету, у неусвідомленому копіюванні досвіду педагогів-наставників.

До проблеми професійно-педагогічної готовності вчителів до фахової діяльності зверталися М. Я. Віленський [2], Е. П. Каргаполов [4], І. М. Решетень [7], А. В. Чесноков [9] та ін.

Досліджуючи педагогічні аспекти формування готовності майбутнього вчителя, Л. В. Рибалка [8] звертається до проблеми індивідуалізації навчання. Готовність студентів до індивідуалізації навчання він розглядає з позицій цілісності особистості, з урахуванням ролі мотивів психологічних процесів,

*© Лелека В., 2011*

як якість, що зумовлюється стійкими усвідомленими мотивами й психологічними особливостями, які характеризують людину як неповторну особистість.

Водночас єдність методологічної, спеціальної та психолого-педагогічної підготовки майбутнього вчителя досліджуються як визначальна передумова формування його педагогічної компетентності [1].

Це значно підвищує вимоги до освітньо-виховного процесу вищої педагогічної школи й до рівня професійно-педагогічної підготовки її випускників [10]. У складі такої підготовки, на нашу думку, безперечно, одне з важливих місць посідає формування його педагогічної компетентності та, зокрема, готовності до соціально-педагогічної активності.

Уявлення про компетентність як важливу особистістно-професійну якість педагога в соціальній психології сформувалися наприкінці 80-х – на початку 90-х років (ХХ ст.).

У результаті науково-педагогічних досліджень на початку 90-х років (ХХ ст.) (Ю. Н.Ємельянов, Є. С. Кузьмін [3], Н. В. Кузьміна [5] та ін.) уводиться поняття "педагогічна компетентність". Аналізуючи категорію "педагогічна компетентність," у процесі педагогічної діяльності визначають найбільш важливі її складники: спілкування, діяльність, пізнавальна активність аутопсихологічні здібності.

Уже в стінах вищого навчального закладу майбутній фахівець має набути високого рівня теоретичної підготовки, досвідно-практичних навичок і соціально-педагогічної активності. Певною мірою всі ці вимоги стосуються й учителя із початкової військової підготовки та його педагогічної компетентності.

Педагогічна компетентність учителя із початкової військової підготовки нами розглядається як сукупність його вмінь і навичок, особливим способом структуроване наукове й практичне знання, спрямоване на ефективне розв'язання педагогічних завдань. На їх основі виділено основні елементи педагогічної компетентності (рис. 1).

вдосконаленні, рівень розвитку професійних цінностей та інтересів, схильність до творчості й любов до своєї професії. Педагогічна компетентність учителя не вичерпується вузькопрофесійними межами. Вона характеризується, насамперед, стійким ефективним характером педагогічної діяльності, здатністю віднаходити такі форми вирішення педагогічних проблем і ситуацій, які забезпечують цілеспрямовану педагогічну дію, котра враховує широкий спектр соціальних, моральних та виховних її чинників.

Важливого значення набуває також спеціальна компетентність учителя із початкової військової підготовки, яка передбачає акумульовані в навчальному предметі обізнаність й авторитетність у відповідній галузі науки або кількох наук. До спеціальної науково-практичної підготовки майбутнього вчителя із початкової військової підготовки нами були включені знання історичних етапів розвитку системи початкової військової підготовки; принципів та ідей, що лежать в основі викладання предмета "Захист Вітчизни" в школі; прикладних проблем сучасного стану розвитку початкової військової підготовки; особливостей фізіологічного розвитку учнівської молоді та їх урахування під час застосування засобів і методів фізичного виховання згідно з програмою "Захист Вітчизни".

Водночас готовність майбутнього вчителя початкової військової підготовки до педагогічної діяльності включає в себе такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, ситуаційно-тривожний. Стосовно готовності до виконання соціально-виховних функцій вони можуть бути конкретизовані такими ознаками:

– знання про структуру особистості, навички діагностики та визначення ознак структури особистості школяра;

– педагогічні вміння й навички щодо організації навчально-виховного процесу, спрямованого на розвиток усебічно розвиненої особистості школяра та його особистісно-ціннісних якостей;

– уміння й навички здійснювати педагогічне керівництво самостійною пізнавальною та суспільною діяльністю учнів на рівні "суб'єкт-суб'єктних" відносин.

З огляду на це зауважимо, що одним із пріоритетним напрямів у становленні педагогічної компетентності майбутніх учителів початкової військової підготовки, яким притаманні творчість у фаховій діяльності, є розвиток їхніх особистих навчально-виховних здібностей. Саме вони стають визначальним фактором, який свідчить про сформовані педагогічно-виховні можливості педагога як суспільно активної особистості та визначають його готовність до навчально-виховної діяльності, спрямованої на становлення й розвиток усебічно розвиненої особистості своїх вихованців.

На підставі цього педагогічна компетентність учителя із початкової військової підготовки нами трактована як його здатність доцільно діяти задля успішного розв'язання навчально-пізнавальних завдань під час навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі та поза її межами.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Таким чином, рівень сформованості педагогічної компетентності майбутнього вчителя початкової військової підготовки розглядається нами як запас теоретично-методичних ресурсів і якість їх застосування в процесі педагогічної діяльності, а її розвиток відбувається через надбання знань та вмінь протягом навчання в інституті фізичної культури та спорту на кафедрі військової підготовки й раціональне їх використання в професійній діяльності.

***Література***


1. Барбина Э. С. Теоретико-методологические основы професиональной подготовки будущих учителей : науч.-метод. пособие / Барбина Э. С. – Харьков : Айлант, 2001. – 70 с.
2. Виленский М. Я. Социальная активность учителя: сущность, структура, критерии, процес формирования / М. Я. Виленский, П. И. Ключник // Теория и практика физ. культуры. – М. : [б. и.], 1990. – № 12. – С. 29–35.
3. Емельянов Ю. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического термина / Ю. Н. Емельянов, Е. С. Кузьмин. – Л. : [б. и.], 1985. – 185 с.
4. Каргаполов Э. П. Социальная модель преподавателя физической культуры // Теория и практика физ. культуры / Каргаполов Э. П. – М. : [б. и.], 1980. – № 1. – С. 39–41.
5. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя / Кузьмина Н. В. – М. : [б. и.], 1990. – 119 с.
6. Лубышева Л. И. Концепции формирования физической культуры человека / Лубышева Л. И. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
7. Решетень И. Н. Перспективы совершенствования психологической подготовки студентов институтов физ. культуры / И. Н. Решетень, М. И. Мелия // Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 1987. – № 4. – С.17–18.
8. Рибалка Л. В. Психологія розвитку творчої особистості : навч. посіб. / Рибалка Л. В. – К. : ІЗМН, 1996. – 236 с.

9. Чесноков А. В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре // А. В. Чесноков / Теория и практика физической культуры. – М. : [б. и.], 2001. – № 10. – С. 18–21.
10. Щербіна С. Формування активної професійної позиції у майбутніх педагогів / С. Щербіна // Рідна школа. – К. : [б. в.], 2001. –№ 1. – С. 66–69.
11. Юрченко В. Вплив взаємин між викладачами і студентами на "Я" – концепцію" майбутнього вчителя / В. Юрченко // Освіта і управління. – К. : [б. в.], 1997. – № 1. – С. 119.

***Анотації***

*У статті розкрито питання щодо мотиваційних аспектів формування особистості майбутніх учителів із початкової військової підготовки та запропоновано основні елементи їх педагогічної компетентності.*

***Ключові слова:*** *мотиваційні аспекти, особистість, педагогічна компетентність, майбутній учитель початкової військової підготовки.*

***Виталий Лелека. Педагогическая компетентность будущих учителей начальной военной подготовки и мотивационные аспекты их формирования как личности.*** *В статье расскрываются вопросы мотивационных аспектов формирования личности будущих учителей начальной военной подготовки и предложены основные элементы их педагогической компетентности.*

***Ключевые слова:*** *мотивационные аспекты, личность, педагогическая компетентность, будущий учитель начальной военной подготовки.*

***Vitalii Leleka. Pedagogical Competence of Future Teachers of Basic Military Training and Motivational Aspects of their Formation as a Person.*** *The article covers the issues of motivational aspects of the personality's formation of the future teachers of basic military training and the main elements of their pedagogical competence.*

***Key words:*** *motivational factors, personality, pedagogical competence, the future teacher of basic military training.*

УДК 378:796

***Святослав Мудрик***

## Стан обізнаності вчителів початкових класів у галузі фізичної культури

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Сучасне навчання зумовлює пошук і впровадження нових концептуальних підходів до системи навчання, змін традиційної структури професійної підготовки кадрів, а саме вчителів загальноосвітніх шкіл. Успіх процесу навчання студентів і набуття ними необхідних знань та вмінь для професійної діяльності значною мірою залежать від якісного й ефективного викладання навчального курсу та забезпечення об'єктивного контролю його результатів.

У пошуках нових шляхів підвищення професійно-педагогічної освіти й підготовки майбутніх учителів початкової освіти йдеться в працях О. Кругляка, А. Степаненко, А. Огнистого, Н. Нечкало, Е. Вільчковського, Р. Серьожникова, М. Севастюк, Барбари Сітарської**,** Морітза Януша.

**Завдання дослідження** – вивчити рівень знань учителів молодших класів з предмета "Фізична культура".

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідженя.** Сучасний ритм життя показує зниження фізичної активності зі збереження здоров'я підростаючого покоління.

За даними Міністерства охорони здоров'я та медичного обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36 % із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5 % – нижчий від середнього й середній рівні та лише 7,5 % – вищий від середнього й високий рівні, а саме:

- функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – понад 50 %;
- функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 26,6 %;
- захворювання органів травлення – у 17 %;
- ендокринної системи – у 10,2 %.

Основною причиною недостатнього фізичного розвитку є пасивна рухова активність дітей (І. Вовченко – 2003 р., Г. М. Максименко – 2004 р., В. П. Семененко – 2005 р., І. О. Когут – 2007 р.,

*© Мудрик С., 2011*

В. В. Біленецька – 2008 р. та ін.). Це призводить до порушення постави, атрофії м'язів, появи хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин. А це, зі свого боку, впливає на зниження психічної й фізичної працездатності підростаючого покоління [3; 4].

Однією із причин цього є недостатня обізнаність учителів початкових класів (класоводів) із морфологічними та функціональними особливостями дитячого організму.

Фізична культура в школі практично не забезпечує необхідної рухової активності, яка є "стабілізатором" здоров'я дітей. Організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку.

Концепція педагогічної освіти повинна мати у своїй основі здоров'я підростаючого покоління й спрямовуватися на гармонійний фізичний та розумовий розвиток дитини. І навчання майбутнього вчителя педагогічної освіти необхідно здійснювати так, щоб вони набували необхідних професійних навичок та вмінь створювати молодшим школярам належні умови для їх гармонійного розвитку.

Аналізуючи навчальні плани й програми у ВНЗ, зокрема предмет "Фізична культура з методикою викладання" для студентів початкового навчання, не повною мірою здійснюється викладання цього предмета, а лише поверхово. Мала кількість лекційного курсу (10 год), семінарських занять (18 год) та індивідуальної роботи (5 год) не дає студентам (майбутнім учителям) належний рівень знань у галузі фізичної культури, зокрема фізичних, біологічних та психічних змін дитячого організму.

На жаль вивчення курсу "Фізична культура з методикою викладання" студентами початкової освіти не дає ті знання, які б вони могли застосувати у своїй педагогічній діяльності [2].

Працюючи в школі, класоводам доводиться додатково займатися самоосвітою в галузі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, витрачаючи на це багато часу, енергії та здоров'я.

Проведене анкетування педагогів (Волинська обл. – 409 освітян) підтвердило наші припущення про досить низький рівень обізнаності вчителів початкових класів у галузі фізичної культури для забезпечення всебічного розвитку молодших школярів.

На запитання: "З якою метою і для чого необхідно активізувати рухову активність учнів?", – відповіді були різними. В основному з них переважали такі:

- розвиток фізичних якостей (41,3 %);
- набуття життєво необхідних навичок і вмінь (11,2 %);
- виховання морально-вольових якостей (10,7 %);
- покращення рухової підготовленості (52,1 %);
- піднесення емоційного стану школярів (12,2 %);
- згуртування колективу (90,8 %);
- покращення розумової й фізичної працездатності (78,8 %).

Як бачимо, що із вищевказаного опитування більшість педагогів (93,8 %) усвідомлює значення фізичного виховання для повноцінного гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Але відсутність широких знань у галузі фізичної культури (указали 93 % респондентів) і недостатня професійна підготовка (87,2 %) указує на значні утруднення фізичного виховання в початковій школі.

Водночас освітяни висловили свої зауваження та пропозиції щодо покращення роботи. Так, на їхню думку, необхідно:

– для набуття широких знань у вищих навчальних закладах предмет "Фізична культура з методикою викладання" повинен вивчатися не менше чотирьох семестрів відповідно до професійної діяльності;

– упровадити окремий курс "Рухливі ігри" (студенти знають 7–12 рухливих ігор, учителі початкових класів зі стажем роботи не менше 10 років – 10–18 ігор);

– для кращого засвоєння лекційного матеріалу, якісного виконання самостійної й індивідуальної роботи впровадити лабораторні заняття, на яких студенти могли б моделювати уроки фізичної культури, спортивні години, рухливі перерви, спортивні заходи, позаурочної форми занять із фізичного виховання для набуття організаторських здібностей, необхідних навичок та вмінь;

– у зв'язку із сучасними реаліями необхідно вдосконалити програми, розробити методичні посібники й рекомендації для вчителів початкових класів.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Матеріали констатуючого експерименту (спостереження, анкетування, бесіди) свідчать про низький рівень знань учителів молодших класів із проблем використання різноманітних засобів і методів фізичного виховання в системі формування гарту дітей. Це призводить до значного пониження результативності виховних зусиль школи та порушень морфофункціональної системи дитячого організму.

***Література***

1. Желех Р. Іван Боберський – батько української фізичної культури / Р. Желех // Нація і спорт. – Л., 1991. – С. 55.
2. Кругляк О. Стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури та початкових класів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання / О. Кругляк // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. –Т. : ТДПУ, 2004. –№ 4. – С. 98–102.
3. Навроцький Г. Удосконалення теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховної роботи в загальноосвітній школі / Г. Навроцький, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 31–34.
4. Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Тюх І. А. – 2009. – 210 с.

***Анотації***

*У дослідженні викладено стан теоретично-методичної підготовки вчителів молодших класів з предмета "Фізичне виховання з методикою викладання".*

***Ключові слова:*** *навчання, педагогічна освіта, початкове навчання, студент, молодші школярі, фізична культура.*

***Святослав Мудрик. Состояние знаний учителей начальных классов в отрасли физической культуры.*** *В исследовании изложено состояние теоретико-методической подготовки учителей младших классов) по предмету "Физическое воспитание с методикой преподавания".*

***Ключевые слова:*** *учёба, педагогическое образование, начальная учёба, студент, младшие школьники, физическая культура.*

***Sviatoslav Mudryk. The Level of Knowkedge of Primary School Teachers in the Field of Physical Culture.*** *In the article the level of theoretical and methodological training of primary school teachers on the subject of "Physical education with the teaching methodology" is stated.*

***Key words:*** *education, pedagogical education, primary education, student, junior schoochildren, physical culture.*

УДК 378:796

***Людмила Северіна***

# Формування фахових компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури засобами гімнастики

*Луцький педагогічний коледж (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Реформування системи вищої освіти викликане змінами, що відбуваються в соціальній, економічній і політичній сферах життя нашої країни.

Сучасні тенденції розвитку освіти у світі та Україні свідчать про необхідність масштабного впровадження в педагогічну практику професійно орієнтованої освіти, яка сприятиме набуттю студентською молоддю життєво важливих (ключових) компетентностей [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Це вимагає нової стратегії пошуку ефективних форм, методів та засобів підготовки шкільного вчителя, як спеціаліста з фізичної культури й спорту.

**Завдання дослідження –** обґрунтувати вплив засобів гімнастики на формування фахових компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури та визначити складові частини їхньої фахової компетенції.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У вітчизняній педагогічній літературі можна натрапити на два схожих поняття: "компетенція" і "компетентність". Тлумачний словник подає термін "компетенція" як добру обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи чи особи. Тлумачний словник містить також інші тлумачення поняття "компетентність": який має достатні знання в якій-небудь галузі, обізнаний, тямущий, кваліфікований; який має певні повноваження, повноправний, повновладний [3].

*© Северіна Л., 2011*

Схожість поданих вище понять не є випадковістю, адже вони походять від одного джерела: *competentia* (від латин.) – узгодженість, відповідність, а *competo* – відповідати, бути гідним, здатним. Варто добре розмежовувати ці поняття, враховуючи вітчизняні мовні стереотипи. Поняття "компетенція" традиційно вживається в значенні "коло повноважень", "компетентність" пов'язують із обізнаністю, авторитетністю, кваліфікованістю. Тому в педагогічному сенсі доцільно вживати термін "компетентність" [3].

Учені розглядають поняття "компетентність" у конкретному тлумаченні. У вузькому розумінні вона трактується як володіння знаннями, що дають змогу судити про будь-що компетентно; висловлювати авторитетне судження. З іншого боку, поняття "компетентність" розглядається як рівень досягнення компетенцій, тобто тих вузлових питань, стосовно яких фахівець має належні знання й досвід. Згідно з поглядами Н. М. Бібік, компетентність є однією з восьми основних кар'єрних орієнтацій, що пов'язана з настановленнями, наявністю здібностей і талантів у певній галузі [1].

Важливим різновидом компетентності фахівців професійно оргієнтованих дисциплін із фізичної культури є соціально-оздоровча компетентність.

М. В. Гаращук вважає, що "формування фахівця фізичного виховання передбачає опанування цінностей соціальної, оздоровчої роботи, які є найважливішою складовою частиною в діяльності не тільки працівника в галузі фізичної культури, а й менеджера, психолога, реабілітолога та фахівців інших професій [4]. На думку автора, який вважає, що "в такому сенсі соціально-оздоровчим цінностями варто вважати етичні вимоги до представників певної професійної діяльності" [4].

Низка дослідників поняття "соціальна компетентність" тісно пов'язують з поняттям "професійна компетентність", під яким В. В. Камаєва, Н. В. Кузьміна, Л. М. Мітіна, С. С. Рачева та ін. розуміють спеціальні знання й уміння, необхідні для здійснення певної професійної діяльності.

В. І. Болотов та В. В. Сериков вважають, що професійна компетентність – це здатність людини, в основу якої покладені її досвід і знання, уміння вирішувати завдання, які належать до сфери її професійної діяльності [2].

І. Зимняя розуміє під поняттям "професійна компетентність" глибоку обізнаність фахівця про умови й технології розв'язання виникаючих проблем, уміння професійно грамотно реалізовувати свої знання на практиці [5].

Професійна компетентність визначає ступінь знань фахівця в професійній діяльності, яка може бути обмежена низкою спеціальних питань. Категорії "соціальна компетентність", "професійна компетентність", "професіоналізація" та "професіонал" не синонімічні, оскільки особистість може бути професіоналом, але не бути компетентною в цьому питанні, або, навпаки, особистість не є професіоналом, але є компетентною в цьому питанні чи ситуації.

Серед спортивно-педагогічних дисциплін "Гімнастика з методикою викладання" є домінуючою в підготовці студентів до педагогічної діяльності й передбачає вивчення теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також професійними навичками й уміннями, які необхідні для педагогічної та організаційної роботи в загальноосвітніх школах й інших навчальних закладах. Оволодіння предметом становить самостійну, логічно завершену систему навчання, куди входять лекційні, семінарські, практичні, оглядово-методичні заняття, навчальна практика, самостійна й індивідуальна робота студентів.

Метою курсу гімнастики є підготовка студентів до педагогічної діяльності, що передбачає вивчення теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також професійними вміннями й навичками, які необхідні для педагогічної та організаційної роботи в освітніх закладах національної системи фізичного виховання.

Основа національної системи фізичного виховання – фізичні вправи, сформовані у вигляді гімнастики, ігор, спорту й туризму, які, зі свого боку, становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Саме гімнастика є одним з основних засобів формування складних рухових навичок та вмінь. Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на:

– всебічний гармонійний розвиток організму в цілому й окремих його систем;

– удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я й загартування, забезпечення високої працездатності та збереження творчого довголіття людей;

– оволодіння спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями й уміннями, необхідними в повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини;

– виховання моральних, вольових й естетичних якостей людини.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатися люди, різні за віком, рівнем підготовленості, статтю та станом здоров'я. Доступність гімнастичних вправ дає змогу застосовувати їх у дошкільних навчальних закладах, у школах і ВНЗ, в армії та на флоті, у системі добровільних спортивних товариств, у лікувальних установах, реабілітаційних і фітнес-центрах.

Окрім того, заняття гімнастикою сприяють:

- профілактиці від багатьох захворювань;
- підвищенню життєдіяльності й працездатності людини;
- оздоровленню та активному відпочинку після напруженої розумової праці;
- розвитку мобільності центральної нервової системи.

Методичні особливості та безліч засобів гімнастики дають змогу послідовно й гармонійно розвивати здібності учнів та тих, хто займається, ефективно розв'язувати оздоровчі, освітні й виховні завдання фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел та власний досвід дали можливість визначити засоби гімнастики як для загальноосвітних, так і для вищих навчальних закладів.

Упровадження в навчальний процес виділених нами засобів гімнастики сприяє покращеню ефективності занять із фізичної культури (рис. 1.).

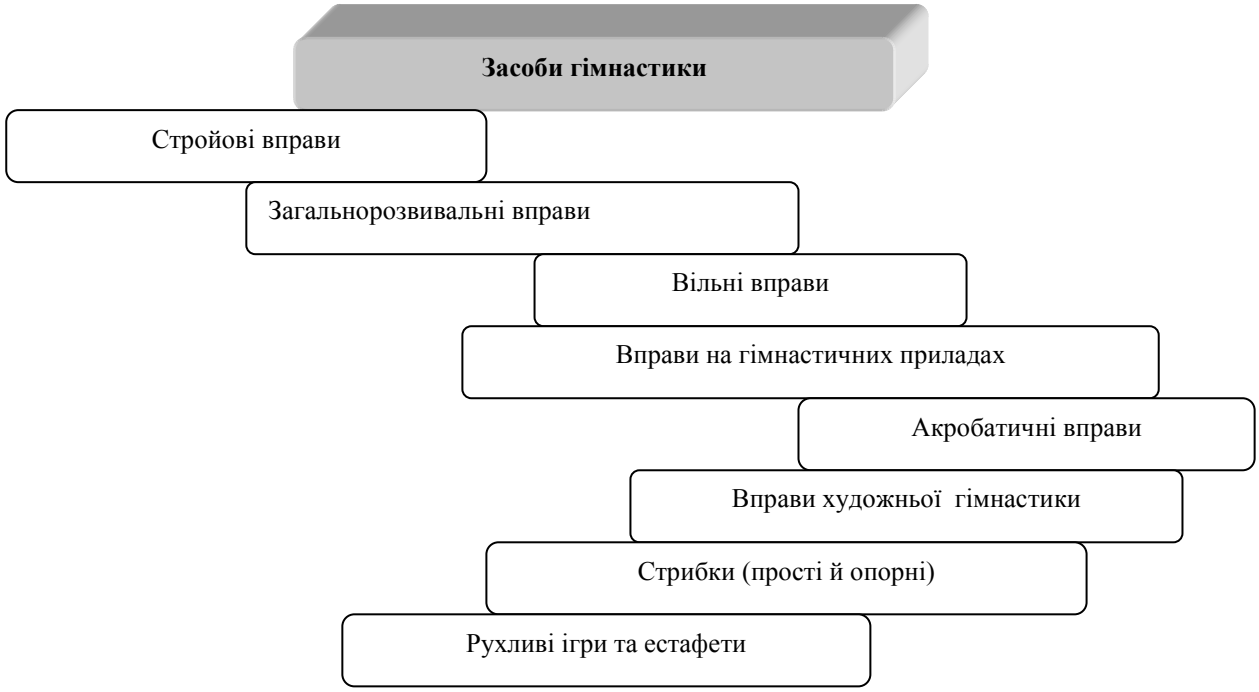



**Рис.1.** *Засоби гімнастики*

*Стройові вправи* – це способи сумісних дій у строю. Вони використовуються з метою зручного розміщення учнів для розв'язання поставлених завдань; швидкого перешикування з одного місця в інше; виховання дисциплінованості, навичок колективних дій; формування гарної постави, стройової виправки; виховання почуття ритму й темпу.

*Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ)* – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла та виконуються без предметів, із предметами, а також на приладах. ЗРВ, як правило, складають у відповідні комплекси, використовуючи різні предмети: гімнастичні палиці, гантелі, обручі, м'ячі, скакалки, булави, лави, еспандери, футболи, степи та ін.

*Вільні вправи* – це поєднання вільних, акробатичних і хореографічних вправ, а також елементів художньої гімнастики. Сполучення таких вправ успішно можна виконувати різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом – потоково та у вигляді комбінації).

*Прикладні вправи* – це вправи, що застосовуються в повсякденному житті, на виробництві, а також у воєнних умовах. Основу прикладних вправ становлять природні рухи, ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод, лазіння й перелітання, перенесення вантажу.

*Вправи на гімнастичних приладах* – це основний зміст спортивної гімнастики. Вони є вищим проявом фізичних можливостей гімнаста та вимагають дуже тонкої координації рухів і великої

фізичної сили, уміння орієнтуватись у складних положеннях, умілого узгодження різних сил, що виникають у процесі виконання вправи, та рішучості й сміливості.

*Акробатичні вправи* – це вправи, які об'єднують акробатичні стрибки й статичні акробатичні вправи. Прості за координацією та м'язовими зусиллями, їх можуть виконувати початківці й діти; а складні вправи, які вимагають високого ступеня розвитку фізичних можливостей, доступні лише спортсменам високої кваліфікації.

*Вправи художньої гімнастики* характеризуються рухами рук, ніг, тулуба, які виконуються у вигляді комбінації, подібно до вільних вправ є дієвим засобом естетичного виховання.

*Стрибки (прості й опорні )* розвивають багато різноманітних якостей (спритність, стрибучість, функцію рівноваги та ін.), формують спортивні й прикладні навички.

*Рухливі ігри та естафети* – широко використовують у гімнастиці. Вони значно підвищують емоційний стан, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість тощо.

Загалом у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації мають відбутися комплексні, системні зміни, які повинні в результаті забезпечити формування якісно нового освітнього середовища. Такі зміни також повинні відбутися в системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

**Висновки.** Отже, професійна компетентність визначає ступінь знань фахівця в професійній діяльності, яка може бути обмежена низкою спеціальних питань. Тільки після оволодіння низкою вмінь, навичок і методичних прийомів гімнастики, якими фахівці з фізичної культури користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу, у студентів сформуються фахові компетенції. Ступінь використання набутих знань у подальшій педагогічній діяльності визначає рівень компетентності майбутніх вчителів.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження вбачаємо у впровадженні засобів гімнастики в навчальних закладах I–II рівнів акредитації.

***Література***

1. Болотов В. И. Компетентстная модель от идеи к образовательной програмне / В. И. Болотов, В. В. Сериков // Педагогика. – 2003 – № 10.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. – К. : ВТФ "Перун", 2001. – 449 с.
3. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності / Д. Воронін // 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. – № 2 (14). – С. 27–31.
4. Жалій А. П. Гімнастика : навч. посіб. / Жалій А. П., Палига В. Д. – К. : Вид. об'єднання "Вища школа", 1975. – 356 с.
5. Зимняя И. Ключевые компетентности / И. Зимняя // Высшое образование. – 2003. – № 5.
6. Синиця С. Теоретичні знання як фактор становлення професійно компетентних фахівців з оздоровчої аеробіки / С. Синиця // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 21–24.

***Анотації***

*У статті пропонуються шляхи формування фахових компетенцій майбутніх учителів фізичної культури засобами гімнастики.*

***Ключові слова:*** *фізична культура, компетенція, компетентність, гімнастика, засоби гімнастики, майбутні вчителі.*

***Людмила Северина. Формирование профессиональных компетенций у будущих учителей физической культуры средствами гимнастики.*** *В статье предлагаются пути формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры средствами гимнастики.*

***Ключевые слова****: физическая культура, компетенция, компетентность, гимнастика средства, гимнастика, будущие учителя.*

***Liudmyla Severina. The Formation of Professional Competence Among Future Teachers of Physical Culture With the Help of Gymnastics.*** *The article suggests the ways of formation of professional competence among future teachers of physical culture with the help of gymnastics.*

***Key words:*** *physical culture, competence, capacity, gymnastics facilities, gymnastics, future teachers.*

# Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

***Геннадій Арзютов***

## Становлення системи навчання рухових дій (історико-педагогічний аналіз)

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Розвиток і становлення людини як соціальної істоти підпорядковується певним закономірностям, одна з яких свідчить, що навчання рухових дій є необхідною умовою будь якої діяльності. При цьому успішне виконання цієї діяльності вимагає оволодіння певними засобами, виробленими в ході суспільно-історичного розвитку людства [1, 2].

Такі засоби створюються в процесі спільної діяльності людей. Однак лише у сфері фізичного виховання рухова діяльність виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета вдосконалення. Суть специфіки навчання у фізичному вихованні полягає в тому, що більшість нового пізнається під час засвоєння різноманітних рухових дій, що виступають у формі фізичних вправ [1].

Як і будь який процес, навчання рухових дій має основні віхи історичного становлення, пов'язані з періодами наукових пошуків, відкриттями нових закономірностей, теоретичних припущень і практичних досліджень. Кожне подібне наукове новоутворення, зі свого боку, відбивалося на процесі розвитку наукової галузі й на механізмах побудови навчально-виховного процесу у фізичному вихованні, формуючи характер наукових поглядів цього історичного періоду.

Важливо, що в теорії навчання рухових дій роль методологічної основи виконують закономірності та положення наук вищого рівня: дидактики, теорії діяльності й теорії керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять, теорії побудови рухів, фізіології активності. Отже, розвиток цих наук неодмінно впливає на процеси побудови навчання у фізичному вихованні.

**Завдання дослідження** – проаналізувати етапи становлення системи навчання рухових дій.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Однією з перших систем навчання рухових дій була малорезультативна система – навчання через наслідування, в основі якої лежали методи показу та повторення. Однак за відсутності наукових досліджень механізми навчання в середині XIX ст. залишалися невідомими.

Своєрідний прорив у дослідженні елементів навчання на основі асоціативного методу зробив М. Ебінґауз [3]. Йому, вивчаючи це з психологічних позицій запам'ятовування, дізнавання й відтворення, удалося показати залежність засвоєння від частоти повторення, від обсягу сприйманого матеріалу та ін.

Приблизно в той же час у Росії проблему навчання з позицій фізіології розглядав І. М. Сєченов. Учений показав, що рефлекс, який лежить в основі рухового акту, повинен бути пов'язаний із "відчуттям", що, на його думку, "...усюди має значення регулятора руху, ... викликає ... і видозмінює його за силою і напрямком" [4; 5]. Він не обмежився вивченням окремих рухів, указавши на необхідність вивчення явищ вищого порядку для визначення внутрішніх зв'язків психофізіологічної осі: відчуття–ціль–рух–дія. Також І. Сєченов висловив у загальному вигляді думку про сигнальну функцію м'яза, яка лежить в основі дії принципу "зворотного зв'язку" [1].

На основі ідей І. М. Сєченова про механізми навчання будували свою науково-дослідницьку діяльність І. П. Павлов і В. М. Бехтерев. Вони досліджували механізми формування рефлексів, пристосувальної поведінки та навчання з позицій неврології й фізіології. Завдяки експериментам І. П. Павлова та учених його школи було з'ясовано низку важливих наукових фактів: доведено, що

*© Арзютов Г., 2011*

одним із провідних механізмів навчання є умовні рефлекси; виявлено здатність рецепторів до тонкого диференціювання подразників, чим забезпечується точність реакцій; сформульовано поняття динамічного стереотипу; установлено заохочувальну роль підкріплення у формуванні умовного рефлексу, обґрунтовано сигнальну функцію умовного подразника й показано, що, крім пускової енергії, подразник несе й пускову інформацію, що дає змогу розрізняти подразники, орієнтуватись у зовнішньому середовищі [1]. Але слід відзначити, що самі рухові рефлекси І. П. Павлов не вивчав.

Важливий внесок у теорію навчання рухових дій також зробили Р. Вудвортс (показав наявність зорового зворотного зв'язку); А. Ф. Самойлов (довів наявність рефлекторного кільця як механізму керування рухами). Однак глибоке обґрунтування механізмів формування нових рухів і керування ними здійснив у 30–40-х рр. XX ст. М. О. Бернштейн. Він розробив так звану "теорію рівнів", відповідно до якої в основі керування руховими діями – усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума.

М. О. Бернштейн відкриває механізм сенсорних корекцій, вирішуючи питання оперативної корекції руху в умовах виконання, а також пояснює принцип формування рухів. Згідно з його теорією, формуючись, рух проходить три стадії: перша характеризується невисокою швидкістю, напруженістю, неточністю; у другій – напруженість поступово зникає, м'язові координації уточнюються, підвищується швидкість і точність рухового акту; третя стадія формування руху характерна зниженням участі активних м'язових зусиль, що забезпечує економію енерговитрат.

Він указував, що керування рухами й пам'ять на рухи зосереджуються в головному мозку, а "...двигательные навыки – это следы, запечатлевшиеся отнюдь не в руке, ноге или спине, а где-то наверху, в недрах ... мозга" [6].

Керування рухами, на думку М. О. Бернштейна, – це складний багаторівневий процес. Кожен рівень керування має свою функцію, локалізацію, аферентацію.

Вищі рівні виконують роль ведучих, провідних, які регулють руховий акт у цілому. Нижчі – фонові рівні забезпечують розв'язання окремих завдань побудови руху, без утручання до його змісту. М. О. Бернштейн виділяє п'ять основних рівнів керування рухами. Вищий рівень "Е" визначає цілеспрямованість руху, його зміст. Рівень "Д" – просторово-часові характеристики операцій. Рівень "С" регулює зусилля. Рівень "В" управляє м'язовими координаціями, узгоджуючи роботу м'язів-синергістів й антагоністів. Рівень "А" керує такими характеристиками окремих м'язів, як тонус, рівень збудливості та ін. [1; 6].

Вищі рівні, керуючи діяльністю нижчих, не мають достатнього зворотного зв'язку із м'язами-ефекторами, а тому не можуть здійснювати повноцінного керування їхньою діяльністю. Нижчі рівні не можуть самостійно регулювати змістову спрямованість руху. Саме томі нові рухи, що формуються, – недосконалі, адже вищі рівні керування змушені виконувати не властиві їм функції: втручатися в керування переміщеннями окремих ланок тіла, уточнювати зусилля, тощо. У процесі налагодження межрівневих субординацій, рух стає більш чітким, швидким, вільним, що свідчить про становлення навички.

Теорія побудови рухів М. О. Бернштейна, стала елементом методологічної основи теорії навчання рухових дій.

Із позицій рефлексології навчання рухових дій також розглядали дві основні на той час психологічні школи – гештальтпсихологи та біхевіористи. Однак, займаючись вивченням научання й автоматизації руховових дій, перші занадто заглибились у вивчення психічних процесів, залишивши поза увагою предметну діяльність, а інші зосередилися на схемі "стимул – реакція", ігноруючи мотивацію як основу діяльності. Незважаючи на те, що необіхевіорист Е. Толмен довів, що результат навчання не є простим ланцюгом умовних рефлексів або елементарних реакцій, а є результатом формування певних пізнавальних структур, які обумовлюють складні форми поведінки. Усе ж фактори діяльності, що насправді визначають походження психічних процесів, так і залишилися поза полем досліджень учених цієї школи. Це, зі свого боку, не дало можливості розкрити механізм керування руховою поведінкою [1].

Бурхливий розвиток масового, дитячо-юнацького, студентського спорту, фізкультурного руху, неухильне зростання спортивних результатів, прагнення до вдосконалення фізичної, технічної й психічної підготовки спортсменів, організація нових, профільованих навчальних закладів вимагали проведення глибоких досліджень процесів навчання та тренування у фізичній культурі й спорті [7].

У світлі положень теорії умовних рефлексів, співробітником І. П. Павлова А. М. Крестовніковим запропоновано фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок. Відповідно до цієї концеп-

ції в основі рухової навички лежить умовний рефлекс, який формується при багаторазовому сполученні умовного подразника й потрібної реакції – руху. Підкріпленням виступає просування до мети та заохочення вчителем. У результаті – у руховій зоні великих півкуль головного мозку формується "корковий динамічний стереотип". Формування рухової навички проходить через три стадії: іррадіації, концентрації й стабілізації.

Концепція Крестовнікова і власне теорія І. П. Павлова були сприйняті теорією фізичного виховання як елементи методологічної основи теорії навчання рухових дій аж до 70-х рр. XX ст. Однак із причини неможливості пояснення багатьох особливостей побудови, регуляції й засвоєння рухів у процесі їх вивчення (наприклад не піддавався поясненню феномен оперативного корегування рухів) деякими науковцями були прийняті спроби їх доповнення та вдосконалення.

Так, П. К. Анохін, розвиваючи теорію І. П. Павлова, обґрунтував поняття "акцептора дії" й "зворотної аферентації", що дало йому змогу пояснити здатність передбачати результат дії та корегувати її в процесі виконання. Однак, залишаючись на позиціях умовно-рефлекторної теорії, екстраполяція цієї концепції на всі випадки навчання рухових дій залишилася неможливою.

Важливою для навчально-виховного процесу у фізичному вихованні стала теорія "оперантного рефлексу", розроблена Б. Ф. Скінером. Згідно з основними її положеннями для засвоєння нової форми рухової поведінки зовсім не обов'язково формувати реакцію на подразник. Рухова навичка може утворитись у результаті підкріплення на повторювану, випадково знайдену, потрібну форму поведінки. У такому випадку потрібна реакція й викликає стимулювання. Цей вид рефлексу був названий "оперантним".

Отже, деякі феномени навчання рухових дій, такі як стандартизація та індивідуалізація рухових навичок, міцність і прогресування систем рухів, єдність автоматизму й усвідомленості в руховій дії не знайшли чіткого трактування з позицій рефлексології, що активізувало подальший науковий пошук.

За відсутності повноцінних психологічних концепцій процесів навчання в науковій думці стає етапно новий науковий підхід, який розглядає навчання як діяльність.

Уперше з цих позицій виступив С. Л. Рубінштейн, проголосивши принцип єдності психіки та діяльності, а саму діяльність людини – предметом психології.

За цим ще один учений, автор теорії діяльності, А. Н. Леонтьев показав, що діяльність виникає лише у зв'язку з наявністю відповідної мотивації, мети й завдань. Цей висновок дав підставу обґрунтувати необхідність формування мотивів як умови успішного навчання. А. Леонтьев також визначив структурну ієрархію діяльності, відповідно до якої діяльність складається з дій, а дії – з операцій. Для методології фізичної культури та спорту це стало передумовою навчання рухових дій за частинами, а також дало змогу розробити схему педагогічного аналізу техніки рухових дій. Усе це робить теорію діяльності Леонтьева необхідним елементом методологічної основи теорії навчання рухових дій.

Своєрідний прорив у галузі навчання рухових дій зробили в 50–60 рр. П. Я. Гальперін зі співробітниками. Вони, виступаючи з позицій теорії діяльності А. Н. Леонтьева, розробили теорію поетапного формування дій і понять, керування процесом засвоєння знань.

Згідно з цією теорією, керування дією відбувається на основі образу дії й середовища виконання, об'єднаних у єдиний елемент. Цей елемент був названий "ООД" – орієнтовною основою дії. ООД – категорія суб'єктивна та успішність дії залежить від того, наскільки ООД відповідає об'єктивно існуючим умовам.

У своїй теорії Гальперін зазначав, що кожна дія містить три взаємопов'язані частини: орієнтовну, виконавчу й контрольно-корегуючу. Таким чином, будь-яка дія може розглядатись як система керування, у якій керуючий орган – ООД, керований орган – виконавча частина, а контрольно-коректувальна частина є системою стеження за ефективністю просування до мети.

У трактуванні структури дії теорія П. Я. Гальперіна добре узгоджується з положеннями теорії побудови рухів М. О. Бернштейна, що може бути свідченням об'єктивної адекватності обох концепцій вимогам практики навчання рухових дій.

Згідно з одним із положень теорії П. Я. Гальперіна варіативність дії забезпечується не кількістю сформованих динамічних стереотипів, а засвоєнням інваріантних ознак дії, формуванням ООД узагальненого типу. Завдяки обґрунтуванню цього положення удалося пояснити феномен єдності стабільності й варіативності рухової дії та ефективно формувати рухові навички, не побоюючись негативних наслідків їх стабілізації.

Особливе місце в теорії П. Я. Гальперіна займає концепція закономірного чергування етапів засвоєння дії. Вона вперше в педагогіці й психології відкриває закономірності інтеріоризації зовнішнього, об'єктивного, його перехід у внутрішній, психічний план.

Положення теорії П. Я. Гальперіна дало змогу пояснити багато феноменів навчання рухових дій, обґрунтувати ефективні методи навчання та організації навчального процесу. Усе це дає підставу прийняти цю теорію як елемент методологічної основи теорії навчання рухових дій [1].

Знання сьогодення ґрунтується на досвіді та знаннях попередніх поколінь (табл. 1, рис. 1)

*Таблиця 1*

**Історична система "народження" наукових положень**

| № з/п | Сформоване наукове положення | Автори | На чиїх ідеях |
|---|---|---|---|
| 1 | Система навчання – через наслідування | Середина XIX ст. | Людський досвід |
| 2 | Залежність засвоєння від частоти повторення | М. Ебінгауз | |
| 3 | Рефлекс, який лежить в основі рухового акту<br>Сигнальна функція м'яза, яка лежить в основі дії принципу "зворотного зв'язку" | І. М. Сєченов | |
| 4 | Формування рефлексів, пристосувальної поведінки та навчання з позицій неврології й фізіології.<br>Теорія умовних рефлексів, поняття динамічного стереотипу | І. П. Павлов і В. М. Бехтерев | Ідеї І. М. Сєченова |
| 5 | Фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок<br>Корковий динамічний стереотип: іррадіація, концентрація й стабілізація | А. М. Крестовніков | Ідеї І. П. Павлова |
| 6 | Наявність зорового зворотного зв'язку, наявність рефлекторного кільця | Р. Вудвортс, А. Ф. Самойлов | Ідеї І. М. Сєченова |
| 7 | Поняття "акцептора дії" та "зворотної афферентації".<br>Сучасне поняття системи | П. К. Анохін 50–60 р.р. XX ст. | Ідеї І. П. Павлова |
| 8 | Теорія "оперантного рефлексу" | Б. Ф. Скінер | |
| 9 | Теорія рівнів: обґрунтування механізмів формування нових рухів і керування ними<br>Механізм сенсорних корекцій | М. О. Бернштейн, 30–40-х р.р. XX ст. | Елемент методологічної основи теорії навчання рухових дій |
| 10 | Принцип єдності психіки й діяльності | С. Л. Рубінштейн | |
| | Теорія діяльності: мотив як умова успішного навчання; діяльність складається з дій, а дії – з операцій | А. Н. Леонтьев | Елемент методологічної основи теорії навчання рухових дій |
| 11 | Теорія поетапного формування дій і понять, керування процесом засвоєння знань: образ дії й середовища виконання, об'єднаних у єдиний елемент ООД – орієнтовна основа дії.<br>Кожна дія містить три взаємопов'язані частини: орієнтовну, виконавчу та контрольно-корегуючу. | П. Я. Гальперін зі співробітниками, 50–60 рр. XX ст. | Ідеї А. Н. Леонтьева<br>Теорія П. Я. Гальперіна добре узгоджується з положеннями теорії побудови рухів М. О. Бернштейна – адекватність концепцій вимогам практики навчання рухових дій.<br>Дає змогу ефективно формувати рухові навички, не побоюючись негативних наслідків їх стабілізації.<br>Теорія поетапного формування дій і понять як елемента методологічної основи теорії навчання рухових дій |
| | Феномен єдності стабільності й варіативності рухової дії: варіативність дії забезпечується не кількістю сформованих динамічних стереотипів, а засвоєнням інваріантних ознак дії, формуванням ООД узагальненого типу. | | |
| 12 | Концепція закономірного чергування етапів засвоєння дії відкриває закономірності інтеріоризації зовнішнього, об'єктивного, його перехід у внутрішній, психічний план. | | |

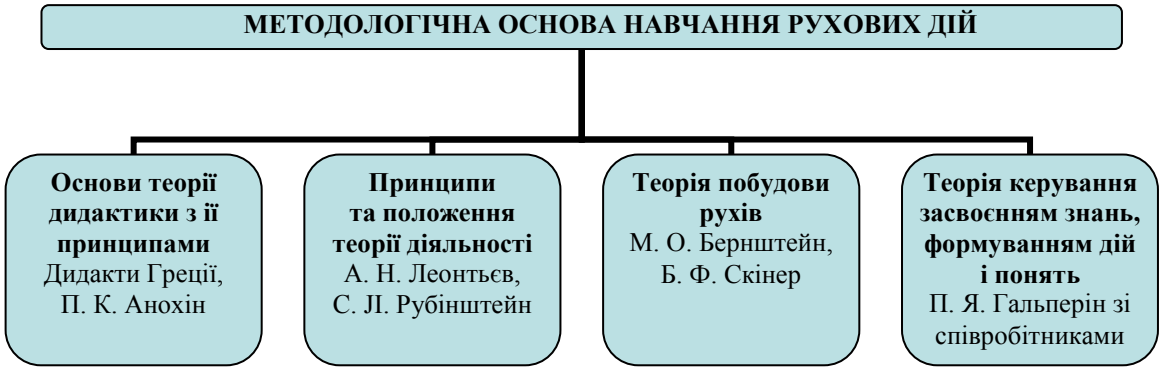



**Рис.1.** *Методологічна основа навчання рухових дій*

**Висновок й перспективи подальших досліджень.** Отже, на нинішньому етапі розвитку наукового знання була складена логічно стрункa й ефективна система навчання рухових дій, в основі якої – принципи й положення теорії діяльності; теорії побудови рухів; теорія керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять; основи теорії дидактики з її принципами. Усі вони в єдиній методологічній концепції теорії навчання рухових дій, спираючись на принципи системного підходу забезпечують високий рівень практичної ефективності навчання в галузі фізичної культури й спорту, а в тому числі й у процесі навчання єдиноборств.

***Література***

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Педагогическая энциклопедия / редкол. А. И. Каиров, Ф. Н. Петров (гл. ред.) [и др.]. – М. : Сов. энцикл., 1964. – Т. l. – 832 с.
3. Васильев В. С. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников / В. С. Васильев, О. Ю. Савельева // Физическая культура в школе. – 1988. – № 12. – С. 12–15.
4. Сеченов И. М. Физиология нервных центров / Сеченов И. М. – М : Медгиз, 1952. – 427 с.
5. Actes des 3emes Jounces specialisees de natation / edit. : Michel Sidney, Patrick Pelayo. – Lille 3 : Editions Publibook, 2003. – 224 p.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Бернштейн Н. А. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. История физической культуры и спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / ред. В. В. Столбов. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 359 с.

***Анотації***

*У цій статті подано історико-педагогічний аналіз становлення системи навчання рухових дій упродовж XIX–XXI ст. Розглянуто принципи й положення теорії діяльності; теорії побудови рухів; теорії керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять; основи теорії дидактики з її принципами. Усі вони в єдиній методологічній концепції теорії навчання рухових дій, спираючись на принципи системного підходу забезпечують високий рівень практичної ефективності навчання в галузі фізичної культури й спорту.*

***Ключові слова:*** *навчання через наслідування, залежність засвоєння від частоти повторення, принцип "зворотного зв'язку", умовні рефлекси, поняття динамічного стереотипу, рефлекторне кільце, теорія рівнів, механізм сенсорних корекцій, корковий динамічний стереотип, поняття "акцептора дії" та "зворотної аферентації", теорія "оперантного рефлексу", принцип єдності психіки й діяльності, теорія діяльності, теорія поетапного формування дій і понять, керування процесом засвоєння знань, феномен єдності стабільності й варіативності рухової дії.*

***Геннадий Арзютов. Становление системы обучения двигательным действиям (историко-педагогический анализ).*** *В данной статье приводится историко-педагогический анализ становления системы обучения двигательным действиям на протяжении XIX–XXI столетий. Рассмотрены принципы и положения теории деятельности; теории построения движений; теории управления усвоением знаний, формированием действий и понятий; основы теории дидактики с её принципами. Все они в единой методологической концепции теории обучения двигательным действиям, опираясь на принципы системного подхода, обеспечивают высокий уровень практической эффективности обучения в отрасли физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:*** *учёба через наследование, зависимость усвоения от частоты повторения, принцип "обратной связи", условные рефлексы, понятие динамического стереотипа, рефлекторное кольцо, теория уровней, механизм сенсорных коррекций, пробковый динамический стереотип, понятие "акцептора действия" и "обратной афферентации", теория "оперантного рефлекса", принцип единства психики и деятельности, теория деятельности, теория поэтапного формирования действий и понятий, управления процессом усвоения знаний, феномен единства стабильности и вариативности двигательного действия.*

***Hennadii Arziutov. The Formation of Learning Motive Skills (Historical and Pedagogical Analysis).*** *The article shows a historical and pedagogical analysis of the formation of learning motive skills throughout XIX–XXI century. The article suggests the principles and propositions of activity analysis; the theory of motion formation, the theory of knowledge assimilation, of action and concept formation; the theory of didactics with its principles. They are all in a single methodological concepts of the learning motive skills based on the principles of the systematic approach, provide the high level of practical effectiveness of teaching in the field of physical culture and sports.*

***Key words:*** *learning through inheritance; learning dependence on repetition frequency; principle of "feed-back"; conditional reflexes; the concept of dynamic stereotype; reflex ring; theory of levels; mechanism of sensory corrections; subereous dynamic stereotype; concept "acceptor of action" and "reverse afferentation"; theory of "operant reflex"; principle of psyche and activity unity; theory of activity; theory of the phased formation of actions and concepts, control process of knowledge mastering; the phenomenon of stability and variation unity of motive action.*

УДК 796-053.7

***Георгій Гац,***
***Анатолій Цьось***

# Характеристика діагностичних методик у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень**. Навчання та виховання в загальноосвітній школі передбачає покращення педагогічного вивчення протягом усього періоду навчання, виявлення їхніх інтересів та нахилів, а також своєчасне визначення причин відставання в навчанні й недоліків у поведінці окремих школярів, вибір найбільш ефективних шляхів усунення цих явищ. При цьому порівняння педагогічної діяльності з даними особистості учня можливе лише за умови, що педагог добре знає не лише кожного школяра, але й колектив класу, у якому той формується, сутність впливу колективу на особистість кожного учня окремо в зіставленні впливу всієї громадської системи виховання.

Кожен учитель повинен уміти сам достовірно та доказово оцінювати як свою навчально-виховну діяльність, так і взаємообумовлену навчально-пізнавальну діяльність учнів і вміти на цій основі вести аргументовану й доказову розмову про сутність ефективності та результативності педагогічного процесу. Однак традиційні способи оцінки, що існують у системі освіти, потребують доповнення об'єктивними діагностичними методиками.

Проблема об'єктивної діагностики актуальна не лише для практиків, але й для теоретиків педагогічного процесу. Аналіз літературних джерел [1, 2, 3] свідчить, що на сьогодні навряд чи можна говорити про повну сформованість педагогічної діагностики як самостійного наукового напряму. Велика кількість невирішених питань породила значну чисельність локальних досліджень, часто не об'єднаних єдиною кінцевою метою й загальним дослідницьким задумом, а також таких, які не торкаються, як правило, концептуальної сторони проблеми. Висновки та рекомендації цих праць часто мають доволі суперечливий характер.

**Завдання дослідження** – виявити найбільш розповсюджені діагностичні методики вчителя фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проведене анкетування дає має можливість констатувати, що вчителі так чи інакше слідкують за розвитком учнів, засвоєнням знань, умінь та навичок. Тому має йтися про те, як доцільно організувати роботу, яка вже ведеться, щоб вона дала найкращий результат для підвищення якості педагогічно процесу.

Аналіз діагностичної діяльності вчителів фізичної культури дає підстави для висновку, що методами отримання інформації, які найчастіше використовуються, є спостереження, тестування й опитування. Вивчення методик, застосовуваних у навчальному процесі, показало, що в роботі використано найрізноманітніші діагностичні методики, при цьому їх кількість (оцінювалося для одного педагога) варіюється від 11 до 34.

*© Гац Г., Цьось А., 2011*

На основі аналізу науково-методичної літератури та результатів анкетування сформовано систему діагностичних методик, яку використовували в практичній діяльності вчителя фізичної культури (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Діагностичні методики, які застосовуються в педагогічній діяльності вчителів фізичної культури**

| Спрямованість методики | Назва методики |
|---|---|
| Діагностика цільового компонента педагогічного процесу | Оцінка формулювання цілей навчання |
| Діагностика індивідуальних особливостей учнів, які лімітують педагогічний процес | Коректурна таблиця Анфімова<br>Властивості нервової системи |
| Діагностика мотивів занять фізичними вправами | Методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів<br>Методика самопочуття, активність, настрій |
| Діагностика міжособистісних узаємин | Метод соціометрії<br>Методика РенеЖиля |
| Діагностика якості формування рухових умінь та знань | Виявлення помилок<br>Усвідомленість знань |
| Діагностика фізичного розвитку | Соматометричні величини<br>Фізіометричні величини<br>Соматоскопічні величини<br>Антропометричні індекси; визначення біологічного віку дитини |
| Діагностика рівня розвитку фізичних якостей учнів | Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України<br>Тестування за системою “Гарт”<br>Система загальноєвропейських тестів “Юрофіт” |
| Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи дітей | Визначення ЧСС<br>Вимірювання артеріального тиску |
| Діагностика функціонального стану дихальної системи дітей | Проба Штанге<br>Проба Генчі |
| Діагностика фізичної працездатності | Проба Руф’є<br>Гарвардський тест |
| Діагностика стану фізичного здоров’я | Методика Г. Л. Апанасенка |

Виділені методики передбачалися також для виконання в процесі педагогічної практики студентами 3–4 курсів інституту фізичної культури та здоров’я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження свідчать, що вчителі фізичної культури в процесі фізичного виховання учнів застосовують досить різноманітні діагностичні методик. Їх можна класифікувати на групи: діагностика цільового компонента педагогічного процесу, мотивів занять фізичними вправами, міжособистісних узаємин, формування знань та рухових умінь, фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, стану фізичного здоров’я.

Систематичність застосування діагностичних методик у навчально-виховному процесі досить різна (табл. 2).

Аналіз застосування методик фахівцями показав, що, залежно від систематичності застосування, мають місце три умовні групи діагностичних методик. Група “одноразових” методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних властивостей учнів, які лімітують навчально-виховний процес; цільового компонента педагогічного процесу (ступені досягнення педагогічної цілі). “Багаторазові” методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних властивостей учнів, ступеня розвитку й вихованості школярів, а також змістовного (навчальна інформація та матеріал, для засвоєння яких створюється педагогічна система) та операційно-діяльнісного (засоби, форми й методи педагогічних впливів) компонентів. До групи “систематичних” відносять методики, призначені для оцінки формуючих в учнів знань, умінь і навичок, оцінки рівня розвитку фізичних

якостей та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем організму, комплексного визначення фізичного здоров'я. Ці факти дають змогу вважати об'єктами практичної педагогічної діагностики учня й окремі компоненти педагогічного процесу.

*Таблиця 2*

**Систематичність застосування діагностичних методик у педагогічній діяльності вчителів фізичної культури**

| Спрямованість методики | Назва методики | Рейтинг |
|---|---|---|
| Діагностика цільового компонента педагогічного процесу | Оцінка формулювання цілей навчання | 10 |
| Діагностика індивідуальних особливостей учнів, що лімітують педагогічний процес | Коректурна проба Анфімова | 18 |
| | Властивості нервової системи | 13 |
| Діагностика мотивів занять фізичними вправами | Методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів | 9 |
| | Методика самопочуття, активність, настрій | 19 |
| Діагностика міжособистісних узаємин | Метод соціометрії | 21 |
| | Методика РенеЖиля | 22 |
| Діагностика якості формування рухових умінь та знань | Виявлення помилок | 6 |
| | Усвідомленість знань | 15 |
| Діагностика фізичного розвитку | Соматометричні величини | 4 |
| | Фізіометричні величини | 11 |
| | Соматоскопічні величини | 16 |
| | Антропометричні індекси | 5 |
| | Визначення біологічного віку дитини | 23 |
| Діагностика рівня розвитку фізичних якостей учнів | Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України | 1 |
| | Тестування за системою "Гарт" | 2 |
| | Система загальноєвропейських тестів "Юрофіт" | 24 |
| Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи дітей | Визначення ЧСС | 3 |
| | Вимірювання артеріального тиску | 14 |
| Діагностика функціонального стану дихальної системи дітей | Проба Штанге | 7 |
| | Проба Генчі | 8 |
| Діагностика фізичної працездатності | Проба Руф'є | 17 |
| | Гарвардський тест | 20 |
| Діагностика стану фізичного здоров'я | Методика Г. Л. Апанасенка | 12 |

Водночас оцінювали ефективність методик за такими критеріями: практичність, зручність використання в повсякденній діяльності (доступний опис методики, відсутність необхідності використання допоміжного обладнання та оснащення, простота й швидкість обробки отриманих результатів), прогностична цінність (результати діагностування можуть використовуватися в професійній діяльності для вирішення практичних проблем), наявність ефективних зовнішніх критеріїв (критерії, із якими можна було б зіставити результати тестування) (табл. 3).

Отже, за показниками практичності найвищі бали набрали такі методики: коректурна проба Анфімова, самопочуття, активність, настрій, соматометричні вимірювання, антропометричні індеси, Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, тестування за системою "Гарт". Із погляду прогностичності найвище оцінені методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів, метод соціометрії, методика Рене Жиля, оцінка формулювання цілей навчання, виявлення помилок, усвідомлення знань. За показниками ефективності критеріїв вищі бали отримали коректурна проба Анфімова, виявлення помилок, соматометричні та фізіометричні виміри, антропометричні індекси. Найгірші показники за всіма критеріями оцінки діагностичних методик отримали стоматоскопічні вимірювання, визначення біологічного віку дитини, система загальноєвропейських тестів "Юрофіт", Гарвардський тест, методика Г. Л. Апанасенка. Можна припустити, що застосування зазначених методик у фізичному вихованні учнів супроводжується певними труднощами. Розглядаючи практичність як показник реальних можливостей проведення діагнос-

тичних заходів, а прогностичну цінність – як потребу в тій чи іншій діагностичній інформації, дані таблиці дають підставу зробити висновок про доцільність застосування діагностичних методик у фізичному вихованні школярів.

*Таблиця 3*

**Доцільність окремих діагностичних напрямів у межах предмета "Фізична культура"**

| Назва методики | Практичність | Прогностичність | Ефективність критеріїв |
|---|---|---|---|
| Оцінка формулювання цілей навчання | 3,2 | 3,4 | 3,2 |
| Коректурна проба Анфімова | 3,7 | 2,4 | 3,8 |
| Властивості нервової системи | 3,1 | 2,7 | 3,2 |
| Методика самооцінки мотивації навчальної діяльності учнів | 3,3 | 3,8 | 3,4 |
| Методика самопочуття, активність, настрій | 3,5 | 2,4 | 3,2 |
| Метод соціометрії | 2,3 | 3,9 | 3,1 |
| Методика Рене Жиля | 2,2 | 3,7 | 3,3 |
| Виявлення помилок | 3,0 | 4,1 | 3,7 |
| Усвідомленість знань | 2,9 | 3,6 | 2,8 |
| Соматометричні величини | 3,8 | 2,4 | 4,2 |
| Фізіометричні величини | 2,6 | 2,4 | 3,9 |
| Соматоскопічні величини | 1,8 | 2,9 | 3,0 |
| Антропометричні індекси | 3,8 | 3,0 | 4,2 |
| Визначення біологічного віку дитини | 1,4 | 1,7 | 1,2 |
| Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України | 3,8 | 3,4 | 4,1 |
| Тестування за системою "Гарт" | 3,5 | 3,3 | 2,9 |
| Система загальноєвропейських тестів "Юрофіт" | 2,7 | 2,9 | 2,4 |
| Визначення ЧСС | 4,1 | 3,5 | 4,0 |
| Вимірювання артеріального тиску | 3,8 | 3,1 | 3,8 |
| Проба Штанге | 3,9 | 3,1 | 3,4 |
| Проба Генчі | 3,8 | 3,2 | 3,6 |
| Проба Руф'є | 2,7 | 2,9 | 2,2 |
| Гарвардський тест | 2,3 | 2,1 | 1,8 |
| Методика Г. Л. Апанасенка | 2,6 | 3,5 | 2,8 |

**Висновки й перспективи подальших досліджень**. Діагностичні методики, залежно від доцільності вивчення компонентів педагогічної системи, поділяються на три умовні групи (одноразові, багаторазові та систематичні). Група "одноразових" методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних властивостей учнів, які лімітують навчально-виховний процес. "Багаторазові" методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних властивостей школярів, ступеня їх розвитку та вихованості. До групи "систематичних" належать методики, призначені для оцінки формуючих в учнів знань, умінь і навичок, рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем організму, комплексного визначення фізичного здоров'я.

***Література***


1. Голубез Н. К. Введение в диагностику воспитания / Н. К. Голубез, Б. П. Битинас. – М. : Педагогика, 1989. – 159 с.
2. Наумчик В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис… канд. пед. наук : 13.00.04 / В. І. Наумчик ; Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2002. – 20 с.
3. Приймак М. М. Маркетингова діяльність вищих навчальних закладів фізкультурного профілю у системі кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту України : автореф. дис… канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / М. М. Приймак ; Нац. ун-т фіз. культури і спорту України. – К., 2003. – 17 с.

***Анотації***

*Діагностичні методики вчителя фізичної культури поділяються на три умовні групи (одноразові, багаторазові та систематичні). Група "одноразових" методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних властивостей учнів, що лімітують навчально-виховний процес. "Багаторазові" методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних властивостей школярів, ступеня їх розвитку та вихованості. До групи "систематичних" належать методики, призначені для оцінки формуючих в учнів знань, умінь і навичок, оцінки рівня розвитку фізичних якостей та здоров'я.*

***Ключові слова:*** *педагогічна діагностика, учитель фізичної культури, професійна діяльність, діагностичні методики.*

***Георгий Гац, Анатолий Цьось. Характеристика диагностических методик в педагогической деятельности учителя физической культуры.*** *Диагностические методики учителя физической культуры делятся на три условные группы (одноразовые, многоразовые и систематические). Группа "одноразовых" методик предназначена для диагностики достаточно стабильных индивидуальных свойств учащихся, лимитирующих учебно-воспитательный процесс. "Многократные" методики направлены на диагностику социально-психологических свойств школьников, степени их развития и воспитанности. У группе "систематических" относятся методики, предназначенные для оценки формирующих у учащихся знаний, умений и навыков, оценки уровня развития физических качеств и здоровья.*

***Ключевые слова:*** *педагогическая диагностика, учитель физической культуры, профессиональная деятельность, диагностические методики.*

***Heorhii Hats, Anatolii Tsios. The Characteristics of Diagnostic Methods in Pedagogical Activity of Physical Education Teacher.*** *Diagnostic methods of physical education teacher can be divided into tree groups (one-time, multiple and systematic). One-time methods are used for diagnosis of stable individual students' characteristics. Multiple methods are intended to make diagnosis of students' socio-psychological qualities, its development and education level. Systematic are methods aiming to evaluate students' knowledge, skills, level of physical development and health.*

***Key words:*** *pedagogical diagnostics, physical education teacher, professional activity, diagnostic methods.*

УДК 37.037

***Михайло Матвієнко,***
***Марсель Хасанов,***
***Костянтин Кузьмін***

# Самостійна постановка питань та завдань як фактор забезпечення успішного формування вмінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами

*Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** До низки завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі належать освітні завдання: формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм; оволодіння спеціальними знаннями, знаннями основ організації й методики впровадження найефективніших видів рухової активності; знаннями основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними методами фізичної культури; освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Аналіз практичної підготовки майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами свідчить, що процес формування вмінь студентів самостійно ставити завдання для власної фізкультурної діяльності відіграє провідну роль у розвитку позитивного ставлення студентів до фізичного виховання, виявляє та активізує педагогічні здібності майбутніх фахівців, сприяє утворенню педагогічних умов до самостійної навчальної діяльності студентів.

Отримані позитивні результати дослідження формувальних процесів підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова [3; 4; 5; 7] дали підстави впровадити в навчальний процес дисципліни "Фізичне виховання" Національної академії внутрішніх справ завдання із формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в студентів юридичних спеціальностей [6].

*© Матвієнко М., Хасанов М., Кузьмін К., 2011*

У процесі впровадження формувальних чинників, форм, засобів і методів передбачалося включення студентів до активної організаторської роботи з елементами застосування педагогічних здібностей. Успішна реалізація шляхів підготовки до самостійних занять фізичними вправами прогнозувалася через активізацію науково-дослідної роботи студентів у такому контексті – самостійному плануванні завдань, питань та навчальних ситуацій стосовно фізкультурно-спортивної діяльності.

**Завдання дослідження** – проаналізувати методичні особливості формування умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів у контексті задачного підходу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вивченню ефективності застосування різноманітних навчальних завдань, умов належного функціонування системних узаємозв'язків суб'єктів навчального процесу й навчальних завдань присвячені дослідження багатьох авторів галузі теорії завдань: Г. О. Балл, В. К. Буряк, В. В. Гузєєв, І. Я. Лернер, Ю. І. Машбиць, В. Ф. Паламарчук. Н. М. Буринська і В. І. Староста відзначають розбіжності в поглядах на питання складання навчальних завдань тими, хто навчається [1].

Так, С. Л. Рубінштейн наголошував, що формулювання питання вже означає певне усвідомлення, а виникнення питань є першою ознакою мислення та розуміння. "Складання завдань, на думку В. К. Буряка, дає змогу ширше залучати учнів до методів наукового пізнання: спостереження, моделювання, роботи з навчальною, довідковою та науково-популярною літературою" [1; 2].

Навчальні завдання, вправи є потужним засобом пізнавальної діяльності в освітньому просторі. Н. М. Буринська і В. І. Староста виокремлюють проблему методики підбору (складання) навчальних завдань, підкреслюють назрілу потребу перегляду підходів до їх застосування [1].

Навчально-пізнавальний процес розглядається з позиції задачного підходу як процес постановки (складання) й виконання завдань суб'єктами навчальної діяльності в контексті бачення завдань і суб'єктів, що їх розв'язують, єдиною системою [1; 9].

Д. Пойа підкреслював: "Дайте учням можливість брати участь у складанні завдання, яке їм доведеться розв'язувати. Якщо учні зробили свій вклад у постановку завдання, то вони будуть активніше працювати над його розв'язанням". Автор наголошує, що в діяльності вченого постановка завдання може виявитися найціннішою частиною відкриття (у контексті такого погляду, що часто розв'язання завдання вимагає меншого проникнення в суть справи та менш оригінальної думки, порівняно з формулюванням завдання). Із позиції автора, для створення умов спонукання до наполегливої праці та розвитку в тих, хто навчається, бажаного складу розуму необхідно давати учням можливість вносити свій вклад у пошуки раціональної умови завдання [10].

На думку В. Ф. Паламарчук, самостійне складання завдань значною мірою сприяє успішній конкретизації здобутих знань і способів діяльності [8]. Автор відзначає, що, на відміну від математики, в інших предметах самостійне складання пізнавальних завдань майже не практикується. А це, як підкреслює автор, є тою недостатньою ланкою, брак якої заважає учням перейти від розв'язання готових проблем до самостійного їх дослідження [8].

У процесі розв'язання тематичних завдань навчальної дисципліни "Фізичне виховання" з конкретизацією напряму за вектором підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами такий підхід, як створення педагогічних умов з організації студентами навчальних ситуацій, у яких авторство моделей фізкультурно-спортивних процесів належить тим, хто навчається, має велике освітнє значення.

За результатами наших спостережень, майбутні педагоги, для яких у процесі дослідження використано педагогічні заходи з активізації навчально-пізнавальної, дослідницької діяльності, проявили високий рівень сформованості умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами. У студентів сформовано вміння самостійно досліджувати власні психофізичні стани та властивості їх змін під впливом фізичного навантаження. Володіння вміннями й навичками самоконтролю дає змогу учасникам фізкультурно-спортивної діяльності успішно планувати та здійснювати власну фізичну підготовку.

Найбільш позитивні результати підготовленості до самостійних занять фізичними вправами показали студенти, які на підставах досвіду такої навчально-дослідницької діяльності виконували завдання із розробки фізкультурно-оздоровчих і фізкультурно-спортивних комплексів для реалізації в навчальному процесі, в підгрупах, та студенти, які були залучені до розробки навчально-методичних завдань і підготовки навчальних питань та моделей фізичного розвитку як в індивідуальному, так і в груповому використанні.

Результати експерименту зі студентами за напрямом навчальної підготовки "Правознавство" (ННІПП Національної академії внутрішніх справ) подібні з результатами підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх педагогів (НПУ імені М. П. Драгоманова).

Найбільш високий рівень готовності до самостійної фізкультурної діяльності проявили майбутні юристи, у процесі навчальних занять яких створено педагогічні умови для використання міжпредметних зв'язків (зокрема правової освіти) та які активно залучалися до організаційних та методичних заходів у власних навчальних колективах.

**Висновок й перспективи подальших досліджень.** Активне залучення студентів до участі в постановці навчальних завдань, планування тренувального процесу, контролю та самоконтролю, до самостійних організаційних заходів і суддівства спортивних змагань є ефективним формувальним напрямом у підготовці до самостійних занять фізичними вправами.

***Література***


1. Буринська Н. М. Складання завдань у процесі навчання як педагогічна проблема / Н. М. Буринська, В. І. Староста // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України. – 2010. – № 3 (68). – С. 5–15.
2. Буряк В. К. Теория и практика самостоятельной учебной работы школьников (на материалах естественнонаучных дисциплин) : автореф. дис.… д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / В. К. Буряк. – Тбилиси, 1986. – 36 с.
3. Матвієнко М. І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів / М. І. Матвієнко // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – 294 с.
4. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури". – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 6 – С. 324–327.
5. Матвієнко М. І. Деякі аспекти дослідження мотивації до процесу формування умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук-практ. конф. – Д. : [б. в.], 2010. – 392 с.
6. Матвієнко М. І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов : навч. посіб. – К. : ТОВ "Козарі", 2011. – Ч 1. – 88 с.
7. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в оптимальному поєднанні наукового дослідження, інформативного сприйняття та оздоровчої рухової активності студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2010. – Ч. 1. – 228 с.
8. Паламарчук В. Ф. Школа учит мыслить : пособие для учителей / Паламарчук В. Ф. – М. : Просвещение, 1979. – 144 с.
9. Педагогіка / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Вища шк., 1986. – 543 с.
10. Пойа Д. Математическое открытие. Решение задач: основные понятия. Изучение и преподавание / Пойа Д. – М. : Наука. 1976. – 448 с.


***Анотації***


*У статті висвітлено погляд авторів на використання задачного підходу в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами через активізацію навчально-пізнавальної й дослідницької діяльності та реалізацію організаційних здібностей.*



***Ключові слова**: самостійні заняття, фізичне виховання, формуваня вмінь, контроль.*



***Михаил Матвиенко, Маресель Хасанов, Константин Кузьмин. Самостоятельная постановка вопросов и заданий как фактор обеспечения успешного формирования умений и навыков студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.** В статье освещён взгляд авторов на использование задачного подхода к подготовке студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через активизацию учебно-познавательной и исследовательской деятельности и реализацию организационных способностей.*



***Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физическое воспитание, формирование умений, контроль.*



***Mikhail Matviienko, Maresel Khasanov, Konstantin Kuzmin. The Independent Statement of Questions and Tasks as a Factor of Successful Formation of Students' Skills and Abilities to Independent Physical Exercises.** The article highlights the author's opinion on the use of task approach to students' preparation for independent physical exercises through the activization of educational, cognitive and research activity and realization of organizational abilities.*



***Key words**: independent exercises, physical education, formation of skills, control.*

УДК 378-057.875

***Іван Смолюк,***
***Вадим Смолюк***

# Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У період широких демократичних перетворень й оновлення нашого суспільства незмірно зростає роль і практичне значення фізичної культури у вихованні здорового, активного, енергійного, ініціативного молодого покоління, готового до творчої праці та захисту Вітчизни.

Основоположними рішеннями останніх років чітко визначені конкретні шляхи впровадження масової фізичної культури в наше повсякденне життя. Особливість нинішньої ситуації зумовлюється ще й тим, що сучасне покоління живе в епоху, яка при всіх її величезних достоїнствах об'єктивно знижує рухову активність людей [4]. Науковими дослідженнями доведено, що найбільш ефективним фактором подолання подібних негативних наслідків науково-технічної революції, кращим засобом зміцнення здоров'я, підготовки до праці й захисту Вітчизни можуть бути лише систематичні заняття фізичними вправами [1]. Як і в інших сферах життєдіяльності, основи фізичної культури людини в найширшому її розумінні закладаються в дитячо-юнацькому віці, тобто в шкільні роки. Практичним фахівцям, особливо вчителям фізичної культури, добре відомо, що серйозні недоліки та прогалини у фізичному розвитку, у здоров'ї дітей підліткам важко компенсувати. Тверда установка на посилення заходів з охорони здоров'я учнів висуває перед органами системи освіти більш складні й важливі завдання [3]. Звичайно ж, в основі всього цього – велика складна багатогранна праця вчителя фізичної культури школи. Одним із актуальних завдань, що стоять перед нами, є забезпечення, за підтримки всього педагогічного колективу, пошуку різних ефективних, нових доступних шляхів, що сприяють активізації роботи з підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності школярів [2].

**Завдання дослідження** – пошук шляхів активізації рухової діяльності учнів у зв'язку зі зрослими, сучасними вимогами; подальше науково-практичне обґрунтування вдосконалення навчальної роботи з урахуванням диференційованого підходу до учнів на основі ретельного поділу навчального контингенту на основну, підготовчу груп й групи ЛФК; оперативне впровадження шляхів подальшого підвищення ефективності навчального процесу, за рахунок використання продуктивних методів навчання та виховання, удосконалення методики уроків; дослідження параметрів навантажень учнів у навчальній роботі, форм контролю та самоконтролю з урахуванням позицій медиків і вчителів фізкультури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У контексті дослідження поставленої проблеми важливим є завдання значного підвищення якості уроків фізкультури, без успішного вирішення якого неможливо уявити собі інших можливостей подальшого вдосконалення всієї загальношкільної системи фізичного виховання [2].

Процес фізичного виховання дуже складний. У ньому бере участь багато людей – педагогів різного профілю, медиків, батьків, функціонерів, вплив яких необхідно чітко погоджувати з внутрішнім світом кожного школяра, уміти побачити й розібратися в його стані. Лише за наявності глибокого осмислення гармонійного розвитку особистості можна ефективно та правильно використовувати в школі ті можливості для формування юного покоління українців XXI століття, над якими працюють школи Волині.

На нашу думку, слід переглянути всю систему усталених консервативних поглядів на предмет "Фізична культура", зміст якого нині складається з формування техніки рухових навичок і вмінь, без попереднього створення міцного фундаменту необхідних якостей.

В експериментальній роботі ми використали такі методи:

– аналіз стану й рівня постановки процесу фізичного виховання та захворюваності серед учнів шкіл;
– аналіз літературних вітчизняних і зарубіжних джерел із цієї проблеми;
– педагогічні спостереження й контроль над процесом фізичного виховання учнів на уроках;

*© Смолюк І., Смолюк В., 2011*

– лікарсько-медичний контроль, який здійснювався медиками шкіл;
– масові соціологічні дослідження з учнями різних класів, батьками, учителями та керівниками шкіл;
– метод експертних оцінок;
– комп'ютерна обробка отриманих експериментальних даних;

Основними положеннями, на яких побудована методика роботи за новою моделлю, є індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі – рухових умінь, навичок, інтересу до занять та, як наслідок, підвищення результативності педагогічного процесу.

Як показує наше дослідження, а також досвід інших регіонів, резерви шкільного уроку фізичної культури далеко не вичерпані. У нашій моделі усунута зайва деталізація, що розкриває простір для творчості вчителя.

У ході експерименту значно зросла роль комплексного підходу до розв'язання основних завдань. Мається на увазі, що в кожний момент уроку вчитель зобов'язаний у комплексі навчати, розвивати й виховувати школярів.

Для комплексного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму нами ефективно використовувався метод "колового тренування". Як правило, він застосовувався тоді, коли учні опановували рухи, включені в число визначених для виконання. Особливу популярність застосування цього методу знайшло в школах № 5 і 9 м. Луцька та школи-гімназії № 4 м. Ковеля.

Тижневий цикл навчання вже через шість місяців після початку експерименту вибудовувався за схемою: 4–6 класи – 1урок (із тренувальною спрямованістю 15–25 хв) 7–8 класи – 2 уроки (15–25 хв) 9–11 класи – 2 уроки (20–25 хв) При цьому неодмінно враховувалася специфіка фізичного виховання дівчат. Для них частіше включалися вправи, що сприяють формуванню витонченості, граціозності та пластичності рухів, а також зміцненню преса.

У розв'язанні завдань щодо посилення фізичної підготовленості учнів найважливіше значення має постійний розвиток їхніз фізичних якостей на основі сенситивних періодів.

Як показав експеримент, ні один урок не повинен проходити без украплення в нього спеціальних вправ, що сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості та ін. На жаль, цей принципово новий підхід до планування й побудови навчального процесу не всіма сприймається позитивно. Ще залишається чимало прихильників сформованих раніше стереотипів у питаннях планування.

Вважаємо, що застосування в повсякденній роботі доступних вправ має стати обов'язковою умовою як у прямому призначенні, так і в напрямі сприяння кращому оволодінню учнями руховими вміннями та навичками.

Навчальну роботу з хворими та ослабленими школярами можна побудувати на досить високому рівні за умови забезпечення диференційованого підходу й урахування специфіки та тяжкості захворювання. Результатом такої побудови стало те, що кількість учнів у групах здоров'я в школах, у яких проводився експеримент, за три роки зменшилась у середньому на 20 %.

Новий руховий режим на уроках значною мірою сприяє покращення здоров'я й фізичного розвитку дітей, підвищенню рівня їхньої мотивації та інтересу до занять. Зокрема, особливо помітні позитивні зрушення в роботі з учнями основної групи. Більшість уроків носить тренувальну спрямованість, що дає змогу значно підвищити рівень фізичної підготовленості учнів. Так, якщо у вересні 2008 р. за результатами тестування лише 25,6 % школярів мали середній і високий рівні, то у квітні 2011 р. він зріс до 62,2 %, а 70 % дітей значно покращити свої результати у швидкісно-силових якостях й у витривалості. Число пропусків уроків через хворобу знизилося із 43 % до 17 %, що має особливе значення для учнів груп ЛФК.

Водночас слід зазначити, що за результатами тестування восени 2008 р. лише 40 % мали високі показники, що характеризують силу м'язів черевного преса, координацію рухів та спритності. Це прямо вказувало на необхідність корекції в побудові навчального процесу, більш широкого використання спортивно-ігрового методу, виконання окремих вправ у 2–4 серіях до 20–30 разів у старших класах.

Висока ефективність уроку досягається правильним вибором методичних прийомів. Організацію навчальної діяльності школярів на уроці треба починати з постановки мети, яка повинна бути гранично зрозумілою, чіткою й захоплюючою.

Розуміння змісту та значення рухів, що вивчаються, викликає творчу активність школярів, сприяє формуванню в них прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Тому вчителю треба частіше використовувати на уроці завдання, які стимулюють самостійність і творчу ініціативу. Наприклад, запропонувати учням самим вибрати спосіб подолання перешкод, вправи для розвитку сили, рухливості суглобів і т. д. При цьому вчитель повинен уважно спостерігати за правильністю виконання школярами окремих вправ і завдань у цілому і тут же виправляти допущені помилки, вносити необхідні корективи.

Однією з найважливіших вимог сучасного уроку фізкультури є комплексний підхід, насамперед, до розвитку рухових (фізичних) якостей. Мається на увазі, що в кожний момент уроку вчитель повинен у комплексі навчати, розвивати й виховувати школярів. Наприклад, організовуючи на уроці навчання грі у футбол, волейбол та ін., треба не тільки правильно підібрати вправи, що сприяють засвоєнню техніки й тактичних дій, але й передбачити таку щільність занять, яка б неодмінно сприяла розвитку рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та ін. При цьому необхідно так побудувати навчальну діяльність на кожному занятті, щоб вона сприяла формуванню взаємодопомоги й узаємовиручки учнів, привчала їх до колективних дій, розвивала наполегливість, силу волі, тобто сприяла вихованню особистості учня в цілому. Природно, що це повинно здійснюватися за умови дотримання вікових норм навантаження, санітарно-гігієнічних вимог до приміщень, де проходять заняття, тобто щоб кожне заняття було підпорядковане основній меті фізичного виховання школярів, зміцненню їхнього здоров'я. Усе це є неодмінною умовою і в тих випадках, коли постійно на заняттях вирішуються завдання, спрямовані на розвиток конкретних рухових якостей, як єдиної й реальної основи для навчання рухових умінь і навичок та формування мотивації у кожного учня.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Надалі в шкільній практиці, на нашу думку, повинен усе більше утверджуватися принцип випереджаючого розвитку рухових якостей під час розробки змісту навчальної діяльності. При цьому, приділяючи увагу розвитку однієї якості, необхідно постійно пам'ятати про їх комплексний розвиток. Конкретне співвідношення часу на навчання й розвиток рухових якостей має визначатися вчителем з урахуванням змісту досліджуваного матеріалу та рухової підготовленості учнів. Виховання рухових якостей слід планувати систематично, оскільки зниження їх рівня відбувається дуже швидко. Ми не претендуємо на всебічне висвітлення всіх розглянутих проблем. Усвідомлюючи неможливість дати вичерпні відповіді на всі висунуті перед школою завдання фізичного виховання та охорони здоров'я учнів (оскільки багато з цих проблем – у компетенції органів охорони здоров'я), сподіваємося, що проведена дослідно-експериментальна робота допоможе передусім учителям фізичної культури, а також керівникам шкіл.

***Література***


1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Васьков Ю. В. Робочий зошит учителя. 5–11 класи / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : Торсінг, 2004. – 144 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. – К. : Шк. світ, 2006. – 112 с.
4. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 19–23.


***Анотації***


*У статті представлено розробку оригінального підходу в забезпеченні комплексного розвитку фізичних якостей школярів як основи рухової функції людини, збереження її здоров'я.*



***Ключові слова:*** *комплексний розвиток, фізичні якості, рухові функції.*



***Иван Смолюк, Вадим Смолюк. Конструирование новых технологий сохранения здоровья школьников.*** *В статье представлена разработка оригинального подхода в обеспечении комплексного развития физических качеств школьников как основы двигательной функции человека, сохранения его здоровья.*



***Ключевые слова:*** *комплексное развитие, физические качества, двигательные функции.*



***Ivan Smoliuk, Vadim Smoliuk. New Technologies Construction of Health Preservation of the Schoolchildren.*** *The article presents the development of original approach to providing with the complex development of physical qualities of schoolchildren as the bases of person's motion function and his health maintenance.*



***Key words:*** *complex development, physical qualities, motion functions.*

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

***Michał Bąkowicz,***
***Ewa Kotnis***

## Organizacja czasu wolnego i formy rekreacji w życiu współczesnej rodziny

*Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy, (Filia w Piotrkowie Trybunalskim)*

**Wstęp.** Przemiany, jakie współcześnie możemy dostrzec, mają olbrzymi wpływ na czas wolny, jego organizację i wykorzystanie. W następstwie tego przed rodzicami pojawiła się poważna i nie łatwa kwestia wychowania najmłodszych członków rodziny do aktywnego spędzania czasu wolnego, wobec tego wychowania do rekreacji, co staje się w XXI wieku jednym z podstawowych obowiązków opiekuńczo-wychowawczych wobec dziecka.

Rodzina powinna sobie uzmysłowić, że czas wolny spełnia wiele funkcji, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie rodziny, jako poszczególnych jednostek jak i całej grupy. Spełnia on przede wszystkim funkcję wypoczynkowe, oświatowe, kompensacyjne, wychowawcze i integracyjne.

Funkcja wypoczynkowa polega na oderwaniu się od zmagań, napięć, obowiązków dnia codziennego. Wypoczywać oznacza prowadzić taki tryb życia, który umożliwia organizmowi na wytchnienie, rozluźnienie po nauce lub pracy a także przy okazji zapewnia regulację fizyczną. Funkcja oświatowa pozwala na zgłębianie wiedzy, zdobywanie nowych doświadczeń, doskonalenie intelektu. Kompensacyjne walory czasu wolnego są okazją do wyżycia się w innej płaszczyźnie niż obowiązki dnia codziennego (praca, szkoła), sprawdzenia się w innych sferach aktywności niż praca zawodowa, szkoła. Bardzo ważną funkcją jest kryterium integracji- zaspokajające potrzeby przynależności, osiągnięć, uznania, spajające członków rodziny. Wychowawcza funkcja, bardzo istotna, realizuję się w formie wspólnych zabaw, wycieczek, imprez, spotkań, a polega na przejmowaniu bądź zaszczepianiu innym określonych wzorów współżycia i zachowania się.

Według B. Suchodolskiego i J. Wojnar społeczeństwo musi umieć organizować w sposób właściwy czasem wolnym, aby spełnił on swoją pozytywną rolę. Jest to możliwe, kiedy czas wolny jest odpowiednio zagospodarowany, nasiąknięty wartościowymi ideami np. udziałem w różnorodnych rodzajach i formach rekreacji ruchowej. Zainteresowania oraz umiejętność ta nie pojawiają się samoistnie, lecz należy uczyć ich się od najwcześniejszych lat w pierwszym naturalnym środowisku wychowawczym, jakim jest rodzina. Zatem grono rodzinne sprzyja pozyskiwaniu nawyków do wartościowego spędzania czasu wolnego, do aktywnego stylu życia, a temu służy wychowanie do rekreacji.

Przez termin wychowanie do rekreacji uznaje się działanie intencjonalne mające na celu przygotowanie do wartościowego, aktywnego spędzania wolnego czasu. Jest to budzenie zamiłowania do aktywności fizycznej, rozwijanie potrzeb uczestniczenia w ruchu sportowym i turystycznym, przekazywanie wiedzy o znaczeniu aktywności fizycznej w trosce o zdrowie i jako sposobie samorealizacji, nauczanie umiejętności sportowych i zabiegów wokół własnej kondycji i sprawności fizycznej w celu wykorzystania ich przez całe życie.

Zainicjowana w rodzinie, a później kontynuowana w dorosłym życiu aktywność rekreacyjna ma psychospołeczne następstwa:

– Ułatwiania człowiekowi przystosowanie się do zmieniających się okoliczności życia poprzez rozładowywanie stresów, przeciwdziałanie chorobom, podnoszenie sprawności fizycznej,

– Kształtuje stosunki międzyludzkie wpływając na integrację społeczną, więzi rodzinne, znajomości towarzyskie w grupach rekreacyjnych,

– Kształtuje uzdolnienia (ruchowe, artystyczne),

*© Bąkowicz M., Kotnis E., 2011*

– Zachęca do pielęgnacji zdrowia i urody poprawiając nastrój, samopoczucie, a co za tym idzie samoocenę,

– Kształtuje osobowość, charakter, aktywizuje rozwój, rozbudza zainteresowania (sportowe, turystyczne, kulturalne).

– Obecnie rekreacja ruchowa ma coraz większy wydźwięk w profilaktyce, czyli zapobieganiu skutkom cywilizacji. W większości przypadków wskazuje się na jej istotność w:

– profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych (funkcja zdrowotna),
– usuwaniu zmęczenia po pracy (funkcja regeneracyjna),
– uwalnianiu stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia (funkcja społeczno-afiliacyjna),
– zaspokajaniu potrzeb samorealizacji (funkcja autoekspresyjna),
– wyrównywaniu braków codziennego życia (funkcja kompensacyjna),
– przeciwdziałaniu procesom starzenia się (funkcja antyinwolucyjna).

**Cel pracy**

Celem badania jest sprawdzenie sposobu spędzania czasu wolnego we współczesnej rodzinie oraz ustalenie czy w gronie rodzinnym podejmowana jest aktywność rekreacyjna. Na podstawie badania będzie można określić:

– Porę, kiedy respondenci mają czas wolny,
– Sposób wykorzystania czasu wolnego przez współczesną rodzinę,
– Formy rekreacji podejmowanej w gronie rodziny,
– Motywy uprawiania aktywności ruchowej w rodzinie.

**Hipotezy pracy**

W oparciu o tak sformułowany cel przyjęto następujące hipotezy badawcze:

1. Współczesna rodzina poświęca niewiele czasu na wspólny aktywny wypoczynek, wspólne formy rekreacji.

2. W dzisiejszych czasach w dobie wielkich możliwości rodzina spędza czas wolny w sposób ciekawy, różnorodny.

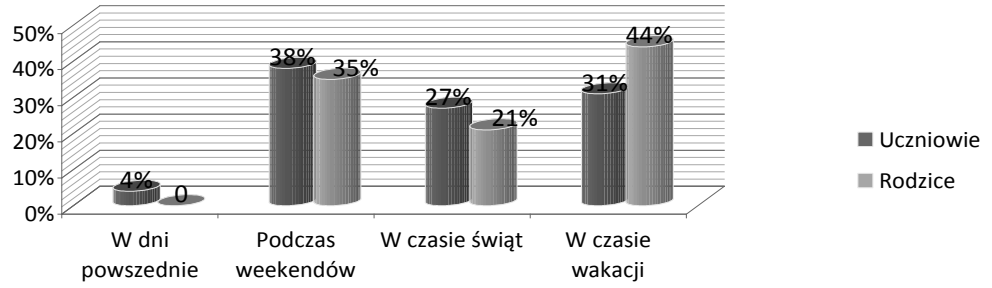
3. Główną barierą ograniczającą spędzanie wspólnych chwil w rodzinie jest czas pracy rodziców.

**Metoda i materiał badań**

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety. Badania przeprowadzono w miesiącu kwietniu 2010 roku wśród wybranych wychowanków Miejskiej Szkoły Podstawowej Nr 9 im. Marii Dąbrowskiej w Zawierciu. Badaniami zostało objętych 48 uczniów klas piątych (25 dziewcząt oraz 23 chłopców) oraz 48 rodziców tych dzieci (36 kobiet oraz 12 mężczyzn).

**Wyniki badań i ich analiza**

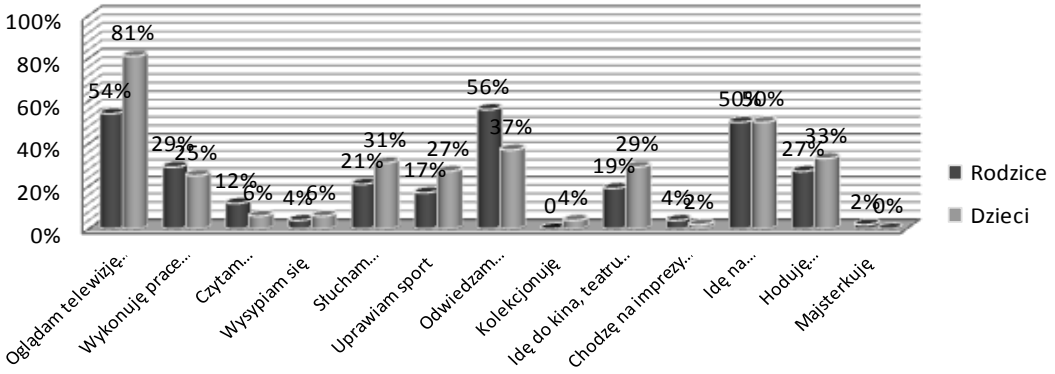
Analizując wyniki badań ( wykres 1) można stwierdzić, że współczesna rodzina najwięcej czasu wolnego ma w czasie wakacji a także podczas weekendów. W dni powszednie, gdzie każdy z członków rodziny wykonuje swoje obowiązki związane z pracą czy nauką, czasu wolnego rodzina dla siebie ma niewiele a często wcale.




**Wykres 1.** *Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: Kiedy Twoja rodzina ma najwięcej czasu wolnego?*

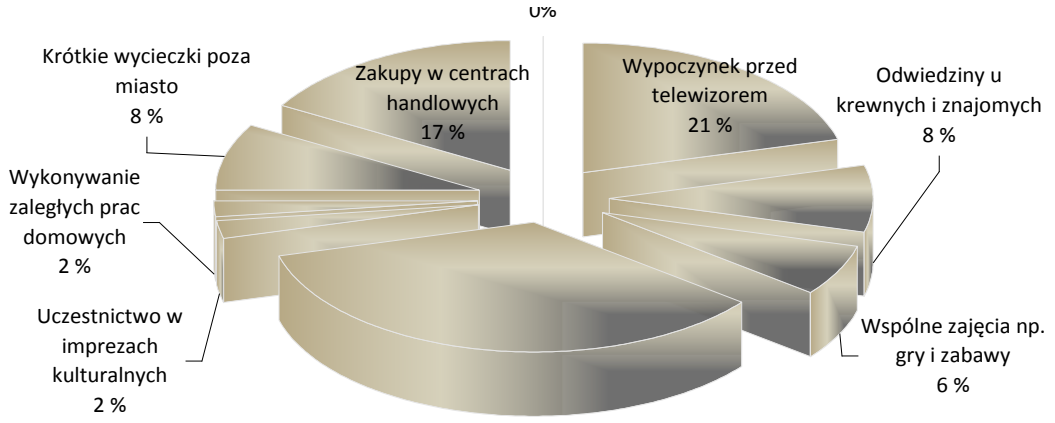
Jak wynika z wykresu 2, rodziny najczęściej wspólne chwile spędzają przed telewizorem. Kolejnymi pod względem częstości podejmowanych aktywności w rodzinie są rodzinne spacery, wycieczki oraz odwiedzanie krewnych znajomych.

Natomiast ulubionymi, choć nie za często podejmowanymi formami wolonoczasowymi, są spacery i aktywność ruchowa w postaci wyjazdów rowerowych, wyjść na basen czy wyjazdów na narty. Najmniej preferowane jest wykonywanie zaległych prac domowych oraz uczestnictwo w imprezach kulturowych, np. kino teatr, festyn.




**Wykres 2.** *Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów oraz rodziców na pytanie: Z jakich form spędzania czasu wolnego korzystasz wspólnie z rodziną?*

Ze sprzętów do uprawiania sportu – turystyki największą popularnością w domach badanych cieszy się rower, z którego wspólnie korzysta 77 % rodzin. 48 % badanych wraz z członkami rodziny użytkuje sprzęt do gier zespołowych. 29 % korzysta z nart, a 21 % z namiotu. 6 % rodzin chodzi na lodowisko jeżdżąc na łyżwach. W rodzinach ku wspólnym przygodom wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt turystyczny – 4 %. Tylko 2 % badanych deklaruje rodzinne użytkowanie: rolek, przyczepy kempingowej, akcesoriów do nurkowania. Wśród badanych znalazły się osoby, u których w rodzinie nie korzysta się z żadnych sprzętów (2 %).




**Wykres 3.** *Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów na pytanie: Jakie formy spędzania czasu wolnego najczęściej są preferowane przez Twoją rodzinę?*

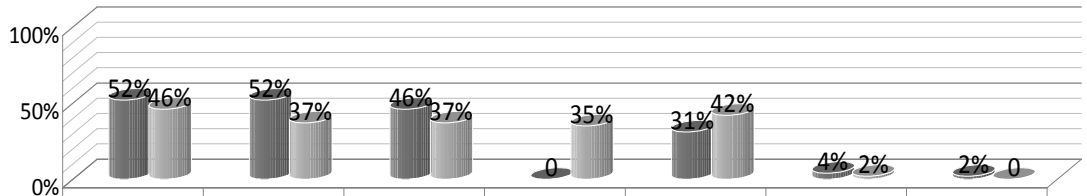
Ponadto najmłodsi członkowie rodziny deklarują korzystanie tylko z wybranych i ulubionych form spędzania czasu wolnego, stanowią oni 69 % badanych. Ze wszystkich możliwych form wolnoczasowych korzysta 23 % rodzin. Natomiast niewielka grupa ankietowanych, stanowiąca 8 %, spędza czas wspólnie w sposób mało urozmaicony. Podobnego zdania są rodzice, bowiem 71 % z nich zgłasza korzystanie tylko ze szczególnych, wybranych i ulubionych form wolnoczasowych. Ze wszystkich możliwych aktywności wykorzystywanych w czasie wolnym użytkuje 10 %. Tymczasem 19 % spędza czas razem w sposób mało różnorodny.

Jednak nie we wszystkich domach sport, rekreacja i turystyka odgrywa ważną rolę. Wśród 19 % ankietowanych uczniów te formy spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym nie mają znaczenia, czyli nie są uprawiane. Natomiast 35 % rodzin nie przywiązuje do tego uwagi. Ujmującym faktem jest, że dla prawie połowy rodzin (46 %) wspólny aktywny wypoczynek ma duże znaczenie.

Z badań wynika, że w rodzinie zazwyczaj pomysłodawcą ćwiczeń – zabaw ruchowych jest samo dziecko (23 %). Rodzice aranżują takie formy wolnoczasowe wśród tylko 4 %. Natomiast u większości

rodzin (73 %) inicjatorem ćwiczeń czy zabaw ruchowych jest raz dziecko, raz rodzic. A jak często przedsiębrana jest aktywność zabawowo-ruchowa w rodzinie? Tylko 6 % ankietowanych codziennie bawi się, ćwiczy z rodzicami. Od czasu do czasu podejmuje taką aktywność aż 86 % badanych. Są też rodziny gdzie w relacji rodzic – dziecko nie są przedsiębrane zajęcia zabawowe (8 %). Najmłodsi propozycje dotyczące wspólnej zabawy bądź też innej aktywności adresują zazwyczaj do taty – 93 % rodzin. Jedynie 7 % kieruje swoje prośby do mamy.

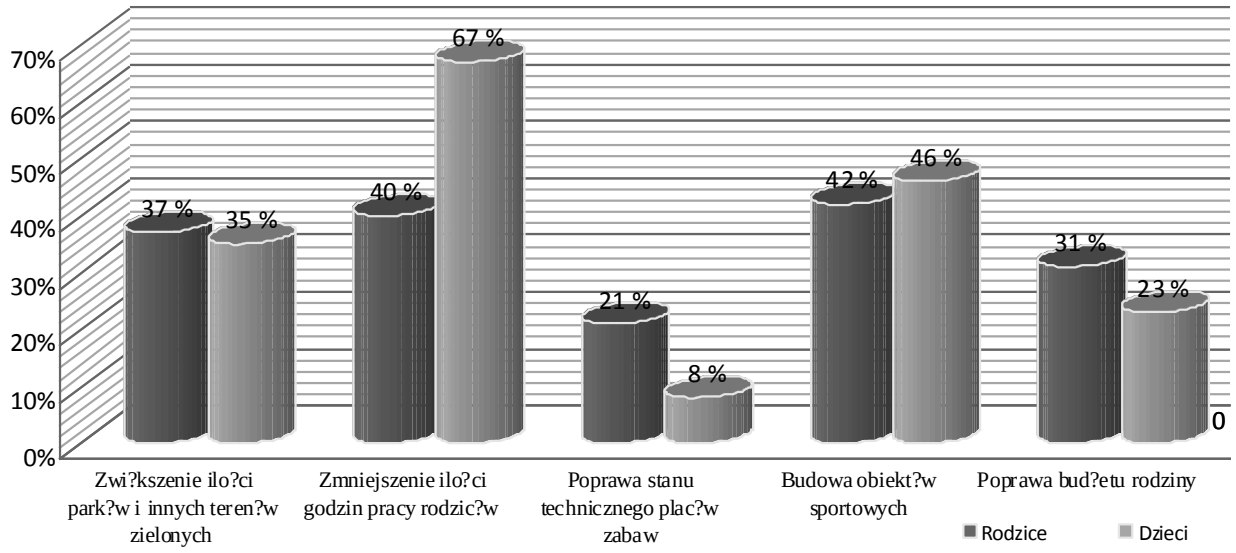
Cechą charakterystyczną fizycznej rekreacji jest motywacja (wykres 4). Wśród dzieci głównymi powodami podejmowania aktywności ruchowej jest chęć odpoczynku, dążenie do wzmocnienia kondycji fizycznej, a także chęć miłego spędzenia czasu wolnego z rodziną. Jeśli chodzi o rodziców ku wypoczynkowi, rekreacji oraz chęci spędzenia miłego czasu z rodziną zajmuje się aktywność ruchową.




| | Wypoczynkowym / rekreacyjnym | Chcę spędzić miły czas z rodziną | Sprawia mi to przyjemność, | Chcę doskonalić moje | Wzmacniam kondycję fizyczną | Żadna z powyższych | Inne (w związku z wykonywaną |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rodzice | 52% | 52% | 46% | 0 | 31% | 4% | 2% |
| Dzieci | 46% | 37% | 37% | 35% | 42% | 2% | 0 |

**Wykres 4.** *Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: W jakim celu podejmujesz aktywność ruchową?*

Na podstawie zestawienia dokonanego na wykresie 5 dotyczącego jakości spędzania czasu wolnego w rodzinie wynika, że przewodnimi elementami ku poprawie jakości spędzania czasu wolnego jest zmniejszenie ilości czasu pracy rodziców oraz budowa obiektów sportowych (baseny, boiska itp.) .




**Wykres 5.** *Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: Jak myślisz, co poprawiłoby jakość spędzania czasu wolnego Twojej rodziny?*

**Omówienie wyników badań**

**Wnioski**

Analiza zebranych danych pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Najczęściej występującą wśród rodzin czynnością wolnoczasową jest spędzanie czasu przed telewizorem.

2. Dla prawie, co drugiej rodziny wspólne aktywne spędzanie czasu wolnego jest bardzo ważne, ma duże znaczenie. Tudzież większość rodzin preferuje rekreacje w formie plenerowej tj. spacery i aktywność ruchowa w postaci wyjazdów rowerowych, wyjść na basen czy wyjazdów na narty. A przede wszystkim królują wyjazdy rowerowe.

3. Rodziny w dzisiejszych czasach spędzają czas w sposób mało urozmaicony, korzystają z form wolnoczasowych wybranych i ulubionych. Tu wykazać mogłaby się szkoła a w szczególności nauczyciele wychowania fizycznego organizując różne formy rekreacji, np. festyny integrujące członków rodziny, turnieje rodzinne itp. Ponadto nauczyciele wych. fiz. mogliby brać udział w spotkaniach rodziców i przedstawiać wówczas propozycje, formy i możliwości spędzania aktywnie czasu wolnego z dzieckiem, a także zachęcać do jak częstszego podejmowania takiej aktywności.

4. Współczesna rodzina jako dwie główne przyczyny ograniczające wspólne spędzanie czasu wolnego wymienia: ilość czasu pracy rodziców oraz mała ilość obiektów sportowych. Sytuacja ta mogłaby ulec zmianie gdyby państwo i władze samorządowe przeznaczałyby więcej środków finansowych na rozwój kultury fizycznej a co za tym idzie infrastruktury sportowej.

5. Jednak nie powinniśmy wszystkiego zrzucać na, "barki'' państwa, ponieważ sami rodzice mogą postarać się i angażować w spędzanie czasu wolnego z dzieckiem- znaleźć więcej czasu, wykazać się pomysłowością i wybierać takie formy rekreacji, które nie wymagają dużych nakładów finansowych i skomplikowanego sprzętu sportowego a jednocześnie dają satysfakcję z dużego wysiłku fizycznego.

***Literatura***

1. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP / Grabowski H. – Warszawa, 1999.
2. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. – Poznań : Wyd. AWF, 2001.
3. Kwilecka M. Bezpośrednie funkcje rekreacji / Kwilecka M. – Warszawa, 2006.
4. Siwiński W. Pedagogika kultury fizycznej w zarysie / Siwiński W. – Poznań, Wyd. AWF, 2000.
5. http://www.sosw.torun.pl

***Streszczenie***

***Mikhal Bankovich, Eva Kotnis. The Organization of Free Time and Recreation in the Life of Modern Family.*** *In the article it was analized the use of free time and recreational time in the family, and the attention was devoted to the motivation to active recreational use of free time. The received results show that despite the fact that the most popular form of the family free time was watching the TV programs, great attention was paid to forms of active rest, in the first place, walking outdoors and cycling. The typical problem for many respondents was an access to sport equipment and that parents were busy with work.*

***Key words:*** *recreation, free time, family, motion activity.*

***Михал Банкович, Єва Котніс. Організація вільного часу й рекреації в житті сучасної сім'ї.*** *У цій статті проведено аналіз використання вільного часу й рекреаційного відпочинку в сім'ї, а також звернуто увагу на мотивацію до активного та рекреаційного використання вільного часу. Отримані дані дають підставу стверджувати, що, незважаючи на те, що в основному найбільш популярною формою використання вільного часу в родині був перегляд телебачення, значна увага приділяється й формам активного відпочинку, передусім пішим прогулянкам на свіжому повітрі та їзді на велосипеді. Характерною проблемою для більшості респондентів був доступ до спортивного обладнання та перевантаження батьків у праці.*

***Ключові слова:*** *рекреація, вільний час, сім'я, рухова активність.*

***Михал Банкович, Ева Котнис. Организация свободного времени и рекреации в жизни современной семьи.*** *В статье проведён аналіз использования свободного времени и рекреационного отдыха в семье, а также приделено внимание мотивации к активному рекреационному использованию свободного времени. Полученные результаты позволяют утверждать, что, несмотря на то, что в основном наиболее популярной формой использования свободного времени в семье был пересмотр прорамм телевидения, значительное внимание приделялось и формам активного отдыха, в первую очередь, пешие прогулки на свежем воздухе и езда на велосипеде. Характерной проблемой для большинства респондентов был доступ к спортивному инвентарю и занятость родителей в работе.*

***Ключевые слова:*** *рекреация, свободное времья, семья, двигательная активность.*

УДК 37.037

***Игорь Бейгул,***
***Александр Гладощук,***
***Виктор Тонконог***

# Формирование потребности студентов технических высших учебных заведений в двигательной активности

*Днепродзержинский государственный технический университет (г. Днепродзержинск)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Физическая культура в Украине является частью общей культуры общества, и она направлена на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного развития индивидуума. Забота о сохранении и укреплении здоровья для студенческой молодёжи, воспитание потребности в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры являются важнейшими педагогическими задачами в формировании здорового образа жизни студентов.

Актуальность проблемы оценки физической подготовленности студентов в последнее время достигла высокого уровня. Недостаточная двигательная подготовленность особенно характерна для студентов технических специальностей. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые нуждаются в специальных медицинских группах, поскольку функциональные возможности и здоровье студенческой молодёжи, поступившей на первый курс, находятся на низком уровне. Это повышает роль физического воспитания, как фактора, улучшающего общую работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям.

**Анализ последних исследований из данной проблемы.** В условиях высшего профессионального образования к здоровью студентов предъявляются большие требования. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, социально-экономические условия студенческой жизни требуют значительного напряжения адаптационных механизмов организма [1]. Особенно трудно приходится студентам первых курсов, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Здоровье первокурсников – одна из важных проблем не только для них самих, но и для ВУЗа, поскольку высокий процент отчисления студентов по результатам первой и второй сессий в значительной степени связан с тем, что первокурсники не выдерживают высоких интеллектуальных и психологических нагрузок. Одной из существенных причин происходящего является слабая физическая готовность и неудовлетворительное состояние здоровья студенческой молодёжи [2].

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью студенческой молодёжи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми [3].

В современных условиях непреходящую ценность приобретает развитие у студентов познавательного интереса к изучению проблемы оздоровления человека через призму различных наук, критическое осмысление информации, анализ, сопоставление с личным опытом [4].

Овладение навыками ведения такого образа жизни происходит на протяжении всей жизни человека, начиная с самого раннего возраста, и неким переломным рубежом является период обучения в ВУЗе. По сути, это период модернизации личностных ориентиров, отправная точка в профессиональном становлении [5].

Умение студентов организовать собственную преобразовательную деятельность в процессе обучения тесно связано с готовностью и способностью к активной будущей профессиональной деятельности с сохранением потенциала здоровья [6].

Следовательно, физическое воспитание студентов должно осуществляться с учётом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит содержать в себе элемент профессионально-прикладной физической подготовки. Такая направленность обучения в ВУЗе способствует качественной подготовке современного специалиста [7].

**Задачи исследования:**

1) изучить интерес к занятиям физической культурой студентов Днепродзержинского государственного технического университета;

2) исследовать ценностные ориентиры студенческой молодёжи в отношении сохранения и укрепления здоровья.

*© Бейгул И., Гладощук А., Тонконог В., 2011*

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень физического развития. Физическая подготовка – один из важнейших параметров, которые характеризуют состояние двигательных качеств и здоровье человека.

За последнее десятилетие в Украине сложилась критическая ситуация по здоровью молодёжи, в том числе и студенческому. Большая часть студентов имеет слабую физическую подготовку и неудовлетворительное состояние здоровья.

Среди факторов, определяющих здоровье студенческой молодёжи, ключевое значение имеет отношение конкретного человека к своему здоровью. Однако о здоровье сами студенты задумываются лишь тогда, когда появляются те или иные болезни, а о физическом развитии – при возникновении первых проблем. Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придётся – и значительные перегрузки.

Исследование проведено на кафедре физического воспитания Днепродзержинского государственного технического университета. Методом анкетирования нами были опрошены студенты первого и второго курсов, общее количество которых составило 273 человека (172 (63 %) юношей и 101 (37 %) девушек).

По результатам анкетирования установлено, что за время учёбы в ВУЗе у 29,2 % респондентов повысился интерес к занятиям физической культурой, у 51,5 % он остался без изменения, у 17,2 % отмечено его снижение, у 2,1 % графа по этому вопросу была не заполнена.

Установлено, что с желанием посещают занятия по физической культуре 59,6 % студентов, без желания – 33,1 %. Не ответили на поставленный вопрос – 7,3 % студентов.

Один из вопросов анкеты был направлен на выявление интересов и склонностей к занятиям физической культурой в той или иной форме. В частности, предлагались следующие варианты ответов:

– урок физической культуры в традиционной форме (по программе высшей школы);
– занятия по специализации.

Ответы наглядно показали отношение студенческой молодёжи к формам проведения занятий. Так, 88 % студентов выбрали занятия по специализации и только 12 % согласны заниматься по традиционной форме обучения.

Интересные ответы были получены на вопрос анкеты о мотивах посещения учебных занятий в ВУЗе. Личный интерес (стремление к физическому самосовершенствованию) выразили 20,8 % студентов, необходимость получения зачёта заставляет посещать занятия по физическому воспитанию 45 %, и 34,2 % отмечают и то, и другое.

На вопрос о занятиях физической культурой и спортом в семье получены следующие результаты: никто в семье не занимается у 74 % студентов, занимаются братья и сёстры – 15 %, родители – 11 %. При этом приобщение к здоровому образу жизни носит скорее вербальный характер, чем действенный, так как 89 % родителей сами не причастны к физической культуре.

Каковы цели поддержания своего физического состояния? Среди их многообразия выделяются две важнейшие: уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение (68,5 %) и получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать "мышечную радость", чувствовать высокий мышечный тонус (43,5 %). Они свидетельствуют о гедонистическом характере совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие её эмоциональных, рекреативных эффектов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния отмечается нехватка времени (17,4 % студенток и 42,7 % студентов) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (16,1 % студенток и 21,4 % студентов). Не ответили на поставленный вопрос – 2,4 % студентов. Студенты хотят иметь хорошее здоровье, но не считают нужным поддерживать его с помощью средств физической культуры.

Среди различных форм двигательной активности студенческой молодёжи на первом месте находятся танцы – так ответили 48 %, на втором месте плавание – 22 %, на третьем – спортивные игры – 19 %. Далее идут шейпинг, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и походы на природу. Поэтому при оценке эффективности оздоровительной и спортивной работы в ВУЗе неоправданно из поля зрения выпадает большинство студентов.

Путь к общекультурному развитию и от него – к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывая путь её преобразования; знания превращаются в элементы сознания, а затем в убеждения. Убеждения строятся не столько на логике знаний, сколько на их практическом смысле.

Основным источником информации для студентов являются занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (47 %). Влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, посещения спортивно-массовых мероприятий (11 %). Большинство студентов игнорируют лекции по тематике, связанной с физической культурой. На вопрос "Нужны ли теоретические занятия по физической культуре в ВУЗе?" студенты ответили следующим образом: да – 32 %, нет – 35 %, не все разделы – 33 %. То есть большинство студентов не осознают необходимость теоретических знаний по дисциплине "Физическое воспитание".

Недостаточные знания о здоровом образе жизни существенно отражаются на реальной жизни студенческой молодёжи. Так, к доступным для использования в практике студенты относят умение составить комплекс упражнений утренней гимнастики – 54 %; к труднодоступным – самоконтроль во время занятий физическими упражнениями – 25 %, способность оказать первую медицинскую помощь – 7 %. Вопросами теории и методики физического воспитания, рекомендациями по режиму питания, закаливания, массажа, по проведению учебно-тренировочного занятия по конкретному виду спорта студенты владеют слабо.

Приведённые сведения характеризуют мозаичность структуры знаний студентов, их недостаточную упорядоченность и взаимосвязь. Сами знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения.

В результате исследования были получены определённые сведения об отношении студенческой молодёжи к физической активности и к учебной дисциплине "Физическое воспитание" в частности.

**Выводы.** Занятия физической культурой в ВУЗе, как практические, так и теоретические, повышают интерес к здоровому образу жизни, стимулируют потребность в физическом самосовершенствовании, приобретений навыков, которые будут реализованы в будущей профессиональной деятельности. Если мы не воспитаем потребности у студентов двигаться, осознанно понимать, что занятия физической культурой – это здоровье, что это часть общей культуры человека, то положение дел в физическом воспитании студенческой молодёжи не изменится.

**Перспективы дальнейших исследований.** Данное исследование позволяет внести коррективы в планирование и организацию учебного процесса по физическому воспитанию студенческой молодёжи.

***Литература***


1. Дмух О. В. Формирование потребностей в здоровом образе жизни студентов Сибирского федерального университета / О. В. Дмух, И. Ю. Бирдигулова, Л. А. Гольм // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХГАФК, 2009. – № 3. – С. 56–58.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2010. – 336 с.
4. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента в жизни : учебник / Ильинич В. И. – М. : Гардарики, 2007. – 336 с.
6. Куц О. С. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. С. Куц, О. В. Кузнєцова // Молода спортивна наука України. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов : учеб. пособие / Раевский Р. Т. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

***Анотації***

*В данной статье рассматривается формирование интереса студенческой молодёжи к занятиям физической культурой. Анализируются проблемы повышения активности студентов в организации самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студентов в отношении сохранения и укрепления здоровья.*

***Ключевые слова:*** *студенческая молодёжь, физическая культура, здоровье, активность, оздоровительные занятия.*

***Ігор Бейгул, Олександр Гладощук, Віктор Тонконог. Формування потреби студентів технічних вищих навчальних закладів у руховій активності.*** *У цій статті розглянуто формування цікавості студентської молоді до занять фізичною культурою. Проаналізовано проблеми підвищення активності студентів у організації самостійних оздоровчих занять. Досліджено ціннісні орієнтири студентів у ставленні до збереження та укріплення здоров'я.*

***Ключові слова:*** *студентська молодь, фізична культура, здоров'я, активність, оздоровчі заняття.*

***Ihor Beihul, Aleksander Hladoshchuk, Viktor Tonkonog. The Involvement of Students From Higher Educational Institutions to Motive Activity.*** *In the article it is described the formation of students' interest to physical exercises. It was analized the problems of activity increase of students when they organize health lessons. It was examined the students' attitude to the health preservation and its improvement.*

***Key words:*** *students, physical culture, health, activity, health lessons.*

УДК 796.1:371.044

***Анатолій Вольчинський,***
***Олександр Малімон,***
***Ярослав Смаль***

# Фізичне виховання дошкільників засобами гри

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Вивчення та аналіз найважливіших здобутків педагогічної й психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для вивчення дітьми національних традицій, звичаїв і народних ігор.

Одним із головних напрямів виховної роботи з дошкільниками є фізичне та моральне виховання, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Кожна рухлива гра меншою чи більшою мірою впливає на виховання фізичних і моральних якостей дитини. Під час гри в її учасників формуються навички поведінки відповідно до мети колективних ігор, а емоції, які виникають при цьому, залежно від того, позитивні вони чи негативні, викликають бажання поводитися так, а не інакше. Отже, у процесі ігрової діяльності в дітей виховуються певні норми моральної поведінки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В умовах розбудови національної системи освіти та культури в Україні дошкільне виховання належним чином забезпечує фізичне й психічне здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі. В Україні протягом останніх років захищено докторську (Е. С. Вільчковський, 1989) і декілька кандидатських дисертацій (Ю. М. Салямін, 1988), Н. Ф. Денисенко, 1994, О. І. Курок, 1994, Н. А. Кот, 1995, О. Л. Богініч, 1997, А. Я. Вольчинський, 1998, І. С. Кліш, 2000 та ін.), присвячених науковому обґрунтуванню змісту й організації різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження** – висвітлити ефективне використання українських народних рухливих у різних організаційних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В Україні найпопулярнішими були різноманітні іграшки, що відтворювали предмети домашнього вжитку та знаряддя праці: ляльки, дудочки, сопілки з верби, калини, ліщини, очерету. Обізнаний із побутом і культурою українського народу, вихователь зможе значно збагатити сюжети дитячих ігор елементами етнографії та різноманітними предметами національної атрибутики.

*© Вольчинський А., Малімон О., Смаль Я., 2011*

В останній час у практиці дошкільних закладів і шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактора покращання виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Багатющий ігровий матеріал, створений генієм народу для дітей, віддзеркалює своєрідність культури нації. Знання цього жанру фольклору дає наснагу дитині, розвиває її мову, сприяє кращому розумінню національного образу світу. Звернення уваги на народні ігри, подальша розробка цього джерела, створення з них могутнього виховного засобу набувають особливої актуальності нині завдяки усвідомленню ролі загальнолюдських і самобутніх культурних цінностей у формуванні дитини. Через ігрову діяльність, частку світобачення дитини ми здатні виховати в ній добро, істину, красу, почуття любові, милосердя, приязні та інші риси загальнолюдської моралі.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей "свідомо ставитися до своїх рухів" [5, 270]. Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, уміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський [7] вважав, що "вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань" [7, 24]. Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей. Його праці, присвячені цьому питанню, звучать протестом проти штучного насадження іноземного матеріалу під час проведення рухливих ігор у дитячих садках і школах.

У старшому дошкільному віці для фізичного розвитку дітей велике значення мають різноманітні ігри, зокрема рухливі, а також узимку – катання на санчатах, ковзанах. Старші діти возять молодших братів і сестричок на візочках, узимку влаштовують для них ковзанки, насипають снігові гірки, ліплять снігову бабу.

Діти вчилися в дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали: рогозу, солому, лико, із яких плели кошички, візочки, брички, фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі й Прикарпатті діти робили м'ячі із зчесаної коров'ячої шерсті (її мочили та поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою), а також із дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом, – брязкальцем. Це сприяло формуванню в дітей не тільки фізичної вправності, але й винахідливості, потрібної кожній людині в повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах життя дитини пріоритетне місце в її фізичному вихованні посідає жінка-мати, яка сприяє природному психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку її м'язи та вдосконалюючи координаційні якості. Так, для адекватного розвитку координації рук з успіхом застосовуються народні рухливі потішки-вправи: "Ручки", "Сорока-ворона", "Сова", "Ладки". Для розвитку м'язів тулуба й ніг використовується також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме: "Потягушечки", "Дибки" тощо [4, 129].

Виховання дитини до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мали в справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у бау ,(чл иоихо п М

6. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / сост. М. А. Маркевич. – Киев : Час. – 1992. – 192 с.
7. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские / Покровский Е. А. – М. : [б. и.], 1895. – 368 с.
8. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов / Соколова В. К. – М. : Наука, 1979. – 286 с.
9. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Сявавко Е. І. – К. : Наук. думка, 1974. – 150 с.
10. Терещенко А. В. Быт русского народа / Терещенко А. В. – СПб. : Тип. МВД, 1848. – Ч. 4. – 337 с.

***Анотації***

*У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, науково обґрунтовано методику їх проведення та вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей 5–6 років.*

***Ключові слова:*** *рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.*

***Анатолий Вольчинский, Александр Малимон, Ярослав Смаль. Физическое воспитание дошкольников средствами игры.*** *В исследовании обозначено главную роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, научно обосновано методику их проведения и влияние на состояние здоровья, подвижную подготовленность и физическое состояние детей 5–6 лет.*

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

***Anatolii Volchinskii, Aleksandr Malimon, Yaroslav Smal. Physical Education of Pre-School Children With a Help of Game.*** *The authors of the article stated the main role of Ukrainian national active games in the system of physical education of pre-school children, also scientifically substantiated methodology of gaming and its influence on the state of health and physical development of children aged 5-6 years.*

***Key words:*** *active games, pre-school children, physical education.*

УДК 37.037

***Тетяна Гнітецька,***
***Іванна Андрієнко***

# Вплив програми "Бодіфлекс" на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Збереження й зміцнення здоров'я різних вікових груп людей залишається високоактуальною науковою проблемою. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-програми. Однією із них є програма, спрямована на схуднення й набуття бажаних форм тіла людини – "Бодіфлекс". Програма розроблена американкою Грір Чайлдерс наприкінці XX століття й передбачає виконання спеціального діафрагмального дихання та прийняття відповідних ізотонічних, ізометричних поз [1].

Бодіфлекс – практична й легка в застосуванні дихальна гімнастика, визначальним моментом якої є техніка дихання. Після повного видиху виконується швидкий вдих через ніс і дуже різкий, сильний видих через рот з утягуванням м'язів живота під час видиху та наступною затримкою дихання. Водночас із вищезгаданою технікою дихання застосовуються гімнастичні вправи. Ця програма включає в себе 12 гімнастичних вправ.

Дихальну гімнастику "Бодіфлекс" доцільно виконувати щоранку натщесерце. Виділяють п'ять етапів дихання за методом "Бодіфлекс": 1. Видихнути все повітря з легень через рот. 2. Швидко вдихнути через ніс. 3. Із діафрагми із силою видихнути все повітря через рот. 4. Затримати дихання та втягнути живота на 8–10 рахунків. 5. Розслабитися й вдихнути.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми**. "Бодіфлекс" має високу популярність як у світі, так і в Україні. Згідно з даними Грір Чайлдерс про ефективність програми для вдосконалення різних

*© Гнітецька Т., Андрієнко І., 2011*

аспектів фізичного та психічного здоров'я стверджують Боббі Катц – бакалавр наук у сфері комунікацій і театру, лікарі-практики Керолін Де Марко – автор канадського бестселера "Турбуйтеся про своє тіло: енциклопедія жіночого здоров'я", колишній голова відділу сімейної практики каліфорнійської лікарні – Арт Девіс та багато інших людей, які практикували цю методику [1].

Однак під час аналізу доступної нам літератури та інтернет-ресурсів не виявлено ґрунтовних наукових досліджень, проведених на терені нашої країни, щодо впливу програми на організм молодих осіб.

**Завдання дослідження** – дослідити динаміку антропометричних параметрів (зросту, маси, обхватних розмірів тіл), реакцію серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності дівчат 17–20 років на комплекс вправ програми "Бодіфлекс".

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**. Експериментальні досліджень були організовані зі студентками 17–20 років основної медичної групи. Заняття проводилися тричі на тиждень по 30 хвилин із групою (всього вісім осіб) протягом місяця (листопад–грудень 2010 року). На початок та кінець експерименту в його учасниць були виміряні антропометричні та обхватні параметри тіла, показники серцево-судинної й дихальної систем (за популярними методиками [2]).

За аналізом отриманих результатів (табл. 1) установлено, що за місяць експериментальних занять у 87,5 % дівчат маса тіла зменшилася в діапазоні від 0,5 до 2 кг – у середньому по групі на 1,0 кг при статистично незначимій достовірності (P>0,05). Зокрема, у 37,5 % дівчат (три особи) вона зменшилася на 1,0 кг, у 25,0 % (дві особи) – на 2 кг, ще у 25,0 % – на 0,5 кг. Достовірних змін зросту під впливом програми не відбулося (P>0,05). Щодо показників обхвату грудної клітки, то в 75,0 % дівчат були помітні позитивні результати в діапазоні від 1 см до 2 см. У середньому по групі – на 1,25 см, однак при недостовірній значимості змін (P>0,05).

Незначні по групі зміни в росто-вагових та обхватних параметрах грудної клітки ми зумовлюємо недостатнім терміном експериментального впливу.

Водночас експериментальні заняття мали відчутно значимий вплив на такі обхватні параметри тіла, як талія, таз, стегна.

Зокрема, обхват талії (ОТ) зменшився в дівчат у середньому на 5,0±2,08 см. За аналізом персональних результатів установлено, що в трьох дівчат (37,5 %) ОТ зменшився на 6,0 см, у двох дівчат (25,5 %) – на 4 см, також спостерігалися зміни в 1 см, 5 см та 7 см – по одній особі. Середні значення індексу обхвату талії по групі до експерименту становили 2,2±0,2 см, після експерименту – 2,4±0,1 см, що має статистично достовірне покращення (P<0,05).

*Таблиця 1*

**Середні показники антропометричних параметрів та функціональних показників дівчат 17–20 років у ході експерименту**

| Показник | | Маса *(кг)* | Зріст *(см)* | Обхват грудей *(см)* | Обхват талії *(см)* | Обхват таза *(см)* | Обхват стегна *(см)* | АТ систол. | АТ діастол. | ЧСС | Індекс Руф'є | Індекс Робінсона | Проба Штанге *(с)* | Проба Генче *(с)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| До експерименту | M | 59,9 | 164,6 | 89,8 | 73,3 | 96,1 | 54,2 | 115,6 | 75,0 | 72,8 | 6,5 | 83,3 | 44,4 | 29,6 |
| | σ | 8,94 | 2,10 | 5,6 | 4,9 | 3,85 | 2,46 | 7,0 | 5,26 | 4,2 | 1,7 | 6,21 | 2,46 | 2,80 |
| | m | 3,20 | 0,75 | 2,0 | 1,75 | 1,38 | 0,88 | 2,5 | 1,9 | 1,5 | 0,6 | 2,2 | 0,88 | 1,0 |
| Після експерименту | M | 58,8 | 164,6 | 88,5 | 68,3 | 92,0 | 51,0 | 117,5 | 76,9 | 69,0 | 6,2 | 81,0 | 48,4 | 33,0 |
| | σ | 8,77 | 2,10 | 2,1 | 3,16 | 2,80 | 2,10 | 5,3 | 3,5 | 2,1 | 1,5 | 4,84 | 2,80 | 2,80 |
| | m | 3,13 | 0,75 | 0,75 | 1,1 | 1,0 | 0,75 | 1,9 | 1,3 | 0,75 | 0,5 | 1,72 | 1,0 | 1,0 |
| P 0,05 | | > | > | > | < | < | < | > | > | < | > | > | < | < |

Обхват таза (ОТз) зменшився в дівчат у середньому на 4,1±1,74 см, а саме: динаміка (–) 4,0 см виявлена в 62,5 % (п'ять осіб), зменшення на 6,0 см – у 25,5 % (дві особи), в однієї дівчини (12,5 %) він змінився на (–)1 см.

Обхват стегна (ОС) зменшився в дівчат у середньому на 3,25±0,69 см. У половини дівчат (чотири особи) динаміка ОС становить (–)3 см, у 37,50 % (три особи) – (–) 4 см й в однієї дівчини (12,5 %) – (–) 2 см.

Проба Штанге збільшилася в дівчат у середньому по групі з 44,4±2,46 с до 48,4±2,8 с (P<0,05).

Проба Генчі до експерименту становила в дівчат у середньому по групі 29,6±2,8 с, коли після одного місяця занять зросла до 33,0±2,8 с (P<0,05).

Отже, за місяць занять "Бодіфлекс" показники дихальної системи статистично достовірно покращилися.

У 62,5 % (5 осіб) під впливом експерименту достовірно зменшилися показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) (P<0,05). Середньогрупові результати становили до експерименту – 72,8±4,2 уд./хв, після – 69,0±2,1 уд./хв.

Досліджено, що в 62,5 % дівчат під впливом експерименту достовірно зменшилися (P<0,05) показники ЧСС. Середньогрупові результати становили до експерименту – 72,8±4,2 уд./хв, після місяця занять – 69,0±2,1 уд./хв, що підтверджує позитивний вплив програми на економізацію серцево-судинної діяльності за пульсовими даними. Однак у результати індексів Робінсона та Руф'є під впливом експерименту в середньому по групі достовірно не змінилися (P>0,05). Можемо припустити, що це зумовлено недостатньою тривалістю експериментальних занять.

Показники артеріального тиску в дівчат під впливом експерименту не зазнали достовірних змін (P>0,05).

Оскільки вправи "Бодіфлекс" пов'язані із затримкою дихання й статичними напруженнями, то, окрім дослідження впливу програми на антропометричні та обхватні параметри тіла дівчат, нас цікавило, яку дію мають окремі вправи на серцево-судинну систему. За допомогою пульсотахометра ми дослідили показники ЧСС за виходом виконання комплексу (рис. 1). Порівнянню підлягали діапазон змін ЧСС, за якими встановили переваги одних вправ над іншими.

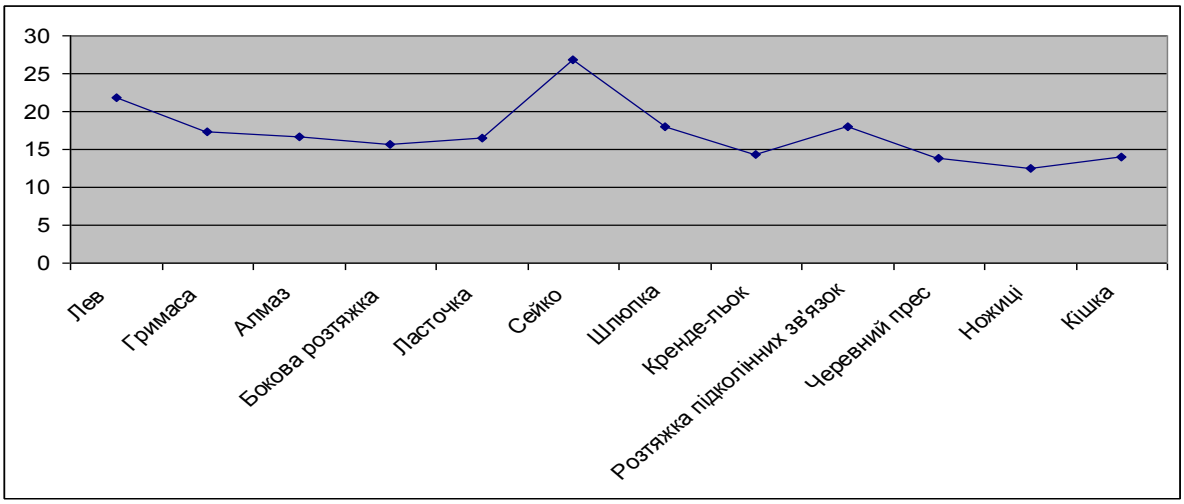



**Рис. 1.** *Середні показники діапазону ЧСС під час виконання вправ "Бодіфлекс"*

Так, діапазон ЧСС під час виконання вправи "Лев" достовірно вищий (P<0,05), порівняно з вправами "Крендельок", "Черевний прес", "Ножиці" та "Кішка". Вправа "Гримаса" не має значимих переваг динаміки ЧСС над більшістю інших вправ комплексу, окрім вправи "Ножиці"(P<0,05). Таку ж особливість має вправа "Розтяжка підколінних зв'язок" – лише перевагу над "Ножицями"(P<0,05).

"Сєйко" має 10 достовірних переваг (P<0,05), а саме: над вправами "Гримаса", "Алмаз", "Бокова розтяжка", "Ласточка", "Шлюпка", "Крендельок", "Розтяжка підколінних зв'язок", "Черевний прес", "Ножиці", "Кішка".

Вправи "Алмаз", "Бокова розтяжка", "Ласточка", "Шлюпка", "Крендельок", "Черевний прес", "Ножиці", "Кішка" не мають достовірно вищого діапазону ЧСС ні над однією з інших вправ.

Тобто, на нашу думку, особам, які мають певні захворювання серцево-судинної системи, без додаткової консультації лікаря, слід обережно використовувати вправу "Сейко".

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Експериментальними дослідженнями підтверджено позитивний вплив програми "Бодіфлекс" на зменшення основних обхватних параметрів тіла дівчат 17–20 років. За місяць занять показники обхвату талії в середньому зменшуються на 4,88 см, таза – на 4,12 см, стегон – на 3,25 см, маси тіла – на 1,0 кг. Установлено достовірне (P<0,05) покращення функціонального стану дихальної (проби Штанге, Генчі) та серцево-судинної систем (ЧСС).

***Література***

1. Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдерс ; пер с англ. Е. А. Мартинкевич. – Мн. : "Попурри", 2006. – 208 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей // Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев – Киев : [б. и.], 2005 – 195 с.

***Анотації***

*У статті висвітлено дослідження впливу комплексу вправ "Бодіфлекс", запропонованою американкою Грір Чайлдерс, на показники антропометричних, обхватних параметрів тіла, серцево-судинної та дихальної систем дівчат 17–20 років.*

***Ключові слова:*** *програма "Бодіфлекс", тілобудова, функціональний стан, дівчата 17–20 років*

***Татьяна Гнитецкая, Иванна Андриенко. Влияние программы "Бодифлекс" на усовершенствование телосложения и функционального состояния девушек 17–20 лет.*** *В статье освещаются результаты исследований влияния комплекса упражнений "Бодифлекс", разработанного американкой Грир Чайлдерс на показатели антропометрии, объёмных параметров тела, сердечно-соссудистой, дыхательной систем девушек 17–20 лет.*

***Ключевые слова:*** *программа "Бодифлекс", телосложение, функциональное состояние, девушки 17–20 лет.*

***Tatiana Hnitetskaia, Ivanna Andriienko. The Influence of Body Flex Program Upon the Improving of Body Frame and Functional State of the Girls Aged 17–20 Years.*** *The article deals with the research results of the influence of exercises of Body Flex complex on anthropometric indicators, body capacity parameters and cardiovascular system of girls aged 17-20 years. This complex of exercises was offered by an American Greer Childers.*

***Key words****: Body Flex program, body frame, functional state of girls aged 17–20 years.*

УДК 37.037

***Віталій Дмитрук***

# Функціональні показники кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Із різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення, звісно, мають несприятлива соціально-економічна та екологічна ситуація [5], що призводить до того, що 10 % дітей закінчують школу умовно здоровими, інші вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42 %), погіршені показники фізичнго та розумового розвитку. Для всіх вікових періодів життя характерне зниження здоров'я [2], за статистикою МОЗ України, 50 % учнів практикують фізичну активність лише 0,5–1 годину на тиждень.

Загальновідомо, що серцево-судинна система забезпечує заданий рівень функціонування організму, відображає енергетичний аспект виконання будь-якої діяльності й може служити об'єктивною характеристикою напруженості розумової та фізичної праці, універсальним індикатором адаптаційної діяльності організму в цілому [2; 3; 10].

Учені з'ясували, що діти 5–10-ти років мають найменші адаптаційні ресурси. Це в основному пов'язано з нав'язаним суспільством малорухомим способом життя дітей. Тривале вимушене положення за шкільною партою, виконання домашнього завдання, комп'ютерні ігри та телебачення теж істотно знижують їхню рухову активність. Нестача рухової активності призводить до погіршення відтоку венозної крові й лімфи, яка переважно рухається за рахунок м'язової активності. Застій лімфатичної рідини сповільнює вивільнення метаболітів та сприяє накопиченню в тканинах токсинів. Під час пікового збільшення рухової активності токсини з током крові розносяться по організму. Нирки та печінка не можуть швидко їх нейтралізувати, що спричиняє велике навантаження на всі функціональні системи організму [6; 9].

Крім гіподинамії, негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління велике інформаційне навантаження, зміна характеру харчування дітей та техногенні чинники [8].

*© Дмитрук В., 2011*

Фізичне виховання й спорт одним з основних завдань мають стимулювання та збільшення функціональних можливостей організму школярів. Зростання навантажень ставить підвищені вимоги до ССС. Навіть за мінімального зростання рухової активності відзначається збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску [1; 4; 10]

У зв'язку із вищесказаним дослідження функціональних можливостей ССС та дихальної систем у дітей молодшого шкільного віку є важливим.

**Завдання дослідження** – дослідити функціональні можливості кардіореспіраторної системи учнів 1–4 класів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 учнів перших–четвертих класів шкіл м. Луцька віком 6–10 років. За даними лікарняних карток, вони не мали хронічних захворювань і на момент обстеження були здоровими. Вимірювання артеріального тиску проводили за методом Короткова, пульс визначали пальпаторно. Функціональні можливості дихальної системи вивчали за результатами проб Штанге та Генче.

Результати дослідження ССС представлені в таблиці 1. Проведене вимірювання ЧСС показало, що в дітей 6–10 років прослідковується зниження ЧСС (у хлопчиків – із 101,21±6,2 уд./хв до 98,57±4,9 уд./хв, у дівчаток – із 102,11±7,5 уд./хв до 97,02±5,1 уд./хв). Слід відзначити, що в дівчаток ця різниця є більшою (5,09 уд./хв), ніж у хлопчиків (2,64 уд./хв). Максимальні й мінімальні значення ЧСС відрізняються мало. Так, у хлопчиків віком 6–10 років максимальні значення становлять 119–115 уд./хв, мінімального 80–77 уд./хв, у дівчаток – 120–116 уд./хв, 87–80 уд./хв, відповідно. Подібні результати отримали інші дослідники [4].

Можна вважати, що незначні коливання серцевого ритму в дітей 6–10 років віддзеркалюють поступове вдосконалення регуляторних механізмів серця [4].

*Таблиця 1*

**Функціональні параметри серцево-судинної системи школярів молодших класів, n=60**

| Показник | Стать | Вік *(роки)* | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **6** ***(n=12)*** | **7** ***(n=12)*** | **8** ***(n=12)*** | **9** ***(n=12)*** | **10** ***(n=12)*** |
| ЧСС у спокої, *уд. /хв.* | Х. | 101,21±6,2 | 99,52±5,8 | 99,23±5,1 | 99,14±5,13 | 98,57±4,9 |
| | Д. | 102,11±7,5 | 100,51±7,4 | 95,51±5,7 | 95,13±4,1 | 97,02±5,1 |
| Систолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст* | Х. | 92,13±4,1 | 91,91±5,9 | 92,28±4,4 | 92,11±4,2 | 91,23±3,9 |
| | Д. | 88,81±5,1 | 87,92±4,3 | 89,17±4,7 | 90,35±4,9 | 89,04±4,2 |
| Діастолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст* | Х. | 57,91±3,1 | 58,12±3,4 | 55,21±3,9 | 56,97±4,0 | 57,97±3,3 |
| | Д. | 55,64±3,3 | 56,14±3,4 | 54,11±3,7 | 55,84±3,9 | 53,04±4,4 |

Слід зауважити, що всі дослідники відзначають збільшення АТ із віком, що більш помітно для систолічного тиску (із народження до 20 років збільшується в хлопців у середньому на 2 мм рт. ст. за рік, а в дівчат – на 1 мм рт. ст. за рік), ніж для діастолічного (приріст близько 0,5 мм рт. ст. за рік) [1]. Середні показники САТ становлять у хлопчиків шести років 92,13±4,1 мм рт. ст., у дівчаток – 88,81±5,1 мм рт. ст., у хлопчиків семи років – 91,91±5,9 мм рт. ст., дівчаток – 87,92±4,3 мм рт. ст., у хлопчиків восьми років – 92,28±4,4 мм рт. ст., у дівчаток – 89,17±4,7 мм рт. ст., у хлопчиків дев'яти років – 92,11±4,2 мм рт. ст., у дівчаток – 90,35±4,9 мм рт. ст, у хлопчиків 10 років – 91,23±3,9 мм рт. ст., дівчаток – 89,04±4,2 мм рт. ст. (табл. 1).

Максимальні значення верхньої межі АТ у хлопчиків із 6 до 10 років перебували в інтервалі 99–116 мм рт. ст. У дівчаток максимальні значення САТ коливаються в межах 99–105 мм рт. ст. Отримані показники дають підстави стверджувати, що в учнів із 1-го по 4-й клас відбувається хвилеподібне коливання величини систолічного тиску в бік зростання або зменшення.

Порівнюючи показники діастолічного артеріального тиску із середнім значенням, відзначаємо, що в хлопчиків 6–8-річного віку простежується зниження тиску (57,91 мм рт. ст. – 55,12 мм рт. ст.), а у 9–10 років – підвищення тиску (56,97 мм рт. ст. – 57,97 мм рт. ст.). У дівчаток відбувається зниження тиску в період 7–8 років від 56,14 мм рт. ст. до 54,41 мм рт. ст., а потім у дев'ять років підвищується на відмітку 55,84 мм рт. ст. При цьому в 10 років знову тиск спадає до 53,04 мм рт. ст. Отже, у хлопчиків і дівчаток простежується перший спад показників діастолічного тиску у віці восьми років, але в хлопчиків спостерігається подальше підвищення показників у віці 9–10 років, а в дівчаток, навпаки – до зниження із дев'яти до 10 років.

Раціональне виконання режимів фізичного навантаження, лікарський контроль та низка інших засобів сприятимуть адаптації й економізації функцій серцево-судинної системи до різноманітних фізичних і психологічних навантажень. Збільшення дозованої рухової активності в режимі навчальних занять повинне виступати профілактикою захворювань ССС й інших функціональних систем організму дітей молодшого шкільного віку [6; 9].

Оцінка функції дихання – необхідна складова характеристика визначення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Під час дослідження використовували дві дихальні проби, які дають змогу певною мірою охарактеризувати стан дихальної системи в молодших школярів.

*Таблиця 2*

**Функціональні параметри дихальної системи школярів молодших класів n=60**

| Показник | Стать | Вік *(роки)* | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 (n=12) | 7 (n=12) | 8 (n=12) | 9 (n=12) | 10 (n=12) |
| Проба Штанге, *с* | Х. | 15,21±3,41 | 15,95±2,58 | 23,04±5,43 | 30,15±4,21 | 32,17±3,65 |
| | Д. | 18,11±2,11 | 19,58±3,54 | 23,34±2,32 | 28,79±1,58 | 28,11±2,81 |
| Проба Генче, *с* | Х. | 13,57±3,12 | 14,01±2,31 | 16,24±2,33 | 17,86±2,69 | 18,21±3,11 |
| | Д. | 12,11±1,14 | 12,71±2,34 | 17,23±2,15 | 15,72±2,42 | 17,04±2,16 |

За показниками затримки дихання на вдиху (проба Штанге) в хлопчиків 6–10 років простежується збільшення тривалості затримки дихання з віком (15,21–32,17 с), у дівчаток – збільшення тривалості часу лише у віці 6–9 років (18,11–28,79 с).

Результати затримки дихання на видиху в хлопчиків і дівчаток зростають (хлопчики – 13,57–18,21 с, дівчатка – 12,11–17,04 с). Різниця приросту між показниками у віці 7–10 років у хлопчиків становить 4,76 с, у дівчаток – 4,93 с. Отже, між показниками зростання часу затримки дихання на видиху як у хлопчиків, так і в дівчаток немає великих розбіжностей.

Результати дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем дають можливість отримати фактичні дані, які залежать від статево-вікових норм розвитку в дітей 6–10 років. Показники затримки дихання на видиху й вдиху низькі, але з віком покращуються.

**Висновки**. Результати обстеження стану серцево-судинної та дихальної систем дали можливість виявити різницю показників, які залежать від статево-вікових норм розвитку функціональних можливостей у дітей 6–10 років. У дітей спостерігається хвилеподібне зростання й зниження тиску, загальний стан відповідає середньому та високому рівням функціональних можливостей. Аналіз даних функціональної проби затримки дихання на вдиху й видиху свідчить, що з віком у хлопчиків і дівчаток покращується стійкість до гіпоксії.

**Перспективним** є дослідження адаптаційних можливостей організму молодших школярів під дією факторів різної природи.

***Література***


1. Александров А. А. Повышенное артериальное давление в детском и подростковом возрасте (ювенильная артериальная гипертония) / А. А. Александров // Русский медицинский журнал. – Т .5. – № 9. – 2000 – С. 559–564.
2. Антропова М. В. Работоспособность и состояние здоровья первоклассников – детей седьмого года жизни после двухлетнего развивающего обучения / М. В. Антропова // Альманах "Новые исследования". – 2003. – № 1 (4). – С. 83–95.
3. Апанасенко Г. Л. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков / Г. Л. Апанасенко, В. К. Козакевич, Л. Д. Коровина // Валеология. – 2002. – № 1. – С. 19–24.
4. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Білітюк Сергій Анатолійович – Луцьк, 2006. – 227 с.
5. Данчук П. С. Фізичний стан дітей, які проживають в забрудненій зоні / П. С. Данчук / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2008. – № 1. – С. 12–17.
6. Звездина И. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей в динамике обучения в начальной школе / И. В. Звездина, Л. А. Агапова, Н. С. Жигарева // Российский педиатрический журнал. – 2009. – № 2. – С. 19–23.
7. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань / І. Коваленко // Молода спортивна наука України. –2011. –Т. 2. – С. 90–94.

8. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори "ризику" шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12–14.
9. Фарбер Д. А. Физиология Школьника / Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. – М. : Педагогика, 1990. – 64 с.
10. Хрипкова А. Г. Здоровье учащихся начальной школы при раннем дошкольном и интенсивном школьном обучении / А. Г. Хрипкова // Влияние раннего дошкольного и интенсивного школьного обучения на состояние здоровья учащихся начальной школы. – М. : Мирос, 1999. – С. 3–8.

***Анотації***

*Результати обстеження стану серцево-судинної та дихальної систем дали можливість виявити різницю показників, які залежать від статево-вікових норм розвитку функціональних можливостей у дітей 6–10 років. У дітей спостерігається хвилеподібне зростання та зниження тиску. Аналіз даних функціональних проб затримки дихання на вдиху та видиху свідчить, що з віком у хлопчиків і дівчаток збільшується стійкість до гіпоксії.*

***Ключові слова:*** *артеріальний тиск, пульс, затримка дихання, молодший шкільний вік.*

***Виталий Дмитрук. Функциональные показатели кардиореспираторной системы детей младшего школьного возраста.*** *Результаты обследования состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволили выявить разницу показателей, которые зависят от половозрастных норм развития функциональных возможностей у детей 6–10 лет. У детей наблюдается волнообразный рост и снижение давления. Анализ данных функциональных проб задержки дыхания на вдохе и выдохе свидетельствует, что с возрастом у мальчиков и девочек увеличивается устойчивость к гипоксии.*

***Ключевые слова:*** *артериальное давление, пульс, задержка дыхания, младший школьный возраст.*

***Vitalii Dmytruk. Functional Indices of Cardio-Respiratory System of Children of Primary School Age.*** *The examination results of the cardiovascular and respiratory systems revealed a difference of indicators that depend on age and gender norms of children aged 6–10 years. It is observed the undulating height and pressure reduction in children. Data analysis of functional tests of breath holding on inspiration and expiration suggests that older boys and girls have increased stability to hypoxia.*

***Key words:*** *blood pressure, pulse, breathe holding, primary school age.*

УДК 37.037

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

# Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навиками, збільшення продуктивності праці) [1, 2, 3].

**Завдання дослідження** – проаналізувати організацію професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проаналізовано більше 30 програм із фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, які діяли в Україні впродовж XX ст.

Прикладний напрям у практиці фізичного виховання визначався ще в 30-ті роки. А із 60-х років до програми з фізичного виховання введено обов'язковий розділ "Професійно-прикладна фізична підготовка" (ППФП).

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

Необхідні для проведення професійної підготовки фізичні якості та рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше й економічно ефективніше оволодіння робочими операціями відбувається за вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою. ППФП спрямовується на розвиток фізичних і пов'язаних із ними психологічних якостей, а також на формування рухових умінь та навичок відповідно до особливостей трудової діяльності.

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [1, 3].

Засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності. Їх умовно можна розділити на декілька груп за вирішуваними педагогічними завданнями.

1. Для виховання професійно важливих фізичних якостей застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх належать прикладні види спорту.

2. Для формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навиків широко використовують звичайні рухи (стрибки, метання, плавання, гребля), а також інші засоби (їзда на конях, мотоциклі, вправи прикладного туризму). Поглиблене оволодіння цими навиками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3. Для вдосконалення психічних якостей (вольових, уваги, реакції на сигнали) велике значення мають цілеспрямоване використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту. Причому їх вплив на розвиток психічних якостей неоднаковий. Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, що містять елементи небезпеки.

4. Підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки вдосконалюють будь-яку якість, але й водночас дають неспецифічний тренувальний ефект. В окремих видах ППФП, крім основних засобів – фізичних вправ, для підвищення стійкості організму до охолодження й перегріву використовуються природні чинники (вода, повітря, сонце).

Програмами з ППФП передбачено також теоретичний розділ. Теоретична підготовка, крім загальних відомостей із фізкультури та спорту, дає знання в галузі виробничої фізичної культури формуванням навичок організаційно-методичної підготовки. Зміст теоретичного розділу включає матеріал із таких основних питань: суть ППФП та її завдання, особливості професії та її вимоги до психічних й фізичних якостей професіонала, характеристика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються в процесі цього виду підготовки, основи організації й методики ППФП, навчальні нормативи.

ППФП будується в поєднанні із загальною фізичною підготовкою (ЗФП). Удосконалення окремих якостей і навичок, які мають особливо важливе значення для обраної діяльності, проходить більш ефективно при достатньо високому рівні розвитку всіх фізичних якостей. Крім цього, здобуті в процесі ЗФП рухові навички й уміння є тим фундаментом, на якому легше та швидше утворюються нові форми рухів. Чутливість організму до нових рефлекторних зв'язків підвищується.

Отже, у практичному відношенні види підготовки складають систему заходів фізичного виховання із професійною спрямованістю.

Одним із важливих моментів у такій системі є правильний підбір її засобів. Засоби слід добирати, відповідно до вирішуваних завдань з урахуванням закономірностей переносу тренованості.

Під час підбору засобів ППФП необхідно виходити з таких критеріїв:

– критерій однонаправленості (впливу на функціональні системи організму спеціальних вправ і конкретних умов праці, а також його умов);

– критерій безпосередньої прикладності (вивчає форми рухів для певної професійної діяльності).

Підбір спеціальних засобів на основі вказаних критеріїв дасть змогу моделювати робочі навантаження, ситуації виконання дій, окремі прикладні форми рухів та умови конкретної професійної діяльності. Однак це не означає імітацію трудових рухів, повторення їх структури в цілому чи за елементами

Необхідно підкреслити, що застосування вказаних критеріїв підбору спеціальних засобів вимагає точних знань про психологічні особливості конкретної професійної діяльності.

Завдання ППФП неможливо успішно вирішити лише за рахунок планових занять і обов'язкових заходів у режимі навчального дня. Для цього використовуються інші форми занять у додатковий час.

Можна проводити "Тиждень здоров'я" за професіями, під час якого відбуватимуться спеціальні змагання з ППФП, які різняться тим, що їх зміст складають специфічні для певного фаху прийоми та дії. У поєднанні з деякими фізичними вправами вони сприяють прищепленню професійно важливих навичок. Наприклад, до програми змагань "Козацькі забави" для груп електрозварювальників входять човниковий біг із запаленою свічкою, перенесення балона з-під кисню на ношах із подоланням перешкод, перенесення п'яти набивних м'ячів і складання їх на обмеженій площі, естафета на швидкість виконання – закручування та викручування трьох гайок, баскетбол із гравцем на плечах.

Основний зміст змагань прикладного характеру – конкретні рухові дії й прийоми, характерні для певного фаху. Адже змагання – це дуже дійова форма ППФП. Тут виховуються вольові якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість), здатність стійко витримувати великі та граничні фізичні навантаження.

Великого значення для професійної підготовки набуває масове цілеспрямоване фізичне вдосконалення засобами спорту. Широка організація занять у спортивних секціях за видами спорту значно сприяє підвищенню рівня професійно важливих якостей і навичок.

Перевірка й оцінка спеціальної фізичної підготовленості – обов'язкова умова ППФП. На початковому етапі перевіряють вихідний рівень розвитку професійно важливих якостей і навичок. Це дає цінні відомості для планування, організації й ведення навчального процесу. Беручи до уваги ці дані, планують роботу, комплектують групи, визначають індивідуальні навчальні завдання та навантаження.

Систематична перевірка й оцінка фізичної підготовленості в ході ППФП дає змогу встановити, наскільки ефективно вирішуються поставлені завдання й у необхідних випадках внести відповідні корективи в методику навчального процесу.

Перевірка й оцінка підготовленості студентів із ППФП здійснюється на основі встановлених спеціальних нормативів. При цьому контрольні вправи та нормативи визначаються об'єктивними вимогами, які висуває конкретна професійна діяльність до структури й рівня фізичної підготовленості людини.

У наш час актуальне значення має проблема класифікації професій відповідно до завдань ППФП. Це безпосередньо пов'язано з такими важливими заходами, як створення науково обґрунтованих типових програм із ППФП для різних груп професій.

**Висновки.** Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою частиною фізичного виховання студентської молоді. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм, повинна поєднуватись із загальною фізичною підготовкою й включати перевірку та оцінку підготовленості студентів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в обґрунтуванні критеріїв оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

***Література***


1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.
2. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. / С. П. Козіброцький – Л., 2002. – 16 с.
3. Півень О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / О. Півень, О. Гордієнко // 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. 70–73.


***Анотації***


*У статті проаналізовано організацію професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.*

***Ключові слова:*** *професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, фізичне виховання.*

***Иван Клеха, Владимир Латчук, Валерий Базюк. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.*** *В статье проанализирована организация профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.*

***Ключевые слова:*** *профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, физическое воспитание.*

***Ivan Klekha, Vladivir Latchuk, Valerii Baziuk. Organization of Professional and Applied Physical Training at the Higher Educational Institutions.*** *In the article it is analized the organization of professional and applied physical training at the higher educational institutions.*

***Key words:*** *professional and applied physical training, students, physical education.*

УДК 37.037

***Володимир Ковальчук***

# Особливості показників зовнішнього дихання в підлітків і студентів-юнаків

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Соціально-економічні зміни останнього десятиліття зробили свій негативний вплив на стан здоров'я населення нашої країни [2; 5]. У зв'язку з цим вимагає особливого аналізу стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, відсоток захворюваності яких зростає, що відбивається на їхній руховій активності, працездатності та успішності [5; 6]. Турбота про здоров'я молодого покоління є актуальною проблемою сучасного суспільства. Ця проблема включає сукупність взаємопов'язаних аспектів, що характеризують різні напрями, а саме: організацію професійної діяльності, занять фізичними вправами, дозвілля, харчування, спорту, медичного обслуговування й ін.

Однією зі складових частин цієї сукупності є організація фізичної реабілітації студентської молоді [5; 8]. Автори, які займаються дослідженнями здоров'я молоді, розглядають збільшення захворюваності студентів у двох аспектах. Перший – зростання захворюваності, обумовлене істотними соціальними змінами в їхньому житті. Було встановлено, що перехід до нових соціальних умов викликає спочатку активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки навчання. Це пояснює той факт, що зростання захворюваності студентів відбувається на тлі помітного зниження загального рівня їхнього фізичного розвитку. Крім того, нові умови формують новий спосіб життя, норми поведінки й звички студентів (наприклад гіподинамія, нераціональне харчування, хронічне недосипання, вживання алкоголю, тютюну та ін.), які також негативно впливають на їхнє здоров'я. Другий аспект – зростання захворюваності студентів, обумовлене погіршенням здоров'я дитячого контингенту [1; 3]. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні.

Неухильно збільшується кількість школярів і студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального медичного відділення [7]. Показник захворюваності в різних ВНЗ коливається від 650,1 до 750,8 на тисячу студентів на рік. У структурі захворюваності на першому місці стоять хвороби органів дихання – 57,8–72 % [6]. Тому актуальним є дослідження функціонального стану респіраторної системи студентів.

**Завдання дослідження** – вивчити показники зовнішнього дихання у віковому аспекті та порівняти їх із належними величинами.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження показників зовнішнього дихання проводилися за допомогою методики пневмотахографії. У дослідженні брали участь юнаки й дівчата, які є студентами ВНУ імені Лесі Українки (20 осіб), а також школярі-підлітки м. Луцька (20 осіб). Усі обстежені займаються в основній медичній групі. Дослідження проводили з молодими людьми, які добровільно погодилися на обстеження. Дослідження проводились у спеціально обладнаній лабораторії, в умовах, які сприяють досягненню найкращих результатів.

Під зовнішнім диханням розуміємо обмін газів між атмосферним повітрям і кров'ю капілярів міжальвеолярних перегородок. Він здійснюється за допомогою простої дифузії газів через альвеолярно-капілярну мембрану внаслідок різниці тиску кисню в атмосферному повітрі й венозної крові, що притікає по легеневій артерії в легені з правого шлуночка [4].

Ефективність функції зовнішнього дихання залежить від трьох процесів; вентиляції альвеолярного простору, інтенсивності капілярного кровотоку (перфузії) та дифузії газів через альвеолярно-капілярну мембрану [4; 10].

У забезпеченні адекватної вентиляції беруть участь нервова, скелетно-м'язова й легенева системи. Порушення функцій цих систем збільшує навантаження на органи дихання та знижує ефективність їх функціонування.

Величина легеневих об'ємів і ємностей залежить від розмірів тіла, статі, віку, а також характеру професійної діяльності [3; 10].

*© Ковальчук В., 2011*

Значення легеневої вентиляції – забезпечити на належному рівні обмін дихальних газів (О2 і СО2 ) між зовнішнім середовищем і кров'ю в співвідношенні з енергетичними потребами організму. Чим вища ЖЄЛ у людини, тим більша глибина дихання, і за рахунок цього параметра збільшується легенева вентиляція [10].

Завдяки надійній регуляції дихання організм забезпечує свої потреби в кисні в різних умовах функціонування, у тому числі й під час фізичної діяльності. Зі збільшенням сили, яка затрачається на фізичну працю, збільшується й швидкість споживання кисню.

Величина ЖЄЛ – важливий функціональний показник зовнішнього дихання. Вона залежить від статі, віку, розмірів тіла та тренованості. Середня величина ЖЄЛ у чоловіків складає 3,9–4,5 літра, у жінок – приблизно на 25 % нижча. Спортсмени можуть мати величину ЖЄЛ до 7–9 л (плавці, гребці) [3; 10].

Аналіз об'ємних показників дихального апарату в підлітків та юнаків показав, що вони дещо різняться між собою (табл. 1). Так, у підлітків показники ФЖЄЛ є нижчими, ніж у юнаків і становлять 2,41±0,2 л і 3,5±0,34 л, відповідно, при р>0,05. У юнаків показник ФЖЄЛ на 1 л більший, ніж у підлітків (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Вікові особливості показників зовнішнього дихання**

| Показник | Підлітки *n=20* | Юнаки *n=20* | Р |
|---|---|---|---|
| ФЖЄЛ, *л* | 2,41±0,2 | 3,5±0,34 | >0,05 |
| ЖЄЛ, *л* | 1,76±0,12 | 2,95±0,4 | >0,05 |
| ОФВ1, *л* | 2,3±0,14 | 3,38±0,29 | >0,05 |
| ОФВ 1/ЖЄЛ, *%* | 140,6±9,4 | 120,5±6,76 | <0,05 |
| МОШ25, *л/с* | 4,47±0,26 | 6,03±0,46 | <0,05 |
| МОШ50, *л/с* | 3,7±0,22 | 4,9±0,44 | >0,05 |
| МОШ75, *л/с* | 2,4±0,2 | 3,0±0,325 | >0,05 |
| ПОШ, *л/с* | 4,6±0,3 | 6,4±0,45 | <0,05 |
| СОШ-75, *л/с* | 3,5±0,2 | 4,6±0,36 | >0,05 |

Для ЖЄЛ характерна подібна тенденція. Достовірних статевих відмінностей між об'ємними показниками ФЖЄЛ і ЖЄЛ у досліджуваних осіб не спостерігається. Динаміка наростання об'єму форсованого видиху в юнацтва є дещо нижчою, ніж у підлітків.

Поряд зі статичними об'ємами, які визначають розміри легень, існують і динамічні об'єми легень, що залежать від сили дихання. До них відносять максимальну вентиляцію легень (МВЛ) і об'єм форсованого видиху за одну секунду (ОФВ 1).

ОФВ 1 – кількість повітря, яка видихається на протягом першої секунди форсованого видиху після максимального вдиху. У нормі він складає 80–85 % ЖЄЛ і залежить від сили експіраторних м'язів та від динамічного опору диханню [10].

Свідченням обструктивного типу легеневої недостатності є зниження об'ємної швидкості повітряного потоку, переважно на видиху. При цьому, як правило, реєструється зниження менше 80 % від належних величин ФЖЄЛ, ОФВ 1. Порушення бронхіальної прохідності проявляється в зниженні ОФВ 1 та співвідношення ОФВ 1/ФЖЄЛ [5].

У підлітків значення показників ЖЄЛ є значно нижчими від належних (табл. 2). Зниження ЖЄЛ може бути пов'язане зі зменшенням еластичності легень, зниженням бронхіальної прохідності й сили дихальних м'язів. У всіх обстежуваних показники ОФВ 1 є нижчими від норми (табл. 2). Причиною цього може бути гіподинамія, наявність шкідливих звичок та хронічних захворювань органів дихання.

Вищенаведені дані вказують на помітну тенденцію до функціональних зрушень, які можуть свідчити про наявність бронхо-легеневої патології. А саме об'ємні показники осіб юнацького віку тенденційно нижчі від норми.

Водночас необхідно зазначити, що об'ємні показники в юнаків досить низькі, порівняно з нормою, особливо ФЖЄЛ і ЖЄЛ. Це свідчить про слабкість дихальних м'язів [10].

Головним патофізіологічним критерієм бронхіальної обструкції є обмеження швидкості повітряного потоку, особливо експіраторного. Результатом є погіршення альвеолярної вентиляції та зниження оксигенації крові [4]. Під час обструкції великих бронхів максимальна об'ємна швидкість на рівні видиху 75 % ФЖЭЛ (МОШ 75) знижується сильніше, ніж максимальна об'ємна швидкість на

рівні видиху 50 % ФЖЭЛ (МОШ 50) і максимальна об'ємна швидкість на рівні видиху 25 % ФЖЭЛ, які лишились у легенях. Обструкція дрібних бронхів, навпаки, характеризується переважним зниженням МОШ 25 і МОШ 50 [5].

*Таблиця 2*

**Показники зовнішнього дихання обстежуваних відносно норми**

| Показник | Підлітки *n=20* | Належні дані | Юнаки n=20 | Належні дані |
|---|---|---|---|---|
| ФЖЄЛ, *л* | 2,41±0,2 | 3,01 | 3,5±0,34 | 4,8 |
| ЖЄЛ, *л* | 1,76±0,12 | 3,6 | 2,95±0,4 | 4,65 |
| ОФВ 1, *л* | 2,3±0,14 | 3,06 | 3,38±0,29 | 4,09 |
| ОФВ 1/ЖЄЛ, *%* | 140,6±9,4 | 80,02 | 120,5±6,76 | 90,5 |
| МОШ25, *л/с* | 4,47±0,26 | 5,98 | 6,03±0,46 | 7,3 |
| МОШ50, *л/с* | 3,7±0,22 | 4,2 | 4,9±0,44 | 6,7 |
| МОШ75, *л/с* | 2,4±0,2 | 2,13 | 3,0±0,325 | 2,65 |
| ПОШ, *л/с* | 4,6±0,3 | 6,65 | 6,4±0,45 | 8,5 |
| СОШ75, *л/с* | 3,5±0,2 | 3,84 | 4,6±0,36 | 4,3 |

Аналіз швидкісних показників дихальної системи вказує на поступове їх зменшення з МОШ 25 як у юнаків, так і в підлітків. Причому показники МОШ 25, МОШ 50 і МОШ 75 є вищими в юнаків при $p>0,05$. Пікова об'ємна швидкість видиху в юнацтва теж має подібну тенденцію, але при $p<0,05$. Середня об'ємна швидкість видиху є дещо нижчою в підлітків при $p>0,05$ (табл. 1).

Показники МОШ 25, МОШ 50, ПОШ у юнаків істотно нижчі від норми (табл. 2). Така тенденція характерна й для більшості швидкісних показників пневмотахограм підлітків. Наші результати вказують на ймовірну обструкцію як великих, так і дрібних бронхів у осіб підліткового та юнацького віку.

В експериментальних групах як у юнаків, так і в підлітків зміна показників МОШ відбувається в межах норми, а величина їх знижена. Це знову ж таки свідчить про відносну слабкість дихального (зокрема м'язового) апарату обстежуваних [5].

Дослідження, проведені І. П. Кайдашевим (2006), при хронічних обструктивних захворюваннях легень виявили, що у хворих показники зовнішнього дихання були зниженими й становили ЖЄЛ – 77 % від норми, ОФВ 1 – 78 %, ОФВ 1/ФЗЄЛ – 74 %, МОШ 25 – 63 %, МОШ 50 – 71 %, МОШ 75 – 67 %, ПОШ – 58 %, відповідно [6].

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило наявність вікових відмінностей між показниками зовнішнього дихання підлітків та юнаків. У юнацькому віці відзначено збільшення об'ємних і швидкісних показників зовнішнього дихання й зниження індексу Тіфно. Останнє може бути наслідком гіподинамії та шкідливих звичок. Зареєстровано зниження дихальних показників по відношенню до норми. Це може свідчити про збільшення з віком негативного соціоантропогенного впливу на досліджуваний контингент або наявність хронічних захворювань дихальної системи.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні показників зовнішнього дихання студентів спеціальної медичної групи.

***Література***


1. Біліченко О. О. Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат-студенток 18–19 років / О. О. Біліченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55 – С. 26–28.
2. Варламова Н. Г. Функция внешнего дыхания у девушек и женщин разного возраста / Н. Г. Варламова, В. Г. Евдокимов // Успехи геронтол. – 2006. – Вып. 19. – С. 85–89
3. Воробьева З. В. Основы патофизиологии и функциональной диагностики системы дыхания / Воробьева З. В. – М. : ФГП "Вторая типография", 2002. – 228 с.
4. Гриппи М. А. Патофизиология легких / Гриппи М. А. – М ; СПб. : Из-во "Бином" – "Невский диалект", 2001. – 318 с.
5. Ильницкий Р. И. Синдром бронхиальной обструкции: дифференциально-диагностическое значение и терапевтические подходы Р. И. Ильницкий // Український пульмонологічний журнал. – 2005. – № 3. – С. 60–67.
6. Кайдашев І. П. Використання антигомотоксичних препаратів у комплексній терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень I–II стадії / І. П. Кайдашев, Д. М. Бойко, В. В. Горбатенко // Український пульмонологічний журнал. – 2006. – № 1. – С. 27–32.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : НУФВСУ, 2005. – 195 с.

8. Кулик І. Г. Функціональний стан організму юнаків-студентів 17–18 років / І. Г. Кулик, Т. І. Лошицька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 92–94.
9. Старшов А. М. Спирография для профессионалов. Методика и техника исследования функций внешнего дыхания / А. М. Старшов, И. В. Смирнов. – М. : Познавательная кн. ПРЕСС, 2003. – 80 с.
10. Уэст Дж. Физиология дыхания. Основы / Уэст Дж. – М. : Мир, 1988. – 200 с.

***Анотації***

*У юнацькому віці відзначено збільшення об'ємних і швидкісних показників зовнішнього дихання й зниження індексу Тіфно. Останнє може бути наслідком гіподинамії та шкідливих звичок. Зареєстровано зниження дихальних показників відповідно до норми. Це може свідчити про збільшення з віком негативного соціоантропогенного впливу на досліджуваний контингент або наявність хронічних захворювань дихальної системи.*

***Ключові слова:*** *показники зовнішнього дихання, юнаки, підлітки.*

***Владимир Ковальчук. Особенности показателей внешнего дыхания у подростков и студентов-юношей.*** *В юношеском возрасте отмечено увеличение объёмных и скоростных показателей внешнего дыхания и снижение индекса Тиффно. Последнее может быть следствием гиподинамии и вредных привычек. Зарегистрировано снижение дыхательных показателей по отношению к норме. Это может свидетельствовать об увеличении с возрастом негативного социоантропогенного воздействия на исследуемый контингент или наличие хронических заболеваний дыхательной системы.*

***Ключевые слова:*** *показатели внешнего дыхания, юноши, подростки*

***Vladimir Kovalchuk. Features of External Respiration Indices in Adolescents and Students.*** *In youth, an increase of volume and speed parameters of external respiration and reduction of the index Tiffno was noticed. The latter may be the result of inactivity and bad habits. A reduction of respiratory indicators with respect to the norm was registered. This may indicate the increase of social and anthropogenic impact on the investigated contingent or the presence of chronic respiratory diseases.*

***Key words:*** *indicators of external respiration, youth, teenagers.*

УДК 37.037

***Світлана Ковальчук,***
***Володимир Левків***

# Організація діяльності волонтерів у рамках реалізації українсько-польського проекту "Тренер із мого подвір'я"

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

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищах на сьогодні гостро стоїть у багатьох країнах. Найчастіше проблема виникає тоді, коли діти й молодь не мають чим зайняти свій вільний час. А, як зазначають науковці, вільний час людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою сучасної цивілізації. Розподіл вільного часу нерівномірний, а суспільство не готове до правильного його використання [3].

До негативних явищ, які характерні для українського суспільства, належить і підліткова злочинність. Так, на сьогодні кожен четвертий злочин в Україні скоюють неповнолітні [2].

Для подолання негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищах необхідно створити такі умови, щоб діти могли корисно й цікаво заповнювати свій вільний час. Найбільш гостро ця проблема виникає під час літніх канікул. Особливо, це стосується дітей та молоді із малозабезпечених і неблагополучних сімей, чиї батьки не мають можливості оплатити поїздку на море, табори або інші заклади відпочинку та оздоровлення. Тому вкрай необхідними є створення проектів, які б спрямовували свою діяльність на безкоштовну анімацію вільного часу й профілактику негативних явищ серед дітей і молоді в літній період.

Слід зазначити, що досить ефективним у залученні дітей та молоді до занять спортом у вільний час виявився проект "Trener osiedlowy" у Польщі. У 2003 р. в м. Вроцлав (Польща) відділ охорони

*© Ковальчук С., Левків В., 2011*

здоров'я в рамках програми пропагування здоров'я та протидії узалежненням оголосив конкурс на його реалізацію. Серед кількох надісланих пропозицій конкурсна комісія обрала проект "Trener osiedlowy", запропонований Вроцлавським шкільним спортивним союзом. Працівники відділу спорту Вроцлавського міськвиконкому розпочали діяльність, що полягала в проведенні на спортивних майданчиках спортивно-відпочинкових занять із дітьми, які туди приходили. Як свідчать наукові дані, за час реалізації авторської програми "Trener osiedlowy" значно зменшилася кількість патологічних проявів на майданчиках, охоплених програмою, та знизився рівень підліткової злочинності [4].

У рамках співпраці Програми міст-партнерів Вроцлав–Львів, що координується Фондом "Крижова" на замовлення Гміни Вроцлав, у липні 2009 р. був реалізований українсько-польський проект під назвою "Програма анімації вільного часу і профілактики узалежнень серед дітей та молоді у Львові – ТРЕНЕР ІЗ МОГО ПОДВІР'Я".

**Завдання дослідження:**

1) узагальнити досвід організації діяльності волонтерів у рамках українсько-польського проекту "Тренер із мого подвір'я";

2) установити рівень залучення дітей та молоді різного віку до занять спортом у вільний час за місцем проживання.

Для реалізації поставлених завдань нами використано такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, опитування, обробка статистичних даних.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для ознайомлення з цим проектом до Польщі в липні зі Львова делеговано 15 учасників, де вони пройшли тижневі курси, та чотири учасники у вересні для практичного ознайомлення з цією програмою. Після повернення делегатів на Україну у Львові почалась активна розробка плану реалізації зазначеної програми у Львові. І в 2010 р. цей проект запрацював.

Проект "Львівське літо з тренером із мого подвір'я" мав на меті формування здорового способу життя та профілактику негативних явищ у дитячому й молодіжному середовищах Львова шляхом проведення регулярних спортивних та ігрових занять.

Для того, щоб реалізувати цей проект, необхідні були працівники, які б на волонтерських засадах проводили заняття з дітьми та молоддю на майданчиках за місцем проживання. Усього до роботи залучено 27 тренерів-волонтерів, із них 12 польських із Європейської волонтерської служби та 15 львівських тренерів-волонтерів. Польські волонтери місяць проходили курси української мови. Також проведено навчальні зустрічі з усіма волонтерами, на яких їх ознайомлювали з подальшою роботою [1].

Проект підтримано представниками міської ради, а основну роботу з його реалізації на себе взяла БО "Центр освітніх ініціатив". Перед початком занять у кожному районі міста вибрані спортивні майданчики (переважно шкільні), налагоджено співпрацю з директорами шкіл. Також проведено наочну агітацію та рекламу в ЗМІ. Тренери отримали базове спортивне спорядження (м'ячі: футбольні, волейбольні, баскетбольні, волейбольні сітки, ракетки для бадмінтону, настільного тенісу тощо). Щоб вирізнити тренерів на майданчику, вони отримали спеціальні футболки жовтого кольору з написом "Тренер із мого подвір'я".

Заняття тривали з 5 липня по 24 вересня 2010 р., із понеділка по п'ятницю, по три години в день. Працювало 11 майданчиків у шести районах міста.

Аналіз показав, що за час реалізації проекту проведено 567 занять. Максимально на кожному з майданчиків за цей період можна було провести по 60 занять. Ми встановили, що найбільшу кількість занять проведено на майданчиках на вул. Шевченка – 59 та на вул. Княгині Ольги – 57 занять (що складає, відповідно, 10,4 % та 10,1 % від загальної кількості занять), а найменшу кількість занять проведено на майданчику, що розміщений на вул. Роксоляни, – 43 заняття (7,6 %).

Найбільше дітей відвідало заняття на майданчиках, що на вул. Шевченка (1486 учасників, 13,8 %) і на вул. Княгині Ольги (1441 учасник, 12,4 %), а найменше – на вул. Роксоляни (625 учасників, 5,8 %).

Найбільша кількість учасників на одному занятті – 50 (15 липня, майданчик на вул. Шевченка, 390).

Проаналізувавши дані, ми визначили, що найбільший відсоток учасників, складали учасники віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. (рис. 1.).

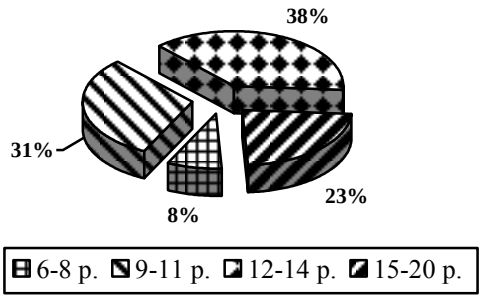



**Рис. 1.** *Рівень залучення дітей та молоді різного віку до занять у вільний час*

Проаналізувавши дані, ми визначили, що найбільший відсоток учасників, складали учасники віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. (рис. 1.).

Також ми встановили, що серед учасників, які відвідували заняття, 78 % складали хлопці й лише 22 % – дівчата.

З отриманих даних ми визначили, що найбільша кількість учасників на всіх майданчиках була в серпні місяці та складала 4241 учасник (39,5 %), у липні кількість учасників становила трохи менше, а саме 3453 (32,1 %), та у вересні – найменша кількість учасників – 3054 (28,4 %) (рис. 2.).

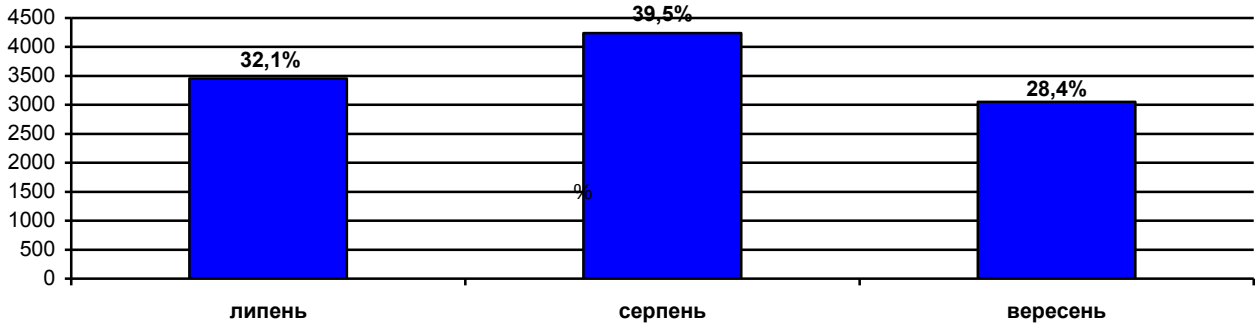



**Рис.2.** *Кількість учасників, залучених до занять по місяцях*

**Висновки та перспективи подальших досліджень**. У рамках реалізації українсько-польського проекту “Тренер із мого подвір’я” для забезпечення діяльності волонтерів впроваджено такі організаційні заходи: підтримка цього проекту міською радою, БО “Центр освітніх ініціатив”, директорами шкіл, навчання волонтерів, співпраця волонтерів зі Львова та м. Вроцлава, використання існуючих ігрових майданчиків, придбання необхідного спортивного інвентарю, реклама в ЗМІ й наочна агітація.

Найбільший відсоток учасників складали школярі віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. Серед учасників, залучених до фізкультурно-спортивних занять у рамках цього проекту, 78 % хлопців.

Як свідчить практика, заняття в рамках проекту найбільш ефективними є в період літніх канікул, коли значно збільшується на вулицях кількість дітей та підлітків із малозабезпечених і неблагополучних сімей.

***Література***

1. Волонтери в соціальній роботі / упоряд. О. Главник, Н. Романова, Т. Дружченко – К. : Главник, 2006. – 128 с.
2. Псюк В. Фізкультурно-спотивна діяльність як чинник боротьби з правопорушеннями дітей та підлітків / Володимир Псюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2010. – С. 147–151.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Agnieszka S. Profilaktyka patologii zachowan wsrod mlodziezy w srodowisku wroclawskich osiedli – ocena z perspektywy uczestnikow / Agnieszka Surynt, Leslav Kulmatycki // Annales universitatis Mariae Curie-Sklodowska. – Lublin, 2007. – C. 92–95.

Водночас наочні приклади застосування таблиць *Excel* для сприяння процесу управління фізичним вихованням студентів розроблені недостатньо. Наші дослідження є спробою частково вирішити проблему.

**Завдання дослідження**: 1) проаналізувати та систематизувати дані, щодо структури процесу управління фізичним вихованням студентів вищих технічних навчальних закладів; 2) розробити приклади використання електронних таблиць *Microsoft Excel* для підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання студентів Луцького НТУ.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вивчення системоутворювальних факторів управління в біології, економіці, педагогіці дало змогу Т. Ю. Курцевич [4] виокремити необхідні умови, за яких воно може бути здійснене у фізичному вихованні, а саме:

1. Наявність вихідної інформації про об'єкт, яким управляють, котрим є учень (спортсмен). Рівень його фізичного стану, здоров'я, індивідуальні особливості організму та їхня детермінованість спадковістю, біологічний вік.

2. Наявність якісної й кількісної моделі – мети фізичного виховання на певний період (рік, два та ін.) і проміжних моделей за етапами підготовки (періоди тренування, чверті навчального року).

3. Графік передбачуваних змін у часі й за етапами процесу.

4. Вибір адекватних засобів і методів, складання фізкультурно-оздоровчих програм занять, визначення форм занять.

5. Отримання об'єктивної термінової й поточної інформації про стан об'єкта, фактичний напрям і характер змін його функціонального стану (система педагогічного контролю).

6. Внесення корекцій до програми занять, якщо процес відрізняється від запланованого.

7. Облік зовнішніх факторів, якими є клімат, екологія, соціально-економічні умови життя сім'ї.

8. Облік внутрішніх факторів – мотивації до занять, бажання, зацікавленість, свідомість, активність.

9. Наявність системи аналізу, оцінки інформації та вироблення дій управління.

Зі свого боку, В. Н. Платонов [5] зазначає, що управління процесом тренування здійснюється тренером за активної участі спортсмена й передбачає три групи операцій:

1. Збір інформації про стан спортсменів, включаючи показники фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, реакції різноманітних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності й т. п.

2. Аналіз цієї інформації на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, розроблення шляхів планування и корекції характеристик тренувальної або змагальної діяльності, що забезпечує досягнення заданого ефекту.

3. Прийняття та реалізація рішень шляхом розробки й втілення мети та завдань, планів і програм, засобів та методів і т. д., що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної й змагальної діяльності.

Порівняльний аналіз необхідних умов управління виокремлених Т. Ю. Курцевич та груп операцій управління, сформованих В. М. Платоновим, дав нам змогу виявити деякі спільні риси. Перший пункт в обох авторів передбачає наявність (збір) вихідної інформації про об'єкт (спортсмена).

У другому пункті необхідних умов управління передбачається наявність якісних і кількісних моделей. У групах операцій управління аналогічного пункту йдеться про аналіз інформації на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, що фактично також є процесами, притаманними моделюванню.

І, нарешті, третьою спільною рисою є графік передбачуваних змін у необхідних умовах управління та розробка планів у групах операцій. Зазначається [1], що прогноз, план і управління пов'язані між собою, взаємозалежні, однак одне не заміняє й не виключає другого.

Таким чином, порівняльний аналіз літературних даних дав нам змогу систематизувати структуру процесу управління фізичним вихованням студентів вищих технічних навчальних закладів. Вона включає такі основні функції:

1) контроль та облік у фізичному вихованні студентів вищих технічних навчальних закладів;

2) моделювання у фізичному вихованні студентів вищих технічних навчальних закладів;

3) прогнозування й планування у фізичному вихованні студентів вищих технічних навчальних закладів.

Суть контролю та обліку у фізичному вихованні полягає у виявленні, осмисленні й оцінюванні реальних умов, конкретних фактів динаміки та результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю й обліку накопичуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення студентів. Окрім цього, систематично перевіряється ефективність засобів, методів і організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується характер ускладнень і невдач у навчальному процесі, вольова стійкість та працездатність. Ці дані дають змогу точніше планувати й коректувати навчально-виховний процес, тим самим сприяючи покращенню його якості та ефективності. Дані контролю й обліку використовуються також під час підведення підсумків за певний період часу [4].

Основними документами контролю, обліку та звітності є журнал обліку навчальної роботи, медична картка, журнал обліку травм, журнал наявності й стану обладнання, книга обліку вищих спортивних досягнень, протоколи та документи звітності [4; 8]. Наявність великої кількості документації робить процедуру контролю й обліку доволі складною для фахівців. Особливо це відчутно після приєднання системи вищої освіти України до Болонського процесу. Наявність великих об'ємів кількісної інформації потребує доступних методів її обробки. Електронні таблиці *Excel* дають змогу спростити математичні операції з балами. За умови оприлюднення файлів контролю й обліку на Інтернет-сайтах студенти можуть брати безпосередню участь у процессах управління. Нижче наведено приклад використання таблиць *Excel* для контролю й обліку в процесі фізичного виховання студентів Луцького НТУ (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Приклад використання Excel для контролю й обліку у фізичному вихованні студентів Луцького НТУ**

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | H | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z | AA | AB | AC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | **контрольні нормативи** | | | | | | | | | | | | | | **контрольні нормативи** | | | | | | | | | | |
| 2 | **№ п/п** | **група ЕП - 12** | **дата** | | | | **біг 100 м** | **дата** | **1500 ч. 1000 ж.** | **дата** | **заохочувальні бали** | **сума балів за ПК** | **сума балів за КН** | **сума балів за І модуль** | **дата** | | | | **підтягування** | **дата** | **піднімання в сід** | **дата** | | **сума балів за ПК** | **сума балів за КН** | **сума балів за ІІ модуль** | **разом за ІІ модуль** | | **сума балів за два модулі** |
| 3 | | **прізвище студента** | *02.09.10* | *09.09.10* | *16.09.10* | | **результат** | **бали** | **результат** | **бали** | | | | | *04.11.10* | *11.11.10* | *18.11.10* | | **результат** | **бали** | **результат** | **бали** | | | | | | | |
| 4 | | | **1** | **2** | **3** | **….** | | | | | | | | | **10** | **11** | **12** | **….** | | | | | | | | | **ПК** | **КН** | |
| 5 | 1 | Без-х | з | в | і | л | *ь* | *н* | *е* | *н* | *а* | | | | | | | | | | | | | 35 | 4 | 39 | 70 | 4 | 74 |
| 6 | 2 | Гон-к | | | | | 15,3 | 1 | 7,4 | 2 | | 25 | 3 | 28 | | | | | 10 | 2 | 40 | 3 | | 30 | 5 | 35 | 55 | 8 | 63 |
| 22 | 18 | Смо-р | | | | | 19,4 | 1 | 4,5 | 4 | | 30 | 5 | 35 | | | | | 22 | 5 | 35 | 3 | | 35 | 8 | 43 | 65 | 13 | 78 |
| 23 | 19 | Чер-ка | | | | | | | | | 2 | 30 | 7 | 37 | | | | | | | 35 | 3 | | 35 | 3 | 38 | 65 | 10 | 75 |

Нині проблема моделювання у фізичному вихованні є значимим і перспективним напрямом фізкультурної науки. Метод моделювання як метод наукового пізнання – відтворення форми або деяких властивостей предметів чи явищ для їх вивчення або повторення (відтворення). Це дослідження властивостей яких-небудь об'єктів (процесів) за допомогою інших об'єктів (процесів), що є їх моделлю [1; 7].

Щоб відповісти на запитання, що ж таке модель, низка дослідників цілком обґрунтовано звертається до теорії функціональних систем академіка П. К. Анохіна (1958). Згідно з цією теорією для біологічних систем характерна властивість до "випереджаючого віддзеркалення дійсності". Це проявляється в тому, що реалізації будь-якої мети передує уявлення про кінцевий результат – мету дії. Для досягнення кінцевого результату організм формує програму дії. У фізичному вихованні студентів вищих технічних навчальних закладів цей принцип знаходить своє віддзеркалення у створенні моделі студента з високим рівнем здоров'я, фізичної працездатності й соціальної дієздатності.

Необхідно вказати на той факт, що якісні методи моделювання без точного урахування кількісної сторони є малоефективними, оскільки не дають можливості глибокого проникнення в суть явищ, які вивчаються. Зрілість науки визначається ступенем використання математики [1]. Наука тільки тоді досягає досконалості, коли їй удається користуватися математикою. Евристична роль математики

полягає, по-перше, у дедуктивному характері математичних теорій, що дає можливість обчислювати й передбачати нові факти, та, по-друге, у використанні певних математичних схем (своєрідних формальних моделей), змістовне тлумачення яких часто веде до нових відкриттів у галузі конкретних наук.

Спростити процес моделювання із застосуванням математичних методів дає змогу *Microsoft Excel.* Наведемо приклад математичного моделювання методом розрахунку процентилів використовуючи електронні таблиці *Excel.* ***Процентиль*** *– повертає k-у процентиль для значень із інтервала.* Ця функція використовується для визначення порога прийнятності. Щоб розробити модель життєвої ємності легень для студентів-першокурсників Луцького національного технічного університету, нами досліджено 105 хлопців. Дані вимірів ЖЄЛ відображено в табл. 2.

Для того, щоб розрахувати процентиль, потрібно в меню “вставка” обрати в пункті “функція” категорію “статистичні”, зокрема “ПЕРЕСЕНТИЛЬ”. У діалоговому вікні в “масив” увести діапазон із числовими значеннями, які визначають відносні значення. У ряд “k” увести значення процентиля від 0 до 1 включно.

У результаті розрахунку визначено, що три відсотки (до 0,03 процентиля включно) обстежених студентів мають ЖЄЛ 3000 мл і менше. Відповідно, їх можна вважати такими, що мають дуже малу ЖЄЛ. Сім відсотків (0,03 – 0,10 процентиль) першокурсників – низький рівень ЖЄЛ від 3000 до 3100 мл. У п’ятнадцяти відсотків (0,10 – 0,25 процентиль) обстежених спостерігався рівень ЖЄЛ нижчий від середнього (від 3100 до 3400 мл). П’ятдесят відсотків (0,25–0,75 процентиль) студентів-першокурсників відповідають середньому рівню із ЖЄЛ від 3400 до 4200 мл. Ще п’ятнадцять відсотків (0,75–0,9 процентиль) мають рівень ЖЄЛ вищий від середнього від 4200 до 4560 мл, і три відсотки (0,97 процентиль) – дуже високий рівень ЖЄЛ – від 5288 мл і вище.

*Таблиця 2*

**Моделювання ЖЄЛ для студентів-першокурсинків Луцького НТУ методом процентилів у Microsoft Excel**

| | A | B | C | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **№ з/п** | **прізвище** | **ЖЄЛ, *мл*** | |
| 2 | 1 | Гон-к | 4000 | |
| 3 | 2 | Наг-й | 4000 | |
| 4 | 3 | Сер-в | 3700 | |
| 103 | 102 | Чур-к | 4700 | |
| 104 | 103 | Шар-н | 4400 | |
| 105 | 104 | Шев-да | 5500 | |
| 106 | 105 | Яким-к | 5000 | |
| 107 | | **формула** | **результат** | **Рівень розвитку ЖЄЛ** |
| 108 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,03) | 3000 | дуже низький рівень |
| 109 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,10) | 3100 | низький |
| 110 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,25) | 3400 | нижчий від середнього |
| 111 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,5) | 3900 | середній рівень |
| 112 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,75) | 4200 | вищий від середнього |
| 113 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,9) | 4560 | високий рівень |
| 114 | | =ПЕРСЕНТИЛЬ(C2:C106;0,97) | 5288 | дуже високий |

Прогнозування й планування є функціями управління. Прогнози у фізичному вихованні студентів ВНТЗ мають велике значення, тому що дають змогу правильно будувати всю організаційну роботу фахівців, указують на шляхи досягнення поставленої мети. В. І. Баландін і співавтори визначають ***прогнозування*** *як вид пізнавальної діяльності людини, спрямованої на формування прогнозів розвитку об’єкта на основі аналізу тенденцій його розвитку* [1]. На нашу думку, вдалішим є визначення Т. Ю Круцивич, у якому, замість словосполучення “аналіз тенденцій”, ужито словосполучення “аналіз стану в минулому й нинішньому”, що повніше відображає суть прогнозування у фізичному вихованні студентів ВНТЗ.

*Microsoft Excel* дає змогу прогнозувати події чи явища, заповнюючи осередки низкою значень, які відповідають простій лінійній або експоненціальній залежності з допомогою маркера заповнення. Для прогнозування складних і нелінійних даних можна застосовувати функції листа (ПРЕДСКАЗ, ТЕНДЕНЦИЯ, РОСТ, ЛИНЕЙН чи ЛГРФПРИБЛ) або засіб регресійного аналізу. Також можливе прогнозування за допомогою додавання лінії тренда на діаграму Microsoft Excel. Лінії тренда – *графічне представлення напряму зміни ряду даних.* Лініями тренда можна доповнити ряди даних, представлені на ненормованих плоских діаграмах з областями, лінійчастих діаграмах, гістограмах, графіках, біржових, точкових і бульбашкових діаграмах. Не можна доповнити лініями тренду ряди даних на об'ємних діаграмах, нормованих діаграмах, пелюсткових діаграмах, колових і кільцевих діаграмах [6].

У наступному прикладі (рис. 1) показано спосіб прогнозування рівня соматичного здоров'я студенток четвертого курсу Луцького НТУ шляхом побудови лінії тренду. Рівень соматичного здоров'я вивчали за методикою експрес-оцінки, запропонованої Г. Л. Апансенком (1992).

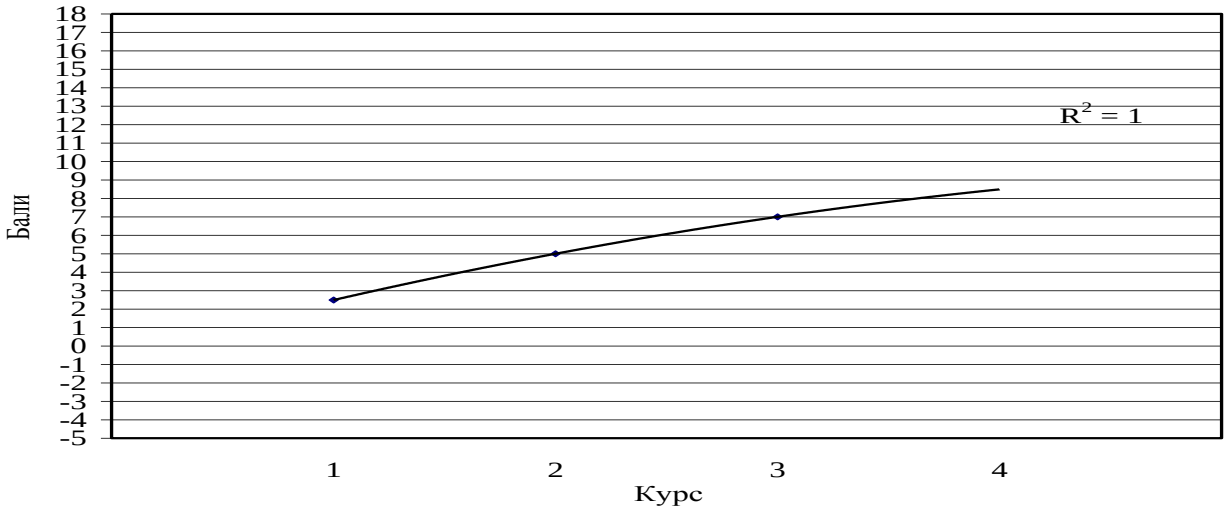



**Рис. 1.** *Прогнозування рівня соматичного здоров'я студенток четвертого курсу Луцького НТУ на основі даних протоколів експрес-оцінки*

Для того, щоб додати лінію тренду на діаграму, потрібно виділити низку даних на графіку. Після натискання правої кнопки миші ПК у контекстному меню обрати пункт "Добавить линию тренда", у діалоговому вікні виділити одну із функцій (лінійну, логарифмічну чи поліноміальну), яка найбільш удало описує тенденцію. У "параметрах" обрати прогнозований термін (у нашому випадку один рік) й активувати величину достовірності апроксимації (*R*-квадрат – число від 0 до 1, яке відображає наближеність значення лінії тренду до фактичних даних), що буде розміщена на діаграмі.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Управління – процес спрямованої, контрольованої й регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети. Управління фізичним вихованням студентів вищих технічних навчальних закладів включає такі основні функції: 1) контроль та облік; 2) моделювання; 3) прогнозування й планування. Використання таблиць *Excel* спрощує роботу фахівців, тим самим сприяє ефективності управління фізичним вихованням студентів Луцького НТУ. Розроблені приклади мають велику перспективу для поодальшого впровадження в практику.

***Література***

1. Баландин В. К. Прогнозирование в спорте / Баландин В. К., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
2. Бухвал А. Сан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7) – С. 52–55.
3. Запорожанов В. А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Выща шк., 1987. – С. 350–371.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т. 1, 2. – 392 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.

6. Романюк В. П. Прогнозування подій та явищ у спорті за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel / В. П. Романюк, Н. С. Войнаровська // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – С. 107–112.
7. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки / Б. Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. – М. : САМ, 1995. – С. 226–237.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. кн. / Шиян Б. М. – Т. : Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.
9. http://uk.wikipedia.org/wiki/Управління

***Анотації***

*У статті проаналізовано та систематизовано дані щодо структури процесу управління фізичним вихованням студентів вищих технічних навчальних закладів. Наведено приклади застосування Microsoft Excel для обліку, контролю, моделювання та прогнозування.*

***Ключові слова:*** *управління, Microsoft Excel, вищі технічні навчальні заклади.*

***Александр Куцай. Применение електронных таблиц Microsoft Excel в управлении процессом физического воспитания студентов Луцкого национального технического университета.*** *В статье проанализированы и систематизированы данные о структуре процесса управления физическим воспитанием студентов высших учебных технических заведений. Приведены примеры применения Microsoft Excel для учёта, контроля, моделирования и прогнозирования.*

***Ключевые слова:*** *управление, Microsoft Excel, высшие технические учебные заведения.*

***Aleksandr Kutsai. The Application of Microsoft Excel Electronic Tables in the Control of Physical Education Process of Students of the Lutsk National Technical University.*** *In the article it is analyzed and systematized data about the structure of the physical education management of higher technical institutions. The examples of Microsoft Excel use for accounting, control, modeling and forecasting are made.*

***Key words:*** *management, Microsoft Excel, higher technical educational institutions.*

УДК 37.037

***Олександр Митчик,***
***Олена Сапожник***

# Етапи формування здоров'язбережувальної компетенції в студентів вищих навчальних закладів

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

**Постановка наукової проблеми та її значення**. На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається становлення нової системи освіти, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір. Зміст освіти збагачується новими процесуальними вміннями, розвитком здатності оперування інформацією, творчим вирішенням проблем науки й ринкової практики з акцентом на індивідуалізацію освітніх програм.

Водночас у зв'язку із соціальними потребами до особистості та вимогами, висунутими державою до сучасного педагога, актуалізується проблема проектування мети, завдань підготовки спеціалістів у ВНЗ. Серед інноваційних напрямів у ВНЗ розробка й застосування освітніх технологій посідають одне з перших місць. Саме технологічний підхід нами вважається найпродуктивнішим у стратегіях організації особистісно зорієнтованого навчання. Доведено [7; 8; 9], що цей підхід надає цільовій стратегії навчання як операційності, так і високої ефективності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї пробеми**. Аналіз низки робіт [1; 2; 3; 4; 5; 6], присвячених розкриттю цієї проблеми, дає можливість стверджувати, що всіх їх об'єднує визнання особливостей педагогічної технології, які полягають у тому, що в ній передбачається та здійснюється такий навчально-виховний процес, який має гарантувати досягнення поставлених цілей.

*© Митчик О., Сапожник О., 2011*

У побудові технології формування здоров'язбережувальної компетенції ми виходили з досліджень, у яких було визначено структуру педагогічної технології. Так, у роботах низки авторів [1; 2; 3; 4; 5] та інших підкреслюється, що в побудові педагогічної технології повинні бути відображені:

а) концептуальна основа;

б) змістовна частина:

– мета – загальна й конкретна;
– зміст відповідного науковій меті матеріалу;

в) процесуальна частина – технологічний процес:

– організація запланованого процесу;
– методи та форми навчально-виховної діяльності;
– методи й форми взаємодії суб'єктів педагогічного процесу;
– діагностико-проективні методи навчально-виховного процесу.

Побудована нами технологія передбачає активну теоретичну та практичну здоров'язбережувальну компетенцію студенток вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, створення умов для збереження здоров'я кожної особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити послідовні етапи формування здоров'язбережувальної компетенції студентів;

2. Визначити завдання кожного з етапів запропонованої методики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Педагогічне середовище формування здоров'язбережувальної компетенції студентів є єдиним полем, простором, у якому відбувається процес її становлення; має спільні підходи, єдину мету діяльності викладачів, студентів і представників керівництва вищого навчального закладу; оцінювальні погляди на дії всіх учасників педагогічного процесу. Єдність підпорядковується цільовій настанові, завданням розв'язання поставленої проблеми.

Процес формування здоров'язбережувальної компетенції спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає у взаємодії викладачів і студентів. На нашу думку, він несе в собі три взаємопов'язані між собою етапи: підготовчий, основний та узагальнювальний.

Позитивна результативність процесу формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у нашому дослідженні досягалася за рахунок педагогічної взаємодії. Це явище ми розуміємо як процес формування суб'єктивного та когнітивного досвіду суб'єктами процесу навчання, виховання й спільної практичної діяльності, спрямованого на формування культури здоров'я студентів. Суб'єктами взаємодії є викладачі, студенти, батьки, керівництво вищого навчального закладу.

Отже, на підготовчому етапі формування здоров'язбережувальної компетенції ставилися та досягалися такі завдання:

1) формування свідомого ставлення до збереження здоров'я засобами фізичного виховання;

2) засвоєння студентами відомостей про фізичну культуру як важливої й невід'ємної складової частини збереження та зміцнення здоров'я;

3) зацікавлення студентів до регулярних занять оздоровчими фізичними вправами;

4) створення умов здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі.

Завдання передбачали методи роботи зі студентами. Провідними методами навчання на І етапі були пояснювально-ілюстративний, репродуктивний та метод проблемного викладу. Вони дали змогу підвищити позитивну мотивацію студентів, здійснити їх активне включення в пошукову навчально-пізнавальну діяльність; організацію спільної діяльності, партнерських відносин викладачів та студентів.

Для реалізації поставлених завдань до навчально-виховного процесу впроваджено різноманітні заходи: лекції інформаційно-проблемного характеру: "Здоров'я і фізична культура", "Вплив шкідливих звичок на репродуктивне здоров'я студенток – майбутніх матерів", "Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології", "Гігієнічні засоби збереження здоров'я" тощо; зустрічі з медиками та лікарями, відомими спортсменами, перегляд кінофільмів на проблемну тематику.

Ефективність реалізації завдань підготовчого етапу залежала безпосередньо від педагогічної взаємодії викладача й студентів, що створювала ситуацію взаємодовіри, високу емоційну активність студентів у процесі формування здоров'язбережувальної компетенції. (рис. 1).

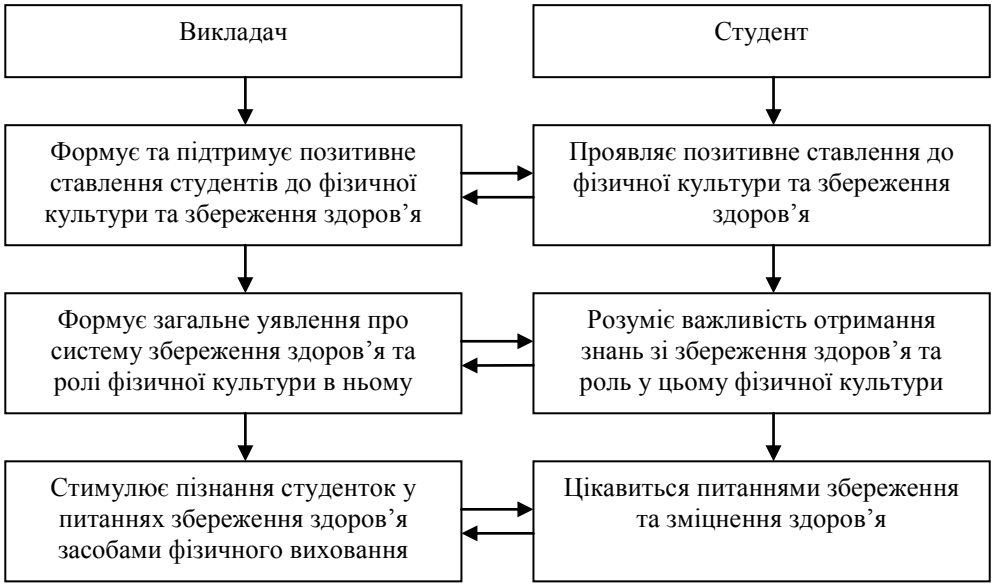



**Рис. 1.** *Педагогічна взаємодія викладача, студентів на І етапі формування здоров'язбережувальної компетенції*

Підставою до переходу на ІІ етап формування здоров'язбережувальної компетенції студенток стали якісні показники: майбутні спеціалісти зацікавилися фізичною культурою, у них з'явилися бажання й потреба її вивчати та нею займатися. У студентів спостерігалася чітка позитивна мотивація й настанова на застосування різних засобів фізичного виховання в збереженні та зміцненні здоров'я.

На ІІ етапі – основному – виконувалися такі завдання:

1) формування в студентів системи здоров'язбережувальних знань (енциклопедичних та методичних);

2) формування здоров'язбережувальних умінь (конструктивних, організаторських, комунікативних, гностичних, діагностичних);

3) засвоєння різноманітних оздоровчих методик та систем, що полягає в умінні застосовувати на практиці;

4) формування в студентів оцінки власної теоретичної підготовки, практичної й науково-пошукової здоров'язбережувальної діяльності;

5) педагогічна підтримка самостійного оволодіння інформацією в питаннях збереження здоров'я.

Основними методами навчання на цьому етапі були репродуктивний, проблемний та евристичний.

Реалізація поставлених завдань здійснювалася на лекціях, практичних, самостійних й індивідуальних заняттях, спеціально розробленого спецкурсу "Зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання", спрямованих на обговорення й відпрацювання форм і методів організації з формування здоров'язбережувальної компетенції.

Ефективними формами організації навчання на ІІ етапі були туристичні походи одного дня та триденні, проведення днів здоров'я з активною участю в організації самих студентів, домашні завдання з фізичного виховання, співпраця з медичними й реабілітаційними закладами (робота у фондах та архівах, відвідування лекцій, екскурсії у фізкультурно-оздоровчі центри міста), збір інформаційного й методичного матеріалів із сучасних фізкультурно-оздоровчих методик, участь у підготовці та проведенні спортивних свят з оздоровчою спрямованістю, відвідування гуртка "Будь здоровим"; самостійна робота студентів, яка полягала у плануванні й розробці особистих оздоровчих методик, розробці та драматизації занять і виховних заходів на здоров'язбережувальну тематику, підготовці доповідей до міні-конференцій, здійсненні науково-пошукової роботи; створення проблемного наукового гуртка, метою діяльності якого була систематизація матеріалу, обговорення методичних питань, розробка методичних рекомендацій для студентів.

За допомогою цих форм організації навчання створювались умови для оволодіння студентами репродуктивними, продуктивними й творчими аспектами здоров'язбережувальної діяльності, становлення валеологічної компетенції як системи. Важливу роль у цьому відігравали всі суб'єкти педагогічного процесу. Взаємодія між викладачами, студентами та представниками керівництва

навчального закладу стала більш об'ємною, тісною, контактною. Вона виражалася в допомозі викладачів і керівництва та розумінні й активній дієвості студентів (рис. 2).

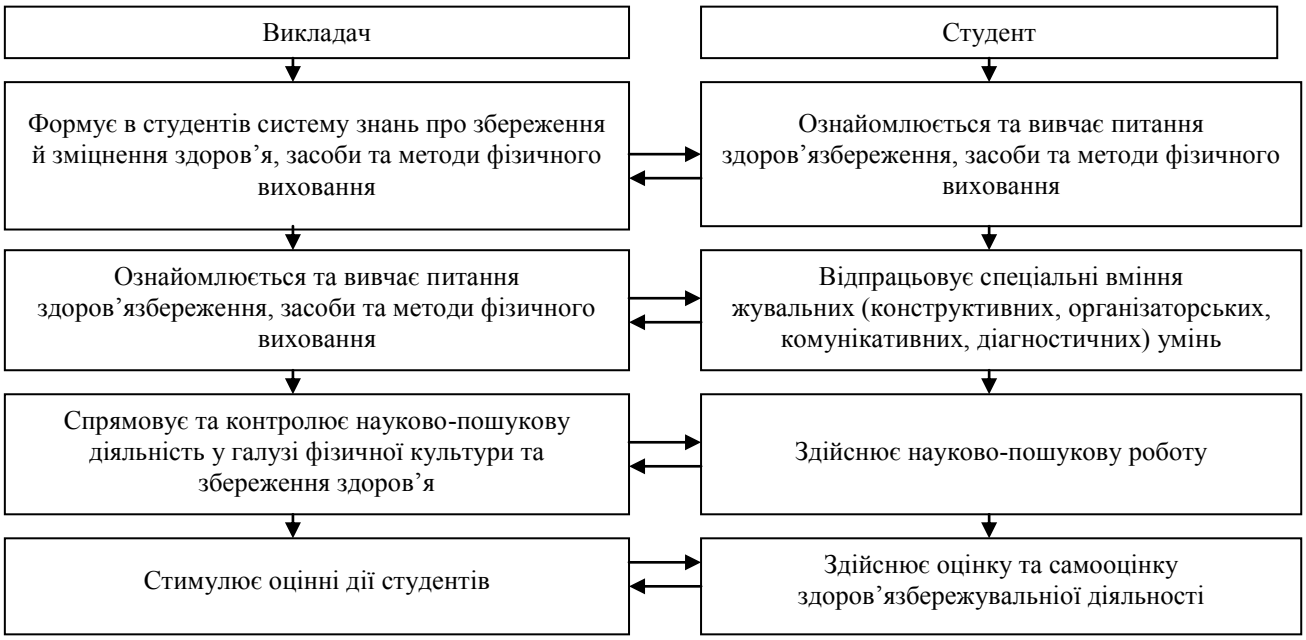



**Рис. 2.** *Педагогічна взаємодія викладача, студентів на II етапі формування здоров'язбережувальної компетенції*

Метою III етапу – узагальнюючого – було широке використання здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок у самостійній роботі студентів.

Це підсумковий етап, на якому відбувається оцінка та переоцінка поглядів, підходів до видів роботи зі збереження здоров'я.

Мета конкретизувалася через завдання, які виконувалися на цьому етапі:

1) перетворення здоров'я збереження на найважливішу життєву ціннісну установку;

2) систематизація здоров'язбережувальних знань і вмінь та формування досвіду їх практичного застосування;

3) удосконалення творчих здібностей студентів у здоров'язбережувальній роботі;

4) формування об'єктивної оцінки та самооцінки здоров'язбережувальної діяльності студентів;

5) створення умов для самовдосконалення в здоров'язбережувальному середовищі.

Серед методів навчання, які застосовуються на цьому етапі, провідними були евристичний та дослідницький.

Основні форми організації навчання на цьому етапі – написання й захист рефератів, курсових і дипломних проектів на здоров'язбережувальну тематику, співпраця з оздоровчими та спортивними центрами регіону, яка полягала в допомозі студентів у організації фізкультурно-оздоровчих заходів. На цьому етапі змінилася й педагогічна взаємодія викладачів та студентів (рис. 3).

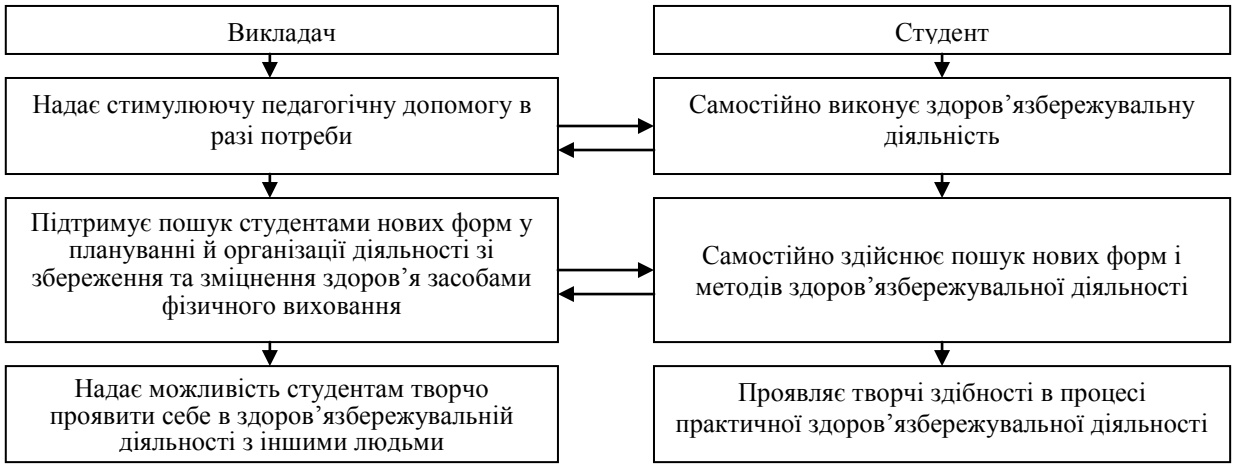


**Рис. 3.** *Педагогічна взаємодія викладача, студентів на ІІІ етапі формування здоров'язбережувальної компетенції*

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Формування здоров'язбережувальної компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Кожен з етапів формування здоров'язбережувальної компетенції передбачає свої чіткі послідовні завдання, форми, методи й засоби. Лише тісна співпраця педагога та студента може дати максимальний позитивний результат.

***Література***


1. Бондаренко О. М. Формування валеологічної культури особистості як шлях реалізації вимог принципу гуманізації освіти / Олена Бондаренко // Проблеми гуманізму і освіти : зб. матеріалів наук.-метод. конф. – Вінниця : Універсум–Вінниця, 2002. – Т. 1. – С. 175–179.
2. Гузеев В. В. Педагогическая техника в контексте образовательной технологии / Гузеев В. В. – М. : Нар. образование, 2001. – 127 с.
3. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / Дубогай А. Д. – К : Молодь, 1985 – 111 с.
4. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
5. Оринчук В. А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов : автореф. дис…. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / В. А. Оринчук. – Нижний Новгород, 2009. – 20 с.
6. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. вузов и пед. колледжей / под ред. П. И. Пидкасистого. – М. : Пед. о-во России, 1998. – 640 с.
7. Садовников Е. С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 4. – С. 38–39.
8. Щанников С. А. Открытое дистанционное образование / Щанников С. А. – М. : Наука, 2002. – С. 245.
9. Юмашева Л. И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специализаций / Л. И. Юмашева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 2. – С. 82–86.


***Анотації***


*У статті розглянуто методику розвитку здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання, а саме етапи її формування.*

***Ключові слова:*** *студенти, збереження здоров'я, етапи.*

***Александр Мытчик, Елена Сапожник. Этапы формирования здоровьесберегательной компетенции у студентов высших учебных заведений.*** *В статье рассматривается методика развития здоровьесберегательной компетенции студентов в процессе физического воспитания, а именно этапы её формирования, методы, формы, средства, взаимодействие педагога и учащегося.*

***Ключевые слова:*** *студенты, сбережение здоровья, этапы, компетенция.*

***Oleksandr Mytchyk, Olena Sapozhnik. Stages of Pealth Sving Competence of Students.*** *In the article the method of health saving competence of students of physical education, namely, the stages of its formation, methods, forms, tools, teacher and student interaction is observed.*

***Key words:*** *students, health preservation, stages, competence.*


УДК 796.011.3

***Сергій Савчук***

## Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу

*Луцький національний технічний університет(м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми.** Здоров'я не є постійною величиною, це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, але й

*© Савчук С., 2011*

залежить від її способу життя й поведінки: доведено [9, 10], що на 50 % здоров'я залежить від способу життя, це вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних впливів і недоліків медичної служби. Як показують наукові дослідження [1, 10,], здоров'ям студентів можна управляти шляхом організації й реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення передусім фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття "фізичне здоров'я", більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [1, 2, 3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Фізична культура є невід'ємною частиною здорового існування людини й активно впливає на рівень її соціалізації. В умовах сьогодення специфіка фізичного виховання полягає в тому, що теоретичні знання, практичні вміння та навички стають мотивованим збудником до виконання фізичних вправ, використання факторів природи й формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і соціальних цілей [8,10]. Кінцева мета фізичного виховання є соціально-детермінованою, визначеною інтересами суспільства й держави [5, 6, 7]. У різні часи завдання фізичного виховання студентів змінювались, але метою завжди лишалося досягнення всестороннього та гармонійного розвитку, високого рівня здоров'я, що є необхідним для забезпечення високої якості життя [2, 4, 6, 8, 9].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення ризистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) та виховних (розвиток морально вольової сфери) завдань, зміцнення й збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку [10, 5].

У наш час проблема здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави продовжує залишатись актуальною.

Стан здоров'я студентів як інтегральний показник впливу навчальних і позанавчальних факторів на організм є низьким [8, 9, 10] і свідчить про можливість виникнення порушень здоров'я, насамперед функцій серцево-судинної й центральної нервової систем, опорно-рухового апарату тощо. Хронічна патологія виявляється вже в студентів-першокурсників [9, 10]. Установлено, що стан здоров'я молоді, відзначений у медичних довідках 086/у, не відповідає дійсності [6, 9, 10].

Погіршення стану здоров'я студентів ВЗО різного профілю України протягом останнього десятиріччя відзначені в численних дослідженнях [2, 6, 8, 9].

Наукові дослідження авторів [2, 10] свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною працездатністю та здоров'ям. Згідно з даними [2], діагностику рівня здоров'я індивідума слід проводити з урахуванням здатності організму мобілізувати свої енергетичні ресурси; чим вищий енергетичний потенціал організму, тим вищим є рівень здоров'я. Установлено, що особи з високими потенційними можливостями до м'язової діяльності є стійкими до дуже широкого спектра несприятливих впливів.

**Завдання дослідження** – проаналізувати стан соматичного здоров'я студентів 1–4 курсів технічного університету.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, статистичних матеріалів, експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г. Апанасенком.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізичний розвиток вивчали на основі антропометричних вимірювань і фізіометричних методів дослідження в динаміці протягом 4-х років навчання у вищому навчальному закладі. Обстежено 296 студентів 1–4 курсів, із них 66 – першого, 87 – другого, 66 – третього й 77 – четвертого. Серед обстежених було 216 юнаків і 80 дівчат. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (середина осінньо-зимового семестру), усі обстежені за результатами поглиблених медичних оглядів віднесені до основної групи фізичного виховання.

Як і слід було очікувати, виявлено статеві розбіжності морфофункціональних показників – більші величини довжини, маси тіла, обхвату грудної клітки, м'язової сили, життєвої ємності легень у юнаків.

Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я розраховували за методикою Г. Апанасанка, яка заснована на індексах – інтегральних показниках із формалізованою оцінкою в балах, придатного до всіх вікових періодів. Оцінюються показники, які мають задовільні кореляційні

зв'язки з максимальною аеробною працездатністю (життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона й показник відповідності маси довжині тіла).

Цей підхід ґрунтується на концепції оцінки фізичного здоров'я не за показниками лінійно-вагових характеристик фізичного розвитку, а за показниками біоенергетики, які можуть бути виражені якісними характеристиками рухових здібностей. Бал здоров'я студентів протягом усього періоду навчання становив величини нижче за середні й обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього балами здоров'я (табл.1).

*Таблиця 1*

**Рівень фізичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу**

| Рівень фізичного розвитку | I курс n=66 | II курс n=87 | III курс n=66 | IV курс n=77 |
|---|---|---|---|---|
| Загальний бал фізичного здоров'я | 5,2±0,73 | 4,9±0,68 | 4,0±0,61 | 5,3±0,93 |
| ***Розподіл студентів за рівнем здоров'я:*** | | | | |
| високий | 0 | 0 | 0 | 0 |
| вищий від середнього | 3,9±2,3 | 2,4±1,3 | 2,6±2,0 | 2,1±1,4 |
| середній | 26,0±5,1 | 25,1±4,0 | 13,5±4,0 | 26,5±4,5 |
| нижчий від середнього | 34,8±5,5 | 23,9±4,0 | 31,1±5,6 | 30,5±4,6 |
| низький | 35,3±5,5 | 48,6±4,6 | 54,8±6,0 | 40,9±5,1 |

Найбільше студентів від 35,3 % на 1 курсі до 54,8 % на 3 курсі мають низький рівень здоров'я, нижчий від середнього у 23,9 % на 2 курсі до 34,8 % – на першому, відповідно, середній – у 26,0 % на 1курсі до 26,5 % – на четвертому. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень вищий від середнього визначено лише у 2–4 % студентів.

Проведені дослідження дали підстави встановити, що рівень здоров'я студентів за всіма ознаками незадовільний і протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується. Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я становив величини, нижчі від середніх, і обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього рівнями здоров'я. Прогнозований індекс фізичного стану знижувався.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** У динаміці навчання знижуються функціональні можливості м'язової, дихальної й серцево-судинної систем. Рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, індекс фізичного стану знижується й досягає критичної межі. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень, вищий від середнього, визначався лише у 2–4 % студентів.

***Література***


1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антікова // Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Київ ; Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 209–213.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Л. : ЛДІФК, 1997. – С. 5–8.
4. Водоватов Ф. Ф. Автоматизация измерений весо-ростовых показателей и функциональной пробы при определении оценок физической подготовленности студентов / Ф. Ф. Водоватов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 5. – С. 49–51.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
6. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис…. канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
7. Лотоненко А. В. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 11–14.
8. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів / Мицкан Б. М. // Посібник для вчителів фізичної культури. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 62 с.
9. Савчук С. А. Характеристика морфофункціональних особливостей організму студентів / С. А. Савчук, Р. З. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2001. – № 13. – С. 31–36

10. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді / О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12) – С. 52–55.
11. Хоружев А. П. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в ВУЗе / А. П. Хоружев, Г. В. Усков // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 33–39.

***Анотації***

*У статті проведено аналіз та простежено динаміку рівня соматичного здоров'я студентів вищого навчального технічного закладу, визначено загальний бал фізичного здоров'я.*

***Ключові слова:*** *студент, соматичне здоровя, фізичне виховання, морфофункціональних показників.*

***Сергей Савчук. Анализ состояния соматического здоровья студентов высшего технического заведения образования.*** *В статье проведён анализ и прослежена динамика уровня соматического здоровья студентов высших учебных технических заведений, определён общий балл физического здоровья.*

***Ключевые слова:*** *студент, соматическое здоровье, физическое воспитание, морфофункциональные показатели.*

***Serhei Savchuk. The Analysis of the Somatic Health Status of Students.*** *In the article the dynamics of somatic health of students of higher technical educational institutions was analyzed.*

***Key words:*** *student, somatic health, physical education, morphic and functional indicators.*

# Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.015.5(072)

***Олексій Морозюк***

## Використання фізичних вправ та інших засобів для відновлення й покращення зору

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Погіршення зору найчастіше відбувається в шкільні та студентські роки й пов'язане головним чином із тривалою зоровою роботою, а саме: читанням, письмом, кресленням і роботою з комп'ютером. Як показують численні дослідження, існує загальна закономірність збільшення числа хворих, особливо короткозорістю (міопією) серед студентської молоді. Число короткозорих серед дітей, які закінчують школу, складає від 20 % до 30 %, при цьому з віком збільшується й ступінь короткозорості. А за останні роки у зв'язку із широкою комп'ютеризацією нашого життя ці цифри збільшуються.

Обмеження фізичної активності осіб, які страждають поганим зором, як це рекомендувалося ще недавно, тепер визнано неправильним [1; 2; 6]. Проте небезпечне й надмірне фізичне навантаження. Саме тому особливо важливі методичні розробки з підбору фізичних вправ для всіх, хто тією або іншою мірою страждає на поганий зір.

Якщо вчасно не вжити заходів, зір може погіршуватися, що в низці випадків призводить до непоправних змін у функціонуванні очей і значної втрати зору.

Установлено, що погіршення зору найчастіше відбувається в студентів із недостатнім фізичним розвитком. Це дає змогу по-новому оцінити значення фізичної культури в профілактиці офтальмологічних хвороб [4]. Погіршенню зору сприяє ослаблення очних м'язів. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ, призначених для зміцнення м'язів ока. У результаті процес погіршення зору сповільнюється, а то й зовсім припиняється. При загальному зміцненні організму зір може покращитись [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження останніх років істотно поповнили й поглибили уявлення про механізм погіршення зору. Аналізом наукової літератури з профілактики захворювань зору займалися вітчизняні та зарубіжні дослідники: У. Бейтс, М. Корбетт, О. Хакслі, Г. Г. Демирчоглян, Е. К. Глушкова, Е. А. Аветісов, Є. Є. Сомов.

**Завдання дослідження** – розробити й обґрунтувати ефективність використання комплексів вправ, фізкультурних пауз, роботи з таблицями для профілактики та покращення зору в спеціальній медичній групі Луцького національного технічного університету.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У Луцькому національному технічному університеті на кафедрі фізичного виховання створено спеціальну медичну групу, де студенти, які мають проблеми із зором, займаються за спеціальною програмою. Нами були розроблені комплекси фізичних вправ із метою зміцнення очних м'язів.

Також застосовувалися спеціальні вправи з таблицями та картками, що дає змогу сконцентровувати увагу й не потребує ніякого зусилля. Під час виконання вправ усе здійснюється без психічної напруги. Око, таким чином, запам'ятовує відчуття розслабленого бачення й формується звичка правильного зору.

*© Морозюк О., 2011*

Студентам спеціальних медичних груп рекомендовано на лекціях, практичних заняттях і семінарах під час виконання домашніх завдань, роботи з комп'ютером використовувати миттєві розслаблення, паузи розслаблення, перерви відновлення (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Рекомендовані форми та засоби розслаблення й укріплення зорового аналізатора**

| Форми розслаблення та укріплення зорового аналізатора для відновлення зору | Тривалість виконання | Періодичність повторень | Рекомендовані засоби |
|---|---|---|---|
| Миттєве розслаблення | до 5 с | 7–20 хв | Переведення погляду, часті моргання |
| Паузи розслаблення | до 1 хв | 20–30 хв | Переведення погляду, часті моргання, пальмінг |
| Перерва відновлення | 5–15 хв | 40–60 хв | Комплекси фізичних вправ, аутогенне тренування, самомасаж |

*Миттєве розслаблення* триває до 5 секунд, його завдання – дати очам відпочити ще до того, як вони втомляться. Це можуть бути зажмурення очей упродовж кількох секунд, часті моргання, які сприяють стимуляції й укріпленню нервів сітківки. Особливо корисним є переведення погляду на далекі предмети, колові оберти очей. Ці вправи дають змогу очам розслабитися.

Наступним видом розслаблення є *пауза розслаблення*. Її необхідно робити після кожних 20–30 хвилин роботи. Тривалість паузи – до 2-х хвилин. При цьому можна застосовувати ті ж прийоми, що й для миттєвого розслаблення, та особливе значення надається пальмінгу [3], за допомогою якого розслаблюються м'язи очей і одночасно активізуються нервові клітини аналізатора зору. Коли пальмінг успішний, він являє собою один із кращих методів забезпечення розслаблення всіх нервів органів відчуття, уключаючи зір, і якщо таким методом вдається добитися довершеного розслаблення, воно (розслаблення) повністю зберігається після відкриття очей. Зір людини при цьому покращується на тривалий час.

*Перерва відновлення* проводиться через кожних 45–50 хвилин. Її тривалість коливається від 5 до 15 хвилин. Під час перерви відновлення проводяться за вибором: комплекси фізичних вправ, аутогенне тренування, самомасаж або в поєднані декілька запропонованих варіантів.

У *комплекси фізичних вправ* були включені колові оберти очей, зміна погляду в різні сторони й переведення погляду з близьких предметів на далекі.

Під час *аутогенного тренування* відбувається повне розслаблення всіх м'язів, у тому числі й м'язів очей, знижується рівень активності центральної нервової системи, що сприяє релаксації аналізатора зору. У стані глибокого розслаблення, яке досягається за допомогою аутогенного тренування, викликається за допомогою словесних формул довільна зорова уява мислеобразів, що поглиблює релаксацію зорового аналізатора.

Добрий тонізуючий вплив на циркуляцію крові, очні нерви й нервові закінчення досягається за допомогою *самомасажу*. Виконуються прості дії: погладжування кінчиками пальців заплющених очей, вібрація, натискання, масаж долонею й легке розминання.

Протягом 3-х років у спеціальній медичній групі з офтальмологічними патологіями займалося 55 студентів. Основна патологія – міопія (короткозорість). За цими студентами вівся контроль гостроти зору у вересні й грудні (початок і закінчення осіннього семестру), а також лютий та травень (початок і закінчення весняного семестру). Ми визначали динаміку протягом навчального року (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Динаміка гостроти зору спеціальної медичної групи з профілактики офтальмологічних захворювань**

| Гострота зору | Грудень | Лютий | Травень |
|---|---|---|---|
| Покращення зору | 67 % | 14,4 % | 68,8 % |
| Погіршення зору | 7,2 % | 60,4 % | 5,4 % |
| Зміни не спостерігалися | 15,8 % | 25,2 % | 25,8 % |

Із таблиці видно, що динаміка гостроти зору в студентів спеціальної медичної групи покращувалася в грудні на 67 %, а погіршувалася на 7,2 % і залишалася без змін – 15,8 %. У лютому місяці покращення зору відбулося в студентів лише на 14,4 %, погіршилося – 60,4 %, без змін – 25,2 %. У травні місяці простежується динаміка покращення зору в студентів на 68,8 %, погіршилося – 5,4 %, залишилося без змін – 25,8 %.

Під час аналізу цих даних виявилося, що студенти, які добросовісно та з розумінням ставилися до поставлених завдань (не пропускали практичних занять і самостійно займалися за рекомендованою методикою) покращували свій зір. Без змін залишилася гострота зору в студентів, які пропустили до 35 % практичних занять у спеціальній медичній групі й систематично не займалися самостійно. У студентів, котрі пропустили практичні заняття спеціальної медичної групи більше 80 %, відбулося погіршення зору. Основна причина погіршення зору в студентів у лютому місяці – це відсутність практичних занять у січні та на початку лютого, а також велике навантаження на очі під час зимової сесії. При відновленні практичних занять спеціальної медичної групи у весняному семестрі динаміка в травні знову покращилась.

**Висновки.** Розроблені й використані методи та засоби, які застосовувалися на практичних заняттях спеціальної медичної групи з офтальмологічних захворювань, є ефективними, оскільки, проаналізувавши динаміку гостроти зору, помічаємо, що вона веде до його покращення.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ефективності різних засобів відновлення та покращення зору під час самостійних занять.

***Література***


1. Андрощук О. Поліпшення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури / О. Андрощук, Т. Цюпак, Ю. Цюпак // 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. 56–58.
2. Андрощук О. Вплив засобів реабілітації на фізичний розвиток та показники готроти зору в хлопчиків із короткозорустю / О. Андрощук, О. Мордик // 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. 76–79.
3. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
4. Глушкова Е. К. Берегите зрение / Глушкова Е. К. – М. : Медицина, 1987. – 125 с.
5. Демирчоглян Г. Г. Как сохранить и улучшить зрение / Демирчоглян Г. Г. – М. : Крон-Пресс, 1995. – 142 с.
6. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / Язловецкий В. С. – Киев : Здоровья, 1991. – 232 с.


***Анотації***


*У статті висвітлено актуальні питання профілактики зорових розладів у студентів. Дано рекомендації щодо релаксації й зміцнення зорового аналізатора, правильності організації вдома та у ВНЗ профілактичних і гігієнічних заходів із запобігання розвитку зорової патології в студентів.*



***Ключові слова:*** *аутогенне тренування, самомасаж, пальмінг, міопія, фізичні вправи.*



***Алексей Морозюк. Использование физических упражнений и других средств для восстановления и улучшения зрения.*** *В статье рассматриваются актуальные вопросы профилактики зрительных расстройств у студентов. Даются рекомендации относительно релаксации и укрепления зрительного анализатора, правильной организации дома и у ВУЗе профилактических и гигиенических мероприятий по предотвращению развития глазной патологии у студентов.*



***Ключевые слова:*** *аутогенная тренировка, самомассаж, пальминг, миопия, физические упражнения.*



***Aleksiei Moroziuk. The Use of Physical Training and Other Means for Restoration and Improvement of Sight.*** *In this article actual issues of students' eye illnesses prophylaxis are examined. It is recommended to relax and strengthen the eyesight, to organize prophylactic and sanitary measures in order to prevent the development of eye pathology of students.*



***Key words:*** *autogenic training, self-massage, palming, myopia, physical training.*

УДК 796.035+615.82

***Ольга Стасюк***

# Фізична реабілітація осіб із гіперкінетичною формою дитячого церебрального паралічу

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сучасна демографічна ситуація в Україні характеризується зростанням народжуваності та збільшенням кількості дітей-інвалідів. Згідно з державною статистикою Міністерства охорони здоров'я, в Україні перше місце серед дітей-інвалідів посідають діти з ураженнями нервової системи (41,9 %), а серед нозологічних форм переважає дитячий церебральний параліч (ДЦП), частота якого коливається від 1,6 до 4,2 випадків на 1000 новонароджених дітей. Кожного року в Україні реєструється близько 3000 діагнозів ДЦП.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Розрахунки, що ґрунтуються на оцінках і прогнозах Бюро перепису США (U.s. Bureau of the Census, International Data Base), свідчать, що у 2010 р. кількість хворих ДЦП у всьому світі збільшилася до 17. 340. 000 осіб. Характерно, що цей показник упродовж десятків років є достатньо стабільним у різних країнах. Більше того, багато хто схильний вважати, що захворювання в країнах із високим рівнем медицини почало траплялися частіше. Це, на їхню думку, пояснюється зниженням смертності серед недоношених і новонароджених із низькою масою тіла, у яких дуже високий ризик розвитку ДЦП [6].

**Завдання дослідження** – проаналізувати ефективність різних методик реабілітації у комплексному лікуванні гіперкінетичної форми ДЦП.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У 1958 р. на засіданні ВОЗ в Оксфорді затверджено термін "дитячий церебральний параліч" – це прогресуюче захворювання головного мозку, яке уражає його відділи, котрі відповідають за контроль над рухами й положенням тіла, захворювання розвивається на ранніх етапах розвитку головного мозку: під час вагітності, пологів та в післяродовий період [1].

Діти з ДЦП складають своєрідну клінічну групу, яка суттєво відрізняється за рівнем моторного, психічного та соціального розвитку. За К. О. Семеновою, розрізняють такі форми ДЦП: спастична (диплегія, геміплегія, тетраплегія); дискінетична (гіперкінетична, атактична) [8].

При гіперкінетичній формі ДЦП рухові розлади представлені гіперкінезами. Гіперкінези й м'язова дистонія дестабілізують позу. Відсутня правильна постава тулуба та кінцівок. Довільні рухи дизкоординовані, стрибкоподібні, розмашисті. Гіперрухливість може бути причиною підвивихів кульшових, плечових, щелепно-лицьових й інших суглобів. Стояння та ходьба формуються дуже пізно і лише у випадках, коли ноги уражені меншою мірою, ніж тулуб і руки, а контроль голови й реакції рівноваги достатньо розвинені. Перешкоджати стоянню й ходьбі можуть згинальні деформації в кульшових і колінних суглобах, що формуються внаслідок того, що більшість часу хворі проводять сидячи. Перенесення маси тіла на внутрішні поверхні стоп при стоянні приводить до їх вальгусної деформації. За гіперкінетичної форми церебрального паралічу разом із руховими розладами в 30–45 % випадках спостерігається зниження слуху, у 30–35 % – парез погляду вгору, у 60–70 % – псевдобульбарні розлади (слинотеча, труднощі жування, ковтання), у 10–15 % – судоми [2].

За даними аналізу даних літературних джерел розроблено багато методик фізичної реабілітації для осіб із спастичною формою ДЦП. На противагу цим даним, гіперкінетичної форми безпосередньо не торкається жоден автор. Виходячи з цього, ми вирішили проаналізувати, чи розв'язуються проблеми дітей із цією формою за допомогою методик різних авторів. Отже, відповідно до описаних вище ознак гіперкінетичної форми ДЦП, перед фізичним реабілітологом постають такі проблеми реабілітації осіб із вказаною патологією, які представлені нижче: гіперкінези й м'язова дистонія; дизкоординовані довільні рухи (розмашисті, стрибкоподібні); м'язовий гіпертонус; затримка рефлексів; контрактури суглобів; порушення ходьби (вальгусна деформація стоп); скелетні деформації; судоми; порушення мови, зору, ковтання.

Із самого початку реабілітації передбачене комплексне застосуваня різних видів лікування: фізіотерапії, мануальної терапії, лікувальної фізкультури (розвитку реакцій випрямлення й рівноваги), рефлексотерапії, масажу, ортопедичних та хірургічних засобів.

Для більшості дітей із церебральними паралічами підвищений тонус м'язів, як уже зазначалось, є однією з головних проблем, оскільки саме він заважає формувати правильний руховий стереотип.

*© Стасюк О., 2011*

Тому й нормалізація тонусу м'язів для дитини з церебральним паралічем є одним із перших завдань під час проведення заходів із фізичної реабілітації [3; 7].

За спостереженнями B. Bobath і K. Bobath, нормальному рухові повинен передувати нормальний м'язовий тонус та для досягнення цієї мети терапевтичні зусилля повинні бути спрямовані на релаксацію й зниження м'язового тонусу. Завдання розв'язується за допомогою укладання дітей у "позу ембріона", у якій виробляється правильна реакція опори [9]. Методика П. Бецман, А. Обхольцер полягає в проведенні вправ до максимальної втоми [5]. Нейроінтенсивна реабілітація за методом Козявкіна все більше стверджується в спектрі терапії для лікування ДЦП [4]. В основі системи реабілітації лежить полімодальний підхід із застосуванням різнобічних методів впливу на пацієнта. Основним компонентом методики є біомеханічна корекція хребта та великих суглобів у поєднанні з комплексом вищезазначених лікувальних заходів.

Для формування правильного стереотипу рухів використовується програма біодинамічної корекції рухів із застосуванням костюма "Спіраль". Ця система створює в організмі дитини новий функціональний стан, який відкриває можливості для швидшого моторного та психічного розвитку.

Значний внесок у розробку нових способів реабілітації та методів лікування зроблено К. О. Семеновою [8]. Вона розробила комплексний підхід, який передбачає одночасний вплив на різні функціональні рівні головного мозку. Комплекс лікувальних заходів спрямований на одночасний вплив та тренування рухових, психічних, мовних функцій та соціальну адаптацію.

Вацлав Войта запропонував метод рефлекс-локомоцій для лікування дітей із церебральними паралічами й іншими моторними розладами. Суть його полягає в стимуляції спеціальних біологічно активних точок.

Однак консервативні методи є найбільш розповсюдженими, як у нас у країні, так і за кордоном. При цьому основним методом відновлення рухових функцій організму дітей є кінезотерапія. У процесі реабілітації застосовуються активні й пасивні рухи, а також різні пози, мета яких зводиться до зменшення та нормалізації тонусу м'язів, зниження патологічних рефлексів і покращення координації рухів.

Усе більше застосування в проведенні реабілітації дітей із ДЦП знаходять немедикаментозні методи. Для цього створено комплексні програми, що включають не тільки ЛФК, але й розроблену та запропоновану вченими Росії динамічну пропріоцептивну корекцію за допомогою лікувальних функціонально-навантажувальних костюмів "Адель" та "Гравістат". Значення цих методів у реабілітації дітей, хворих на ДЦП, у комплексному відновлювальному лікуванні ДЦП спрямовано на корекцію неспроможності функціональної системи антигравітації (ФСА).

Дитячий неврологічний масаж за методикою професора К. О. Семенової полягає в знижені негативних рефлексів та виробленні навичок, необхідних для розвитку дитини до одного року. Він включає в себе роботу з хребтом (по остистих відростках і сегментах), рефлекторні вправи, точковий масаж. Масаж впливає на м'язи з тугорухливістю, конрактурами, гіпертонусом. Застосовується під час лікування всіх форм ДЦП. Найбльш сприятливе використання сеансів масажу у віці від одного місяця до року.

Іпотерапія – метод лікування, заснований на взаємодії дитини з конем. У процесі верхової їзди в роботу включаються всі основні групи м'язів тіла. Це відбувається на рефлекторному рівні, оскільки дитина-вершник, рухаючись разом із конем, інстинктивно прагне зберегти рівновагу, аби не впасти, тим самим спонукаючи до активної роботи як здорові, так і уражені м'язи, не помічаючи цього. Механізм дії іпотерапії на організм людини такий самий, як і будь-якої іншої форми лікувальної фізкультури – під впливом фізичних вправ посилюються функції вегетативних систем.

Поряд з іпотерапією успішно розвивається дельфінотерапія. Дельфінотерапія є альтернативним, нетрадиційним методом психотерапії, де в центрі психотерапевтичного процесу перебуває спілкування людини й дельфіна.

Крім того, пропонується метод адаптивного фізичного виховання – тандотерапія, що припускає освоєння рухових дій із примусовим виконанням рухів [1]. Традиційно в боротьбі з еластичністю використовується гідрокінезотерапія, яка дає змогу розслабити м'язи, виробити рефлекторні зв'язки, загартувати та зміцнити організм у цілому.

У той же час у поєднанні з традиційнойними методами лікування все популярнішого застосування набуває один із методів нетрадиційного лікування, такий як Су-джок терапія. Су-Джок – останнє досягнення східної медицини (су – кисть, джок – стопа). На кистях і стопах розташовуються системи високоактивних точок відповідності всім органам і ділянкам тіла. Їх стимуляція має виражену лікувальну й профілактичну дію. Су-Джок терапію можна успішно використовувати для лікування ДЦП. Наприклад, при контрактурах суглобів ніг для масажу можна обрати третій і

четвертий пальці руки чи стопи. Використання цього методу є надзвичайно актуальним для зниження тонусу в осіб саме гіперкінетичною формою ДЦП.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проаналізувавши дані методик реабілітації, можна стверджувати, що їх застосування в комплексному лікуванні гіперкінетичної форми ДЦП буде ефективним відповідно до її конкретної проблематики.

***Література***


1. Волошин П. В. Нові напрямки в медико-психологічній реабілітації хворих дитячим церебральним паралічем / П. В. Волошин, Ю. К. Деркач, Л. Ф. Шестопалова // Укр. вісн. психоневрології. – 1997. – Т. 5. – Вип. 3 (15). – С. 17–23.
2. Качмар О. О. Статика і моторика у хворих ДЦП та їх динаміка в результаті лікування : автореф. дис.... канд. мед. наук : 14.00.13 / Качмар О. О. – Х., 1997. – 22 с.
3. Ковінько М. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з підлітками з ДЦП : метод. рек. / М. С. Ковінько, О. С. Куц. – Л. : ЛДІФК, 2002. – 74 с.
4. Козявкин В И. Детские церебральные параличи: основы клинической реабилитационной діагностики / Козявкин В. И. – Л. : Медицина світу, 1999. – 312 с.
5. Мерзлікіна О. А. Корекція фізичних вад підлітків 15–17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання : автореф. дис.... канд. наук з фіз. культ. і спорту / О. А. Мерзлікіна. – Л., 2002. – 20 с.
6. Монтгомери Т. Р. Ранняя диагностика детского церебрального паралича / Т. Р. Монтгомери // Актуальные проблемы детской неврологии. – Херсон : [б. и.], 1995. – С. 12–17.
7. Рогачёва Е. И. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе : метод. рек. для родителей / Е. И. Рогачёва, М. С. Лаврова. – Ленинград : Медицина. 1997. – 96 с.
8. Семенова К. А. Детский церебральный паралич / Семенова К. А. – М. : Медицина, 1968. – 259 с.
9. Bobath K. Cerebral palsy. Person & William′s physical therapy services in the developmental disabilities / K. Bobath, B. Bobath. – 5-th printing. – Springfield : C. Tomas publisher, 1977. – P. 83–93.


***Анотації***


*У статті проаналізовано методики фізичної реабілітації хворих на дитячий церебральний параліч. Зокрема, за результатами аналізу розглянуто вирішення проблем дітей із гіперкінетичною формою цього захворювання. Застосування методик фізичної реабілітації в комплексному лікуванні гіперкінетичної форми цього ефективним відповідно до її конкретної проблематики.*


***Ключові слова:*** *фізична реабілітація, церебральний параліч, діти, лікування.*


***Ольга Стасюк. Физическая реабилитация личностей с гиперкинетической формой детского церебрального паралича.*** *В данной статье проанализированы методики физической реабилитации больных детскими церебральными параличами. В частности, по результатам проведенного анализа рассмотрены решения проблем детей с гиперкинетической формой данного заболевания. Применение методик физической реабилитации в комплексном лечении гиперкинетической формы будет эффективным в соответствии с её конкретной проблематики.*


***Ключевые слова:*** *физическая реабилитация, церебральный паралич, дети, лечение.*


***Olha Stasiuk. Physical Rehabilitation of Persons With the Hyperkinetic Form of Child's Cerebral Palsy.*** *This article deals with the methods of physical rehabilitation of children with cerebral palsy. Particularly, the results of the analysis are considered the decision of the problems of children with hyperkinetic form of the disease. Application of techniques of physical rehabilitation in the treatment of hyperkinetic form will be effective in accordance with its specific problems.*


***Key words:*** *physical rehabilitation, cerebral palsy, children, treatment.*

УДК 796.035+615.82

***Любов Ціж,***
***Олена Бовсунівська***

## Вплив програми фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень**. Туберкульоз в Україні, як і в багатьох країнах світу, є однією з найпоширеніших і соціальних захворювань, що набуло характеру епідемії. Незважаючи на протитуберкульозні заходи, які проводяться в Україні, епідемічна ситуація продовжує погіршуватися [1; 5].

*© Ціж Л., Бовсунівська О., 2011*

Через щорічне поглиблення соціально-економічної кризи в країні й охороні здоров'я погіршилося функціонування протитуберкульозної служби та знизились обсяги і якість протитуберкульозних заходів. Туберкульоз в Україні значно помолодшав. На підвищення рівня захворюваності й смертності від цієї хвороби впливають численні несприятливі соціально-економічні фактори: зниження рівня життя населення та наявність значної кількості осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі, недостатнє фінансування протитуберкульозних заходів, дефіцит кваліфікованих медичних кадрів, волонтерів [2; 3; 4].

Але, поряд із достатнім законодавчим забезпеченням реабілітаційної допомоги хворим на туберкульоз легенів у спеціалізованих закладах України застосування засобів фізичної реабілітації в процесі лікування перебуває на низькому рівні. Наявні дослідження переважно стосуються санаторно- курортного лікування хворих на туберкульоз легень [4; 5].

Таким чином, пошук нових методів лікування та відновлення осіб із туберкульозом є актуальним.

**Завдання дослідження:**

1) вивчити стан кардіореспіраторної системи та якості життя чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом легень у період ремісії;

2) проаналізувати вплив програми фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи та якість життя чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом легень у період ремісії.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової й науково-методичної літератури; збір анамнезу та оцінка загальної якості життя хворих (анкетування); педагогічні методи дослідження: експеримент, спостереження; параклінічні методи дослідження: експрес-оцінка загального рівня фізичного здоров'я хворих (спірометрія, проби Штанге та Генчі, ЧД, ЧСС, АТ); методи математичної статистики.

Загальну якість життя хворих на вогнищевий туберкульоз легень проводили за українською версією оцінки якості життя, розробленою ВООЗ України (WHOOQL-100).

Експрес-оцінку загального рівня фізичного здоров'я хворих на вогнищевий туберкульоз легень ми визначали за допомогою індексу Скібінські.

У дослідженні взяло участь 20 пацієнтів із вогнищевим туберкульозом легень у стадії ремісії на лікарняному періоді реабілітації, на базі військового шпиталю фтизіотерапевтичного відділення міста Житомира.

Способом розподілу за групами ми сформували основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП). Кількість чоловіків в обох групах однакова. За клінічними ознаками туберкульозного процесу обидві групи були однаковими, що дало нам змогу проводити порівняльну характеристику в процесі дослідження. В основній групі застосовувалась удосконалена програма фізичної реабілітації, яка включала лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапевтичні процедури, загартовування й працетерапію. Курс фізичної реабілітації становив 15 занять. Займалися один раз на день, п'ять разів на тиждень. Група порівняння займалася за програмою медичного закладу, де проводилося дослідження. Програма реабілітації включала лікувальну фізичну культуру, фізіотерапевтичні процедури (внутрішньогрудний електрофорез, УВЧ-терапія) та масаж. Займалися один раз на день, п'ять разів на тиждень (теж 15 занять).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проведення опитування виявило, що в 15 (75 %) хворих знижена опірність організму до мікобактерій туберкульозу. Основними причинами є соціально-економічні труднощі; недостатнє та неповноцінне харчування з різним зменшенням кількості спожитих повноцінних білкових продуктів, недоїдання, що додатково знижує імунологічну резистентність організму до туберкульозу.

У 4 (20 %) хворих вогнищевий туберкульоз легень мав гострий початок, симптоми якого були більш схожі на інфекційне захворювання. До того ж ми ретельно вивчали скарги хворих на вогнищевий туберкульоз легень. Найчастіше відзначалися такі: загальна слабкість – 20 (100 %); тривалий субфебріалітет – 18 (90 %); погіршення апетиту – 15 (80 %); підвищена пітливість, особливо вночі – 10 (70 %); зниження працездатності – 12 (60 %); схуднення – 9 (46 %); безсоння – 7 (35 %); збільшення лімфоузлів – 6 (30 %).

Заняття проводилися після стихання гострого процесу та покращення загального стану хворого, нормалізації температури тіла, зменшення симптомів інтоксикації. Щоб визначити ефективність

удосконаленої програми фізичної реабілітації, ми проводили постійний контроль протягом усього періоду реабілітації, що дало змогу своєчасно вносити корективи реабілітаційної програми.

Особливістю вдосконаленої програми фізичної реабілітації під час туберкульозу легень було застосування спеціальних дихальних вправ. Використовували вольове кероване статистичне, динамічне й локалізоване дихання.

У хворих основної групи (ОГ) після застосування вдосконаленої програми фізичної реабілітації швидше нормалізувався функціональний стан органів дихання, ніж у групі порівняння (ГП). На початку дослідження показники ЖЕЛ у хворих ГП були на рівні 57,5±1,55 мл, у ОГ 58,1±1,55 мл, то наприкінці дослідження показники у хворих ГП стали на рівні 63,1±1,55 мл, у хворих ОГ 72,0±1,55 – (табл. 1). Показники відношення ЖЄЛ збільшились у пацієнтів ОГ на 31,8 %, що свідчить про покращення функціональної здатності легень, збільшення вентиляції легень, розрідження та виведення мокротиння.

*Таблиця 1*

**Показники функцій зовнішнього дихання у хворих на вогнищевий туберкульоз легень обох груп на початку й у кінці дослідження**

| Показник | Група порівняння | | Основна група | | P |
|---|---|---|---|---|---|
| | на початку дослідження | у кінці дослідження | на початку дослідження | у кінці дослідження | |
| ЖЄЛ *(мл)* | 57,5±1,55 | 63,1±1,55 | 58,1±1,55 | 72,0±1,55 | P>0,05 |
| ОФВі | 54,3±1,76 | 59,5±1,70 | 56,0 ± 1,76 | 68,5 ± 1,70 | P>0,05 |
| ХОД | 10,90 ± 0,60 | 9,73 ± 0,56 | 11,0 ± 0,71 | 8,65 ± 0,50 | P>0,05 |
| ЧД *(хв.)* | 20,7 ± 0,58 | 17,8 ± 0,55 | 22,08 ± 0,85 | 16,4 ± 0,56 | P>0,05 |
| ДО *(л)* | 0,49 ± 0,15 | 0,50 ± 0,14 | 0,48 ± 0,14 | 0,55 ± 0,12 | P>0,05 |

Також визначили, що дихальний об'єм (ДО) у пацієнтів ОГ збільшився на 4,5 %, це свідчить про збільшення ЖЄЛ в обстежуваних цієї групи більше, ніж у пацієнтів ГП, у якої показники не змінилися.

Аналіз показників хвилинного об'єму дихання (ХОД) показав, що у хворих ГП значних змін не виявлено, порівняно з ОГ, де показники ХОД наприкінці дослідження нормалізувалися до норми за рахунок зменшення частоти дихання. Порівняння показників частоти дихання (ЧД) встановило, що у хворих ОГ на початку дослідження ЧД становила 22,08±0,85 дихальних рухів за хв, що є більше норми, але наприкінці показники нормалізувалися (16,4±0,56 дих. рух. за хв). Це вказує на те, що заняття, які складалися з дихальних та загальнорозвивальних вправ у поєднанні з масажем оптимізували роботу дихальної системи в пацієнтів ОГ. У межах норми перебували показники ЧД ГП наприкінці дослідження (17,8±0,55 дих. рух. за хв). Показники ОФВі в ОГ засвідчили підвищення результату на 12–16 %, у той час як у ГП – лише на 7–9 %.

Про покращення вентиляції та збільшення наповнення киснем крові свідчать показники проб Штанге та Генчі, що покращилися в пацієнтів ОГ на 20,8 % та 18 % у пацієнтів ГП. У пацієнтів ГП на початку дослідження показники проби Штанге становили 29,0±0,50 с, наприкінці – 32,07±0,50 с. Показники ОГ збільшилися до 41,0±0,50 с (на початку дослідження – 31,07±0,50 с). Також покращилися результати проби Генчі.

Наприкінці дослідження у ГП затримка дихання при видиху становила 15,56±0,45 с (на початку – 13,58±0,42 с), а в ОГ результати проби становили 22,0±0,50 с (на початку дослідження – 17,57±0,43 с) із різницею <0,05. Це свідчить про швидке відновлення функцій дихальної та серцево-судинної систем хворих ОГ при застосуванні вдосконаленої програми фізичної реабілітації.

Застосування вдосконаленої програми фізичної реабілітації хворих на вогнищевий туберкульоз легень супроводжувався значним підвищенням загального показника якості життя й показників основних сфер життєдіяльності (табл. 2). Аналіз анкетування показав, що захворювання серйозно впливає не лише на фізичне самопочуття чоловіків, але й на їхній психоемоційний стан, матеріальне забезпечення, відносини з оточенням, сім'єю.

Після дослідження в ОГ та ГП істотно підвищилися показники ЯЖ психологічної сфери, сфери соціальних стосунків, особистих відносин, соціальної підтримки, якості медичної допомоги. Але більш показово підвищилися показники, що оцінюють ставлення до фізичної сфери.

*Таблиця 2*

**Показники якості життя основних сфер життєдіяльності хворих основної та контрольної груп дослідження на початку й після дослідження**

| Основні сфери життєдіяльності | Основна група | | Група порівняння | | P |
|---|---|---|---|---|---|
| | на початку дослідження | у кінці дослідження | на початку дослідження | у кінці дослідження | |
| Загальний показник ЯЖ | 9,56±0,44 | 15,00±1,56 | 8,12±0,56 | 13,20±1,05 | P>0,05 |
| Фізична сфера | 38,30±4,50 | 46,80±8,28 | 39,80±6,04 | 42,40±6,04 | P>0,05 |
| Психологічна сфера | 55,23±2,33 | 62,50±4,53 | 56,55±3,53 | 61,50±3,52 | P>0,05 |
| Соціальні стосунки | 28,45±3,55 | 38,11±1,42 | 27,11±2,42 | 39,10±0,13 | P>0,05 |
| Навколишнє середовище | 65,50±3,25 | 86,21±5,33 | 66,55±2,30 | 80,21±4,56 | P>0,05 |
| Духовна сфера | 10,55±2,12 | 12,33±1,22 | 11,45±2,45 | 13,33±1,33 | P>0,05 |
| Особисті взаємини | 10,12±1,13 | 9,68±3,12 | 11,43±1,33 | 11,25±0,46 | P>0,05 |

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Застосування вдосконаленої програми фізичної реабілітації чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом показало, що використання спеціальних дихальних вправ у поєднанні з фізіотерапією, масажем, загартуванням та працетерапією здійснюють позитивний вплив на функціональний стан кардіореспіраторної системи та значно покращують якість життя пацієнтів.

***Література***


1. Ільницький І. Г. Туберкульоз в західних областях України в умовах епідемії / І. Г. Ільницький, О. П. Костик, Л. І. Ільницька // Інфекційні хвороби. – 2008. – № 1. – С. 6–10.
2. Кутишенко М. С. Особливості перебігу, виявлення та діагностика туберкульозу легень залежно від етіологічного підтведження діагнозу : автореф. дис.… канд. мед. наук : 14.01.26 / М. С. Кутишенко. – К., 2008. – 18 с.
3. Мотрич І. В. Характеристика якості життя студентів, хворих на вперше виявлений туберкульоз легенів / І. В. Мотрич // Український пульмонологічний журнал. – 2008. – № 2. – С. 68–70.
4. Скачко Б. Г. Туберкульоз: Профілактика. Лікування. Реабілітація / Скачко Б. Г. – К. : Медицина, 2006. – 120 с.
5. Фещенко Ю. І. Туберкульоз в Україні як медико-соціальна і політична проблема / Ю. І. Фещенко // Журнал Академії медичних наук України. – 2005. – Т 11. – № 1. – С. 17–23.


***Анотації***


*Проаналізовано вплив застосування вдосконаленої програми фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків 35–40 років з вогнищевим туберкульозом, а також зміни якості життя та показників основних сфер життєдіяльності.*



***Ключові слова:*** *туберкульоз, фізична реабілітація, чоловіки, кардіореспіраторна система.*



***Любовь Циж, Елена Бовсунивская. Влияние программы физической реабилитации на функциональное состояние кардиореспираторной системы мужчин 35–40 лет с очаговым туберкулёзом.*** *Проанализировано влияние применения усовершенствованной программы физической реабилитации на функциональное состояние кардиореспираторной системы мужчин 35–40 лет с очаговым туберкулёзом, а также изменения качества жизни и показателей основных сфер жизнедеятельности.*



***Ключевые слова:*** *туберкулёз, физическая реабилитация, мужчины, кардиореспираторная система.*



***Liubov Tsizh, Elena Bovsunivskaia. The Physical Rehabilitation Influence on the Functional State of Cardiorespiratory System of Men Aged 35–40 Years With Focal Tuberculosis.*** *The influence of the use of improved physical rehabilitation program on functional state of cardiorespiratory system of men aged 35–40 years of focal tuberculosis as well as changes in quality of life indicators and the main spheres of life.*



***Key words:*** *tuberculosis, physical rehabilitation, men, cardiorespiratory system.*

# Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

*Анатолий Горлов*

## Изменения физиологических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14–17 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов

*Национальный технический университет "Харьковский политехнический институт" (г. Харьков)*

**Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований.** О системных механизмах адаптации к физиологическим нагрузкам можно судить только на основе всестороннего учёта совокупности реакций целостного организма, включая реакции со стороны ЦНС, двигательного и гормонального аппаратов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, анализаторов, обмена веществ и др. Не может быть какого-то одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме, пригоден лишь комплекс показателей, характеризующих деятельность различных органов и систем [2; 6; 7].

Актуальным направлением изучения в проблеме оптимизации тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции является исследование и обоснование педагогических и функциональных критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов. Поскольку связь между состоянием юного спортсмена и тренировочной нагрузкой сложно опосредована, зависит от многих факторов и определяется большим количеством переменных и объективных данных, характеризующих эту связь, пока еще мало, то правильное решение этого вопроса позволит тренерам воздействовать на состояние спортсмена в восстановительных микроциклах рациональной и эффективной организацией тренировочной нагрузки, используя педагогические методы. В свою очередь, это будет способствовать удержанию и стимулированию работоспособности юных бегунов на короткие дистанции на протяжении двух подготовительных периодов [1; 3; 4; 5].

**Задача исследования** – проанализировать динамику изменения физиологических показателей двигательной функции юношей-спринтеров среднего и старшего возраста в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов; определить некоторые закономерности процесса адаптации юных спортсменов, а также предварительные критерии оценки эффективности построения разгрузочных восстановительных микроциклов.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** В исследованиях приняли участие 12 юных спринтеров 16–17 лет группы спортивного совершенствования Харьковского государственного высшего училища физической культуры и 10 спринтеров 14–15 лет учебно-тренировочной группы Харьковского спортивного колледжа Государственного экспериментального учебно-спортивного центра Украины по легкой атлетике в г. Харькове. Для регистрации физиологических показателей двигательной функции применялись методы реакциометрии, сейсмотреморографии, пневмотахометрии и пробы Штанге и Генчи. Показатели фиксировались в начале и в конце каждого восстановительного микроцикла, запланированного тренерами. В течение двух подготовительных периодов годичного цикла были представлены для исследования восемь восстановительных микроциклов, которые заканчивали серию трех тренировочных ежемесячно с сентября по апрель. Результаты измерений обрабатывались методом математической статистики с вычислением средних арифметических значений, средних квадратичных отклонений, коэффициентов вариации и t–критерия достоверности различий.

В настоящих исследованиях была проанализирована динамика пяти физиологических показателей двигательной функции, определяющих работоспособность юных спортсменов. Регистрировались

*© Горлов А., 2011*

быстрота реакции на слуховой анализатор, тремор мускулатуры, мощность вдоха-выдоха, задержка дыхания на вдохе и выдохе и дифференцировка чувства времени. В результате эксперимента по изучению динамики изменения физиологических показателей двигательной функции в процессе восстановительных микроциклов было отмечено, что различные показатели в обеих возрастных группах по-разному определяют степень адаптации юных спортсменов в течение двух подготовительных периодов годичного цикла тренировки.

В младшей возрастной группе из пяти физиологических показателей двигательной функции на протяжении двух подготовительных периодов лишь один показатель – *времени задержки дыхания* – под влиянием восьми восстановительных микроциклов не имеет отрицательных значений. Пробы Штанге и Генчи в течение этого времени проявляют переменную прогрессирующую тенденцию с одним незначительным снижением в конце ноября (на 0,27 % в сравнении с октябрем) и в конце января и февраля (на 1,35 % в сравнении с декабрем). Абсолютные значения этого показателя выгодно отличаются от других, что указывает на его достаточную предварительную информативность, особенно в последние три месяца подготовки.

Динамика изменения показателя *мощности дыхания* имеет сходную тенденцию с предыдущим показателем, но с более значительным спадом среднегрупповых значений во втором и третьем восстановительных микроциклах конца октября и конца ноября месяцев (на 0,76 % в сравнении с сентябрем). Следует отметить, что под влиянием 3-го восстановительного микроцикла значения пневмотахометрии зафиксированы с отрицательным знаком ($\Delta x_3$=-0,26 %). Это указывает на факт заметного напряжения адаптации юных бегунов к нагрузкам, определяющим данный показатель. В остальной же период времени тенденция носит преимущественно положительную динамику (на 2,26 % – в конце января в сравнении с ноябрем и на 0,55 % – в конце марта в сравнении с февралем) лишь с двумя участками относительной стабилизации ($\Delta x_6$ =1,20 % и $\Delta x_8$ =1,73 %) в конце февраля и конце апреля.

*Быстрота реакции на слуховой анализатор* обладает некоторой информативностью как показатель двигательной функции лишь в первом, втором и седьмом, восьмом восстановительных микроциклах, так как положительные изменения его под влиянием этих микроциклов имеют более существенные значения ($\Delta x_1$=0,6 %, $\Delta x_2$=0,75 % и $\Delta x_7$=0,75 %, $\Delta x_8$=0,83 %) при $p<0,05$. В остальное время этот показатель не обладает достаточной информативностью, чтобы его учитывать при программировании тренировочного процесса в восстановительных микроциклах юных спринтеров 14–15 лет ($\Delta x_3$=-0,5 %, $\Delta x_4$=-0,27 %, $\Delta x_5$=0,26 %, $\Delta x_6$=0,2 %) при несоблюдении достоверности различий только в 5-м и 6-м восстановительных микроциклах.

*Тремор* как показатель двигательной функции обладает чуть большей информативностью, чем предыдущий показатель в первом, втором, третьем, седьмом и восьмом восстановительных микроциклах ($\Delta x_1$=1,2 %, $\Delta x_2$=1,35 %, $\Delta x_3$=0,75 %, $\Delta x_7$=0,7 %, $\Delta x_8$=1,27 %). В период четвертого, пятого и шестого восстановительных микроциклов с конца декабря по конец февраля информативность данного показателя слишком мала ($\Delta x_4$=-0,6 %, $\Delta x_5$=0,1 %, $\Delta x_6$=0,3 %). Как и у предыдущего показателя быстроты реакции, информативность тремора начинает возрастать только к окончанию второго подготовительного периода.

*Дифференцировка чувства времени* на протяжении двух подготовительных периодов под влиянием восьми восстановительных микроциклов изменяется слишком незначительно ($\Delta x_1$=-0,4 %, $\Delta x_2$=-0,55 %, $\Delta x_3$=-0,2 %, $\Delta x_4$=-0,05 %, $\Delta x_5$=-0,25 %, $\Delta x_6$=0,05 %, $\Delta x_7$=0,2 %, $\Delta x_8$=-0,28 %), что указывает на ее абсолютную неинформативность в качестве критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов (при $p<0,05$).

Таким образом, проанализировав динамику изменения физиологических показателей двигательной функции у юношей-спринтеров 14–15 лет, можно отметить, что к этим показателям развитие процесса адаптации на протяжении двух подготовительных периодов проходит так же два раза, как и к ранее изученным педагогическим. Более узкий спектр кривых на графике в начале первого подготовительного периода (конец сентября) указывает на то обстоятельство, что в этот период времени у юных спортсменов наблюдается еще не законченный процесс затухания специальной работоспособности после летнего соревновательного периода и тренировок в спортивном лагере в августе месяце. А широкий спектр графических кривых в конце второго подготовительного периода накануне мая месяца свидетельствует о незавершенном процессе адаптации юных спринтеров к нагрузкам, определяющим их физиологические показатели двигательной функции. Есть все основания предполагать, что развитие адаптации к данным нагрузкам у юных бегунов завершится в летнем соревновательном периоде. Но для этого необходимы дополнительные исследования.

В старшей возрастной группе из пяти вышеперечисленных функциональных показателей двигательной функции на протяжении двух подготовительных периодов лишь время стартовой реакции и дифференцировка чувства времени под влиянием нескольких восстановительных микроциклов имеют отрицательные значения. Этот факт свидетельствует о том, что процесс адаптации у спринтеров 16–17 лет к физиологическим показателям проходит более благоприятно, чем у юношей-спринтеров 14–15 лет.

Показатели *времени задержки дыхания* на вдохе и выдохе с конца января по конец февраля и с конца марта по конец апреля имеют временную тенденцию к снижению динамики изменения ($\Delta x_5$=2,95 %; $\Delta x_6$=2,65 %; $\Delta x_8$=3,35 %) в сравнении с предыдущими восстановительными микроциклами, где она имеет возрастающий характер.

Динамика изменений *мощности дыхания* имеет лишь один участок незначительного снижения под влиянием шестого восстановительного микроцикла ($\Delta x_6$=3,1 %). В остальное время положительная динамика изменения показателей пневмотахометрии характерна тенденцией возрастания с $\Delta x_1$=0,5 % до $\Delta x_8$=3,45 %, при $p<0,01$. Такие результаты свидетельствуют о высокой предварительной информативности этого показателя двигательной функции в качестве критерия оценки эффективности восстановительных микроциклов на период с начала декабря по конец апреля (при $p>0,05$ только в пятом восстановительном микроцикле).

*Тремор* как показатель двигательной функции юных спринтеров 16–17 лет отражает динамику умеренного волнообразного характера со сходными значениями в начале первого подготовительного периода и в конце второго ($\Delta x_1$=1,4 % и $\Delta x_8$=1,0 %), что, очевидно, указывает о не завершении процесса адаптации юных спортсменов к нагрузкам, определяющим данный показатель.

Подобную тенденцию отражает и показатель *быстроты реакции на слуховой анализатор*, который под влиянием третьего восстановительного микроцикла в конце ноября имеет отрицательную величину изменения ($\Delta x_3$=-0,45 %).

Следует заметить, что существенных различий в величинах тремора и особенно быстроты реакции на слуховой анализатор, начиная с декабря, по апрель месяц не наблюдается, что свидетельствует о недостаточной информативной ценности этих двух показателей в качестве критериев оценки эффективности восстановительных микроциклов на этом отрезке времени (при $p<0,01$). Однако проявление более существенных различий до и после окончания шестого, седьмого и восьмого восстановительных микроциклов с конца февраля по конец апреля, очевидно, так же может указывать об усилении предварительной информативности этих показателей накануне летнего соревновательного периода.

Показатель *дифференцировки чувства времени* под влиянием восьми восстановительных микроциклов на протяжении двух подготовительных периодов изменяется с незначительными величинами как в положительном, так и в отрицательном направлении ($\Delta x_1$=-0,5 %; $\Delta x_2$=-0,3 %; $\Delta x_3$=0,25 %; $\Delta x_4$=-0,35 %; $\Delta x_5$=-0,2 %; $\Delta x_6$=0,2 %; $\Delta x_7$=0,1 %; $\Delta x_8$=0,75 %). Это указывает на его неинформативность и неэффективность использования в качестве критерия оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов (при $p<0,05$).

Проанализировав изменения физиологических показателей двигательной функции под влиянием восстановительных микроциклов у старших юношей, установлено, что процесс адаптации у них проходит единственный раз на протяжении двух подготовительных периодов. Как и у младшей возрастной группе, широкий спектр кривых в конце второго подготовительного периода подтверждает незаконченность процесса адаптации юных спортсменов к нагрузкам, определяющих эти физиологические показатели. Очевидно, как и у юношей 14–15 лет, предполагается, что развитие адаптации к данным нагрузкам завершится в летнем соревновательном периоде.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** 1. Экспериментальные исследования проведенные в течение двух подготовительных периодов у юношей-спринтеров 14–15 и 16–17 лет по изучению динамики изменения физиологических показателей двигательной функции в процессе восстановительных микроциклов, и на этой основе поиска критериев эффективности построения этих микроциклов выявили: чем выше положительные изменения различных показателей, тем выше их информативность в оценке эффективности разгрузочных микроциклов по восстановлению утраченной работоспособности юных бегунов.

2. Из пяти физиологических показателей двигательной функции юношей-спринтеров 14–15 лет (времени задержки дыхания, мощности дыхания, тремора, быстроты реакции на слуховой анализатор, дифференцировки чувства времени) наибольшей информативностью в оценке эффективности

восстановительных микроциклов подготовительных периодов обладает только *время задержки дыхания*, у которого положительные изменения под влиянием восьми восстановительных микроциклов носят прогрессивный волнообразный характер. Вторым по значимости информации является *мощность дыхания*, у которой лишь с конца ноября по январь месяцы изменения имеют отрицательную или слишком низкую положительную величину. В остальной же период времени изменения пневмотахометрии под влиянием восстановительных микроциклов были более существенны. Три остальных показателя не улучшались, а даже несколько ухудшались в сравнении с исходными показателями в начале восстановительных микроциклов.

3. У юношей-спринтеров 16–17 лет из вышеперечисленных функциональных показателей двигательной функции на протяжении двух подготовительных периодов лишь *время стартовой реакции* и *дифференцировка чувства времени* под влиянием нескольких восстановительных микроциклов имеют отрицательные изменения. Остальные физиологические показатели являются вполне информативными для оценки эффективности восстановительных микроциклов. Этот факт свидетельствует о том, что процесс адаптации у старших юношей к физиологическим показателям проходит более благоприятно, чем у юношей младшей возрастной группы. Вывод вполне согласуется с исследованиями, проведенными ранее по изучению обоснования динамики работоспособности юношей – бегунов на короткие дистанции 14–15 и 16–17 лет.

4. Проанализировав динамику изменения физиологических показателей двигательной функции у юношей-спринтеров 14–15 лет, можно отметить, что развитие процесса адаптации к нагрузкам, определяющим эти показатели на протяжении двух подготовительных периодов, проходит так же два раза, как и к ранее изученным педагогическим. Широкий же спектр графических кривых в конце второго подготовительного периода накануне мая месяца свидетельствует о незавершенном процессе адаптации юных спринтеров к этим нагрузкам. Есть все основания предполагать, что развитие адаптации к данным нагрузкам у юных бегунов может завершиться в летнем соревновательном периоде. Для уточнения этого вопроса необходимы дополнительные исследования.

5. Проанализировав динамику изменения физиологических показателей двигательной функции под влиянием восьми восстановительных микроциклов у юношей-спринтеров 16–17 лет, установлено, что процесс адаптации у них проходит единственный раз на протяжении двух подготовительных периодов. Как и у младшей возрастной группе, широкий спектр кривых в конце второго подготовительного периода подтверждает незаконченность процесса адаптации юных спортсменов к нагрузкам, определяющим эти физиологические показатели. Очевидно, как и у юношей 14–15 лет, предполагается, что развитие адаптации к данным нагрузкам может завершиться в летнем соревновательном периоде.

6. При программировании и управлении тренировочным процессом юношей – спринтеров среднего и старшего возраста – следует учитывать их особенности адаптации к нагрузкам, определяющим педагогические и физиологические показатели двигательной функции. Это позволит тренерам рационально и экономно расходовать двигательный потенциал с помощью эффективного программирования и моделирования тренировочного процесса не только в восстановительных, но и тренировочных микроциклах подготовительных периодов юных бегунов на короткие дистанции.

***Литература***


1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Горлов А. С. Критерии оценки эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов у юношей-бегунов на короткие дистанции 14–15 лет / А. С. Горлов // Слобож. наук.-спорт. вісн. – Х. : ХДАФК, 2007. – № 12. – Т. 2. – С. 90–93.
3. Горлов А. С. Програмування тренувального процесу юнаків-спринтерів у відновлювальних мікроциклах підготовчих періодів : автореф. дис.... канд. пед. наук. – К. : УДУФВС, 1994. – 24 с.
4. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Радян. шк., 1988. – 288 с.
5. Топчиян В. С. Планирование спортивной тренировки юных спортсменов в годичном цикле в скоростно-силовых и циклических видах спорта / В. С. Топчиян // Теория и практ. физ. культуры. – 1983. – № 1. – С. 45–50.
6. Солодков А. С. Физиологические закономерности адаптации спортсменов к физическим нагрузкам / А. С. Солодков // Тез. докл. XIX Всесоюз. конф. “Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности” (20–23.09.1988 г.). – Волгоград : ВИФК, 1988. – С. 335–337.
7. Фомин В. С. Системные механизмы адаптации организма к спортивной деятельности / В. С. Фомин // Тез. докл. XIX Всесоюз. конф. “Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности” (20–23.09.1988 г.). – Волгоград : ВИФК, 1988. – С. 361–362.

***Анотації***

*Статья отражает поиск некоторых закономерностей развития адаптации к нагрузкам, определяющим физиологические показатели двигательной функции юношей – бегунов на короткие дистанции 14–15 и 16–17 лет, а также наличия степени информативности этих показателей для выявления предварительных критериев в оценке эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов юных спортсменов.*

***Ключевые слова:*** *восстановительные микроциклы, закономерности адаптации, физиологические показатели двигательной функции, предварительные критерии.*

***Анатолій Горлов. Зміни фізіологічних показників рухової функції у бігунів – спринтерів 14–17 років під впливом відновлювальних мікроциклів підготовчих періодів.*** *Стаття відображає пошук деяких закономірностей розвитку адаптації до навантажень, які визначають фізіологічні показники рухової функції юнаків – бігунів на короткі дистанції 14–15 і 16–17-річного віку, а також наявність ступеня інформативності цих показників для виявлення попередніх критеріїв щодо оцінки ефективності відновлювальних мікроциклів підготовчих періодів юних спортсменів.*

***Ключові слова:*** *відновлювальні мікроцикли, закономірності адаптації, фізіологічні показники рухової функції, попередні критерії.*

***Anatolii Horlov. Changes of Physiological Motive Functions of Runners Aged 14–17 Years Under the Influence of Restoration Microcycles of Prepatory Periods.*** *The article represents the search of some regularities of work adaptation development, that determine the physiological indices of motive function of runners aged 14–15 and 16–17, and also the availability of information about the identification of previous criteria in relation to the estimation of restoration microcycles efficiency of young sportsmen's preparatory periods.*

***Key words:*** *restoration microcycles, regularities of adaptation, physiological indeces of motive function, previous criteria.*

УДК: 618.14, 331.015.11.

***Юрій Попадюха,***
***Наталія Степанюк,***
***Семен Шалда***

# Біотехнічна система профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок і відновлення спортсменів із використанням віброплатформи

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

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Серед технічних засобів для відновлення самопочуття людини, стану її опорно-рухового апарату (ОРА), особливо хребта й суглобів нижніх кінцівок, значне місце займають віброапарати, що здійснюють струс усього тіла. Вібраційне тренування застосовується у фітнесі, спорті та фізіотерапії як новий і високоефективний метод, де в процес залучаються м'язи й кістки, сухожилля та кровоносні судини. Здійснюється комплексний вплив на фізіологічні системи людини, роблячи вібраційний вплив невід'ємною частиною тренувального процесу. Проте ще не створено такої технічної системи, яка б дає змогу оперативно в реальному часі оцінити й коригувати функціональний стан (ФС) людини, котра перебуває на діючій платформі-тренажері для профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок і відновлення спортсменів із використанням віброплатформи.

Для підвищення ефективності фізичної реабілітації після травм і захворювань ОРА, прискорення відновлення стану організму людини використовують технічні засоби механотерапії, тракційної терапії, вібротерапії, апаратного масажу, активного й пасивного відновлення функцій хребта й суглобів тощо [1–5]. Під час відновлення ОРА та стану організму людини після травм і фізичних навантажень застосовують різноманітні віброплатформи [1, 6–11]: *Power Plate, Globus, Power Step Plus, Yo-Life Villa Wave 6200, Bremshey CONTROL, Atlantic AV-400* та інші.

**Мета роботи** – оцінка особливостей та ефективності застосування сучасних віброплатформ для відновлення й зміцнення ОРА, стану організму людини після фізичних навантажень, зняття втоми,

*© Попадюха Ю., Степанюк Н., Шалда С., 2011*

профілактики перетренування й травмування ОРА (хребет, суглоби нижніх кінцівок). Розробка структурної схеми та створення біотехнічної системи (БТС) оперативної оцінки ФС людини в реальному часі, перед заняттям на віброплатформі й оцінки та корекції ФС людини, під час її знаходження на діючій віброплатформі й після тренування на тренажері.

Роботу виконано за планом двох НДР кафедри фізичної реабілітації НТУУ "КПІ" – "Розробка технологій оцінки та корекції функціональних станів людини при впливах факторів середовища з використанням біологічних зворотних зв'язків" (№ держ. реєстр. 0111U003540) та "Розробка технологій забезпечення психофізичної реабілітації та оздоровлення людини" (№ держ. реєстр. 0111U003539).

**Завдання дослідження:** 1) проаналізувати особливості сучасних віброплатформ для відновлення та зміцнення ОРА людини (хребет, суглоби нижніх кінцівок) після фізичних навантажень;

2) оцінити вплив віброплатформи-тренажера *ViaGym* на стан організму й самопочуття людини під час і після тренування, для зняття втоми після фізичних навантажень, профілактики перетренування та травмування ОРА – хребет, суглоби нижніх кінцівок;

3) визначити перспективи застосування сучасної віброплатформи-тренажера *ViaGym* у фізичному вихованні та спорті, для відновлення стану організму людини після фізичних навантажень, зняття втоми й профілактики перетренування, травмування хребта і суглобів нижніх кінцівок;

4) розробити структурну схему та створити БТС із використанням віброплатформи-тренажера *ViaGym* і системи *ATM "VEGA-Test"* для оперативної оцінки ФС людини в реальному часі перед заняттям на платформі, оперативної оцінки та корекції ФС людини під час її знаходження на діючій віброплатформі та після тренування на тренажері;

5) провести експериментальну оцінку впливу віброплатформи *ViaGym* на стан організму й самопочуття, зняття втоми спортсменів і випробування надійного кріплення електродів нової конструкції для верхніх та нижніх кінцівок системи *ATM "VEGA-Test"* (складової БТС) під час перебування людини на діючій віброплатформі;

6) визначити перспективи застосування БТС для профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок і відновлення спортсменів ыз використанням віброплатформи у фізичному вихованні та спорті.

**Методи та організація досліджень.** Аналіз особливостей дії сучасних біомеханічних віброплатформ проводився методом інформаційного пошуку з літературних, каталожних та інформаційних джерел мережі Internet.

Експериментально проаналізовано вплив віброплатформи *ViaGym* на стан організму й самопочуття спортсменів, які займаються фізичними вправами, зняття втоми після фізичних навантажень і профілактики перетренування, проведеного на базі кафедри фізичної реабілітації НТУУ "КПІ". У дослідженнях брали участь студенти віком 18–25 років, спортсмени-початківці, кваліфіковані спортсмени (розрядники, майстри спорту й майстри спорту міжнародного класу) з різних видів спорту. Загальна кількість бажаючих узяти участь в оцінці впливу віброплатформи *ViaGym* на стан організму та самопочуття, профілактики травматизму колінного суглоба, зняття втоми й відновлення спортсменів становила 65 осіб [6].

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вібромасаж є різновидом апаратного масажу – це простий, доступний та ефективний засіб для зняття втоми, підвищення працездатності, профілактики й лікування деяких видів захворювань. Ступінь впливу вібрації на тіло людини обумовлена частотою та амплітудою коливань, тривалістю її дії. Вібромасаж ефективно впливає на різні системи організму людини – збуджує або заспокоює занадто збуджені нервові закінчення, широко застосовується як засіб реабілітації після значних навантажень, травм і захворювань. Апаратний вібромасаж покращує працездатність утомлених м'язів та їх кровопостачання, окислювально-відновні процеси в м'язовій тканині, викликає позитивні реакції нервової системи. Технічні засоби для вібромасажу поділяють на пристрої для місцевого масажу й на апарати загальної вібрації, що здійснюють струс усього тіла, до яких належать і віброплатформи-тренажери різноманітних конструкцій.

***Біомеханічна віброплатформа*** – унікальний тренажер, дія якого заснована на принципі вібрації та рефлекторної здатності м'язів швидко скорочуватися (частота 30–50 Гц) і розслаблятися. Це новітній спосіб придбання хорошої фізичної форми й краси тіла. Унікальність тренажера полягає в тому, що активні тренувальні заняття не викликають утоми, характерної для посилених фізичних навантажень, це новий підхід до занять фізичною культурою й спортом, який дає змогу значно

скоротити тривалість і число тренувань за рахунок збільшення їхньої інтенсивності. Усього 10 хвилин вправ на тренажері в день і 2–3 рази на тиждень створюють ефект, що порівнюється з повноцінним 2-годинним заняттям у тренажерному залі. Вправи на віброплатформі можуть бути спрямовані на розслаблення, масаж, розтягнення або силове навантаження. Тренажер стимулює спалювання жиру, ефективно зупиняє целюліт і підтримує здоровим тіло.

Комплекс вправ, що виконується на віброплатформах, дає позитивні реакції за короткий час: прискорене збільшення м'язової сили, покращення кровообігу й гнучкості зв'язок, зменшення целюліту, збільшення щільності кісткової тканини, зниження ваги, очищення організму від шлаків, зниження болю та ефективне відновлення після хвороби. Дослідженнями доведено, що периферичний кровообіг підвищується зі 100 % до 150 %, а ритмічні скорочення підтримують циркуляцію крові, а продукти розпаду виводяться з організму швидше й він швидше відновлюється [1; 6–11].

***Показання до застосування віброплатформи.*** Застосування тренажера позитивно позначається на серцево-судинній системі (ССС). Обмін речовин збільшується, швидше виводячи з організму зайві рідини та шлаки. Унаслідок цього покращується загальний стан організму в цілому, що позитивно позначається на самопочутті й настрої. Тренуючись на віброплатформі, людина непомітно для себе створює гарну фігуру, відмінне самопочуття, зміцнює суглоби та всі групи м'язів. Тренування ефективне в післяопераційний період, процес реабілітації після операції й серйозних захворювань скорочується.

***Біомеханічні віброплатформи*** класифікують за тим, у якому положенні проводяться заняття – виділяють горизонтальний і вертикальний види тренажера. *Горизонтальна* модель надає механічну дію на всю поверхню тіла, а *вертикальна* – тільки на ступні ніг, а вплив на весь організм відбувається за рахунок рефлексогенних точок на ступнях ніг.

*Принцип тривимірних вібрацій* є основним у дії будь-якого виду тренажера, який викликає природний (вроджений) рефлекс скорочення м'язів. Вібрація від віброплатформи стимулює всі тканини й змушує скорочуватися м'язи в усьому тілі, стимулює активність тканин від кінчиків пальців лівої руки, до кінчиків пальців правої руки, від мізинців ніг до тім'яної ділянки голови. Тренажер може змусити скорочуватися до 97 % м'язової маси. Кількість волокон у кожному окремо взятому м'язі, задіяних вібрацією, буде значно вища, ніж кількість волокон, задіяних при звичайному фізичному тренуванні, а при класичному тренуванні складно досягти такої швидкості скорочення м'язів. При цьому немає такої вправи, при якій скорочувалася б така кількість м'язів – для цього, наприклад, довелося б підтягуватися, тренувати черевний прес і литкові м'язи одночасно.

На гіпергравітаційній віброплатформі *Power Plate* [1; 9; 10] виконуються вправи рівноприскореного тренінгу. Це новий оптимальний метод тренування, що дає змогу фізично навантажувати тіло людини, уникаючи ймовірності травм і стресових факторів. Сила тяжіння дає навантаження на людину щомиті, при кожному її русі, а під час виконання вправ рівноприскореного тренінгу на цьому тренажері тіло людини "важить" більше кожного разу при збільшенні прискорення. У той час, як на звичайних традиційних заняттях у тренажерному залі активізується тільки 40 % м'язової тканини, під час тренувань на тренажері цей показник сягає 100 % значень. У результаті навантаження тіло починає чинити опір змінній силі тяжіння при кожній виконуваній вправі. Таке явище є основою всіх силових та оздоровчих програм *Power Plate*. Заняття на віброплатформі – це не просто вправи, а високоефективний метод, який використовується в професійному спорті, оздоровчій медицині, фітнесі, реабілітації й фізіотерапії.

При своїх позитивних якостях заняття на таких тренажерах мають і низку протипоказань. Абсолютними є епілепсія, пухлини, шунтування, захворювання в період загострення, запальні процеси в організмі, тромбоз, наявність імплантантів, свіжі післяопераційні рубці, шкірні захворювання, вагітність і годування грудьми, остеопороз у вираженій стадії, важка форма діабету, жовчні й ниркові камені, штучні суглоби та протези кінцівок. Відносні – мігрень, грижа у період загострення, дископатії й спондильоз, захворювання ССС, перші вісім тижнів після встановлення металевих штифтів, пластин і гвинтів, захворювання або дисфункція сітківки ока.

**Тренажер-віброплатформа *ViaGym*** [8] (рис. 1) помітно стимулює кровообіг, покращує лімфатичну циркуляцію, сприяє боротьбі з целюлітом. Тренування вібрацією збільшує ізометричну (статичну) та ізотонічну (динамічну) силу м'язів, покращує гнучкість, рухливість і координацію, рівновагу тіла людини. *Медичний вплив* регулює обмін речовин, сприяє виведенню токсинів з організму, попереджає остеопороз (покращує кров'яне постачання кісткової тканини та сприяє її зростанню) і венозну недостатність, прискорює післятравматичне відновлення. *Неврологічний вплив*

зменшує стрес і депресію, додає життєві сили, підвищує настрій, покращує відчуття часу й простору, психомоторну координацію рухів, лікування безсоння.

*Естетичний вплив* підвищує тонус м'язів, тренованість, інтенсивну антицелюлітну дію, формує фігуру, покращує стан і тонус шкіри, поставу. Тренування на апараті можна використовувати як частину розминки перед тренуванням (розігрівання м'язів), під час тренування (сприяння виведенню шлаків з організму) і після значних фізичних навантажень для відновлення організму й зняття втоми. Тренуючись на апараті, доцільно виконувати вправи почергово для різних груп м'язів – для верхньої та нижньої частин тіла й черевного преса, для надання відпочинку кожній групі м'язів. Оскільки під час фізичного навантаження (оптимум 10 хв) активізується лімфосистема та організм утрачає рідину, слід за 0,5 години до тренування пити воду. Вплив апарата на організм ґрунтується на горизонтально рухомій вібрації, яка імітує рухи людини під час ходьби й стимулює всі тканини тіла, при цьому виникає відчуття, ніби тисячі мікроскопічних валиків масажують тіло від стоп до шиї.

**Рис. 1.** *Тренажер-віброплатформа ViaGym*

Під час занять задіяно більшість груп м'язів, які напружуються й розслабляються з частотою 15–30 Гц та не задіяні під час звичайного тренування. Після навантаження в м'язах не утворюється молочної кислоти. *Терапія апаратом ViaGym* пройшла медичні дослідження та використовується в багатьох клініках, оздоровчих центрах, отримала визнання серед професійних спортсменів. Вона впливає на загальний стан організму, на корекцію фігури, тренованість тіла, підходить для дітей, підлітків і дорослих. Тренування на віброплатформі дає м'язам таке ж навантаження, як 1 година тренування в тренажерному залі; 2 години гри в теніс; 2 години легкого бігу. Тренування на цих апаратах не заміщає звичайне фізичне навантаження, а доповнює його.

Деякі фізичні вправи на віброплатформі *ViaGym* (рис. 2). *Вправи для всього тіла* – стоячи на віброповерхні, ноги паралельно на ширині плечей. *Позиція стоячи на напівзігнутих ногах*. *Позиція згинаючи верхню половину тулуба* – руки на ширині плечей. *Позиція з нахилом тулуба вперед* – ноги ширше плечей, руками спиратися на віброповерхню. *Позиція для тренування нижньої частини ніг* – нижня частина ніг перебуває паралельно на віброповерхні, тіло утримується руками, поміщеними за спиною. *Позиція сидячи* – сідниці на віброповерхні.

**Рис. 2.** *Фізичні вправи на віброплатформі ViaGym*

В усіх учасників експерименту, які бажали оцінити вплив віброплатформи *ViaGym* на стан організму й самопочуття, зняття втоми, контролювалися такі показники та функціональні інформативні параметри, як вік, стать, вага, зріст, спортивна кваліфікація, загальний термін занять спортом, вид спорту, мета застосування (розминка, травма, відновлення), частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ) до й після навантаження. Самими учасниками здіснено суб'єктивний аналіз – самопочуття (1–10 бал), стану втоми (1–10 бал), психоемоційного стану (+, –), оцінки тривалого застосування тренажера (позитивна, негативна).

Час одноразового безперервного тренування на тренажері складав 10 хвилин, використовувались три режими (Р1, Р2, Р3) з частотами вібрації платформи (16 Гц – Р1 професійний, 10 Гц – Р2 тренування, 6 Гц – Р3 – розігріваючий режими). Деякі вправи на віброплатформі *ViaGym* під час попередніх досліджень наведено на рис. 3.

**Рис. 3.** *Фізичні вправи на віброплатформі ViaGym (під час попередніх досліджень)*

Усі учасники *позитивно* оцінили застосування тренажера і свій психоемоційний стан після тренування; аналіз загального самопочуття оцінено у 8–10 балів; стан втоми – у 1–2 бали. ЧСС після тренування підвищилась на (2–12 уд./хв) – 21 випадок, ЧСС після тренування знизилася на (1–10 уд./хв) – шість випадків. Значення АТ після тренування підвищилося (сист. і діаст.) на (10–25 / 2–20 пунктів) – 22 випадки, АТ після тренування – знизилося на (3–22 / 2–21 пункт) – три випадки. *Застосування віброплатформи ViaGym* забезпечує підвищення якості та ефективності тренування, швидке відновлення людини після навантажень, зменшує стрес, прискорює процес спалювання жиру, покращує обмін речовин і кровообіг кровоносних судин, укріплює суглоби нижніх кінцівок і підвищує тонус м'язів.

Проте з метою більш якісної оперативної оцінки ФС людини, яка тренується на віброплатформах, профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок і відновлення спортсменів необхідне створення БТС, яка може діяти в режимі реального часу, перед заняттям людини на віброплатформі, оперативної оцінки й корекції ФС спортсмена під час його знаходження на діючій віброплатформі-тренажері в реальному часі, а також після тренування на апараті. З цією метою розроблено структурну схему такої БТС (рис. 4), яка вміщує віброплатформу-тренажер і систему *АТМ "VEGA-Test"* (рис. 5), за допомогою якої здійснюється комплексне неінвазивне обстеження організму, органів і систем людини [6; 7].

Система *АТМ "VEGA-Test" дає змогу оцінити* загальний стан організму, визначити реактивність та адаптивні можливості, тип вегетативної нервової системи, екзогенне й ендогенне навантаження,

наявність або відсутність бактеріального та вірусного обтяження, пошкодження мікробіологічного циклу в кишечнику, крові, лімфі, стан центральної нервової системи, імунної, лімфатичної, ендокринної систем, стан хребта.

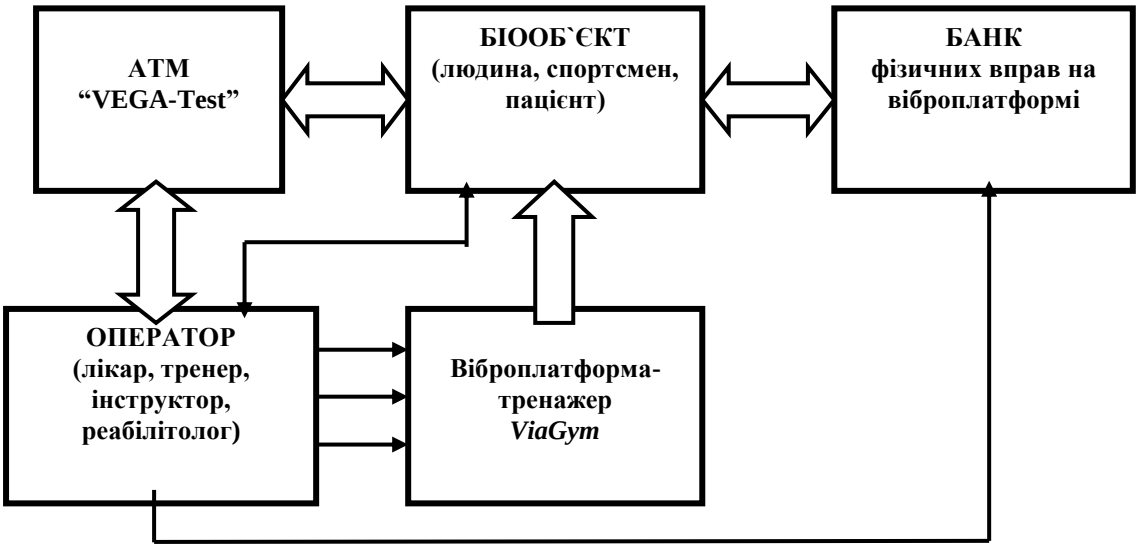



**Рис. 4.** *Структурна схема БТС*

Система автоматично визначає органи-мішені, на які необхідно звернути увагу. На підставі інтегрального аналізу 30-ти показників можливе прогнозування ризику виникнення захворювань, здійснення їх ранньої діагностики, оцінки умов розвитку патології. Система *АТМ “VEGA-Test” забезпечує* керування функціями за допомогою комп’ютера, можливість багаторазового зняття інформації, не вводячи похибки в контур система – людина, автоматичне калібрування протягом декількох секунд, перевірку цілісності ланцюгів і контакту електродів із тілом людини, інтегровану систему автоматичного контролю й знімання інформації.

**Рис. 5.** *Система АТМ “VEGA-Test”*

***Програмне забезпечення системи*** дає змогу проводити діагностику таких станів: бактеріальні та вірусні інфекції; хронічна інтоксикація; новоутворення; стан травної, дихальної, сечостатевої, ССС, ендокринної, імунної й лімфатичної систем; стан ОРА людини – хребет і суглоби.

Фірмою “Алтимед” створено електроди нової конструкції для верхніх і нижніх кінцівок, які необхідно використовувати під час оцінки ФС людини, котра перебуває на діючій віброплатформі та виконує відповідні фізичні вправи з Банку фізичних вправ на віброплатформі [7].

Кафедрою фізичної реабілітації (аспірант Н. В. Степанюк і старший викладач С. В. Шалда) проведено попередні дослідження з оцінки надійності кріплення створених електродів нової конструкції для верхніх і нижніх кінцівок під час виконання фізичних вправ на віброплатформі *ViaGym* (рис. 6–9).

За результатами випробування визначили, що жорстке кріплення електродів не забезпечує надійний контакт із поверхнею кінцівок людини (руки, ноги). Для забезпечення надійного контакту електродів із поверхнею кінцівок необхідно електроди вмонтувати в еластичні "браслети", які можна надійно закріпити на кінцівках. Доцільно розробити й виготовити електроди підпружинистими.

**Рис. 6**

**Рис. 7**

**Рис. 8**

**Рис. 9**

**Рис. 6–9.** *Кріплення створених електродів нової конструкції для верхніх і нижніх кінцівок під час виконання фізичних вправ на віброплатформі ViaGym*

**Висновки:**

1. Проведено оцінку особливостей та ефективності застосування сучасних віброплатформ для відновлення й зміцнення ОРА (особливо колінного суглоба), стану організму людини після фізичних навантажень, зняття втоми, профілактики перетренування та травмування ОРА людини.

2. Проаналізовано особливості впливу сучасної віброплатформи-тренажера *ViaGym* на стан організму й самопочуття людини після тренування, зняття втоми після фізичних навантажень.

3. Проведено експериментальну оцінку впливу віброплатформи *ViaGym* на стан організму й самопочуття, зняття втоми спортсменів (хлопці і дівчата віком 18–25 років), спортсмени-початківці, кваліфіковані спортсмени різних видів спорту. Тренажер підвищує якість та ефективність розминки й тренування, швидке відновлення після фізичних навантажень, знижує стрес, прискорює кровообіг і

підвищує тонус м'язів, укріплює та відновлює суглоби нижніх кінцівок (особливо колінного суглоба) після їх травмування.

4. Розроблено структурну схему БТС для експрес-оцінки ФС людини в реальному часі за допомогою системи *АТМ "VEGA-Test"* перед заняттям на віброплатформі, експрес-оцінки й корекції в реальному часі ФС людини, яка перебуває на діючій віброплатформі, а також після тренування. Створено електроди нової конструкції для верхніх і нижніх кінцівок та проведено випробування їх надійного кріплення на діючій віброплатформі.

**Перспективи подальших досліджень.** Доцільне подальше проведення експериментів із визначення особливостей дії БТС оцінки та корекції ФС людини у фізичному вихованні й спорті з використанням системи *АТМ "VEGA-Test",* віброплатформи *ViaGym*, впливу віброплатформи на стан організму та самопочуття, профілактики травмування суглобів нижніх кінцівок, відновлення й зняття втоми спортсменів, з експрес-оцінкою та коригуванням ФС людини (її інформативних показників) до початку тренувань, під час знаходження на віброплатформі й після тренувань.

***Література***


1. Попадюха Ю. А. Особливості використання сучасних і перспективних реабілітаційних технологій та засобів для відновлення опорно-рухового апарату спортсмена / Ю. А. Попадюха // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 11. – 2011. – С. 203–207.
2. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. – М. : ФиС, 2005. – 220 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – К. : Олімпійська літ., 2005. – 471 с.
4. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Башкиров В. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
5. Медицинская реабилитация (руководство) : в 3 т. / под ред. акад. РАМН, проф. В. М. Боголюбова. – М : [б. и.], 2007. – Т. 2. – 629 с.
6. Попадюха Ю. А. Застосування віброплатформи ViaGum як складової інформаційної технології профілактики травматизму колінного суглоба та відновлення спортсменів / Ю. А. Попадюха, Н. В. Степанюк, С. В. Шалда // Матеріали щорічної науково-технічної школи-семінару "Біологічна і медична інформатика та кібернетика", 21–24 червня 2011 р. – К. : ФМШ Жукин, 2011. – С. 72–74.
7. Попадюха Ю. А. Біотехнічна система оцінки та корекції функціонального стану людини у фізичному вихованні та спорті з використанням віброплатформ-тренажерів / Ю. А. Попадюха, О. А. Тараненко // Тезисы и доклады Междунар. конф. "Интегративная медицина", 28.05.2011 г. – Киев : ООО "Алтимед", 2011. – С. 66–71.
8. Віброплатформа ViaGym // Технічний опис і інструкція з експлуатації. – 21 с.
9. http://www.vekka.ru/product/2099/Vibroplatforma_Physio_Plate_MED_GOLD
10. http://www.vekka.ru/product/2100/Vibroplatforma_Physio_Plate_My_FIT
11. http://www.samaramed.ru/review/review_331.html


***Анотації***


*Розглянуто особливості дії сучасних віброплатформ-тренажерів для відновлення стану опорно-рухового апарату та організму спортсмена після травм і фізичних навантажень, зняття втоми й профілактики перетренування та травматизму хребта і суглобів нижніх кінцівок. Створено біотехнічну систему з використанням віброплатформи ViaGym і системи АТМ "VEGA-Test" для профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок людини, оперативної оцінки її функціонального стану у реальному часі, перед заняттям на віброплатформі, під час перебування на діючій віброплатформі-тренажері та після тренування на тренажері для відновлення стану спортсменів. Проведено експериментальну оцінку впливу віброплатформи ViaGym на опорно-руховий апарат, стан організму й самопочуття, зняття втоми спортсменів.*



***Ключові слова:*** *система, віброплатформа, суглоб, хребет, функціональний стан, профілактика, травматизм, втома, відновлення, спортсмен.*



***Юрий Попадюха, Наталья Степанюк, Семен Шалда. Биотехническая система профилактики травматизма суставов нижних конечностей и восстановления спортсменов с использованием виброплатформы.*** *Рассмотрены особенности действия современных виброплатформ-тренажеров для восстановления состояния опорно-двигательного аппарата и организма спортсмена после травм и физических нагрузок, снятия усталости и профилактики перетренировки и травматизма позвоночника и суставов нижних конечностей. Создано биотехническую систему с использованием виброплатформы ViaGym и системы АТМ "VEGA-Test" для профилактики травматизма суставов нижних конечностей человека, оперативной оценки его функционального состояния в реальном времени, перед занятием на виброплатформе, во время нахождения на действующей виброплатформе-тренажере и после тренировки на тренажере для*

*восстановления состояния спортсменов. Проведено экспериментальную оценку влияния виброплатформы ViaGym на опорно-двигательный аппарат, состояние организма и самочувствия, снятия усталости спортсменов.*

***Ключевые слова**: система, виброплатформа, сустав, позвоночник, функциональное состояние, профилактика, травматизм, усталость, восстановление, спортсмен.*

***Yurii Popadiukha, Natalia Stepaniuk, Semen Shalda. Biotechnical System of Prevention of Traumatism of Lover Limb Joints and Sportsmen Rehabilitation Using the Vibroplatform.** Peculiarities of modern vibroplatform-simulator activity have been discussed in this article. These simulators are designed to restore the state of the locomotive system and the athlete rehabilitation after traumas and physical exercises, fatigue, overtraining, injury prevention of spine and joints of the lower limb. The authors have created biotechnological system using vibroplatform ViaGym and ATM "VEGA-Test" for joints of the lower limb prevention, quick assessment of functional status in real time, for the state restoration of athletes before going on vibroplatform, while on active vibroplatform-trainer and after training on trainer. Experimental evaluation of the vibroplatform ViaGym influence on the locomotive system, body condition and health and removing the athletes' fatigue was conducted in the article.*

***Key words**: system, vibroplatform, joint, spine, functional state, prevention, traumatism, fatigue, recovery, athlete.*

## НАШІ АВТОРИ

| | |
|---|---|
| | ***Андрієнко Іванна Ярославівна*** – студентка-магістр, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43007, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/31.* |
| | ***Арзютов Генадій Миколайович*** – доктор педагогічних наук, професор, академік АВО України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ. *Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, кафедра фізичного виховання і єдиноборств ІФШС. Сл. тел. (044)239-30-26.* |
| | ***Базюк Валерій Дмитрович*** –викладач, Луцький базовий медичний коледж. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Лесі Українки, 2, кафедра фізичного виховання.* |
| | ***Банкович Михал*** – доктор медичних наук, Кєльценський гуманістично-природничий університет ім. Яна Коханоського, філія в Пйотрикуві Трибунальському. *Контактна інформація: воєв. Лодзинське, гміна Мощениця Раков, 97-306, вул. Пйоткувська, 7. Тел. 601-62-68-68* |
| | ***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* |
| | ***Бовсунівська Олена Михайлівна*** – медична сестра, фтизіотерапевтичне відділення, військовий шпиталь, м. Житомир. *Контактна інформація: 10000, м. Житомир, Польський Бульвар, 16\54. Моб. тел.: 0972304159.* |
| | ***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.* |
| | ***Вольчинський Анатолій Ярославович*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.* |
| | ***Гац Георгій Опанасович*** – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, педагогічний інститут, кафедра педагогіки дошкільної та початкової освіти. Сл. тел. (0332) 24-65-31.* |
| | ***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* |

***Гнітецька Тетяна Володимирівна*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: vgtv@mail,lutsk.ua*

***Горлов Анатолій Серафимович*** – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут", м. Харків. *Контактна інформація: 61002, м. Харків, вул. Фрунзе, 21. Моб. тел 0508395355.*

***Дмитрук Віталій Степанович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

***Ібрагімов Михайло Михайлович*** – кандидат філософських наук, професор, заслужений працівник народної освіти України, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Луцьк. *Контактна інформація: 03141, м. Київ, вул. Солом'янська, 30, кв. 28. Моб. тел. 0979745757. E-mail: Mikhail-ibragimov0@rambler.ru*

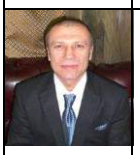
***Клеха Іван Григорович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

***Ковальчук Володимир Ярославович*** – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

***Ковальчук Світлана Василівна*** – викладач, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79038, м. Львів, вул. Пасічна, 64-А, кафедра спортивних ігор. Моб. тел. 0976025383. E-mail: melnykovychsv@ukr.net*

***Козіброцький Сергій Петрович*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: Kozibrotskyy@mail.ru*

***Котнис Єва*** – республіка Польща



***Кузьмін Костянтин Петрович*** – старший викладач, Національна академія внутрішніх справ України, м. Київ. *Контактна інформація: 03036, м. Київ, вул. Соломенська, 1, Інститут права та психології, кафедра фізичного виховання. E-mail: ximera89@mail.ru*

***Куцай Олександр Олександрович*** – старший викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

| | |
|---|---|
| | ***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.* |
| | ***Левків Володимир Іванович*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, проректор зі спортивної та виховної роботи, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79038, м. Львів, вул. Пасічна, 64-А. Моб. тел. 0637422647. E-mail: melnykovychsv@ukr.net* |
| | ***Лелека Віталій Миколайович*** – кандидат педагогічних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту, кафедра військової підготовки. E-mail: leleka9984@rambler.ru* |
| | ***Малімон Олександр Олександрович*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.* |
| | ***Матвієнко Михайло Іванович*** – старший викладач, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ. *Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, інститут фізичного виховання і спорту, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: m_matvienko_i@ukr.net* |
| | ***Морозюк Олексій Сергійович*** – старший викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.* |
| | ***Мудрик Святослав Сергійович*** – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.* |
| | ***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* |
| | ***Презлята Ганна Василівна*** – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франкіськ. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0342) 77-97-28.* |
| | ***Савчук Сергій Ананійович*** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, заступник декана технологічного факультету, завідувач кафедри фізичного виховання, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-05-97.* |

***Северіна Людмила Євгенівна*** – викладач вищої категорії, Луцький педагогічний коледж. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 36, кафедра фізичного виховання.*

***Смаль Ярослав Анатолійович*** – студент-магістр, інститут фізичної культури і здоров'я, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Ярощука, 30, гуртожиток № 3 ВНУ ім. Лесі Українки,. Сл. тел. (0332) 24-44-87.*

***Смолюк Іван Олександрович*** – доктор педагогічних наук, професор, декан педагогічного інституту, завідувач кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, педагогічний інститут. Сл. тел. (0332) 24-65-31.*

***Смолюк Вадим Іванович*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

***Соя Микола Михайлович*** – кандидат історичних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (03422) 2-21-40.*

**Стасюк Ольга Михайлівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра фізичної реабілітації. Моб. тел. 0973271066.*

***Степанюк Наталія Василівна*** – аспірант, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". *Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут". E-mail: nstepashka@ukr.net*

***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.*

***Хасанов Марсель Хазієвич*** – професор, Національна академія внутрішніх справ України, м. Київ. *Контактна інформація: 03036, м. Київ, вул. Соломенська, 1, інститут права та психології, кафедра фізичного виховання. E-mail: post@naiau.kiev.ua*

| | |
|---|---|
| | ***Ціж Любов Михайлівна*** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79021, м. Львів, вул. Любінська, 97а/77. Моб. тел. 0679584433. E-mail: luba-tsizh@gala.net* |
| | ***Цьось Анатолій Васильович*** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Сл. тел. (0332) 72-01-25. E-mail: Tsos@mail.ru* |
| | ***Човган Ростислав Ярославович*** – аспірант, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франкіськ. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (03422) 2-21-40. E-mail: Rostikchovhan@gmail.com* |
| | ***Шалда Семен Володимирович*** – старший викладач, 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: shseny@ukr.net* |

# 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***
Ветеранський спортивний рух на Волині ..... 3

***Михайло Ібрагімов***
“Філософія спорту” – новий напрям у фізкультурно-спортивному наукознавстві? ..... 6

***Володимир Файдевич, Сергій Козіброцький***
Нормативне забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х роках XX століття ..... 12

***Ростислав Човган, Микола Соя, Ганна Презлята***
Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури ..... 15

***Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту***

***Віталій Лелека***
Педагогічна компетентність майбутніх учителів із початкової військово підготовки та мотиваційні аспекти їх формування як особистості ..... 20

***Святослав Мудрик***
Стан обізнаності вчителів початкових класів у галузі фізичної культури ..... 23

***Людмила Северіна***
Формування фахових компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури засобами гімнастики ..... 25

***Педагогічні технології навчання фізичної культури***

***Геннадій Арзютов***
Становлення системи навчання рухових дій (історико-педагогічний аналіз) ..... 29

***Георгій Гац, Анатолій Цьось***
Характеристика діагностичних методик у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури ..... 34

***Михайло Матвієнко, Марсель Хасанов, Костянтин Кузьмін***
Самостійна постановка питань та завдань як фактор забезпечення успішного формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами ..... 38

***Іван Смолюк, Вадим Смолюк***
Конструювання нових технологій здоров’язбереження школярів ..... 41

***Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення***

***Michał Bąkowicz, Ewa Kotnis***
Organizacja czasu wolnego i formy rekreacji w życiu współczesnej rodziny ..... 44

***Игорь Бейгул, Александр Гладощук, Виктор Тонконог***
Формирование потребности студентов технических высших учебных заведений в двигательной активности ..... 49

***Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Ярослав Смаль***
Фізичне виховання дошкільників засобами гри ..... 52

***Тетяна Гнітецька, Іванна Андрієнко***
Вплив програми “Бодіфлекс” на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років ..... 55

***Віталій Дмитрук***
Функціональні показники кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку ..... 58

***Іван Клеха, Володимир Латчук, Валерій Базюк***
Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах . 61

***Володимир Ковальчук***
Особливості показників зовнішнього дихання в підлітків і студентів-юнаків ..... 64

***Світлана Ковальчук, Володимир Левків***
Організація діяльності волонтерів у рамках реалізації українсько-польського проекту “Тренер із мого подвір’я” ..... 67

***Олександр Куцай***
Використання електронних таблиць Microsoft Excel в управлінні процесом фізичного виховання студентів Луцького національного технічного університету ..... 70

***Олександр Митчик, Олена Сапожник***
Етапи формування здоров’язбережувальної компетенції в студентів вищих навчальних закладів ..... 75

***Сергій Савчук***
Аналіз стану соматичного здоров’я студентів вищого технічного навчального закладу .. 79

***Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація***

***Олексій Морозюк***
Використання фізичних вправ та інших засобів для відновлення та покращення зору ..... 83

***Ольга Стасюк***
Фізична реабілітація осіб із гіперкінетичною формою дитячого церебрального паралічу 86

***Любов Ціж, Олена Бовсунівська***
Вплив програми фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи чоловіків 35–40 років із вогнищевим туберкульозом ..... 88

***Олімпійський і професійний спорт***

***Анатолий Горлов***
Изменения физиологических показателей двигательной функции у бегунов-спринтеров 14–17 лет под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов . 92

***Юрій Попадюха, Наталія Степанюк, Семен Шалда***
Біотехнічна система профілактики травматизму суглобів нижніх кінцівок і відновлення спортсменів із використанням віброплатформи ..... 96

Наші автори ..... 105
Інформація для авторів ..... 110

**CONTENT**

***Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training***


***Anatolii Voinarovskii***
Veteran sports movement in the Volyn region ..... 3

***Mihail Ibrahimov***
"Sports philosophy" – new direction in sport science ..... 6

***Vladimir Faidevich, Serhei Kozibrotskii***
The normative support of physical education of students at Ukrainian higher educational institutions in 70-80s of the XX century ..... 12

***Rostislav Chovhan, Nikolai Soia, Anna Prezliata***
Teenager's age as favourable period of personality's socialization by means of physical culture ..... 15


***Professional training of physical education and sport specialists***


***Vitalii Leleka***
Pedagogical competence of future teachers of basic military training and motivational aspects of their formation as a person ..... 20

***Sviatoslav Mudryk***
The level of knowkedge of primary school teachers in the field of physical culture ..... 23

***Liudmyla Severina***
The formation of professional competence among future teachers of physical culture with the help of gymnastics ..... 25


***Pedagogical technologies of education in physical training***


***Hennadii Arziutov***
The formation of learning motive skills (historical and pedagogical analysis) ..... 22

***Heorhii Hats, Anatolii Tsios***
The characteristics of diagnostic methods in pedagogical activity of physical education teacher ..... 34

***Mikhail Matviienko, Maresel Khasanov, Konstantin Kuzmin***
The independent statement of questions and tasks as a factor of successful formation of students' skills and abilities to independent physical exercises ..... 38

***Ivan Smoliuk, Vadim Smoliuk***
New technologies construction of health preservation of the schoolchildren ..... 41


***Physical education of different groups***


***Mikhal Bankovich, Eva Kotnis***
The organization of free time and recreation in the life of modern family ..... 44

***Ihor Beihul, Aleksander Hladoshchuk, Viktor Tonkonog***
The involvement of students from higher educational institutions to motive activity ..... 49

***Anatolii Volchinskii, Aleksandr Malimon, Yaroslav Smal***
Physical education of pre-school children with a help of game ..... 52

***Tatiana Hnitetskaia, Ivanna Andriienko***
The influence of Body Flex program upon the improving of body frame and functional state of the girls aged 17–20 years..... 55

***Vitalii Dmytruk***
Functional indices of cardio-respiratory system of children of primary school age..... 58

***Ivan Klekha, Vladivir Latuk, Valerii Baziuk***
Organization of professional and applied physical training at the higher educational institutions ..... 61

***Vladimir Kovalchuk***
Features of external respiration indices in adolescents and students..... 64

***Svitlana Kovalchuk, Volodymyr Levkiv***
The organization of the volunteer's activity in the realization of Ukrainian-Polish project " The community Sport Trainer" ..... 67

***Aleksandr Kutsai***
The application of microsoft excel electronic tables in the control of physical education process of students of the Lutsk national technical university..... 70

***Oleksandr Mytchyk, Olena Sapozhnik***
Stages of health saving competence of students ..... 75

***Serhei Savchuk***
The analysis of the somatic health status of students..... 79

***Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation***

***Aleksiei Moroziuk***
The use of physical training and other means for restoration and improvement of sight..... 83

***Olha Stasiuk***
Physical rehabilitation of persons with the hyperkinetic form of child's cerebral palsy..... 86

***Liubov Tsizh, Elena Bovsunivskaia***
The physical rehabilitation influence on the functional state of cardiorespiratory system of men aged 35–40 years with focal tuberculosis ..... 88

***Olympic and professional sport***

***Anatolii Horlov***
Changes of physiological motive functions of runners aged 14–17 years under the influence of restoration microcycles of prepatory periods..... 92

***Yurii Popadiukha, Natalia Stepaniuk, Semen Shalda***
Biotechnical system of prevention of traumatism of lover limb joints and sportsmen rehabilitation using the vibroplatform..... 96

Our authors..... 105
Information is for authors..... 110

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (15)

*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 30.09.2011. Формат 60×84$^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 13,02 ум. друк. арк., 12,45 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 253-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.