



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

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

№1 (9)



,

,

1 (9)

-

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Надія Ашиток

Здоров'я людини як соціальна цінність в освітньо-мовному контексті

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах пост-індустріального суспільства особливої значущості набувають питання формування здорової особистості. А між тим на тлі політичної, економічної та соціально-демографічної кризи цей процес є складним завданням, оскільки становлення нових форм світової економіки спонукає до життя глобальні інфраструктури (інформаційні, освітні тощо), у яких перебудовуються відносини між господарськими укладами. А от проблемам здоров'я людей у країнах, що прагнуть набутти статус економічно розвинених або хоча б не втратити свої теперішні позиції, не приділяють належної уваги. Україна також належить до таких країн.

У науковій літературі актуальними є пошуки шляхів поєднання економічних запитів сьогодення та одвічних потреб людини, якою передусім є потреба в здоров'ї. Охорону здоров'я, необхідність її вдосконалювати, поліпшити стан фізичного виховання в наш час досліджують вітчизняні вчені Г. Апанасенко, В. Ареф'єв, Н. Гуменюк, Г. Єдинак, М. Лук'янченко, А. Матвеев, А. Подольски, Ю. Шкретій, М. Чуркіна [1; 2; 4; 6; 7; 10] та ін.

Найцікавішим об'єктом дослідження для всіх науковців і в усі часи була людина (здорова чи хвора). Щоб досліджувати здоров'я як соціальну цінність, необхідно зрозуміти феномен людини, специфіку сприйняття нею свого фізичного стану, що переконливо відображається в мові. Незаперечним є факт необхідності формування здорового способу життя будь-якими засобами, у тому числі мовними.

Завдання дослідження – дослідити здоров'я як соціальну цінність в освітньо-мовному контексті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мова є ментальним дзеркалом національно-культурних цінностей будь-якої етнокультурної спільноти. Дослідження лексичних фондів мов, які є скарбницями відображених мовними засобами етнічних і водночас уселюдських культурних цінностей, дає змогу глибше зрозуміти специфіку національного менталітету, особливості взаємодії з навколишнім середовищем – природним та соціальним. Ступінь співвідношення взаємного впливу в системі “людина – середовище” не є величиною сталою, вона пов'язана із розширенням можливостей людини впливати на природу за допомогою створених нею знарядь праці, а також на суспільство шляхом пізнання основ соціальної організації.

Первісно взаємодія людини з довкіллям зумовлювалася її повною залежністю від навколишнього середовища. Поведінка людини мало відрізнялася від поведінки інших істот. Основним мотивом її поведінки був страх перед грізними силами світу. Міфологізована свідомість людини спрямовувала її поведінку на пристосування до сил природи. Така взаємодія закріплювала в поведінці людини прагнення до її єдності з оточенням. Флора в цей час виконувала роль гештальтів для усвідомлення концепту “здоров'я”. Наприклад, в основі формування концепту “здоров'я” лежить зіставлення з деревом, адже слово *здоров'я* походить від *dorvъ* “дерево”. Первісне значення, вочевидь, було “подібний до дерева” (за висотою або міцністю). Сучасне зіставлення людини з деревом лише зрідка фор-

мує позитивний стереотип. Зокрема, на основі стереотипного уявлення про дерево як про уособлення здоров'я виникло гуцульське бутук “сильна, велика, здорова, важка дитина” від бутук “придатне дерево”. Унаслідок складних умов життя людських спільнот важливими соціальними цінностями усвідомлювалися здоров'я й сила. Аксіологічність соціального виміру цих цінностей зумовила їхній зв'язок з уявленням про красу, що відбито в прислів'ях: *на вид глядя, питайся здоров'я; глянь на вид, про здоров'я не питай; хвороба нікого не красить; хвороба коли не вморить, то скривить; хвороба не пушить, а сушить; health and gaiety foster beauty; health and wealth create beauty*. Зв'язок між здоров'ям і красою, силою й красою репрезентований у сталих виразах: *лице рум'яне, аж серце в'яне; а в рум'яніці така сила, що всі квіти погасила; ой біда, біда, в кого жінка бліда, в кого рум'яна, в того кохана, де врода, там і сила*.

Ідеал людини як уособлення здоров'я зазнавав історичних змін. Давні індійці намагалися підпорядкувати людську натуру школі йоги, за допомогою якої виховувалися тіло, душа й дух. Давні греки піклувалися про фізичну досконалість, і тому під час навчання дітей приділяли увагу гімнастичним та танцювальним вправам. Греків здивувала б дитина, яка довгий час сидить на одному місці – за партою. Давньоримським ідеалом були ритор, оратор, слово яких мало величезну силу, а тому основна увага приділялася постановці дихання й голосу, розвитку здатності формулювати свої думки. У часи занепаду Римської імперії відбувається також занепад фізичного виховання, про що К. Д. Ушинський писав так: “Пригадайте характер римського громадянина в той період, коли він від сохи переходив до занять консула й диктатора, і порівняйте його з характером римського ненажери часів Доміціана, коли цілий світ надсилав у вічне місто найвишуканіші витвори найвіддаленіших країн і коли будь-яке заняття вважалося ганебним не тільки для римського вельможі, а й для обідранця римської черні; коли тисячі рабів не тільки звільняли римлянина від необхідності щонебудь робити, а навіть щонебудь думати; а натовпи німецьких найманців знімали з нього обов'язок самому захищати свою батьківщину” [9, 105]. Давньоримські й середньовічні уявлення про ідеал виховання, на сучасний погляд, карикатурні. Оратор нагадує політика, ідеологічно обмеженого, а середньовічний мудрець – експерта, котрий знає багато про все, але не здатний побачити світ як єдине ціле [8, 58-59]. Саме в ці часи фізичне виховання перейшло у виховному процесі на другий план. На жаль, сучасні школи мають яскраво виражену тенденцію розвиватися як школи експертів, у яких належному фізичному вихованню немає місця.

В епоху індустріального суспільства розвиток науки й техніки підсилюють позиції людини в системі “людина – природа”. Діяльність, пов'язана з освоєнням природних багатств, набуває характеру “експлуатації природи” і в середині ХХ ст. досягає критичних параметрів – стану екологічної кризи, оскільки, по-перше, витрати природних джерел енергії, сировини та матеріалів починають перевищувати їх запаси в природі; по-друге, у зв'язку зі збільшенням кількості населення обсяг виробництва продовольства досяг межі можливостей природної бази, по-третє, сукупна діяльність людини починає впливати на природні механізми саморегуляції. Паралельно із суто природним середовищем людина створює штучне природне середовище, що несе на собі “відбитки” впливу людини. Із “господаря природи” людина поступово стала перетворюватися на “заручника” власного вторгнення у світ природи. У цей час створюються передумови для зростання виховних можливостей, які, проте, неоднозначні. Завищені уявлення про можливості “переробки природи” поширюються не лише на світ навколо людини, а й на неї саму. Виникають ідеї про “переробку людини”, причому методами не лише виховання, а й утручання в її спадковість, уторгнення в життєдіяльність мозку та ін.

Українською необхідною для сучасного людства є впровадження нової парадигми взаємодії людини із середовищем. Одну з перших концепцій нової парадигми запропонував В. Вернадський [3]. З огляду на нерозривний зв'язок людства як “живої речовини” з матеріально-енергетичними силами біосфери Землі завдяки науці та її використанню в інтересах суспільства, людина, на думку дослідника, стає “могутньою геологічною силою”, спрямованою на перебудову біосфери в інтересах людства. Тим самим людство створює новий стан біосфери – ноосферу, царство розуму. Рух людства в цьому напрямі неминучий, оскільки відповідає природному прагненню людини вдосконалити своє середовище. Елементи нової парадигми взаємодії людини та природи містить також “доктрина керування еволюцією” П. Куусі. Мета доктрини – забезпечити виживання людства й відвернути загрозу його загибелі в результаті конфлікту з природою. В основу покладено розуміння людини як частини природи; самоідентифікації на основі біологічних уявлень про себе; розуміння людського виду як

лідера еволюційного процесу, солідарність людей на основі загальних видових ідей і дій. Виховання за цією доктриною спрямовується на формування адаптивності людини до мінливого середовища, на розуміння її єдності зі світом природи, на усвідомлення себе як людини світу, для якої близькі та зрозумілі інтереси інших людей, а головними цінностями є загальнолюдські. Саме до таких цінностей одвічно належать здоров'я й праця, зв'язок між якими відбито в українських прислів'ях: *лежачий плуг ржавіє, ледача людина хворіє; лежачий плуг скоро поржавіє, ледача людина скоро постаріє; лінь сестра хвороби; лінь їсть чоловіка, як іржа залізо*. Про надзвичайну цінність здоров'я для людини свідчать прислів'я: *без здоров'я немає багатства; нема щастя без здоров'я; здоровий злидар щасливіший від хворого багача*.

Зміни взаємодії людини з довкіллям зумовлюють еволюцію її свідомості. Наприклад, кардинально змінюється уявлення людини про дерево, із яким у часи міфологізованої свідомості вона порівнювала власне здоров'я. Пор. сучасні українські *пень* “лінива людина”, “дурень”, *колода* “лінюх”, російські *дерево, дуб, пень, бревно, дубина, чурка, чурбан* “людина з низькими інтелектуальними можливостями”.

У науковій літературі багато пишуть про настання ери інформаційного суспільства, проте насправді обсяг знань у сучасної пересічної людини в деяких сферах навіть не малий, а мізерний. Йдеться про знання природного середовища, у якому живе людина. За результатами опитування, проведеного у квітні 2008 р. для з'ясування локалізації назв рослин і тварин, лише близько третини респондентів (в опитуванні брали участь 268 студентів 1-4 курсів соціально-гуманітарного факультету Дрогобицького педуніверситету) змогли відповісти на половину питань в анкетах, що склалися зі 165 питань про рослини й 175 про тварин (в анкетах ішлося лише про представників місцевої флори та фауни). Більше половини опитуваних знали лише 20-30 назв рослин і 20-35 назв тварин. Відсутність належних знань про фауну респонденти пояснювали відсутністю потреби в таких знаннях та осіб, які б могли їх запропонувати. Природа, в уявленні більшості опитуваних (65%), – це місце, де вони відпочивають (до речі, майже всі відзначили, що в нелітній час бувають на природі не більше 3-4 разів на рік). Легковажним ставленням до власного здоров'я пояснюється не лише нехтування відпочинком на свіжому повітрі, а й те, що більшість студентів не відвідують спортивних секцій. Вочевидь, проблеми здоров'я людей можна розв'язувати лише комплексно – на міжнародному, державному, освітньому й особистісному рівнях. Саме на останньому з них особистість повинна виявляти ініціативу в збереженні та поліпшенні власного здоров'я. Без цієї ініціативи втрачає сенс діяльність на інших рівнях. Проте без розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям людей, на міжнародному й державному рівнях, особистісна ініціатива приречена. Пояснимо чому? Здоров'я молодого покоління – фундамент розвитку суспільства та нашої держави загалом. Зміни соціальних норм і цінностей, зубожіння, безробіття, екологічна небезпека визначають стан здоров'я й розвиток дітей та молоді, від яких залежить майбутнє України. Сьогодні в працях науковців часто йдеться про антропологічну катастрофу, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються природні умови існування, до яких він був пристосований у ході еволюції [4, 223]. Антропологічна катастрофа в окремо взятій країні може призвести до депопуляції населення в ній. В умовах глобалізації на ці процеси впливають міжнародні інституції. І не завжди позитивно. Для сьогодення Української держави характерним є втручання міжнародних експертів у процес формування концепції переходу України до ринкової економіки з позицій, насамперед, глобальних інтересів міжнародних фінансових організацій. Зокрема, уже в 1993 р. група радників Світового банку рекомендувала уряду України згорнути або трансформувати низку соціальних програм, виходячи з необхідності скорочення частки соціальних видатків у структурі ВВП. Серед пропозицій найбільш кардинальними були такі: зменшення соціальних видатків на 15% ВВП; відмова від державних споживчих субсидій на забезпечення опалення та споживання електроенергії населенням; створення мережі страхування проти бідності на основі готівкових винагород після визначення межі бідності; упровадження системи страхування здоров'я й безробіття на основі грошових внесків усіх суб'єктів господарювання [1, 16].

Система охорони здоров'я в умовах НТР, динаміка розвитку всіх сфер суспільного життя, тобто збільшення фізичного, розумового, психічного навантаження на всіх етапах функціонування людини (підготовчого циклу до активної життєдіяльності, працездатного та пенсійного періоду), безпосередньо впливає на можливості економічного зростання, ефективність виробництва, якість продукції, обсяги споживання, соціальний клімат у країні тощо. Саме тому в розвинених країнах обов'язковим

елементом економічної політики, як на макро-, так і на мікрорівні, для фірм, підприємств, окремого працівника є регулювання процесу забезпечення здоров'я людини. Наприклад, у США, незважаючи на скорочення рівня соціальних витрат у період правління Р. Рейгана та Дж. Буша, в останні 20 років ХХ ст. витрати бюджету на федеральному рівні на охорону здоров'я та на спеціальну програму медичної підтримки людей похилого віку (65 років і старші) "Медікер" невпинно зростали [5, 76]. Водночас в Україні частка видатків на охорону здоров'я у ВВП, забезпечуючи Україні 111-те місце серед 191 країни світу та 8-ме місце серед країн СНД із витрат на охорону здоров'я в розрахунку на одну особу, в останні роки, ураховуючи темпи зростання інфляції, має тенденцію до зниження або коливається в межах попереднього періоду. Більш докладно частка видатків на охорону здоров'я в Україні наведена в таблиці 1.

Таблиця 1

Зведений бюджет України в 1992 1997 та 1998 1999 рр.

Видатки	1992	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
	<i>млрд грн</i>				<i>млн грн</i>			
Охорона здоров'я і фізична культура	189,0	2625,0	3273,8	4123,3	3632,0	3808,7	4300,0	5200
	Із них:							
Поточні витрати на лікувально-профілактичні установи	169,6	2364,6	2971,9	3676,2				
На санітарно-профілактичні установи й заходи	5,9	94,2	111,6	145,4				
На фізичну культуру	2,2	88,3	122,5	167,4	140,2	204,3		

Нині зберігається тенденція до скорочення кількості зайнятих у системі охорони здоров'я, фізичної культури та соціального забезпечення: якщо в 1990 р. їх було понад 1,5 млн осіб, то в 1999 р. 1445 тис, із яких 92,1 % працювали в системі державної форми власності, 7,6 % – у системі колективної та 0,3 % у системі приватної власності [10, 1].

За умов, коли середньомісячна номінальна заробітна плата в Україні становила в 1994 р. 45,0, у 1999 р. 43 долари, а у 2002 р. 61 долар (328,8 грн), повноцінне отримання й використання медичних та оздоровчих послуг стає недосяжним для більшості громадян [5, 77]. До того ж сама середня заробітна плата нижче за прожитковий мінімум, який склався в країні (365 грн у березі 2002 р.).

Ускладнення умов доступу населення до одержання належної медичної допомоги, незадовільний стан оздоровчих і спортивних закладів на тлі надзвичайно низьких прибутків більшості населення формує негативну тенденцію, яка виявляється в скороченні кількості людей працездатного віку через смерть або інвалідність, у збільшенні кількості народжених інвалідів із дитинства, дитячої смертності, кількості хронічно хворих тощо. Це безпосередньо впливає на можливості (у бік обмежень) формування ядра працездатного, висококваліфікованого людського капіталу – основи своєчасного переходу України в стан постіндустріального суспільства [5, 78]. Людина сьогодні поставлена в умови виживання, за яких питання про її здоров'я переходить на другий план, навіть у її свідомості. Людина передусім прагне заробити гроші й лише потім подбати про своє здоров'я. Про силу грошей українські та англійські прислів'я говорять однаково: *гроші відмикають усі двері; гроші сила: одних підкуплять, других напоють, а третім лиха накоплять; a golden key open every door*. Сила грошей у стереотипних національних уявленнях українців й англійців є непереборною: *на нашій планеті; всі підкоряються монеті; за гроші тільки рідного батька не купиш; money is the only monarch; money will do anything*. Усвідомлення праці як однієї із незаперечних цінностей поєднується в прислів'ях із її негативною оцінкою в тих випадках, коли вона непосильна або несправедливо оплачувана, що, на жаль, часто є реаліями сучасного заробітчанства, про яке ніби йдеться в таких висловах: *на чужій роботі не збагатієш, а згорбатієш; заробітки, бодай не діждали наші дітки; гіркі, дітки, заробітки; не доспала. не доїла, бо на чужих усе робила; виробив свою силу на дідьчу маму; заробив у пана плату з чотирьох дощок хату*. А між тим не варто забувати й про надзвичайну цінність здоров'я людини, адже *над здоров'я нема старшого; хто здоров, той багатий, а хто недужий, той бідний; без здоров'я немає ні багатства, ні щастя; без здоров'я немає багатства; health is wealth; health is better than wealth*.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Створюючи під впливом глобалізації сприятливі умови для співробітництва, світ водночас стає “вразливішим” для охорони базових цінностей людини, до яких належить здоров’я. І хоча глобалізація й демократизація, здавалося б, тільки підтверджують кантівську концепцію “демократичного світу” (демократичні держави захищають права людини), сам процес об’єднання світу може виступати фактором дестабілізації у сфері охорони здоров’я в країнах, що з різних причин не очолюють цей рух. Проблеми, пов’язані зі збереженням і поліпшенням здоров’я людини, можна розв’язати лише комплексно – на міжнародному, державному, освітньому та особистісному рівнях. Це потребує подальшого вивчення, що і є перспективою подальших досліджень.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Человек и его здоровье : избр. ст. о здоровье / Апанасенко Г. Л. – Киев : [б. и], 2005.
2. Ареф’єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф’єв, Г. А. Єдинак. – Кам’янець-Подільський : Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Вернадський В. С. Биосфера и ноосфера / Вернадский В. С. – М. : Наука, 1989. – 262 с.
4. Гуменюк Н. Я. Взаємозалежність природо-людських факторів у формуванні здорового способу життя молодого покоління / Н. Я. Гуменюк // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. – Вип. 12. 4 листоп.
5. Зайцев Ю. К. Соціалізація економіки України та системна трансформація суспільства : методологія і практика : монографія / Зайцев Ю. К. – К. : КНЕУ, 2002. – 188 с.
6. Матвеев А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / Матвеев А. П. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 120 с.
7. Реалізація здорового способу життя : монографія / за заг. ред. М. Лук’янченка, А. Матвеева, А. Подольски, Ю. Шкребтія. – Дрогобич : Коло, 2007. 620 с.
8. Сорока Г. І. Сучасні виховні системи і технології / Сорока Г. І. – Х. : Ранок, 2002. – 128 с.
9. Ушинський К. Д. Праця в її психічному і виховному значенні. Т. 1 : Теоретичні проблеми педагогіки / К. Д. Ушинський // Вибрані педагогічні твори. – К. : Радян. шк., 1983. – С. 104–121.
10. Чуркина М. Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной подготовки учителя химии : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / М. Ю. Чуркина. – Самара : ГОУ ВПО “Самарский гос. пед. ун-т”, 2008. – 20 с.

Анотації

Проведений аналіз свідчить про те, що специфіка національно-культурного розвитку нації, особливості психічного складу та історичних традицій спричиняють суттєві відмінності в сприйнятті здоров’я в контексті ієрархії цінностей. Із цього погляду, здоров’я в українській етноспільноті займає одне з провідних місць, оскільки без нього втрачають сенс такі цінності, як багатство й краса. Сучасна ситуація глобалізації та взаємовпливів культур, безперечно, приводить до перегляду й модифікації національно-культурних цінностей, однак у своїй цілісності не руйнує базових ціннісних стереотипів, у тому числі про фізичне виховання.

Ключові слова: здоров’я, цінності, стереотипи.

Надежда Ашиток. Здоровье человека как социальная ценность в образовательно-языковом контексте. *Проведенный анализ свидетельствует о том, что специфика национально-культурного развития нации, особенности психического состава и исторической традиции вызывают существенные отличия в восприятии здоровья с позиций иерархии ценностей. С этой точки зрения, здоровье занимает одно из ведущих мест в украинском сообществе, без него теряют смысл такие ценности, как богатство и красота. Современная ситуация глобализации и взаимодействия культур, бесспорно, приводит к пересмотру и модификации национально-культурных ценностей, однако в своей целостности не разрушает базовые ценностные стереотипы, в том числе о физическом воспитании.*

Ключевые слова: здоровье, ценности, стереотипы.

Nadiya Ashytok. The Health of People as Social Value in the Linguistic and Educational Context. *The conducted analysis testifies that specific of national and cultural development of the nation, special features of a psychological composition and historical traditions substantial discrepancies in the perception of health in the context of values hierarchy. From this point of view health in Ukrainian ethnic community occupies one of the leading places, as without it such values as wealth and beauty become senseless. Modern situation of globalization and mutual influence of cultures, indisputably, results in a revision and modification of national and cultural values; however in its integrity it does not destroy basic values stereotypes, including those on physical education.*

Key words: health, values, stereotypes.

Кадрове забезпечення спорту вищих досягнень в Україні

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

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Масштабність і новизна історичних викликів XXI ст. обумовлюють потребу прогнозування інноваційного розвитку освіти, забезпечення кардинальних змін у змістових технологічних, управлінських домінантах вищої школи, спрямованих на виховання конкурентоспроможної, компетентної, соціально мобільної особистості.

Державною програмою розвитку фізичної культури й спорту, стратегією розвитку сучасної системи олімпійської підготовки в Україні на період до 2020 р. виразно окреслено проблему підготовки професійних кадрів.

Орієнтація спорту України на досягнення високих результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи потребує відповідної підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації тренерських кадрів з ґрунтовними знаннями основ раціональної підготовки спортсменів.

20-30 років тому вітчизняні тренери мали суттєву перевагу перед тренерами багатьох зарубіжних країн, особливо країн Заходу щодо знань, які забезпечують ефективність їхньої діяльності. Основним елементом цієї системи було обов'язкове одно- чи двомісячне навчання тренерів на факультетах підвищення кваліфікації з періодичністю один раз на п'ять років зі складанням іспитів і захистом кваліфікаційних робіт.

Підвищення кваліфікації на факультетах доповнювалося щорічними конференціями стосовно проблем спортивної підготовки із залученням провідних тренерів та фахівців. Окремі конференції з видів спорту проводилися за участю 200-400 провідних тренерів з різних республік. Підвищення кваліфікації тренерів збірних команд також здійснювалося за їх участі в діяльності комплексних наукових груп при збірних командах із видів спорту, під час обговорень результатів досліджень спортсменів, планів їх підготовки тощо.

Ця ефективна система забезпечувала сучасну методичну базу тренерів, їх здатність працювати на рівні, який перевищував можливості їхніх зарубіжних конкурентів [2; 8].

На жаль, починаючи з кінця минулого століття, цю систему підвищення кваліфікації тренерів і лікарів, які здійснюють підготовку до найбільших змагань, включаючи Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, було повністю зруйновано. Припинили діяльність факультети підвищення кваліфікації у зв'язку з відсутністю державного замовлення, не здійснювалась атестація тренерів, не проводилися науково-методичні конференції, було згорнуто функціонування комплексних наукових груп при збірних командах.

Зараз ця робота зведена до епізодичних і безсистемних заходів, які здійснюються завдяки ентузіазму окремих фахівців та організацій.

Це негативно позначилося на кваліфікації тренерів – їхні знання обмежені рівнем базової вищої освіти, більша частина яких забута й зведена до загальних положень, а також фрагментів сучасної системи підготовки, які накопичені під час тренувальних зборів та змагань. Аналіз свідчить, що переважна частина тренерів збірних команд не володіє знаннями, передбаченими сучасними програмами для вищих навчальних закладів фізичного виховання, – теорії й методики спортивної підготовки, спортивної фізіології, біохімії, біомеханіки, медицини тощо [9].

Ситуація погіршується тим, що останніми роками в багатьох країнах сформовані системи підвищення кваліфікації, які ефективно діяли у вітчизняній системі спорту вищих досягнень.

У країнах, які є конкурентами України на міжнародній спортивній арені, не тільки впроваджено різні форми підвищення кваліфікації, а й також передбачено атестацію тренерів, без якої вони не допускаються до роботи.

Ця загальна практика, що діє в багатьох країнах, на жаль, майже відсутня в Україні, якщо не враховувати окремих формально здійснюваних заходів.

Наукові конференції, семінари із запрошенням провідних учених, наукові фахові журнали, відповідні інтернет-ресурси, на жаль, тренерським корпусом здебільшого не використовуються. Відсутня система стимулювання тренерів до підвищення своєї професійної майстерності, у тому числі в Поло-

женні про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів зі спорту. Рівень теоретичної підготовленості тренерів збірних команд ніколи, ніким і ніяк не контролюється [2; 8; 9].

Усе вищевикладене суттєво обмежує можливості тренерів щодо впровадження в тренувальний процес результатів сучасних наукових досліджень, а також щодо розробки та використання інноваційних технологій у всіх компонентах підготовки спортсменів, починаючи від методики розвитку рухових можливостей і закінчуючи формуванням та відпрацюванням оптимальних моделей змагальної діяльності. Зараз усе частіше можна почути закиди на адресу тренерів, що вони не використовують в повному обсязі дані медико-біологічних обстежень спортсменів у керуванні тренувальним процесом, але в цьому, слід зазначити, винні не лише тренери, а й усі, хто не подбав про належне підвищення рівня їхніх відповідних знань.

Принципово нові можливості в цьому напрямі з'явилися з прийняттям нової редакції Закону України "Про фізичну культуру і спорт". Як відомо, з 1 січня 2011 р. Україна вперше за роки незалежності взяла на себе зобов'язання забезпечити раз у п'ять років підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури й спорту. Зараз завершується підготовка відповідного положення, яке регламентуватиме цей процес. Водночас зрозуміло, що загальний підхід, який передбачатиме участь у короткотривалих курсах раз у п'ять років, буде недостатнім для тренерів національних збірних. Тут доцільним видається перманентний процес формування "творчої аури" тренера шляхом його самоосвіти й спілкування в різних формах із кращими у світі колегами-тренерами, науковцями, біологами, психологами, медиками, фармакологами й іншими фахівцями.

Завдання дослідження – визначення стану та перспектив удосконалення системи підвищення кваліфікації тренерів і лікарів, задіяних у підготовці спортсменів України до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи з літніх і зимових видів спорту.

Методи та організація дослідження. Вивчення стану підвищення кваліфікації тренерів здійснювалося з використанням методу теоретичного аналізу та узагальнення, статистичних спостережень за розвитком фізичної культури й спорту України, нормативних актів і законів, які діють у цій сфері.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. (узагальнена тема 1.2 "Система організації фізкультурної освіти та кадрового забезпечення галузі фізичної культури і спорту"). Роботу виконано в лабораторії нормативно-правового забезпечення сфери фізичної культури й спорту Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні, за даними департаменту олімпійського спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, зі спортсменами збірних команд України з олімпійських видів спорту працює понад 1100 тренерів, включаючи особистих тренерів збірників.

Більшість цих тренерів задіяна в підготовці основного складу збірних команд, а решта тренує найближчий резерв. Ураховуючи специфіку видів спорту та їх пріоритетність, відзначається нерівномірний розподіл тренерських кадрів. Найбільший чисельний тренерський корпус у збірних із легкої атлетики (320 тренерів), плавання (66 тренерів), спортивної гімнастики (61 тренер), фехтування (40 тренерів), біатлону (33 тренери), боксу (30 тренерів) [2].

Уявлення в тренерського складу збірних команд про можливості підвищення кваліфікації різні. Опитування засвідчило, що більшість тренерів оцінює їх як добрі, а 41 % визначає свої можливості підвищення кваліфікації як погані [5-7].

Такий стан можна пояснити тим, що тренери не можуть навіть на короткий термін зупинити процес підготовки. Ураховуючи таку специфіку тренерської діяльності, слід скласти більш гнучкі графіки та шукати інші форми підвищення їхньої кваліфікації. Потрібна багаторівнева система підвищення кваліфікації, яка б сприяла професійному зростанню. Однак для постійного розвитку підвищення кваліфікації спеціалісту вже недостатньо тільки раз на п'ять років пройти навчання на курсах підвищення кваліфікації, процес навчання має бути постійним.

Найбільш оптимальною може стати багаторічна система підвищення кваліфікації тренерів збірних команд, яка включає три рівні: постійний самостійний, регулярна участь в організованих формах підвищення кваліфікації (курси та стажування), аналітична й науково-практична діяльність. Спеціаліст повинен системно займатися самоосвітою: ознайомитись із новою спеціальною інформацією, здійснювати обмін думками з колегами щодо професійних проблем (перший рівень підвищення кваліфікації). Безумовно, багато корисної систематизованої інформації спеціаліст може отримати на курсах підвищення кваліфікації, де вона подається в концентрованому освітньому впливі (другий

рівень підвищення кваліфікації). Під час курсів спеціалісту слід поповнити свої професійні знання тією інформацією, яку він не може опанувати самостійно. Такий курс має "народжувати" в спеціаліста нові творчі плани та професійні ідеї, а одним із його завдань є визначення вектора розвитку його подальшої самоосвіти. Вищим рівнем підвищення кваліфікації тренерів збірних команд повинна стати аналітична й науково-практична діяльність (третій рівень), яка дасть змогу не тільки аналітично та творчо підходити до педагогічних завдань, а й ефективно їх вирішувати [2; 3; 9].

Узагальнення передового світового досвіду з підвищення кваліфікації тренерів національних збірних команд дає можливість визначити окремі рекомендації щодо шляхів формування відповідної системи в Україні.

Очевидно, що тут не може бути одного шаблону, оскільки в кожному виді спорту існують свої можливості для організації відповідної роботи. Виправданим видається запровадження порядку, відповідно до якого щорічно у вересні державні тренери на підставі запитів тренерів збірних команд, пропозицій навчальних і наукових закладів, можливостей усеукраїнських і міжнародних федерацій, Національного олімпійського комітету України й Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту розробляють проекти планів підвищення кваліфікації тренерів національних збірних команд із відповідних видів спорту на наступний рік. Такі проекти узагальнювалися б відповідними структурними підрозділами Міністерства й Виконавчої дирекції НОК і подавались у жовтні у вигляді проекту спільного рішення Міністерства та НОК на розгляд експертної ради з підготовки й участі спортсменів України в Олімпійських іграх. Після схвалення експертною радою проекту вказаного рішення воно адресувалося б керівництву Міністерства і НОК для розгляду та затвердження плану підвищення кваліфікації тренерів збірних команд із обов'язковим зазначенням обсягу й джерел фінансування [2].

Запропоновані плани підвищення кваліфікації тренерів національних збірних команд мають уключати на кожен рік участь тренерів у лекціях, семінарах, диспутах, круглих столах на актуальні теми спортивної підготовки за модульною системою в обсязі не менше 20 годин із запрошенням кращих вітчизняних фахівців та міжнародних експертів.

Такі заняття можна організовувати на навчально-тренувальних базах під час зборів збірних команд, у перервах між змаганнями на міжнародних і всеукраїнських спортивних заходах (чемпіонатах, кубках, турнірах тощо).

Оптимальними формами організації підвищення кваліфікації можуть бути також спеціальні курси в перехідний період тренувального процесу; консультування тренерів під час зборів та змагань запрошеними кращими тренерами світу й науковими працівниками; виступи тренерів на наукових конгресах, конференціях з узагальненими результатами відповідних досліджень; вивчення фахових науково-методичних видань; використання інтернет-ресурсів [2; 5 7].

Побудову змісту освіти при підвищенні кваліфікації тренерів збірних команд слід здійснювати на основі компетентісного підходу, який базується на визначенні переліку основних знань та розробці змісту базових, тематичних й авторських курсів, які забезпечать поглиблену спеціалізацію [5; 9; 10].

Навчальні плани підвищення кваліфікації тренерів не можуть бути малою копією навчальних планів вищих навчальних закладів, а головні акценти навчально-програмної документації та змісту освіти мають розкрити такі розділи:

- основи підготовки національних команд до Олімпійських ігор;
- стан і шляхи оптимізації змагальної діяльності спортсменів високого класу;
- загальні основи підготовки спортсменів;
- техніко-тактична та психологічна підготовка спортсменів;
- рухові (фізичні) якості та фізична підготовка;
- структурні утворення процесу підготовки спортсменів;
- відбір, орієнтація, управління й контроль у системі підготовки спортсменів;
- моделювання та прогнозування;
- позатренувальні й позазмагальні фактори в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів високого класу.

Аналіз змісту професійної діяльності тренерів збірних команд і їхніх кваліфікаційних вимог загалом дає можливість запропонувати основні професійні компетенції, які визначають їх загальний професіоналізм, серед яких:

- розробка та виконання заходів, передбачених державними програмами розвитку виду спорту в Україні, цільовими програмами підготовки спортсменів до чемпіонатів світу, Європи й Олімпійських ігор;

- планування, організаційне забезпечення та контроль за підготовкою збірної команди України з виду спорту;
- забезпечення організації навчально-тренувального процесу;
- контроль і коригування планів індивідуальної підготовки членів збірної команди України з виду спорту;
- відбір спортсменів та формування збірної команди України для участі в офіційних міжнародних змаганнях;
- контроль за дотриманням антидопінгових вимог;
- забезпечення медико-біологічного контролю тренувальної і змагальної діяльності.

Ключові компетенції є визначальними для планування змістових ліній підвищення кваліфікації тренерів збірних команд та подальшої розробки навчального матеріалу. Змістовні лінії – це елементи освітнього процесу, навчального курсу або дисципліни, які структурують навчальний матеріал у відповідних зв'язках і співвідношеннях.

Виходячи із ключових професійних компетенцій тренерів збірних команд, можна сформулювати відповідні змістовні лінії підвищення їхньої кваліфікації:

1. Нормативно-правова база, акти державних органів з питань, що стосуються їхньої діяльності.
2. Основні тенденції розвитку виду (видів) спорту, вітчизняний та світовий досвід, можливості його використання й упровадження в Україні.
3. Стан та шляхи оптимізації системи олімпійської підготовки в Україні.
4. Система підготовки національних команд України до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

Більшість тренерів (62 %), за даними, отриманими в результаті анкетування, вважає, що слід у більш повному обсязі опанувати нові методи й технології спортивного тренування. Особливу зацікавленість викликають заняття, які проводяться відомими заслуженими тренерами-практиками [4 7].

Однією з проблем у навчальному процесі підвищення кваліфікації тренерів збірних команд, яка порушує плановість та ритмічність, є збіг термінів навчання й виїздів тренерів на збори, змагання і т. п. Раціонально було б заздалегідь уточнювати календар зборів і змагань із видів спорту або здійснювати набір кандидатів, орієнтуючися на зимові та літні види спорту. Наприклад, для біатлоністів і лижників зручніше організувати навчання навесні й восени, а веслувальникам – восени та взимку.

Багаторічні дослідження з розробки оптимальних технологій навчання свідчать на користь модульного принципу організації навчального процесу. Він дає змогу враховувати багаторівневу побудову освіти та перспективи для подальшого вдосконалення тренерів як спеціалістів конкретної сфери професійної діяльності.

Модульний принцип організації навчального процесу будується за такими рівнями:

- головний, обов'язковий для всіх слухачів модульний блок;
- варіативний базовий модуль;
- курси за вибором за всіма напрямками діяльності тренерів;
- проблемні курси;
- авторські курси провідних фахівців і тренерів;
- тематичні семінари;
- навчання за індивідуальним графіком.

Модульні комплекси для тренерів збірних команд слід створювати з урахуванням їх цільової установки на навчання, якості та напряму базової вищої освіти, рівня кваліфікації й досвіду практичної діяльності. Порівняно з видами підвищення кваліфікації в інших напрямках професійної діяльності нашої галузі, організація навчального процесу ускладнюється тим, що слухачі-тренери тему випускної атестаційної роботи обирають, орієнтуючись на обраний вид спорту, що потребує формування малих груп за спортивними спеціалізаціями. Така організація навчального процесу дає змогу цілеспрямовано керувати змістом освіти, є методологічною основою для розробки навчальних планів, програм та інших навчально-розпорядчих документів, які дають можливість успішно реалізувати освітній процес, наближує його до реальних умов професійної діяльності тренерів збірних команд [9; 10].

Вирішенням проблеми дефіциту часу може стати впровадження курсів підвищення кваліфікації тренерів із використанням дистанційних технологій, що дасть змогу підвищити гнучкість і оперативність навчання, охопити більший контингент фахівців та буде економічно більш доцільним порівняно з традиційною формою підвищення кваліфікації [3; 4; 6; 7].

Дистанційне навчання (ДН) – це сучасна гнучка форма здобуття знань на відстані в зручний для себе час із використанням новітніх інформаційних технологій і систем мультимедіа без безпосереднього контакту між викладачем та тим, хто навчається.

Виділяють три формати ДН:

- консультативний (друкована література, рідше CD-ROM, відео- й аудіоматеріали);
- ресурсний (електронні бібліотеки, ресурси Інтернету, CD-ROM, відео- та аудіоматеріали, меншою мірою друкована література);
- інструктивний (дистанційні курси, електронні бібліотеки, ресурси Інтернету, CD-ROM, рідше відео- та аудіоматеріали, меншою мірою друкована література) [6; 7].

Для скорочення термінів старту проекту системи підвищення кваліфікації тренерів збірних команд оптимальним є використання змішаного формату, коли в різних курсах і для різних груп слухачів застосовують різні формати. При цьому доцільно починати проект із простих (консультативного або ресурсного) форматів із поступовим нарощуванням бази навчальних ресурсів і кількості дистанційних курсів [4; 6; 7].

Під час організації процесу підвищення кваліфікації тренерів збірних команд важливе значення має створення випереджаючого інформаційного середовища, яке дасть змогу вільно використовувати бази даних і сучасні знання у сфері спорту вищих досягнень. Це відомості щодо захищених дисертацій нових підручників та посібників, статей у фахових виданнях, сучасні інтернет-технології тощо.

Для повноцінного забезпечення навчального процесу, розвитку наукових досліджень у сфері фізичної культури й спорту та системи олімпійської освіти Національним університетом фізичного виховання і спорту України реалізується багаторічна програма видавничої діяльності видавництвом “Олімпійська література”. Перед ним було поставлено завдання видання навчальної літератури нового покоління, яка б мала високий науково-теоретичний рівень, що відображав би досягнення провідних науково-практичних шкіл і відповідав світовим стандартам у цій галузі. За 15 років існування підготовлено більше 100 книг: підручників, навчальних посібників, монографій, довідників, науково-популярних видань.

Важливим напрямом у роботі видавництва є олімпійський і професійний спорт, а особливо підготовка підручників та посібників, розроблених провідними фахівцями світу.

Найсучасніша інформація висвітлюється в періодичних виданнях науково-теоретичних журналів: “Наука в олімпійском спорті”, “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, “Спортивна медицина”.

Інтернет-технології в системі освіти – це найпотужніший засіб та всеохоплююче інформаційне середовище, принципово нова організаційно-методична інфраструктура інформаційного обміну. Використання засобів і можливостей інтернет-технологій, як і їх вивчення тренерським складом збірних команд України – найважливіша професійна складова частина, яка забезпечує ефективність процесу підготовки спортсменів високого класу (табл. 1) [4; 6; 7].

Таблиця 1

Деякі українські інформаційні ресурси по фізичній культурі й спорту

Адреса сайту	Назва сайту
http://www.kmu.gov.ua/sport/control/	Офіційний сайт Мінсім'ямолодьспорту
http://www.nok-ukr.org/ua/	Офіційний сайт НОК України
http://uasports.net/	Український інформаційно-аналітичний спортивний сайт
http://sport.ua/	Інформаційне агентство “Спорт України”
http://sport.bigmir.net/	Новини спорту
http://4sport.ua/	Професійно про спорт
http://dir.meta.ua.topics/ru/sports-news-and-media/	Реєстр сайтів спортивної преси
http://catalog.online.ua/sports/portal/	Каталог спортивних порталів
http://www.sports.com.ua/	Наш спорт
http://www.champion.com.ua/	Чемпіон
http://fanat.ua/	Футбольні сайти України
www.komanda.com.ua	Сайт газети “Команда”

Значно розширює інформаційні ресурси підвищення кваліфікації тренерів збірних команд підключення до бази довідково-бібліографічної системи EBSCO.

Наприклад, Sport Discus with text – база даних інформаційно-ресурсного центру “Sport information Resonrce Centr”, яка охоплює 230 повнотекстових журналів, 2 тис. монографій, 20 тис. рефера-

тивних описів дисертацій та інші матеріали з біомеханіки, фізіології, спортивного менеджменту, охорони здоров'я, видів спорту, фізіотерапії, спортивної медицини, спортивного законодавства тощо. Перспективними ресурсами є також інші бази даних: Academic Search Premier, Health Source-Consumer Edition, Health Source: nursing/Academic Edition, MEDLINE.

Важливе місце в організації навчального процесу тренерів збірних команд України відводиться моніторингу його якості. Моніторинг у системі освіти – це засіб отримання інформації про результативність навчального процесу та мету, за допомогою якого здійснюється корекція процесу підвищення кваліфікації, експертиза розвитку якості освіти, дослідження ефективності діяльності викладацького складу. Метою педагогічних моніторингових досліджень є визначення того, наскільки навчальний процес відповідає встановленим вимогам.

У системі підвищення кваліфікації, що реалізує Національний університет фізичного виховання і спорту України, здійснюється обов'язкове анкетування слухачів та викладачів за підсумками сесій, що дає змогу на основі аналізу приймати рішення щодо змін в організації навчального процесу і його змісті [6; 7].

Атестація тренерів збірних команд України має здійснюватися за результатами впровадження методик удосконалення процесу підготовки спортсменів високого класу, набутих у процесі підвищення кваліфікації.

Із цією метою в грудні щорічно вони готують письмовий звіт про підвищення кваліфікації з використанням комп'ютерної техніки, складають іспит із загальнотеоретичної підготовленості, а також проходять відповідну співбесіду щодо впровадження в підготовку спортсменів досягнень науки та інноваційних технологій зі спеціально створеною інспекторською групою експертної ради з підготовки та участі спортсменів України в Олімпійських іграх.

Аналогічну систему підвищення кваліфікації доцільно сформулювати й для лікарів штатних збірних команд (на сьогодні їх 51 фахівець). Лікарям слід брати участь як у всіх заходах з підвищення кваліфікації тренерів “своїх” видів спорту, так і в заходах спеціального плану лише для лікарів, проект якого за вказаною вище схемою готується державним тренером – головним лікарем збірних команд.

Для підвищення персональної відповідальності тренерів за підвищення професійної майстерності слід внести відповідне доповнення до контракту з тренерським складом штатних збірних команд України, а також укласти відповідні договори з особистими тренерами спортсменів збірних команд.

Модернізація системи вищої фізкультурної освіти, здійснена в останні роки, дає змогу використати її різноманітні можливості щодо вдосконалення професійного рівня тренерів і лікарів, задіяних у підготовці спортсменів України до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

Для тренерів, які мають базову вищу освіту в галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, є всі підстави для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “магістр” за такими напрямками: біомеханіка, фізіологія та психологія спорту, олімпійський спорт, фізична реабілітація, спортивний менеджмент тощо [9].

Центр підвищення кваліфікації Національного університету фізичного виховання і спорту України успішно здійснює перепідготовку фахівців, які не мають спеціальної вищої освіти, але залучені в систему підготовки спортсменів високого класу.

Доцільно повернутися до використання ефективної у свій час форми підвищення кваліфікації – підготовки й захисту кандидатських та докторських дисертацій головними тренерами збірних команд (М. М. Озолін, С. М. Вайцеховський, А. П. Бондарчук, І. А. Тер-Ованесян, О. Я. Гомельський, І. Є. Турчин, А. П. Євтушенко, О. С. Базилевич та ін.).

Висновки. Система підвищення кваліфікації тренерів і лікарів, залучених до підготовки спортсменів України до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, має бути гнучкою й мобільною під час навчальних занять, супроводжуватися сучасними технологіями та підходами.

В умовах обмеженого бюджету вільного часу тренерського складу збірних команд України найбільш оптимальною може бути багаторівнева система підвищення кваліфікації, яка складається з трьох підсистем: постійне самовдосконалення, участь в організованих формах підвищення кваліфікації (курси та стажування), аналітична й науково-практична діяльність.

Нові тенденції в освіті, нові методи та технології, які забезпечують досягнення професійної майстерності тренерів і лікарів мають застосовуватися під час планування навчально-розпорядчої документації та в змісті курсів.

Для підвищення персональної відповідальності тренерів за підвищення рівня професійної майстерності слід унести доповнення до контракту з тренерським складом штатних збірних команд України, а також укласти відповідні договори з особистими тренерами спортсменів збірних команд.

Література

1. Бакалов В. П. Дистанционное обучение : концепция, содержание, управление : учеб. пособие / Бакалов В. П. – М. : Горячая линия – Телеком, 2006. – 107 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / Дутчак М. В. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
3. Крапотин А. А. Совершенствование системы повышения квалификации кадров в сфере физической культуры и спорта / А. А. Крапотин // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 909.
4. Логвинов В. Г. Інформаційно-комунікаційна складова проблем підвищення якості вищої освіти / В. Г. Логвинов // X Междунар. конф. Укр. асоціації дистанційного образования “Образование и виртуальность 2006” : сб. науч. ст. – Харьков, 2006. – С. 251–254.
5. Мулик В. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера / В. Мулик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн. / гол. ред. Ю. М. Шкреттій. – К. : НУФВСУ, 2006. – № 4. – С. 113–116.
6. Петрова О. Дистанційне навчання як новітня форма підвищення кваліфікації фахівців галузі “Фізичне виховання і спорт” / О. Петрова, В. Томашевський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн. / В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкреттій ; НУФВСУ. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – № 3. – С. 113–118.
7. Петрова О. О. Дистанційна технологія підвищення кваліфікації українських тренерів / О. О. Петрова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. / ред. С. С. Єрмаков ; Харк. обл. від-ня НОК України ; ХДАДМ. – Х., 2009. – № 11. – С. 78–82.
8. Платонов В. Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – Спец. вып. – 166 с.
9. Шкреттій Ю. М. Правовое и нормативно-методическое обеспечение олимпийской подготовки / Ю. М. Шкреттій // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
10. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Шкреттій Ю. М. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 257 с.

Анотації

У статті висвітлено можливі шляхи вдосконалення системи підвищення кваліфікації тренерів і лікарів, задіяних у підготовці спортсменів України до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

Ключові слова: спорт вищих досягнень, тренери збірних команд України, підвищення кваліфікації.

Мирослав Дутчак, Юрій Шкреттій, Владимир Томашевский. Кадровое обеспечение спорта высших достижений в Украине. В статье освещается проблема повышения квалификации тренеров и врачей, задействованных в подготовке спортсменов Украины к Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы.

Ключевые слова: спорт высших достижений, тренеры сборных команд Украины, повышение квалификации.

Miroslav Dutchak, Yuri Shkrebtii, Vladimir Tomashevski. Elite Sport Staffing in Ukraine. The article covers the problems of advance training for coaches and physicians involved in the preparation of Ukraine's athletes to the Olympic Games, World and Europe championships.

Key words: elite sport, coaches of Ukraine's national teams, advance training.

УДК 796.01

Наталія Завидівська

Онтологія компетентнісного підходу у фізкультурній освіті студентів вищих навчальних закладів

Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)



Постановка наукової проблеми та її значення. Компетентнісний підхід як поняття і як системна концепція освіченості особистості став інтенсивно розвиватися в Україні на початку ХХІ ст. під впливом моделей освіти Західної Європи, США та, безумовно, під впливом Болонського процесу.

При цьому для західної освітньої понятійної системи такі категорії, як “компетенції”, “компетентності”, “компетентнісний підхід”, є явищем звичним, оскільки вони виникли еволюційним послідовним шляхом протягом більш як чотирьох десятиліть [1; 3]. А от для української системи вищої освіти, особливо для фізкультурної, де звично було використовувати таку систему понять, як “знання”, “вміння”, “навички”, виникла гостра проблема перегляду

© Завидівська Н., 2010

та аналізу всього категорійного апарату системи фізичного виховання, визначення нових категорій, понять і їх взаємозв'язку з уже існуючими. Іншими словами, компетентнісний підхід в українській фізкультурній освіті викликає низка інтерпретацій та переосмислення їх понятійно-методологічного апарату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою компетентності як певного результату освіти, історією розробки системи компетенцій-компетентностей, дослідженням самого компетентнісного підходу у вітчизняній та зарубіжній літературі займалися О. Савченко, О. Поментун, Н. Бібік, І. Єрмаков, О. Овчарук, Дж. Рамен, В. Хутмахер, В. Байденко, В. Болотов, В. Сериков, І. Зимняя, А. Субетто й ін. Не менш важливим у розвитку компетентнісного підходу української школи фізкультурної освіти є той факт, що в Берлінському комюніке (2003) визнано необхідною розробку структури порівняльних і сумісних кваліфікацій для національних систем вищої освіти з метою їх опису з погляду робочого навантаження, рівня, результатів освіти, концепцій та профілю для задоволення різноманітних, і особистих, і загальнонаціональних потреб ринку праці.

Формулювання мети та завдання статті. Дослідження проводиться відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова в руслі розробки теми “Сучасні тенденції розвитку здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах”.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити сутність і зміст онтологічних засад компетентнісного підходу у фізкультурній освіті;
- 2) обґрунтувати онтологічну структуру й визначити зміст фізкультурної освіти, зорієнтованої на оптимізацію процесу навчання здоров'ю у вищій школі;
- 3) визначити важливі закономірності та принципи теорії компетентнісно орієнтованого навчання здоров'ю на основі онтологічної концепції.

Основними **методами дослідження** були *теоретичні* (вивчення та аналіз педагогічної, психологічної, медичної й спеціальної спортивної наукової літератури, яка пов'язана з проблемою дослідження; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних та емпіричних даних; теоретичне моделювання), *емпіричні* (анкетування; бесіди; цілеспрямоване спостереження; письмові й усні опитування), *педагогічний експеримент*.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інноваційна методологія запровадження компетентнісного підходу в систему фізичного виховання вищої школи, на нашу думку, тісно пов'язана з проблемою переосмислення онтології й епістемології. Мається на увазі осмислення відповідей на такі запитання: “Як реалізувати компетентнісний підхід у системно-освітньому просторі навчального процесу з фізичного виховання та якими повинні бути орієнтири освітньої системи фізкультурної освіти?”; “Яка пізнавальна (епістемологічна) сутність і дія компетентнісного підходу?” або, іншими словами, “Які обмеження, принципи, методологію, вимоги необхідно висувати до компетентнісного підходу в процесі навчання здоров'ю з метою підвищення якості життя людини (особистості)?”.

Онтологія (від грецького слова “онтос” – сутність, буття и “логос” – наука) – це наука про буття, яке є незалежним від суб'єкта діяльності. Повернення до проблематики онтології з відмовою від надмірного “гносеологізму” у вітчизняній філософії відбувається в кінці ХХ ст. У цей же час людське буття, діяльність починають розглядати в площині ноосферної онтології. Із цього моменту відбувається суттєвий перелом в освіті, що важливо для сучасного розуміння здійснюваного синтезу знань (відбувається синтез аксіології та онтології: онтологія аксіологізується, а аксіологія онтологізується) [5]. Як наслідок, зміни, які, безумовно, накладають відбиток на систему освіти загалом і вимагають оновленого змісту фізкультурної освіти в нашій країні.

У цьому синтезі проявляється процес становлення тотальної неklasичності майбутнього людського буття, у тому числі неklasичної освіти й науки. Причому як в освіті та науці загалом, так і у фізкультурній освіті й спеціальних наукових дослідженнях сфери фізичної культури та спорту, відбувається розширення антропних принципів і принципів доповнення, формуються специфічні принципи менеджменту – управління здоров'ям: принцип керованості людиною своїм буттям, соціоприродною еволюцією; принцип нової єдності істини, краси, добра та здоров'я, у якому простежується новий синтез філософських, соціологічних, психологічних, медико-біологічних характеристик особистості як необхідної й бажаної сутності здоров'язбереження [2; 4].

Компетентнісно орієнтоване навчання здоров'ю вимагає розкриття сутності таких понять, як “компетенція”, “компетентність” у взаємозв'язку з категорійним апаратом системи фізичного виховання та орієнтованістю на психофізіологічні особливості кожного студента.

Компетенцію можна визначати як наслідок медико-біологічних особливостей організму, компонент фізичної якості, деяку групу властивостей людини, котрі визначатимуть у майбутньому її здатність, можливість, придатність, одним словом, майстерність виконувати певний комплекс завдань будь-якого виду діяльності.

Аналіз наукових досліджень та власний педагогічний досвід дають підстави припустити, що в процесі навчання здоров'ю поняття "компетенція" слід відносити до таких наукових понять, як "уміння", "компетентності", "здібності", "майстерність". "Компетенція" ближче до понять "знаю як", ніж до "знаю що". У цьому випадку компетенція виступає актуалізацією й реалізацією компетентності. А актуалізація компетентності, тобто її перехід у компетенцію, здійснюється на основі психофізіологічної готовності всіх систем організму людини до актуалізації отриманих знань, досвіду використання вмінь, групи сформованих у процесі фізичного виховання компетентностей із розумінням їхнього змісту та використання емоційно-вольової саморегуляції. Водночас поняття "компетентність" і "компетенція" в процесі навчання здоров'ю можна розглядати й у зовсім протилежному напрямі, який, якщо враховувати всі особливості та непередбачувані реакції людського організму на будь-які впливи, також видається цікавим, змістовним і досить суттєвим. У цьому випадку "компетенцію" можна віднести до потенційних якостей особистості, а "компетентність" до актуальних, особистісних рис, які формуються внаслідок використання компетенцій. Компетентність виступає актуалізацією комплексу компетенцій, що визначають зміст цієї компетентності.

Зважаючи на складність методики навчання здоров'ю, такий взаємозв'язок і взаємозалежність вищезазначених понять є абсолютно правильними й виправданими. Однак у системі фізичного виховання компетентність у питаннях здоров'язбереження слід розглядати як результат процесу формування правильно визначених груп компетенцій. Поняття компетенцій у процесі навчання здоров'ю включає *знання й розуміння* (теоретичні знання, практичні вміння та навички у сфері фізичної культури, бажання й здатність знати та розуміти); *знання як діяти* (практичне й оперативне застосування знань у конкретних ситуаціях); *знання як бути* (цінності як невід'ємна частина способу життя).

Анкетування студентів ВНЗ у 2009 р. засвідчило, що найбільшу перевагу щодо необхідності розвитку в процесі навчання здоров'ю (за кількістю відданих голосів) вони надають поняттю "компетенція" як такому, котре включає в себе не лише когнітивний, а й операційно-технологічний складник.

Стає очевидним, що "*компетенція*" та "*компетентність*" є категоріями, які підпорядковуються закономірностям, принципам формування й розвитку таких категорій, як "*якість*" і "*властивість*", тобто рівень сформованості компетенцій та компетентностей у процесі фізичного виховання залежить від розвитку та сформованості якостей і властивостей організму людини. Система сформованих компетенцій впливає на компетентність людини в питаннях здоров'язбереження, причому, чим вища якість сформованих компетенцій, тим краща компетентність. Як бачимо, компетентнісно орієнтоване навчання здоров'ю є досить складним але водночас і необхідним процесом у системі фізичного виховання вищої школи.

Ураховуючи вищесказане, можна виділити *важливі закономірності й принципи теорії компетентнісно орієнтованого навчання здоров'ю*:

1. Принцип зовнішньо-внутрішньої обумовленості якостей, який відображає систему суперечностей "зовнішнього" та "внутрішнього", "актуального" й "потенційного" в становленні та розвитку рухових якостей. Зміст цього принципу зводиться, по суті, до семи постулатів:

- єдність залежності й водночас незалежності рухових якостей від зовнішнього середовища;
- двояка обумовленість рухових якостей об'єкта;
- єдність багатогранності розвитку рухових якостей об'єкта;
- єдність структури розвитку рухових якостей об'єкта;
- протиріччя межових якісних показників фізичного розвитку об'єкта;
- двояка обумовленість межових якісних показників фізичного розвитку об'єкта;
- єдність різних рівнів розвитку рухових якостей та ступенів їх збереження.

Єдина структура й одноосібність якостей виступають як інтегральні властивості в сенсі "внутрішнього", "потенційного", а багатоструктурність і багатогранність процесу навчання здоров'ю – у сенсі "зовнішнього", "актуального". Така теорія функціональних систем, на нашу думку, є однією з теоретичних форм реалізації системи фізичного виховання, яка розкриває не лише специфіку всього процесу навчання здоров'ю, а й особливості формування функціональних систем організму, орієнтованих на отримання заздалегідь визначеного результату.

2. Принцип цілісності й структурності. Уперше на цей принцип у своїй теорії квалітативізму звернув увагу Арістотель. У контексті фізичного виховання структура якостей є єдністю зовнішньої

та внутрішньої структур рухових і фізичних якостей. Рівень їх розвитку, їхня внутрішня структура (дерево властивостей) визначають якість протікання процесу навчання здоров'ю та його потенційну необхідність, а зовнішня структура якостей як система взаємодій людини в процесі навчання здоров'ю із зовнішнім середовищем визначають якісність цього процесу як реальну (актуальну) та відносну характеристику майбутньої життєдіяльності особистості.

3. Принцип результативності. Цей принцип є своєрідною формою реалізації закону спадкового програмування. Результативність компетентісно орієнтованого навчання здоров'ю визначатиметься способом життя особистості після його закінчення. Необхідно зняти протиріччя між внутрішньою та зовнішньою необхідністю розвитку якостей, між потенційними й реальними сторонами фізичного виховання.

4. Принцип життєвого циклу розвиває принцип результативності, він сприяє поєднанню теорії розвитку рухових якостей із циклічністю. Життєвий цикл людини є одночасно і циклом розвитку її рухових та фізичних якостей, а отже й циклом навчання здоров'ю. Цикл навчання здоров'ю – це ланцюг трансформації потенційних можливостей організму людини в реальне їх використання та застосування, який визначається певною низкою динамічних перетворень моральних, фізичних і рухових якостей.

5. Принцип єдності якісних і кількісних показників у теорії якості поглиблює розуміння понять “границя якості” та “міра якості”. Принцип є основною умовою виміру якісних показників. Можливі два типи єдності якісних і кількісних показників у процесі навчання здоров'ю: такий, що визначає межу розвитку якостей, і такий, що визначає потужність розвитку цих якостей.

6. Принцип соціальної круговерті розвитку якостей, у якому провідне місце відводиться якісній фізкультурній освіті й самоосвіті та який являє собою якісну сторону матеріального й духовного відтворення.

7. Принцип випереджаючої дії впродовж різностороннього розвитку особистості. Постійно чергуються психофізіологічні можливості людини, розвиток різноманітних рухових і фізичних якостей, рівень розвитку інтелектуальних можливостей тощо. Принцип свідчить про необхідність не лише ноосферного розвитку людського суспільства, а й запровадження в систему фізичного виховання основних засад ноосферної освіти.

Висновки. 1. “Компетенції”, “компетентності” й “компетентнісний підхід” у фізкультурній освіті – це не просто поняття, а системно-освітні та педагогічні категорії, які інтенсивно ввійшли в понятійний апарат комплексу наук фізкультурної освіти (педагогіки, теорії й методики фізичного виховання, рекреації) порівняно недавно. Це було викликано приєднанням української системи освіти до Болонського руху й застосуванням західної освітньої термінології.

2. Онтологія компетентісно орієнтованого навчання здоров'ю в системі фізичного виховання вищої школи – це, безумовно, ноосферна онтологія. З одного боку, онтологію необхідно розглядати як науку про буття людини, а з іншого – як науку та буття, на які впливає та якими керує людина. Такий підхід дає нам змогу говорити про креативну онтологію здоров'я людини, що, безумовно, передбачає креативну еволюцію системи фізичного виховання у вищій школі.

3. Сутність і зміст компетентісно орієнтованого навчання здоров'ю слід розглядати як співвідношення потенційних можливостей та актуального їх використання. Вище вже зазначалося, що як використання категорії “компетенція”, так і її призначення для зміни якості життя, дає змогу визначити компетенцію як сукупність потенційних якостей або як під'якість у системі потенційної якісної фізкультурної освіченості випускника ВНЗ. Це означає, що компетенція виступає структурним новоутворенням у моделі навчання здоров'ю й формується впродовж навчального циклу фізичного виховання.

4. Компетентність здоров'язбереження є сукупністю компетенцій, актуалізованих не лише під час безпосереднього навчання здоров'ю у ВНЗ, а й упродовж усього життя. Компетентність є мірою актуалізації компетенцій самоорганізації в процесі їхнього розвитку, котра пов'язана із самоактуалізацією особистості випускника в такому виді діяльності, як збереження власного здоров'я. Можна сказати, що компетентність здоров'язбереження є ядром або основою професіоналізму володіння своїм організмом, професіоналізму управління своїм здоров'ям.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають зміст і сутність компетенцій здоров'язabezпечення, принципи ноосферної онтології та їх адаптація до системи здоров'язбереження, ноосферизм у фізкультурній освіті, що означає використання на всіх рівнях життєвих сил організму.

Література

1. Бібік Н. М. Компетентнісна освіта – від теорії до практики / Бібік Н. М., Єрмаков І. Г., Овчарук О. В. – К. : Плеяда, 2005. – 120 с.
2. Дубогай О. Д. Фізична культура, як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. Кн. 6. [у межах Канадського проекту “Молодь за здоров'я”] / Дубогай О. Д. – К. : [б. в.], 2005. – С. 124.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Світовий досвід та українські перспективи / за ред. О. В. Овчарук – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
4. Переверзева А. В. Якість життя як передумова розвитку людського капіталу / Переверзева А. В. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.confcontact.com/2008dec/1_pereverzeva.htm.
5. Субетто А. И. Онтология и эпистемология компетентностного подхода, классификация и квалиметрия компетенций / Субетто А. И. – СПб. ; М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006 – 72 с.

Анотації

У статті окреслено основні аспекти проблеми обґрунтування онтологічних засад компетентнісного підходу у фізкультурній освіті студентів вищих навчальних закладів, виявлено основні закономірності й принципи процесу навчання здоров'ю на основі онтологічної концепції.

Ключові слова: онтологія, компетентнісний підхід, навчання здоров'ю, система фізкультурної освіти, студенти вищих навчальних закладів.

Наталія Завьдівская. Онтология компетентностного подхода в физкультурном образовании студентов высших учебных заведений. В статье очерчены основные аспекты проблемы обобщения онтологических засад компетентностного подхода в физкультурном образовании студентов высших учебных заведений, выявлены основные закономерности и принципы процесса обучения здоровью на основе онтологической концепции.

Ключевые слова: онтология, компетентностный подход, обучение здоровью, система физкультурного образования, студенты высших учебных заведений.

Nataliia Zavydivska. The Ontology of Competence Approach Athletic Education of Students of Higher Educational Establishments. The basic aspects of the problem of grounding of ontological principles of competence approach in athletic education of students of higher educational establishments are outlined in the article. The essential rules and principles of the process of health teaching on the basis of ontology conception are revealed.

Key words: ontology, competence approach, health teaching, system of athletic education, students of higher educational establishments.

УДК 796.01

**Надія Карабанова,
Анатолій Карабанов,
Роман Черкашин**

Участь волинських спортсменів в Олімпійських іграх

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та її значення. Олімпійський рух набув особливого значення як соціальне та спортивне явище. Олімпійські ігри викликають неабияку увагу суспільства, спортивних діячів, громадських організацій та міжнародних засобів масової інформації. Останнім часом особливо підвищився науковий інтерес до досліджень питань, пов'язаних із олімпійським рухом і в Україні, і в країнах СНД [1; 2; 5; 6].

Олімпійський рух, який зародився наприкінці ХІХ ст., став закономірним підсумком розвитку світової теорії та практики фізичного виховання та спорту. В основі його генезису лежали і об'єктивні, і суб'єктивні фактори. Активізація економічних, торговельних, політичних, дипломатичних зв'язків, котра намітилася в останній третині ХІХ ст., створила сприятливі умови для розвитку зв'язків у галузі спорту, що став ядром, серцевиною, системоутворюючим фактором сучасного олімпізму [3; 4].

Наприкінці минулого – на початку ХХ ст., коли формувалася сучасний олімпійський рух, в Україні тільки зароджувався спорт як основа олімпізму. Останніми десятиліттями в Україні створено широку мережу спортивних організацій із підготовки спортсменів-олімпійців: ДЮСШ, спортивні школи-інтернати, ШВСМ, центри олімпійської підготовки.

Однак не можна констатувати, що в Україні сформувався ефективно функціонуючий олімпійський рух, який охоплює широкі верстви населення. Він характеризується блиском олімпійських медалей, але злидненням масовим спортом. Нині олімпійський рух України як складовий елемент спортивного руху переживає кризу. Ця криза багатогранна й спричинена комплексом причин [2; 4].

Однак слід визначити: олімпійський спорт в Україні має давні та славні корені. Успіхи кращих спортсменів – це надбання багатьох поколінь, тому становлення та розвиток освітніх цінностей спортсменів вищої кваліфікації нині є актуальним і важливим аспектом відродження духовності українських громадян.

Підбиваючи підсумки, треба відзначити, що олімпійські ігри, на нашу думку, – унікальна база для розвитку олімпійського руху. Вони спрямовані на виховання молоді, на всесторонній розвиток особистості та фізичної культури, на досягнення високих спортивних результатів.

Завдання дослідження – проаналізувати участь та виступи волинських спортсменів на Олімпійських іграх.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перший учасник Олімпійських ігор серед волинян

Олександр Мартинюк, який у складі збірної команди з легкої атлетики колишнього СРСР виступав на XVII Олімпійських іграх у Римі. У бігу на 5000 м у фіналі він був дев'ятим. Волинянин захищав спортивну честь ленинградського “Буревісника”.

Через шістнадцять років спортивну честь Волині у складі збірної команди СРСР 1976 р. на XXI Олімпійських іграх у Монреалі захищала лучанка *Неллі Тараканова*. Вихованка київського “Динамо” виборола першу срібну олімпійську медаль у складі олімпійської команди СРСР у змаганнях з академічного веслування на дистанції 1000 м. Саме на цій Олімпіаді академічне веслування серед жінок було включене в олімпійську програму. Отже, Неллі Тараканова – одна із перших олімпійських призерок.

Через чотири роки на XXII Олімпійських іграх – 1980 р. в Москві виступала одна з найсильніших європейських штовхальниць ядра, вихованка тренера Володимира Гриня – *Нуну Абашидзе*, котра у фіналі зайняла четверте місце з результатом 21,15 м. Представниця одеського спортивного товариства “Динамо”, найкраще досягнення якої – 21,53 м (1984).

Найвизначнішого успіху серед волинян, які виступали на попередніх Олімпіадах, досягнув випускник Володимир-Волинської ДЮСШ *Володимир Татарчук*, котрий став єдиним олімпійським чемпіоном серед волинян на XXIV Олімпійських іграх у Сеулі (1988). Він виступав нападаючим у складі олімпійської футбольної команди колишнього СРСР, яка в Сеулі вдруге (після 1956 р.) завоювала золоті медалі Олімпійських ігор. Після закінчення Олімпіади золота олімпійська медаль Володимира Татарчука, за рішенням Держкомспорту СРСР, була зарахована Волинській області. У Володимир-Волинській ДЮСШ тренером із футболу у Володимира Татарчука був Ярослав Кореневський.

У 1996 р. на XXVI Олімпійських іграх в Атланті в складі збірної Росії виступав легкоатлет-спринтер *Дмитро Ванякін*, який починав займатися спортом у тренера Миколи Кузьменка в Луцьку.

У Сідней на XXVII Олімпійських іграх (2000) нашу область представляли *Руслан Машуренко* (дзюдо), *Валентина Савчук* (спортивна ходьба), *Кирило Чупринін* (метальник диска).

Валентина Савчук – майстер спорту України міжнародного класу (далі – МСМК) зі спортивної ходьби – член національної збірної команди України (1996–2003); шестиразовий чемпіон України; неодноразовий призер чемпіонатів та клубів України (1996–2003); п'ятиразовий рекордсмен України; переможець I літніх спортивних ігор (1993); I літніх спортивних ігор молоді України (1994); учасник Кубка світу в Китаї (1995); срібний призер Кубка Європи в Італії (1996); учасник чемпіонату світу в Афінах; Кубка світу в Чехії; завоювала четверте місце на молодіжному чемпіонаті Європи в Фінляндії (1997); учасник Кубка Європи серед клубних команд в Італії (1998); учасник чемпіонату світу в Севільї; чемпіон I Всеукраїнських літніх спортивних ігор; бронзовий призер Всесвітньої універсиади (1999); учасник Кубка Європи в Німеччині; Кубка Європи групи “Б” у Польщі (2000); виборола шосте місце на Всесвітній універсиаді в Пекіні; учасник Кубка Європи в Словачії та Чехословаччині (2001, 2003). На XXVII Олімпійських іграх у Сідней представляла спортивну ходьбу на 20 км, зайнявши 12 місце (тренер – Степан Борисюк).

Кирило Чупринін – МСМК із метання диска – учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї (2000); член збірної команди України (1999 2005); багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів та клубів України; бронзовий призер молодіжного чемпіонату Європи у Фінляндії; виборов шосте місце Кубка Європи в Чехії (1997); бронзовий призер I Всеукраїнських літніх спортивних ігор (1999); зайняв п'яте місце на Кубку Європи групи "Б" у Польщі (2000); четверте місце на Кубку Європи в Угорщині (2001); срібний призер II Всеукраїнських літніх спортивних ігор; виборов четверте місце на кубку Європи групи "Б" у Словенії (2003); п'яте місце на Кубку Європи групи "Б" у Франції (2004); четверте місце в особистому заліку та перше в загальнокомандному заліку на Кубку Європи в Португалії (2005); третє місце в командному заліку Кубка Європи в Ялті; рекордсмен області (тренер – Володимир Сахарук). Звання найсильнішого в Україні підтвердив 2004-го та 2005 року. Випускник інституту фізичної культури та здоров'я.

Дзюдоїст *Руслан Машуренко* дебютував на XXVI Олімпійських іграх в Атланті (1996), але на олімпійському татамі зумів виграти лише один поєдинок. На XXVII Олімпійських іграх у Сіднеї (2000) у ваговій категорії до 90 кг завоював бронзову медаль. До цього 24 роки в Україні не було олімпійського призера із дзюдо. А на Волині він перший учасник і призер олімпійських ігор із боротьби дзюдо (тренер Анатолій Бондарєв).

В Афінах на XXVIII Олімпійських іграх (2004) нашу область знову представляли троє спортсменів: боксер – суперваговик *Олексій Мазикін*, *Андрій Федчук* (дев'яте місце) і важкоатлет Микола Гордійчук (вагова категорія до 105 кг).

Боксер – суперваговик *Олексій Мазикін* майстер спорту України міжнародного класу, який із 2001 року захищає спортивну честь Волині. Срібний призер чемпіонату світу (2001); дворазовий абсолютний чемпіон України (2001, 2002); чемпіон Всеукраїнських літніх спортивних ігор з боксу (2003); переможець турніру з бойових видів мистецтв на Кубок Президента України (2001); учасник двох Олімпійських ігор (2000, 2004); переможець багатьох міжнародних турнірів (п'яте місце на XXVIII Олімпійських іграх, тренер – президент Федерації боксу Волині Юрій Савчук).

Андрій Федчук (дев'яте місце на XXVIII Олімпійських іграх, тренер Іван Данилишин). Важкоатлет *Микола Гордійчук* (вагова категорія до 105 кг), член збірної команди України, посів десяте місце на XXVIII Олімпійських іграх із результатом 395 кг (наставник заслужений тренер України Микола Авраменко).

На Іграх XXIX Олімпіади (2008) в Пекіні виступали чотири волинські спортсменки: *Надія Миронюк* (важка атлетика, вагова категорія 75 кг); *Надія Боровська (Прокопук)* представник зі спортивної ходьби на 20 км; *Оксана Ващук* (боротьба вільна, вагова категорія 72 кг); *Юлія Остапчук* (боротьба вільна, вагова категорія 63 кг).

Надія Миронюк МСМК, член збірної команди України; переможець першостей України (2002, 2003, 2004); срібний призер Універсіади (2003); чемпіон України (2004, 2005, 2006) із важкої атлетики; срібний призер чемпіонату Європи серед юніорок у Болгарії (2004); бронзовий призер чемпіонату Європи в Польщі; зайняла восьме місце на чемпіонаті світу в Домініканській Республіці (2006); п'яте місце на чемпіонаті Європи у Франції (2007); учасник Ігор XXIX Олімпіади (2008) в Пекіні (дев'яте місце). Тренери заслужені тренери України Микола Авраменко, Микола Миронюк. Випускниця Інституту фізичної культури та здоров'я.

На іграх XXIX Олімпіади (2008) в Пекіні виступала випускниця нашого інституту *Надія Боровська (Прокопук)* зі спортивної ходьби на 20 км.

Надія Прокопук – майстер спорту України міжнародного класу зі спортивної ходьби, чемпіонка України (2006, 2007); неодноразовий переможець та призер чемпіонату та Кубка України (2001 2006); дворазовий переможець універсіади України (2003, 2005); дворазовий учасник Кубка світу в Німеччині та Іспанії (2004, 2006); переможець в командному заліку на Кубку Європи в Угорщині; учасник Всесвітньої універсіади в Туреччині (2005); бронзовий призер міжнародних змагань у Словачії (2006); чемпіон та срібний призер чемпіонату України (2007). Нині аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки. Тренери Микола Калитка, Світлана Калитка, Володимир Ялович.

Оксана Ващук (боротьба вільна, вагова категорія 72 кг); *Юлія Остапчук* (боротьба вільна, вагова категорія 63 кг) студентки II курсу Львівського училища фізичної культури. Тренери – Іван Папій та заслужені тренери України Андрій Пістун, Анатолій Милехін.

Висновки. Видатні спортсмени області, виступаючи на олімпіадах і демонструючи свої можливості, прославляють Волинську область. Вони значною мірою впливають на розвиток олімпійського спорту й фізичної культури.

Олімпійські ігри, на нашу думку, унікальна база для розвитку олімпійського руху. Вони виховують молодь у дусі патріотизму, всесторонньо розвивають особистість.

Література

1. Булатова М. Олимпийское образование на Украине : методология, организация, практические результаты (1991–2001) / М. Булатова, В. Платонов // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы V Международ. науч. конгр. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 65.
2. Герцик М. Українські олімпійські зацікавлення на початку ХХ століття / М. Герцик, О. Вацеба // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. : Вінниця, 2001. – С. 191–195.
3. Олімпійський путівник : метод. рек. / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : [б. в.], 2007.
4. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимп. лит., 1994. – 496 с.
5. Степанюк С. Від спорту дитячо-юнацького до Олімпійських вершин / С. Степанюк, С. Голяка, І. Горюдинська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 1. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 108–111.
6. Энциклопедия современного олимпийского спорта / гл. ред. В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1998. – 599 с.

Анотації

У статті висвітлено питання розвитку олімпійського руху в Україні, зокрема участь волинських спортсменів в Олімпійських іграх.

Ключові слова: Олімпійські ігри, олімпійський рух, олімпізм, олімпійські ідеали, спортсмен.

Надежда Карабанова, Анатолий Карабанов, Роман Черкашин. Участие волинских спортсменов в Олимпийских играх. В статье освещаются вопросы развития олимпийского движения в Украине в частности участие волинских спортсменов в Олимпийских играх.

Ключевые слова: Олимпийские игры, олимпийское движение, олимпизм, олимпийские идеалы, спортсмен.

Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Roman Chercashin. Participation of Sportsmen Volini on Games of Olympiads. In the article the questions are lighted which povyazannni with development of olympic motion in Ukraine the that analysed participation of volinscih sportsmen on Games of Olympiads.

Key words: Olympic games, olympic motion, olimpizm, olympic ideals, sportsman.

УДК 796.5 (292.451 / .454)

Василь Луцький

Активний туризм у діяльності молодіжних пластунських організацій Західної України (20 30 рр. ХХ ст.)

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

Постановка наукової проблеми та її значення. 1921 р. відновлює свою діяльність на теренах Галичини “Пласт”. У Станіславіві (нині Івано-Франківськ) у вересні 1921-го за почином професора гімназії О. Левицького, духовного батька 11-го пластового полку, а потім куреня імені гетьмана Мазепи, скавмастера, колишнього сотника УГА, котрий із пластунами робив часто прогулянки до Чорного Лісу, використовуючи теренові вправи, які були дуже подібними до військових [11, 307].

Завдання дослідження – проаналізувати форми й методи туристичсько-краєзнавчої роботи в молодіжних пластунських організаціях.

Методи дослідження загальнонаукові методи аналізу й синтезу; спеціальні, проблемно-хронологічні та порівняльно-історичні методи дослідження, в контексті принципів історизму й об'єктивності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як і в довоєнний час, значна частина виховної роботи з пластунами проводиться в таборах. Організатори вважали, що саме в мандрівках і таборах найефективніше досягається поєднання гармонії виховання душі й тіла.

Таборування почало повільно, але цілеспрямовано відновлюватись із 1921 р. Спочатку в основному практикуються мандрівні табори. Однак здійснювалися спроби налагодження роботи й стаціонарних (постійних). Усього ж за 1921-1923 рр. було проведено 14 таборів, у яких взяли участь понад 500 осіб, а 1929-го в Галичині було вже 20 таборів, у яких проходили вишкіл близько 2 тис. пластунів. Станом на 1930 р. було 26 постійних та 24 мандрівні табори, де вишкіл проходили 6 тис. юнаків і дівчат [21, арк. 16].

Мандрівні та стаціонарні пластові табори діяли під час літніх і зимових канікул (ферій). “Пластові” табори поділялися: 1) за статтю учасників – на хлоп'ячі й дівочі; 2) за складом учасників – на новацькі, юнацькі та старшопластунські; 3) за порою року, у яку проводилися, – на літні й зимові; 4) за способом таборування – на стаціонарні та мандрівні; 5) за характером таборування – на сухопутні й водні; 6) за функціональним призначенням – на відпочинково-виховні, виховні, вишкільно-інструкторські; 7) за складом участі пластових частин – на гурткові, курінні, кошові, окружні, крайові [9, 12].

Найбільший стаціонарний (“сталій”) табір, який почав діяти з липня 1924 р., розмістився в ур. Підлютому біля с. Осмолода (тепер Рожнятівський р-н Івано-Франківської обл.). Служив він за домівок будь-якому пластунові, котрий потрапляв сюди. В окремих кімнатах мали притулок мандрівні пластуни, що час від часу прибували з гір. “Місце винаймив Пластові на 100 років за символічні ціну – 1 злотий річно” митрополит А. Шептицький. Крім того, він подарував на довічну власність “Пластунові” площу на горі Сокіл та 5 га землі “під розбудову табору новаків” та надавав фінансову допомогу. 1926 р. новозбудований табір новаків на г. Сокіл був названий на честь А. Шептицького [9, 46].

Слід зазначити, що за прикладом свого митрополита галицьке греко-католицьке священство також активно сприяло розвитку “Пласту”. Часто священники виступали в ролі пластових опікунів. Так, завдяки о. А. Добрянському був збережений гурток “Пласту” в Бучацькій гімназії, а пластуни зі Снятинської гімназії проводили свою діяльність під керівництвом о. Ю. Проца [4, 732]. Багато священників надавали матеріальну допомогу в час організації таборів (гроші, продукти харчування тощо) та ділянки землі для їх розміщення. Деякі з них навіть уходили до складу старшини таборів або очолювали її. Так, у 1928-1929 рр. комендантом табору новаків у Підлютому був священник О. Бучацький.

Крім звичайних таборів, функціонували й спеціалізовані. Так, 1923-го р. в м. Стрию було засновано перший водний пластовий гурток “Бобри”, який із 17 до 24 серпня 1924 р. організував у с. Іванівці, на березі річки Стрий, перший водний табір для стрийських пластунів. Перший крайовий водний пластовий табір для галицьких пластунів відбувся 23 липня 1927 р. у с. Монастирець над Дністром. Його учасник Є. Полотнюк зазначав: “...бувши учнем гімназії, я брав активну участь в «Пласті» і ОУН. Разом з Р. Шухевичем, Я. Гладким («Яром»), І. Сенівим, М. Ганушевським, М. Скочилисом та іншими пластунами був співосновником старшопластунського куреня «Чорноморці» й організував табори водного пластування над Дністром” [11 306], а 1930 р. пластуни першого куреня “Дністриянка” з Тернополя організували та провели водний табір для дівчат. Його ініціатором була Галя Мороз [22, Т. 1, с. 67].

Починаючи з кінця 1928 р., І. Чмола в Славську організував зимові (лещетарські) пластові табори, на яких учив техніки пересування на лижах та проводив лижні мандрівки. З 27 грудня до 3 січня 1930 р. вже проходив другий табір. Його керівником також був І. Чмола. Табір був розрахований на старших пластунів. Після закінчення вишколу пластуни склали іспит за програмою, яку вони проходили, і їм видавалися табірні листки (посвідчення – *Я. Л.*) єдиної форми [12, 4].

Поряд із таборуванням основною формою туристично-красознавчої роботи в “Пласті” були й мандрівки рідним краєм. Для їх здійснення “улюбленими місцями служать, окрім Горганів (Висока, Сивуля), також Скит Манявський. Чимало є таких пластунів, що стрічали схід сонця на Говерлі та блукали на розточу обох Черемошів” [16, 8].

Перша післявоєнна мандрівка пластунів відбулася в червні 1920 р. на гору Парашку. Здійснили її члени стрийського куреня під керівництвом учителя Ю. Мінка, а із 5 до 17 липня 1921-го яворівські пластуни під керівництвом І. Чмоли провели мандрівку за маршрутом Явір Судова Вишня Борислав Бубнище Явір. Цього ж року вперше було проведено дві спільні мандрівки львівських та стрийських пластунів у одностроях. Перший їхній маршрут проліг із м. Стрия через Корчин на г. Парашка до могил УСС. Другий маршрут був спрямований зі Стрия на г. Маківку. Керівниками мандрівок були О. Тисовський та вчителі Д. Коринець і О. Сілецький [13, 405].

У липні 1922 р. курінь “Лісові чорти” провів мандрівку за маршрутом, яким колись ходив І. Франко: м. Стрий м. Борислав с. Урич с. Розгірче с. Бубнище м. Болехів [13, 429].

Починаючи з 1923-го, мандрівки пластової молоді (і дводенні, і багатоденні) набирають масового характеру. Наприклад, один гурток з 5-го куреня “десять днів мандрував безлюдними дикими

верхами Горганів”, а інший під керівництвом С. Каратницького та опікуна І. Криницького “повний місяць мандрував верхами Горган і Чорногори та селами Гуцульщини” [16, 7].

Багатоденні мандрівки були проведені 1924 р. в пластовому таборі в с. Підлютім. Для здійснення цих мандрівок пластуни були розподілені на три групи. Розподіл був проведений за ознаками фізичного розвитку й технічної підготовки учасників. Кожна група мала свій маршрут [7, 7].

Згодом у “Пласті” почали практикуватися мандрівки декількох куренів одночасно. Так, 5 серпня 1926 р. “5-тий курінь старших пластунів “Довбушівці” відбував спільні мандрівки по Карпатах, а головне – брав участь у зустрічах на шпилі Говерли – з закарпатськими пластунами” [2, 327].

Цікавою сторінкою в історії пластового мандрівництва є участь у ньому скаутів з інших країн, зокрема німецьких. У серпні 1928 р. німецькі пластуни, гостюючи в пластовому таборі в Підлютому, здійснили одноденну прогулянку на г. Високу та г. Ігровище. Крім того, “звиділи вони ще Станиславів, Яремче, Ворохту, через Говерлю, Шпиці, оглянувши Чорногору, перейшли на Гуцульщину”, а у 1929-го. Дев’ятеро німецьких та троє українських пластунів здійснили мандрівку за маршрутом м. Галич м. Калуш с. Брошнів с. Підлюте (пластовий табір) г. Висока г. Сивуля м. Яремче с. Микуличин с. Ворохта г. Говерла г. Туркул г. Шпиці г. Піп Іван с. Бистрець с. Жаб’є с. Яворів м. Косів. Пішохідна частина цього маршруту становила понад 170 км. Вони пройшли її за сім днів [15, 52].

Із 1 липня 1929 р. проходив тритижневий мандрівний табір за маршрутом Підлюте Сивуля Клива Попадя Мшана Яйце Людвіківка Магура Маківка. У цій мандрівці взяли участь С. Бандера, С. Охримович, Я. Петріна, І. Галій, Б. Чехут, Л. Сенишин, О. Грицак, Я. Падох, Є. Пеленський, С. Янів, С. Новицький, С. Березовський, О. Каратницький та ін. [14, 7].

Із 1927-го в “Пласті” почали проводитися водні мандрівки під керівництвом Я. Гладкого, Я. Рака, П. Савчинського з м. Стрия по р. Стрий до м. Жидачева.

1928 р. члени 5-го стрийського куреня під керівництвом Я. Рака у складі шести учасників (Я. Рака, В. Найди, В. Тижбіра, С. Мішкевича, В. Левицького, О. Грицак) здійснили десятиденну мандрівку по річці Стрий і вниз Дністром до м. Заліщиків [18, 159]. Цього ж року інші пластуни 5-го стрийського куреня під керівництвом П. Савчинського та п’яти учасників здійснили першу комбіновану водно-пішохідну мандрівку за маршрутом м. Стрий р. Стрий р. Дністер м. Залішки, а далі пішки на м. Чортків с. Копичинці та міста Теробовлю Підгайці Галич Журавно Стрий. За десять днів учасники цієї комбінованої мандрівки подолали 170 км човном та 260 км пішки [15, 49].

У липні 1930 р. пластуни куреня “Лісові Чорти” здійснили водну багатоденну мандрівку на Полісся [20, 159].

Із 1929-го у “Пласті” почали практикувати лижні мандрівки, організатором яких був І. Чмола. Так, у січні цього року під його керівництвом пластуни здійснили чотириденну мандрівку за маршрутом Славськ г. Ільза г. Плішки г. Ільза г. Решітки г. Буковець г. Ялин г. Марадиків с. Лавочне г. Тарнавка с. Славськ.

У практичній діяльності “Пласту” часто відбувалися зльоти (зустрічі) галицьких пластових куренів, на яких проводилися спільні спортивні та культурно-просвітницькі заходи. Згідно з наказом Верховної пластової команди, котра була обрана на Верховнім пластовім з’їзді й діяла під проводом С. Левицького, було прийнято рішення: першу крайову пластову зустріч (зліт – Я. Л.) провести 12-14 липня 1924 р. на Писаному Камені біля Косова. На неї прибули пластуни зі Львова, Станіслава, Перемишля, Стрия, Яворова, Золочева, Калуша, Тернополя та Косова.

Друга така зустріч відбувалася 2-6 серпня 1925 р. в районі с. Бубнища біля скель Довбуша. На ній були присутні 205 учасників з усіх галицьких міст і делегати із Закарпаття та Волині. Вона своєрідно “увійшла в історію української карпатської альпіністики: на недоступній прямовистій скелі “Вежа” два пластуни вивісили синьо-жовтий прапорець. А були це Роман Шухевич (пізніше – героїчний командир УПА) й Іван Сенів” [19, 5].

Третя загальнопластова зустріч відбулася в липні 1926-го на горі Сокіл біля Підлютого. На ній були присутніми 220 пластунів та понад тисячу жителів навколишніх сіл [18, 160].

Кульмінацією діяльності організації “Пласт” стала четверта й остання загальнопластова зустріч, яка відбувалася на так званих Стежках, у лісі біля Олександрії на Волині (нині – Рівненська обл.) у 1927 р.

У діяльності “Пласту” значна увага приділялася змаганням із туризму. До їх програми входило насамперед ходіння юнаків на відстань 10 км із наплечником вагою 12 кг. Зазначимо: на кожен кілометр відводилося не більше 12 хв контрольного часу. Для дівчат було встановлено інші нормативи:

вага наплечника становила 8 кг на відстань 8 км із контрольним часом не більше 15 хв на 1 км. За виконання цих нормативів кожен з учасників отримував три очки.

Другим поширеним видом змагань було табірництво, до якого входило встановлення намету одним учасником, розкладання вогнища, в'язання вузлів, а також набуття практичних навиків із картографії, першої долікарської допомоги та рятування на воді.

Третім видом змагання було додання маршруту командами на швидкість. Учасники з вантажем проходили 10 км, 15 км та 25 км. Остаточний результат установлювався за часом проходження цих відрізків останнім учасником команди [10, 39].

Крім цих трьох видів змагань, проводився конкурс на найкраще спорядження, у якому додатково нараховували очки:

- 1) за кожен намет, що має курінь, – 1 очко;
- 2) за кожен казанок – 1 очко;
- 3) за один човен на трьох пластунів – 6 очок;
- 4) за 10 м шнура – 1 очко;
- 5) за кожну добу, проведену одним пластуном у мандрівці, – 1 очко [10, 122].

На туристичних змаганнях перевірялися технічна та фізична підготовка пластунів, їхня готовність до мандрівок, а конкурси спонукали всі курені до зміцнення своєї матеріальної бази.

Одним із головних завдань “Пласту” було формування культу фізичного здоров'я. Програма із загальнофізичної підготовки вмiло поєднувала загальнофізичний розвиток із тренуванням практичних навичок. Ця програма містила не тільки легку атлетику (біг на 100 і 400 та на 110 і 400 м із бар'єрами, стрибки в довжину та висоту, штовхання ядра, метання списа та диска), а й плавання, веслування, спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс), рухливі ігри, лижі. Український композитор Микола Колесса згадував: “Я багато часу віддав Пласту і щодня відвідував спортзал товариства “Сокола-Батька”. Тільки силою рук, без ніг, я піднімався по канату... Ще багато часу стратив у поїздках на ровері. Одного разу за день проїхав на ньому сто кілометрів – з Черча (то біля Рогатина) через Перемишляни до Львова...” [3, 6].

Спорт у “Пласті” займав чільне місце, йому надавали великого значення. Це засвідчує той факт, що старший пластун Р. Шухевич у Запорізьких іграх, які відбулися 1923 р., установлює рекорд із бігу на 400 м із перешкодами й займає перше місце в плаванні на 100 м, а “у 1933 році під час чергових Запорізьких Ігор на площі Сокола-Батька веде дефіляду (парад – *Я. Л.*) змагунів та здобуває перше місце у бігу сеніорів” [13, 448]. У зв'язку із цим слід також згадати й інших пластунів-спортсменів, які також установлювали спортивні рекорди: М. Савчака, Л. Штинду, братів Савчинських і Петрін [12, 3].

Для пластунів було розроблено тести з фізичного виховання відповідно до віку. Під час їхнього виконання пластунам присвоювали відзнаку фізичної вправності.

Улітку 1930 р. в бойовій акції Організації українських націоналістів (ОУН) під Бібркою (Львівщина) загинув член ОУН, старший пластун 11-го пластового куреня Гриць Пісецький. У зв'язку із цим польська влада 26 вересня 1930-го прийняла ухвалу про заборону “Пласту”. На основі цієї ухвали було заборонено всіляку діяльність “Пласту” [18, 202].

Деякі пластові курені перейшли на нелегальне становище. Наприклад, станіславівський старшопластунський курінь “Довбушівці”, духовним батьком якого був скаут-майстер професор Осип Левицький, колишній сотник УГА, перейшов до туристичного товариства “Чорногора” й під цією вивіскою проводив далі свою пластову діяльність. Багато колишніх пластунів улилося в спортивно-гімнастичне товариство “Сокіл”, руханково-пожежне “Луг”, у секції молоді при “Рідній школі”, у “Гурток молоді Сільського господаря”, у відділі молоді при “Просвіті”, при “Гігієнічному товаристві”, при “Молодшому Церковному Братстві”, “Учительській громаді”, а дівчата-пластунки гуртувалися при філіях “Союзу Українок” [2, 332].

Дуже пригодилося школа пластування багатьом учасникам підпільної боротьби проти польської й німецької окупації та проти радянського режиму на західноукраїнських землях. У 20 30-х рр. у “Пласті” плекали свою силу та знання нові покоління борців за українську державність, серед них – С. Бандера, Р. Шухевич, З. Косак, В. Сидор, О. Гасин, Климів-Легенда, О. Грабець, І. Сенів, П. Мірчук, Д. Попадинець, І. Габрусевич, М. Колодзінський та сотні інших, які стали провідниками визвольних змагань української нації під стягами ОУН і УПА в 1939–1954 рр. проти поневолювачів України.

Оцінюючи роль “Пласту” у вихованні молодого покоління, В. Галузинський та М. Євтух уважають, що завданням “Пласту” було всебічне “патріотичне і національне виховання української молоді, розвиток моральних, духовних і фізичних рис українських юнаків та дівчат” [5, 129].

Близьким до “Пласту” було товариство “Орли-КАУМ” (Католицька асоціація української молоді). Для поглиблення християнського й національного виховання в 1933 р. на терені Львівської архієпископії було утворено товариство “Орли-КАУМ”. Це була релігійна молодіжна виховна організація, або, як її ще називали, “Католицький пласт”. На чолі Головної ради були А. Мельник та В. Глібовський. У селах і містах діяло 450 гуртків, які об’єднували близько 30 000 молоді [1, 67].

Метою товариства було християнське та національне виховання молоді шляхом організацій вистав, бібліотек, видовищ, спортивних змагань, мандрівок. Для пропаганди ідей товариство видавало журнал “Українське юнацтво”.

Католицька асоціація української молоді швидко набирала потужності. Наприкінці 1938 р. в Галичині діяло вже 189 гуртків католицького “Пласту”, у яких нараховувалося 4979 дійсних членів [8, 19]. Це товариство виховувало молодь на засадах християнської моралі та національної свідомості. Ураховувався вік. Слід зазначити: формувався християнсько-національний світогляд, який гармонійно поєднував християнську свободу духу, віру й патріотичну любов до України. Керівниками осередків КАУМ переважно були місцеві священики. Виховна програма вміщувала в собі різноманітні напрями, форми й методи: вивчення історії релігії, історії України та краю, рідної мови, літератури, культури, традицій, природи. Ця мета цілком відповідає змісту виховної діяльності в освітянській політиці сучасних, демократичних держав [6, 9].

Головна рада КАУМ через додаток у часописі “Готовсь” подавала на кожен місяць план освітньо-виховної роботи для місцевих гуртків. Сюди входило проведення новорічної ялинки для дітей, коляди, святкування роковин 22 січня (Акт злуки), 29 січня (бій під Крутами), просвітницька робота з ліквідації неписьменності серед населення.

Значна увага в діяльності КАУМ приділялася фізичному вихованню, яке ґрунтувалося на ранковій гімнастиці, легкій атлетиці, спортивних іграх, їзді на лижах, прогулянках, мандрівках й екскурсіях, які проводились у літніх наметових таборах.

Великі вишкільні табори товариства “Орли-КАУМ” функціонували в с. Микуличині сучасного Надвірнянського району та в с. Соколі Галицького району. Тут молодь протягом двадцяти днів проходила вишкіл та залучалася до суспільно корисної праці. Наприклад, улітку 1938 р. під час таборування в с. Соколі молоді люди протягом дванадцяти днів працювали на археологічних розкопках у с. Крилосі. Вони також читали реферати з історії Галича, проводили тематичні вечори, присвячені героям княжої доби, Запорізької Січі, Українським січовим стрільцям та воякам Української галицької армії, славетним і знаменним сторінкам української історії для населення навколишніх сіл.

КАУМівці встановлювали в галицьких містах і селах ювілейні хрести, закладали символічні камені майбутніх українських шкіл, лікарень, хат-читалень, проводили вечори та концерти. Усі ці заходи були істотним національно-виховним чинником для самих членів католицького “Пласту” і для сільської молоді, яка брала в них участь.

Доречно зазначити, що керівники КАУМ організували для молоді літні пластунаські табори (скавтові обози), керівником яких був М. Панчишин. Товариство “Орли-КАУМ” прагнуло виховати новий тип українців, організовуючи свою діяльність на християнській національній ідеології. Уся робота здійснювалася через навчальний процес, у якому враховувалися принципи науковості й доступності, тісного зв’язку з практикою. Виховуючи національний дух, використовували героїку Княжої доби, Запорізької Січі, Українських січових стрільців та Української галицької армії [8, 19].

Усвідомлюючи те, що туристично-краєзнавча робота має великий вплив на виховання підрастаючого покоління, КАУМ домагалася укласти для всіх спортивних і туристичних товариств єдиний статут, у якому, поряд із мандрівками та фізичним вихованням, першочерговим стояло завдання – ідеологічний вишкіл.

Висновки. Український “Пласт” на практиці втілював педагогічні ідеї всестороннього виховання української молоді. Ураховуючи вікові й індивідуальні психологічні особливості, тісну співпрацю сім’ї, школи, церкви та громадських організацій, практично доказав потребу націоналізації освіти й пріоритетність національного виховання на історії й культурі українського народу. Він дав вагомий поштовх розвитку краєзнавчо-туристичної роботи серед галицької молоді, що мало величезне значення в примноженні та збереженні української духовної й культурної спадщини у важких умовах національного гноблення.

“Пласт” дав значною мірою сприяв розвитку туристично-краєзнавчої роботи серед галицької молоді.

Товариство “Орли-КАУМ” прагнуло виховати новий тип українця, здійснюючи свою діяльність на християнських засадах національної ідеології. Уся робота проводилася передусім через навчаль-

ний процес, у якому враховувалися принципи науковості й доступності, тісного зв'язку з практикою. Свідчення цього масові акції, як-от свято "УМХ", "Свято християнської України" й ін. Під час виховання національного духу використовувалися приклади героїв княжої доби, Запорізької Січі, Українських січових стрільців та вояків Української галицької армії.

Література

1. Андрухів І. З історії української молодіжної організації "Пласт" / Андрухів І. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1990. – 72 с.
2. Бойчук Й. Пласт у Станіславові й околиці / Й. Бойчук // Альманах Станіславівської землі : зб. матеріалів до історії Станіслава і Станіславщини : у 2 т. Т. 1. – Нью-Йорк ; Торонто ; Мюнхен : [б. в.], 1975. – С. 327-340.
3. Боднар Н. Микола Колесса – людина століття / Н. Боднар // Експрес. – Л., 1998. – 18-26 лип.
4. Бучач і Бучачина : істор.-мемуар. зб. Нью-Йорк ; Лондон ; Париж ; Сідней ; Торонто : [б. в.], 1972. – 944 с.
5. Галузинський В. Педагогіка : Теорія та історія / В. Галузинський, М. Євтух. – К. : Вища шк., 1995. – 236 с.
6. Завдання членів КАУМ у громадській праці // Готовсь. Листок Католицької Асоціації Української молоді. – Л., 1936. – Ч. 2. – С. 8-10.
7. Молоде життя. – Л., 1929. – № 5. – С. 7.
8. Орли роблять перегляд своїх сил // Укр. юнацтво. – Л., 1939. – Ч. 1. – С. 18-19.
9. Левицький С. Український Пластовий Улад в роках 1911-1945 у спогадах. Причинки до історії Пласту / Левицький С. – Мюнхен : Молоде життя, 1967. – 76 с.
10. Луцький Я. З історії туристично-краєзнавчої роботи в "Пласті" (1911-1930 рр.) / Луцький Я. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1998. – 60 с.
11. Микитюк Я. Дмитро Клячківський командир УПА-Північ, Клим Савур / Я. Микитюк // Альманах Станіславівської землі : з матеріалів до історії Станіслава і Станіславщини : у 2 т. Т. 2. – Нью-Йорк ; Торонто ; Мюнхен : [б. в.], 1975. – С. 305-308.
12. Молчко З. З лілеєю – скрізь роки / Р. Молчко, Б. Фур // Орлині крила / Газета Стрийської станиці Української скаутської організації Пласт. – 1993, листоп. Ч. 4. С. 2-3.
13. Падох Я. Стрийський Пласт / Я. Падох // Стрийщина. Історично-мемуарний збірник : у 2 т. Т. 1. – Нью-Йорк ; Торонто ; Париж ; Сідней ; Філадельфія : Комітет Стрийщини, 1990. – С. 404-531.
14. Петріна М. Стежками "Калиняків" / М. Петріна // Орлині крила / Газета Стрийської станиці Української скаутської організації Пласт. – 1994, берез. – Ч. 5. – С. 6-7.
15. Пластовий шлях // Журнал Пластової думки та інформації. – 1993. – Ч. 3 (99). – С. 49-51.
16. Пластовий шлях // Журнал Пластової думки та інформації. – 1996. – Ч. 2. (110). – С. 51-52.
17. Річинський А. До щастя слави і свободи / Річинський А. – Л. : [б. в.], 1930. – 16 с.
18. Савчук Б. Український Пласт. 1911-1939 рр. / Савчук Б. – Івано-Франківськ : НВ-Лілея, 1996. – 264 с.
19. Содоль П. Гетьманський Пластун Скоб Роман Шухевич / П. Содоль // Цвіт України. Пластовий часопис. – Т. : [б. в.], 1992. – № 9. – С. 4-5.
20. Спортивний альманах – Л., 1933. – 164 с.
21. ЦДІА, ф. 358, оп. 1, спр. 122. Листи українських спортивних товариств "Сокіл-Батько", "Луг" та інші 1911-1937 рр. 205 арк.
22. ЦДІАФ, ф. 389. "Верховна Пластова Команда за 1911-1939 рр.", оп. 1, спр. 92. Статті, інструкції, звіти, документи з'їздів, протоколи засідань, лекції, списки та анкети членів пластунських організацій, 16 арк.
23. Шляхами Золотого Поділля : регіональний збірник Тернопільщини : у 2 т. – Філадельфія : ПА, 1970. – Т. I. – 360 с., Т. II. – 280 с.

Анотації

У статті відзеркалюється туристично-краєзнавча діяльність у молодіжних пластунських організаціях "Пласт" й "Орли-КАУМ".

Ключові слова: туристська регіональна діяльність, організація молодого розвідника, мандрівники, екскурсії.

Василий Луцкий. Активный туризм в деятельности молодежных пластуновских организаций Западной Украины (20-30 гг. XX ст.). В статье отображается туристично-краєведческая деятельность молодежных пластуновских организациях "Пласт" и "Орлы-КАУМ".

Ключевые слова: туристическая региональная деятельность, организация молодого разведчика, путешественники, экскурсии.

Vasiliy Lutskiy. Active Tourism in the Activity of the Youth Plastunsky Organizations West Ukraine (20-30 yr. the XX Century). The article shows tourist regional land activity of youth scout organizations such as "Plast" and "Orly-KAUM".

Key words: tourist regional land activity, youth scout organizations, travelers, the excursions.

Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні відбувається докорінна зміна підходів до освіти та соціокультурної політики, що зумовлено переорієнтацією самого суспільного розвитку на розвиток людини, її особистих і культурних якостей.

У новому столітті зростає розуміння того, що тільки людина є одночасно початком і кінцевою метою будь-якого соціального розвитку, а Декларацією прав людини, прийнятої ООН, визначається, що освіта має бути спрямована на загальний розвиток людини. Це принципове положення є майже в усіх сучасних зарубіжних програмах розвитку освіти і в Україні зокрема.

Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Пріоритетними завданнями системи освіти є виховання в особистості відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Завдання дослідження – визначення подальших напрямів удосконалення фізичного виховання в системі освіти України.

Тема дослідження є складовою частиною зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

Методи та організація дослідження. Вивчення стану фізичного виховання здійснювалось із використанням методу теоретичного аналізу та узагальнення, статистичних спостережень за розвитком фізичної культури і спорту України, нормативних актів і законів, які діють у цій сфері.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стан здоров'я дітей в Україні залишається однією з найбільш гострих соціальних проблем. В останні роки захворюваність дітей 0-17 років становила 1326,3 захворювань на 1000 дітей (у попередні роки – 1261,0). Рівень захворюваності в дітей цієї вікової групи високий у міських (1507,7) і сільських мешканців (1008,0 на 1000 дітей).

За останні 10 років показник захворюваності підлітків збільшився в 1,8 раза, у т. ч. на хвороби органів крові – у шість разів, сечостатевої системи у 3,5 раза, нервової системи – у два рази.

У дітей, які вступили в перший клас, вдвічі зменшується рухова активність. Перелік рухів призводить до того, що у 15 % старшокласників спостерігається гіпертензія, близько 15 % має надмірну масу тіла, майже 30 % страждає на інші хронічні захворювання, близько 30 % дітей мають недостатній фізичний розвиток, порушення опорно-рухового апарату [5; 6].

Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни також викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я.

Не можна не погодитися з тим, що проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна, тому що здоров'я проявляється на фізичному, психологічному, соціальному рівнях [5-8].

На сьогодні в Україні діють державні програми, спрямовані на пропаганду здорового способу життя, створено мережу “Центрів здоров'я”, відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращенні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я школярів і студентів не відбувається.

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на дитину; гармонійне поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо. Головними ознаками такого середовища має стати оптимальне поєднання методів, форм, засобів навчання, їх відповідність здібностям та віковим особливостям учнівської та студентської молоді; проведення експериментального впливу нових навчально-мето-

дичних засобів на здоров'я учнів, дотримання режиму рухової активності, створення емоційно сприятливої атмосфери навчання, культивування здоров'я тощо.

Зазначена проблема є важливим складником гуманітарної політики держави і вирішуватись вона має комплексно, за взаємодії різних соціальних інститутів суспільства, орієнтованих на створення умов та реалізацію завдань формування здорового способу життя учнівської й студентської молоді [5 8].

Нещодавно опублікований Закон України "Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України" (м. Київ, 17 листопада 2009 року № 1724-VI) набирає чинності з 1 січня 2011 р. ("Урядовий кур'єр" № 2 від 06.01.2010 р.). У прикінцевому положенні цього Закону міститься вимога Кабінету Міністрів України, щоб у шестимісячний строк із дня набрання його чинності узгодити свої нормативно-правові акти із цим Законом та забезпечити перегляд і скасування центральними органами виконавчої влади їхніх нормативно-правових актів, що суперечать цьому Закону.

Отже, Міністерству освіти і науки України в шестимісячний термін необхідно переглянути положення стосовно організації фізичного виховання і масового спорту серед учнівської та студентської молоді.

Насамперед це стосується виконання рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11.11.2008 р. "Про реформування системи фізичного виховання учнів і студентської молоді в навчальних закладах України" та затверджених нею заходів. Аналіз їх виконання свідчить про вкрай низьку ефективність щодо розробки і реалізації дидактичного наповнення змісту фізичного виховання у навчальних закладах, збільшення обсягу рухової активності дітей, учнів і студентів відповідно до біологічної потреби в рухах, забезпечення процесу висококваліфікованими кадрами тощо.

У системі вищої освіти наказом МОН України від 09.07.2009 р. № 642 "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента" фізичне виховання було вилучено із блоку нормативних дисциплін і винесено за межі навчального процесу. Зміст пункту 1.4 цього наказу не дає змоги керівництву й відповідним службам вищих навчальних закладів зрозуміти механізм його виконання, бо він суперечить своїм настановам. Наведемо його в оригіналі: "Організувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитну дисципліну. Для студентів першого другого курсів фізичне виховання планувати в аудиторне навантаження студентів, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводити у формі секційних занять".

Таким чином, наказом № 642 (пп. 1.1 та 1.4) Міністерство порушує спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Мінсім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р. № 13/1-2/10/11/1 "Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" і власний наказ від 27.11.2008 р. № 1078 "Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" (план заходів пп. 1, 2, 3, 5, 17).

На сьогодні під час організації й планування навчального процесу з фізичного виховання студентів вищі навчальні заклади керуються нормативними документами, дія яких Міністерством освіти і науки України не скасована, а саме: Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (наказ МОН України від 11.01.06 р. № 4, зареєстрований Мін'юстом України 10.03.06 р. за № 249/12123), а також іншими чинними нормативними документами (актами).

Отже, пункт 1.4 наказу МОН № 642 "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента" суперечить пунктам 2.2 і 3.1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Непоследовність виконання власних рішень колегій, наказів і розпоряджень в питаннях організації фізичного виховання дезорганізовує планування навчального процесу у вищих навчальних закладах України, руйнує відпрацьовану роками систему фізичного виховання і студентського спорту.

У статті 4 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" наголошено, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах:

- визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп та інші пріоритети.

6. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Мінсім'ї молоді та спорту від 11 лист. 2008 р. № 13/1-2/10/11/1.
7. Шкрєбтій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкрєбтій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К., 2004. – № 4. – С. 5–10.
8. Шкрєбтій Ю. М. Спортивне законодавство зарубіжних країн і перспектива удосконалення системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкрєбтій // Теорія і методика фізичного виховання. – Х., 2005. – № 1. – С. 2–7.

Анотації

Висвітлено стан здоров'я учнівської та студентської молоді, а також проблеми функціонування фізичного виховання в системі освіти України відповідно до нової редакції закону України "Про фізичну культуру і спорт".

Ключові слова: стан здоров'я учнів та студентів, фізичне виховання як навчальна дисципліна, законодавчі та нормативні акти.

***Юрий Шкрєбтій. Реализация Закона Украины "О физической культуре и спорте" в учебно-воспитательной сфере.** В статье освещается состояние здоровья учеников средней школы и студентов, а также проблемы функционирования физического воспитания в системе образования Украины в соответствии с новой редакцией закона Украины "О физической культуре и спорте".*

Ключевые слова: состояние здоровья учеников и студентов, физическое воспитание как учебная дисциплина, законодательные и нормативные акты.

***Yuri Shkrebtii. Realization of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" in the Teaching and Educational Area.** The article covers the health status of school and student youth, as well as the problems of physical education functioning in the system of Ukraine's education accordingly to a new edition of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport".*

Key words: health status of schoolchildren and students, physical education as a curriculum subject, legal and normative acts.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 796.011.1:37.011.3-051

Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в майбутніх спортивних педагогів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку українського суспільства основною метою професійної освіти є підготовка висококваліфікованого фахівця, конкурентоспроможного на європейському ринку праці, здібного до роботи за спеціальністю на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного росту, соціальної та професійної мобільності.

У “Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті” зазначено, що формування особистостей, які володіють високою моральністю, виявляють національну й релігійну терпимість, поважають традиції та культуру інших народів – основне завдання освіти в сучасному суспільстві. Розв’язання цього завдання можливе лише шляхом внутрішніх змін особистості, переорієнтації людей на моральну свідомість і моральну самосвідомість.

Проблема формування моральної свідомості та моральної самосвідомості студентів – майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання й спорту – є актуальною та належить до проблем соціального характеру, оскільки пов’язана з таким поняттям, як психологічне формування особистості. Нині часто можна почути заклики до формування моральної свідомості студентської молоді й виховання справжнього громадянина.

Особливої актуальності формування особистості майбутнього спортивного педагога набуває сьогодні, коли проблеми соціально-економічного та політичного розвитку країни боляче вразили студентську молодь. Падає моральність студентів, що пояснюється насамперед зниженням рівня життя в Україні, духовною спустошеністю, почуттям соціальної апатії, деформацією загальнолюдських цінностей, відсутністю соціальної захищеності, інфляцією, невизначеністю моральних орієнтирів у політиці держави й у повсякденному житті. І саме тому нині така ситуація на перший план висуває формування високоморальної особистості, її моральної свідомості та самосвідомості. Крім того, ці негативні прояви, які призводять до деформації морально-духовної сфери особистості, викликають особливе занепокоєння вчених, педагогів, прогресивної громадськості.

Проблеми моральної свідомості й самосвідомості завжди привертали та привертають увагу багатьох учених-дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний навчально-виховний процес у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі зорієнтований на гармонійне поєднання професійної підготовки фахівця до майбутньої діяльності й формування високодуховної особистості за умов дотримання нормативно-правових документів (“Національної доктрини розвитку освіти України XXI століття”; Закону України “Про вищу освіту”, Указу Президента України “Про основні напрямки реформування вищої освіти в Україні” та ін.).

В аналізі проблем розвитку моральної свідомості й моральної самосвідомості ми спиралися на концепції про динаміку особистісного та морального розвитку особистості Л. Виготського, М. Боришевського, Б. Братуся й ін.; положення про сутність свідомості та розвиток особистості в процесі діяльності Г. Костюка, С. Рубінштейна, О. Леонтєва, С. Максименка й ін.; положення про становлення моральної свідомості особистості І. Беха, М. Боришевського, І. Булаха, Л. Божовича та ін.

Згідно з теоретичними положеннями І. Чеснокової, самосвідомість є засобом саморегуляції суб’єкта [10].

На певному етапі морального зростання людини виникає моральна самосвідомість – специфічна форма її моральної свідомості [4; 8].

Моральна свідомість – один із компонентів свідомості людини загалом. Однією з важливих особливостей моральної свідомості є її глибоко особистісний характер.

А. Гусейнов, О. Дробницький уважають, що здійснення морального вибору залежить саме від ступеня моральної свідомості [5; 6].

Моральна самосвідомість – базисна властивість психіки, що дає змогу людині розглядати й оцінювати себе як моральну особистість.

М. Боришевський зазначає, що рівень розвитку та ступінь зрілості моральної свідомості людини залежать від змісту засвоєних нею моральних знань. Учений підкреслює, що моральна зрілість особистості залежить від характеру та спрямованості її моральних поглядів, переконань, ідеалів і світогляду загалом [9].

На думку Є. Бондаревської, процес становлення моральної свідомості учнів зумовлений соціальними, психологічними й педагогічними механізмами [2].

Б. Братусь висловив думку про те, що основними одиницями моральної свідомості особистості є смислові утворення, особистісні цінності, які одночасно є позаситуативною опорою для моральної оцінки людиною власної діяльності [3].

І. Кон вважає, що моральна самосвідомість індивіда формується завдяки вчинкам, які він здійснює в процесі розв'язання конфліктних ситуацій, роблячи при цьому власний моральний вибір. Водночас учений зазначає, що показниками розвитку когнітивного компонента моральної самосвідомості особистості слугують ступені усвідомленості й узагальненості моральних суджень [7].

Згідно з науковою позицією І. Беха, моральна самосвідомість особистості, відображається в моральних оцінках і самооцінках власних дій, в емоційно-ціннісному ставленні до власного “я” [1].

Структуру моральної самосвідомості досліджували вітчизняні вчені дослідники моралі І. Бех, М. Боришевський, М. Савчин, І. Булах, Ю. Алесєєва й ін.

Завдання дослідження – виявити рівень знань про категорії моральної свідомості та моральної самосвідомості в майбутніх спортивних педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студентський вік – період для розвитку основних соціогенних потенцій особистості, серед яких провідне місце займають моральна свідомість та моральна самосвідомість особистості, час для перегляду системи цінностей, зміцнення здоров'я й фізичних сил, активного формування внутрішньої потреби особи співвідносити власні прагнення з інтересами суспільства. Навчання у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі значною мірою впливає на психіку людини, формує особистість. У процесі навчання у вищій школі, за наявності позитивних умов, у студентів розвиваються всі рівні психіки. Адже студентська молодь – не лише найактивніша частина суспільства, об'єктивно саме вона є його майбутнім, адже незабаром буде вирішальним чином впливати на українське суспільство.

Аналіз сучасних психологічних джерел засвідчив наявність різних підходів до визначення понять “моральна свідомість”, “моральна самосвідомість”. Водночас у психологічній науці немає чіткого визначення та єдиного розуміння поняття “самосвідомість особистості”. Свідчення цього розмаїття трактувань структури самосвідомості й таких пов'язаних із нею характеристик, як: “я”, “я – образ”, “я – ідеал” тощо.

Основою визначення поняття “самосвідомість” у нашій роботі стали дослідження І. Кона [7] та І. Чеснокової [10].

Дослідженням охоплено 137 студентів денної форми навчання й 68 студентів заочної інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки.

Питання діагностики розвитку моральної свідомості та моральної самосвідомості є досить складними. З огляду на унікальність особистості, індивідуальність і неповторність кожної людини основою певних вимірювань різних проявів особистості має стати гуманітарна парадигма, яка забезпечує проникнення в значеннєву специфічність внутрішнього світу особистості, відтворення “моделі індивідуальності”.

Анкетування відбувалося на добровільній основі. Анкета містила такі запитання:

1. У чому полягає сутність понять “моральна свідомість”, “моральна самосвідомість?”
2. Як Ви оцінюєте свої знання про моральну свідомість та моральну самосвідомість?

Теоретичний аналіз проблеми дослідження, а також визначені нами критерії розвитку моральної свідомості й моральної самосвідомості майбутніх спортивних педагогів дали змогу обґрунтувати

рівні сформованості знань про моральну свідомість та моральну самосвідомість у досліджуваних студентів з урахуванням сутності їхньої структури й специфіки психолого-педагогічних особливостей – високий, середній, низький (табл. 1).

Таблиця 1

Самооцінка рівня розвитку розуміння категорій моральної свідомості та моральної самосвідомості студентів залежно від форми навчання

№ з/п	Рівень знань студентів про провідні категорії моральної свідомості	Студенти				М, %
		денної форми навчання, =137		заочної форми навчання, = 68		
			%		%	
1	Високий	37	27,0	21	30,8	28,9
2	Середній	68	49,6	37	54,4	52,0
3	Низький	32	23,3	10	14,7	19,0

Показники ступеня диференціації провідних категорій моральної свідомості дуже важливі, оскільки кожен індивід має виокремити із величезної кількості явищ ті, які мають для нього певну цінність, а потім перетворювати їх на мету свого життя, умови існування та реалізації можливостей.

сформованості в майбутніх спортивних педагогів знань про провідні категорії моральної свідомості (М = 28,9 %) властиві певні знання про моральну свідомість і самосвідомість, осмислення та гнучке розуміння моральних категорій свідомості.

Для майбутніх спортивних педагогів із (М = 52,0 %) знання про провідні категорії моральної свідомості особистості є несистематичними й неповними.

знань про провідні категорії моральної свідомості в майбутніх спортивних педагогів (М = 19,0 %) визначається обмеженими, неправильними знаннями про моральну свідомість та моральну самосвідомість.

Дослідження дало змогу з'ясувати, що суттєвих відмінностей щодо рівня знань про категорії моральної свідомості в студентів денної й заочної форм навчання немає.

Під час дослідження з'ясовано, що більшість майбутніх спортивних педагогів дає категоріям моральної свідомості та моральної самосвідомості узагальнені характеристики.

Аналізуючи відповіді на запитання “Як ви розумієте сутність понять «моральна свідомість» і «моральна самосвідомість?»”, з'ясували, що респонденти неоднаково розуміють їхню сутність у діяльності спортивного педагога.

Опитування засвідчило, що студенти – майбутні спортивні педагоги надають перевагу таким моральним категоріям моральної свідомості у фізкультурно-спортивній діяльності, як відповідальність (М = 36,4 %); добро (М = 24,8 %); справедливість (М = 24,8 %).

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ході дослідження з'ясовано, що 28,9 % майбутніх спортивних педагогів досягли високого рівня розвитку розуміння провідних категорій моральної свідомості та моральної самосвідомості. У більшості опитаних студентів зафіксовано середній рівень цих показників.

У студентів денної й заочної форм навчання непомітні відмінності в рівнях здатності розуміти зміст категорій “моральна свідомість” та “моральна самосвідомість”.

Подальшого вивчення потребують питання цілеспрямованого педагогічного впливу на формування моральної свідомості й моральної самосвідомості особистості.

1. Бех І. Д. Виховання особистості / Бех І. Д. : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Бондаревская Е. В. Формирование нравственного сознания у старших школьников : учеб. пособие по спецкурсу / Бондаревская Е. В. – Ростов н/Дону : [б. и.], 1996. – 192 с.
3. Братусь Б. С. Нравственное сознание личности / Братусь Б. С. – М. : [б. и.], 1985. – 64 с.
4. Булах І. С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : навч.-метод. посіб. / І. С. Булах, Ю. А. Алексєєва. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. – 72 с.
5. Гусейнов А. Д. Золоте правило нравственности / Гусейнов А. Д. – М. : [б. и.], 1988. – 271 с.
6. Дробницкий О. Г. Понятие морали / Дробницкий О. Г. – М. : Наука, 1974. – 386 с.
7. Кон И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание / Кон И. С. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
8. Кричфалушій М. В. Загальнолюдські моральні цінності майбутніх спортивних педагогів / М. В. Кричфалушій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин.

- нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 27–31.
9. Психологические особенности самосознания подростка / под ред. М. Й. Боришевского. – К. : Вища шк., 1980. – 168 с.
10. Чеснокова И. И. Самосознание, саморегуляция, самоидентификация / И. И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. – М. : Наука, 1982. – С. 121–126.

У статті проаналізовано моральну свідомість та моральну самосвідомість студентів – майбутніх спортивних педагогів. Визначено рівні розвитку розуміння категорій моральної свідомості й моральної самосвідомості студентів залежно від форми навчання.

: моральна свідомість, моральна самосвідомість, самооцінка, спортивний педагог.

В статье рассматриваются нравственное сознание и нравственное самосознание студентов – будущих спортивных педагогов. Определен уровень развития понимания категорий нравственного сознания и нравственного самосознания студентов в зависимости от формы обучения.

: нравственное сознание, нравственное самосознание, самооценка, спортивный педагог.

Michael Krychfalushiy. Moral Consciousness and Self-Consciousness Development in the Future Teacher of Physical Education. *The article is focused on moral consciousness and self-consciousness development in the future teacher of physical education. Students' moral consciousness and self-consciousness development levels are found out depending upon the form of education.*

Key words: *moral consciousness, moral self-consciousness, self assessment, teacher of physical education.*

УДК 378:796

Застосування інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчому комплексі майбутніх учителів

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

Постановка наукової проблеми. Проблема здоров'я охоплює широкий комплекс медико-біологічних, соціальних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих заходів [6; 9; 10].

Найбільш поширене поняття здоров'я визначає психофізичний стан людини, який характерний відсутністю патологічних змін і функціональним станом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації, збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах природного середовища життєдіяльності [10]. Соціальна сутність цього процесу потребує державного мотиваційного заохочення в застосуванні засобів фізичної культури різними групами населення. Це важливо, зокрема, у сфері педагогічної діяльності як фактор, пов'язаний зі станом здоров'я молоді [3; 5].

Найбільш сприятливий механізм мотиваційного заохочення до самостійного оздоровчого тренування – використання сімейних відносин, а також узаємин між учителями й учнями в загальноосвітній школі. Ідеться не тільки про вчителів фізичної культури, а загалом про вчителів.

Наше дослідження задля вивчення стану здоров'я та використання засобів фізичної культури для покращення його в школярів, студентів педагогічного університету та вчителів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості Сумської області засвідчило, що цей процес має багато недоліків. Для його вдосконалення актуально активізувати роботу зі студентами педагогічних ВНЗ. Під час навчання у вузі майбутні вчителі, поряд зі здобуттям професії в процесі фізичного виховання, мають сформулювати навички самостійного використання засобів фізичної культури для покращення та збереження здоров'я.

Серед завдань, які розв'язуються в процесі фізичного виховання у ВНЗ, основними є оздоровчі, які тісно пов'язані із засобами підвищення функціонального стану організму й розвитком фізичних якостей [4; 7; 8]. Досягнення необхідного функціонального стану значною мірою буде пов'язане із застосуванням певних тренувально-оздоровчих комплексів (ТОК), які виконуються самостійно в

добовому ритмі та тижневому мікроциклі [1]. ТОК – це набір різноманітних оздоровчих засобів для покращення функціонального стану й розвитку фізичних якостей. Кількісно та якісно засоби ТОК дозуються в добовому ритмі й тижневому мікроциклі. Якісно дібрані та регулярно застосовані, ці комплекси впливають на покращення функціонального стану організму й на розвиток і підтримку в необхідних межах фізичних якостей [2].

Однією зі складових частин ТОК, поряд з іншими засобами, може бути використане інтервальне гіпоксичне тренування. Нормобарична гіпоксія широко застосовується в клініках як безмедикаментозний метод під час лікування різних захворювань. Ефективний цей метод і під час захисту людини від дії іонізуючої радіації, у процесі променевої терапії, лікування злоякісних пухлин. Інтервальне гіпоксичне тренування може самостійно застосовуватись із профілактичною метою для підвищення працездатності та збереження здоров'я. Інтервальне гіпоксичне тренування покращує загальний функціональний стан, а також допомагає позбутися хронічних хвороб легень, серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, захворювань крові, органів гінекологічної сфери. Можна лікувати депресивний стан, початкові стадії наркоманії, алкоголізму й ін. Методи нормобаричної та адаптаційної гіпоксії можуть ефективно застосовуватись у зонах із радіонуклідним забрудненням.

Завдання дослідження – визначити ефективність дії інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчих комплексах майбутніх учителів.

Ми розв'язували такі завдання: обґрунтувати комплекси, які за змістом та методикою виконання є найпростішими, але можуть ефективно використовуватись у самостійній оздоровчій роботі майбутніх учителів. Ефективність їх дії визначалася впливом на зміну показників фізичної підготовленості й функціонального стану. Зазначені тренувально-оздоровчі комплекси студенти педагогічних ВНЗ можуть використовувати в майбутній професійній діяльності. Особливо це важливо для тих студентів, які працюватимуть у сільській місцевості.

Проведений експеримент тривав із I до V курсу навчання в педагогічному університеті. Піддослідних студентів було розділено на експериментальну та контрольну групи. В обох групах були представники чоловічої й жіночої статей. У процесі обов'язкових занять із фізичного виховання в експериментальній і контрольній групах досліджуваних перевірялися різні варіанти тренувально-оздоровчих комплексів. До них входили вправи силового спрямування із власною вагою та з обтяженням, а також аеробного спрямування з використанням різноманітних засобів і гнучкісно-тонізувальні з різноманітним набором засобів та методикою застосування, медитаційні сеанси із застосуванням різноманітних засобів психорегуляції, проводилися практичні заняття з методики побудови раціональних харчових раціонів. Однак особливістю зазначеного експерименту було те, що, крім указаних засобів, в експериментальній групі акцентувалося на застосуванні інтервального гіпоксичного тренування. Для цього було використано методику з використанням модернізованих дихальних вправ із системи йогів. Для перевірки ефективності застосування цієї методики в експериментальній і контрольній групах досліджуваних на початку експерименту та після його закінчення проводилися тестові випробування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зміни у функціональному стані досліджуваних студентів ми спостерігали під час аналізу показників індексу Руф'є. Цей показник застосовувався в ході спостереження за змінами в організмі у зв'язку з різними навантаженнями. У табл. 1 наведено результати першого й останнього тестувань під час експерименту.

Таблиця 1

Результати тестування показника індексу Руф'є в експериментальній та контрольній групах досліджуваних (/)

Стать	I тест		t	P	II тест		t	P
	контр. гр.: = 85 ч., =125 ж.	експ. гр.: = 84 ч., = 122 ж.			контр. гр.: n = 73 ч., n = 116 ж.	експ. гр.: n = 75 ч., n = 103 ж.		
	±	±			±	±		
Ч.	14,46 ± 6,34	14,16 ± 4,25	0,36	> 0,05	14,01 ± 4,21	5,11 ± 2,26	15,97	< 0,05
Ж.	15,01 ± 4,23	15,21 ± 3,81	0,39	> 0,05	15,35 ± 5,15	6,05 ± 2,51	16,58	< 0,05

Як видно з табл. 1, щодо цього показника відзначаються позитивні якісні зміни в експериментальній групі. У чоловіків показник змінився від 14,16 ± 4,25 до 5,11 ± 2,26 уд./хв, що, за оцінкою, відповідає зміні від “незадовільно” до “відмінно”.

У жінок, відповідно, від $15,21 \pm 3,81$ до $6,05 \pm 2,51$ уд./хв, що, за оцінкою, відповідає зміні від “незадовільно” до “добре”. У контрольній групі оцінка індексу Руф’є залишилася на рівні “незадовільно” і в чоловіків, і в жінок.

Ми спостерігали (рис. 1), що застосування в тренувально-оздоровчих комплексах інтервальних гіпоксичних дихальних вправ сприяло позитивним змінам у функціональному стані досліджувальних студентів від першого до випускного курсів.

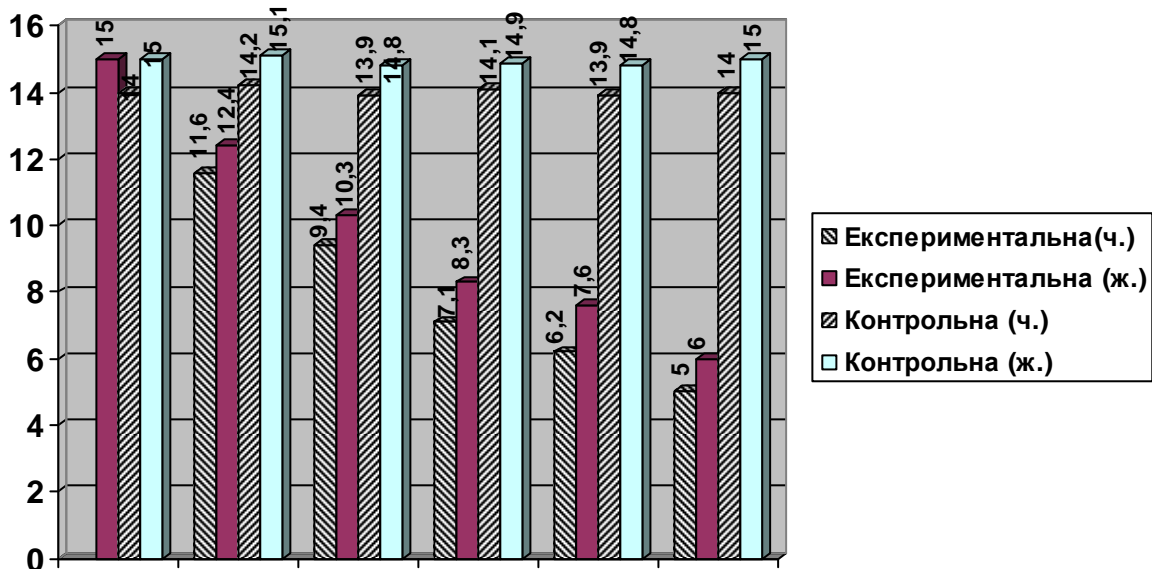


Рис. 1. Динаміка змін показника індексу Руф’є

Однак цього не відзначали в студентів, які не виконували запропоновану програму.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Стан здоров’я групи населення, причетної до педагогічної сфери діяльності, потребує вдосконалення на всіх рівнях використання фізичної культури як одного з основних засобів реалізації програми “Здоров’я нації”.

2. Значна частина успіху в цьому буде залежати від активної позиції самих учителів загальноосвітніх шкіл. Питання створення активної позиції щодо використання засобів фізичної культури для покращення здоров’я має розв’язуватися цілеспрямовано під час навчання майбутніх учителів у педагогічному ВНЗ.

3. Як показало проведене дослідження, серед засобів для ефективного самостійного використання в оздоровчому тренуванні можуть бути застосовані тренувально-оздоровчі комплекси, основу яких складають інтервальні гіпоксичні вправи.

4. Подальші дослідження будуть пов’язані з докладнішим вивченням можливостей організації раціонального харчування студентів під час навчання в педагогічному ВНЗ у процесі самостійного оздоровчого тренування.

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / Дичківська І. М. – К. : Академвидав, 2004. – С. 56–58.
2. Мильнер Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. – С. 43–45.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України № 757 від 14 листопада 2003 р. “Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I–IV рівня акредитації”.
4. Новак Е. С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема / Е. С. Новик // Вуз. Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.] 2001. – С. 26–29.
5. Про цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації” // Рішення колегії Міністерства освіти України. 1999. – № 7. – С. 314.
6. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2005. – 448 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. проф. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 367 с.

8. Раевский Р. Т. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Теория и практика физ. воспитания. – 2004. – № 3 – С. 37–42.
9. Слобожанінов А. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки фахівців для фізичного виховання і спорту / А. Слобожанінов, Ю. Тумак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 242–245.
10. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Чудна Р. В. – К. : Наук. думка, 2003. – 270 с.

Проаналізовано дослідження в педагогічному ВНЗ питань вивчення впливу на функціональний стан студентів застосування тренувально-оздоровчого комплексу, основу якого склали інтервальні гіпоксичні вправи. Як тест використовувався показник індексу Руф'є. У процесі дослідження з'ясовано, що дібрані нами інтервальні гіпоксичні вправи можуть ефективно застосовувати майбутні вчителі в самостійному оздоровчому тренуванні.

: студенти, здоров'я, гіпоксичні вправи, самостійно-оздоровче тренування.

Анализируются данные исследования в педагогическом вузе на предмет изучения влияния на функциональное состояние студентов использования тренировочно-оздоровительного комплекса, основу которого составляли интервальные гипоксические упражнения. В качестве теста использовали показатели индекса Руфье. В ходе исследования выявлено, что использованный набор интервальных гипоксических упражнений может эффективно использоваться будущими учителями в самостоятельной оздоровительной тренировке.

: студенты, здоровье, интервальные гипоксические упражнения, самостоятельная оздоровительная тренировка.

Tatyana Loza, Igor Verbludov. Usage of Physical Culture Means for Improving and Saving Health of Future Teachers. *The paper presents data of the study in pedagogical universities to study the effects of the functional state of students' use of training-health, based on the interval hypoxic exercise. Usage of index Puf'e as quality test. The study found the use a set interval gipoksichnyh exercises can be effectively used by teachers in the self-improving practice.*

Key words: *students, health, interval gipocsetic exercises, self-health training.*

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Володимир Захожий

Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами

Професійно-технічне училище Луцького державного технічного університету (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтенсифікація навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах гостро поставила питання впровадження в повсякденне життя учнів фізичної культури та спорту. Доказано, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють покращенню успішності школярів. Фізичне виховання як складова частина системи виховання відіграє також важливу роль у зміцненні здоров'я учнів і підвищенні їхньої фізичної працездатності. Однак наукові дослідження показують стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема школярів.

Учені єдині в тому, що для покращення фізичного стану школярів необхідно підвищити їхню рухову активність. Це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами [1 4].

Не знижуючи високої цінності наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них не розроблено технології підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

Завдання дослідження розробити технологію формування в старшокласників інтересу до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нових історичних умовах виявились і позитивні, і негативні моменти у фізичному вихованні школярів. До першої належить відмова від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового та прогресивного, вільний вибір засобів для розв'язання виховних й оздоровчих завдань; використання широкого спектра нетрадиційних видів фізичних й оздоровчих вправ, упровадження нових видів спорту. До другої – відсутність злагодженої системи управління фізичним вихованням у сфері освіти; повільне впровадження елементів національної системи фізичного виховання; незадовільне дидактичне забезпечення процесу фізичного виховання, що зумовлює зниження його якості й, урешті-решт, критичне ставлення, а інколи й нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, які здійснюються задля виправлення породжених кризою явищ; передчасна відмова від звичних, але дійових засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має, порівняно з іншими, найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну й найбільшу її потребу. Так, наявність широкого та дуже важливого для життєдіяльності учнів спектра цілей, завдань (оздоровчих, освітніх, виховних), а також багатьох форм проведення занять і значної кількості їх засобів та привабливих сторін засвідчує, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу в погодженні з вищезазначеними компонентами.

Розв'язуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання, необхідно впроваджувати такі форми й методи роботи, які реалізують процес гармонійного розвитку молоді людини. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити за будь-яких умов у різний час і реалізовувати завдання вчителя, тренера.

Проблема формування та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його незалежно від інших. А. Маслоу

стверджував, що будь-яка поведінка проявляє тенденцію до детермінованості кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності учнів обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи школи. Проблему розумової активності старшокласників у процесі навчання провідні психологи й педагоги трактують з погляду її суспільної та особистої значимості. Виникненню інтересу до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм шкільних занять, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності учнів завдяки використанню в навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

1) створення умов для появи пізнавального інтересу, які сприяють виникненню потреби в цих знаннях;

2) формування позитивного ставлення до предмета й до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;

3) організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Слід відзначити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та вмінь. Вищий рівень пізнавальної мотивації характерний для учнів, які володіють доступними для них узагальненими способами розумової роботи. Пізнавальні інтереси як активатор пізнавальної діяльності реалізується лише тоді, коли вони трансформуються у свідомості людини в конкретну пізнавальну мету діяльності. Подальше розгортання пізнавальної потреби у сфері свідомості приводить до перетворення мети в пізнавальну програму, яка має чіткі параметри діяльності, спрямованої на задоволення пізнавальної (освітньої) потреби. Саме тому в самій структурі освітньої потреби доцільно бачити весь комплекс специфічних культурно-спортивних потреб, які задовольняються в процесі діяльності школярів, залучених до проведення й участі у фізкультурно-масових заходах.

Установлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності школярів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності й зацікавленості у вивченні предмета. Однак заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і вчасним. За умови дотримання правил слід:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум та здібності;
- заохочувати диференційовано, залежно від конкретних обставин й індивідуальних особливостей студентів;
- заохочувати справедливо та аргументовано.

Система позаурочних заходів із фізичного виховання й спорту старшокласників відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Під час фізкультурно-масових заходів доцільно проводити змагання за програмою спартакіади, яка має передбачати найбільш видовищні змагання, що відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою та доступністю в оцінці результатів і великим інтересом для школярів. Найпоширенішими ігровими видами в шкільній спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол. Програма спортивного заходу складається з трьох основних частин: урочистої, спортивної, масової.

Урочиста частина передбачає оголошення відомостей про підсумки масової спортивної роботи, про результати великих змагань і спартакіад, а також нагородження кращих спортсменів школи. Спортивна частина передбачає змагальну діяльність молоді з певного виду спорту. У масовій частині спортивного заходу сплановано різноманітні ігри й розваги, атракціони, конкурси силачів, вправи з елементами протидії.

Останнім часом провідні вітчизняні діячі культури та спорту все частіше обстоюють ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні сприятиме не лише відродженню багатовікових українських культурних традицій, а й дасть змогу засобам спорту й культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал українського народу. І, зрештою, офіційна державна підтримка багатьох аматорів сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури та спорту.

Отже, отримані дані засвідчують, що спартакіада може бути універсальним засобом підвищення й оптимізації самостійних занять фізичними вправами учнів задля адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. На нашу думку, педагогічний процес формування стійкого інтересу, а відтак і потреби у фізичному вдосконаленні школярів мають ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в культурно-спортивних заходах, тобто прояву активності задля зміцнення здоров'я, а також задоволення інших потреб молодшої людини в цій сфері. Процес формування потреби має передбачати наявність різноманітних способів і форм її (потреби) задоволення шляхом вільного вибору. Завдання учителя полягає в тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме шляхом зацікавленості, інтересу відбувається найоптимальніший процес формування у старшокласників потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя.

Висновки. 1. В основі технології формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм й етапів навчання.

2. Виховання позитивного ставлення й інтересу учнів до занять фізичними вправами залежить від змісту навчального матеріалу, культурно-спортивних заходів, професійної майстерності учителя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів, засобів і форм фізичного виховання для самостійних занять фізичним вправами залежно від підготовленості школярів.

Література

1. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.
3. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6) – С. 67–72.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.

Анотації

У статті висвітлено технологію формування у старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Проаналізовано етапи, умови, принципи та засоби виховання інтересу й позитивного ставлення учнів до виконання фізичних вправ.

Ключові слова: фізичне виховання, старшокласники, інтерес, самостійні заняття.

Владимир Захожий. Формирование у старшеклассников интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В статье освещается технология формирования у старшеклассников интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассматриваются этапы, условия, принципы и средства воспитания интереса и положительного отношения учащихся к выполнению физических упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, интерес, самостоятельные занятия.

Vladimir Zahozhyu. The Formation of the High School Students' Interest to Independent Physical-Training Exercises. The technology of formation pupil' interest to independent physical-training exercises is reflected in the article. The article deals with the stages, conditions, principles and methods of bringing up the interest and the positive attitude of youth to performing the physical-training exercises.

Key words: physical-training education, students, interest, independent classes.

УДК 37.037

Ярослав Кравчук

Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Високий рівень освіти визначає не лише рівень відтворення інтелектуального потенціалу, а й створює належні умови для науково-технічного та соці-

ально-економічного прогресу країни. Відповідно до сучасних вимог зміст освіти потребує оновлення навчально-методичного забезпечення, створення нових підручників, навчальних посібників, сучасного обладнання, комфортних умов навчання й праці, ухвалення у світовий інформаційний простір.

У зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшенням психічних навантажень гостро постало питання про впровадження в повсякденне життя учнів фізичної культури та спорту. Доказано, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють покращенню успішності школярів [4; 7; 9]. Крім того, фізичне виховання як складова частина системи виховання, відіграє важливу роль у формуванні й зміцненні здоров'я учнів, підвищенні фізичної працездатності.

Однак, згідно з науковими роботами [2; 4; 5], останнім часом відзначається стійке погіршення стану здоров'я дітей та молоді: збільшується кількість серцево-судинних захворювань, слабшають функціональні резерви організму, знижуються рівні фізичної підготовленості й морфологічного стану.

Отже, існує суперечність між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання школярів. Для її вирішення пропонуються різноманітні заходи. Зокрема, рекомендується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, покращити програмно-нормативне забезпечення, удосконалити методи й форми проведення занять, збільшити рухову активність дітей, сформувані здоровий спосіб життя, змінити систему оцінювання.

Великі перспективи для оптимізації фізичного виховання в школах має диференційований підхід, який дає змогу учням працювати в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект.

Аналіз останніх досліджень із проблеми. На необхідність диференційованого підходу до навчання вказували видатні вчені й педагоги Я.-А. Коменський, К. Д. Ушинський, Ж.-Ж. Руссо, Б. А. Ананьєв. У наукових роботах [1; 6; 10] диференційований підхід трактується як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості, функціональні можливості, вид спортивної спеціалізації. В окрему групу потрібно виділити дослідження, у яких диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних якостей учнів. Основна мета цих робіт полягає в оптимізації навчального процесу, в обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або недостатньо розвинених фізичних якостей.

Не знижуючи достатньо високої цінності цих чи інших наукових досліджень, потрібно зазначити, що вони не визначають кінцевої мети впровадження своїх розробок у покращенні якості навчання фізичної культури учнів. Не вирішена на належному рівні й проблема складання програм диференційованого підходу в процесі вивчення школярами фізичних вправ.

Завдання дослідження визначення теоретико-методичних основ диференційованого підходу до навчання фізичній культурі учнів у загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одне із найголовніших завдань сучасної освіти перехід до індивідуалізації та диференціації навчання. Термін "диференціація" походить від французького *differentia* й дослівно означає розділення, розчленування цілого на різні частини, форми, ознаки. У педагогічній науці цей термін використовується досить широко і в різних значеннях. Аналіз літературних джерел показує, що зміст терміна *диференціація навчання* значною мірою залежить від того, яку мету, засоби й методи пропонувалося використовувати в кожному конкретному випадку.

Так, Н. П. Волкова розглядає диференціацію в освіті як процес та результат створення відмінностей між частинами освітньої системи (підсистеми) [3]. І. Унт [10] під диференціацію розуміє врахування індивідуальних особливостей учнів у тій формі, коли вони групуються на основі певних особливостей для окремого навчання. Інші дослідники [6; 11] визначають диференціацію як створення оптимальних умов для розвитку особистості, найбільш повного врахування і індивідуальних відмінностей учнів, і специфіки регіонів країни, типів середніх навчальних закладів, соціальних та культурних чинників, уластивих кожній конкретній школі та її оточенню.

Наведені вище означення диференціації навчання враховують не лише індивідуальні властивості особистості, а й соціальні, вікові, статеві фактори. Проте термін "диференціація навчання" часто тлумачиться й у вужчому значенні, а саме як поділ школи на потоки, іноді навіть на формування спеціальних шкіл і класів. Термін "диференційований підхід" уживається зазвичай для вирішення проблем відбору, формування та корекції розвитку особистості в обраній галузі.

У сучасній педагогічній науці існує багато різноманітних визначень диференційованого підходу. Зокрема, на думку одних авторів, диференційований підхід передбачає виділення в неоднорідній

сукупності учнів груп або типів школярів, якісно однорідних за попередньо заданими психомоторними ознаками. Друга група дослідників трактує диференційований підхід у навчанні як умовний поділ класу на декілька груп залежно від навчальних можливостей [1; 8].

Дослідження показують, що терміни “диференціація навчання” і “диференційований підхід до навчання” потрібно розрізняти. У першому випадку розглядаються правові, соціально-економічні, організаційно-управлінські й дидактичні аспекти навчання. У другому висвітлюються організаційно-методичні основи здійснення такого навчання відповідно до групових особливостей школярів.

Труднощі у визначенні змісту понять “диференціація навчання” і “диференційований підхід до навчання” виникають ще й тому, що більшість авторів змішують поняття “диференціація” й “індивідуалізація” навчання. Інколи ці терміни вживаються як синоніми, в інших випадках їх протиставляють, пояснюючи диференційований підхід як один зі шляхів реалізації індивідуального підходу або як форму індивідуалізації навчання. В окремих дослідженнях уживається термін “індивідуально-диференційований підхід”, під яким розуміють одночасне врахування і індивідуально-своєрідного, і типового. Отже, терміни “диференціація” та “індивідуалізація” ще остаточно не визначені й у сучасній науковій літературі тлумачаться по-різному.

На нашу думку, диференційований підхід до навчання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм навчання відповідно до типових особливостей учнів.

У педагогічній теорії та практиці виділяють внутрішню й зовнішню диференціації [3; 10]. Внутрішня диференціація передбачає таку організацію навчально-виховного процесу, за якою врахування вікових й індивідуальних особливостей учнів реалізується в умовах класно-урочної системи, тобто це різне навчання в досить великій групі учнів, яка дібрана за випадковими ознаками. Така диференціація пропонує варіативність темпу вивчення матеріалу, розподіл навчальних завдань, вибір різних видів діяльності, визначення характеру й міри дозування під час допомоги зі сторони вчителя.

Рівнева диференціація характеризується такою організацією навчання, під час якої школярі, навчаючися за однією програмою, мають право й можливість засвоїти її на різних рівнях, але не нижче рівня обов'язкових вимог.

Зміст зовнішньої диференціації полягає в тому, що створюються на основі певних ознак (інтересів, схильностей, досягнутих результатів) відносно стабільні групи, у яких зміст освіти й вимоги до учнів різняться. За такою диференціацією освітній процес має специфічну спрямованість у галузь стійких інтересів, схильностей і здібностей задля їхнього максимального розвитку.

Мету диференційованого навчання необхідно розглядати з різних позицій. Із психолого-педагогічного погляду – це індивідуалізація навчання, яка ґрунтується на створенні оптимальних умов для виявлення задатків, розвитку інтересів і здібностей кожного учня. Із соціального – це цілеспрямований вплив на формування творчого, інтелектуального, професійного потенціалу суспільства. Із дидактичного – вирішення проблем сучасної школи шляхом створення нової методичної системи, яка ґрунтується на принципово новій мотиваційній основі.

Пояснюючи диференційований підхід як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу, деякі автори виділяють різні аспекти цієї проблеми. Так, у роботах диференційований підхід трактується як основний засіб оптимізації навчального процесу. Інші науковці диференційований підхід тлумачать як своєрідний профілактичний засіб, який попереджує відставання в навчанні. У цих роботах пропонується враховувати фактор або комплекс факторів, які визначають неуспішність (проблеми в знаннях, дефекти в мисленні й у навичках навчальної роботи, негативне ставлення до навчання, знижена працездатність тощо). Окремі вчені вказують на виховні можливості диференційованого навчання. Зокрема, досліджено, що з допомогою такого навчання можна формувати моральні взаємовідносини, адекватну самооцінку, інтерес до професії [2; 4]. Останнім часом з'явилася ще одна група спеціалістів, які трактують диференційований підхід як механізм формування високоінтелектуальних людей.

Реалізація диференційованого підходу до навчання передбачає поділ учнів на декілька рухливих груп. Найскладнішою в цьому сенсі стає проблема вибору критеріїв диференціації.

Аналізуючи це питання, необхідно зазначити, що в сучасній педагогічній науці виділяють досить багато різних критеріїв диференціації навчання. Найбільш інтенсивно проводяться дослідження щодо вивчення розумових здібностей учнів. На основі цих досліджень Ю. З. Гільбух розробив тести для вивчення розумової активності й навчальної саморегуляції дошкільнят, що лягло в основу диференціації майбутніх школярів за класами.

Водночас слід зауважити, що застосування тестів інтелекту й розумового розвитку розкривають індивідуальні відмінності в здібностях та поділяють людей на більш і менш здібних. Ці обставини

можуть мати далекі соціальні наслідки, пов'язані зі значними етичними проблемами, тому, поділяючи дітей на групи, необхідно строго дотримуватися об'єктивності й тактовності.

Значна група дослідників і практиків у процесі диференційованого навчання пропонує враховувати індивідуальні особливості мислення, що проявляється на рівні здатності до засвоєння знань. Вона характеризується розумовими здібностями учнів, тобто "сприйнятливістю до навчання" або здатністю досягати за менший термін навчання вищого рівня знань. Критеріями здатності до засвоєння знань є швидкість навчання, гнучкість процесів мислення та зв'язок конкретних й абстрактних компонентів мислення.

Результати досліджень показали, що фактори здатності до засвоєння знань мають порівняно стабільний характер, тому вони практично не піддаються розвитку, а якщо й були досягнуті певні успіхи, то під час роботи з іншим навчальним матеріалом вони знову знижуються.

На думку багатьох авторів, в основі диференціації навчання має бути не здатність до навчання, а його реальні результати. Особливо багато прихильників такого підходу у фізичному вихованні [1; 7].

У науково-методичній літературі пропонуються й інші критерії диференційованого підходу, а саме: мотиви навчання, розвиток вольових зусиль, уваги, властивостей нервової системи, рівень пізнавальної активності, розвиток професійних умінь й ін. Крім цього, інколи проводять диференціацію завдань за їх формою і змістом, за дидактичними цілями та змістом.

У процесі фізичного виховання, крім цих критеріїв диференційованого підходу, широко використовуються ще деякі, специфічні. Серед них потрібно відзначити типологічні особливості нервової системи, індивідуально-соматичні особливості дітей, частоту серцевих скорочень, частоту дихання, споживання кисню, тобто реакцію організму на фізичні навантаження, рухові вміння та навички, фізичні якості. Велика кількість авторів використовує диференційований підхід до навчання, поділяючи учнів на групи залежно від стану їхнього здоров'я або статевого дозрівання.

В основі диференціації навчання в більшості зарубіжних країн лежать розумові здібності, рівень пізнавальної активності. За кожним критерієм визначається рівень навчальних можливостей учнів. Високий рівень навченості визначається в тих школярів, котрі в будь-якій ситуації навчального процесу демонструють високі знання раніше вивченого матеріалу, вільно ним користуються під час аналізу нового матеріалу для виділення суттєвих ознак, узагальнення, виведення нових понять, засвоєння нових знань. Ті учні, які не завжди володіють певним багажем дійових знань під час аналізу нового матеріалу, відчувають труднощі, засвоюючи нові поняття, володіють середнім рівнем навченості. Низький рівень характеризує тих школярів, які, маючи обмежений багаж дійових знань, не можуть успішно аналізувати новий матеріал, визначати поняття, закономірності.

Навчальна працездатність визначається сформованістю позитивного ставлення до суб'єкта навчання, наявністю певних інтересів і нахилів, наполегливістю в досягненні поставленої мети, дисциплінованістю. Високим рівнем працездатності володіють ті особи, які виконують завдання швидко, чітко, тривалий час не виявляючи втоми. Середнім – ті, які працюють успішно, але не завжди швидко, у другій частині занять допускаються різні помилки як результат зростаючої втомлюваності. Низький рівень характеризує тих учнів, які часто скаржаться на втому, головний біль, виявляють розсіяність, слабо зосереджуються для роботи протягом тривалих проміжків часу.

Отже, диференційований підхід до навчання – складна соціально-дидактична система, яка включає різні сторони навчального процесу та діяльності учнів і передбачає підбір оптимальних засобів, методів та форм навчання відповідно до типових особливостей учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу літературних джерел встановлено, що диференційований підхід до навчання – складна соціально-дидактична система, яка включає різні сторони навчального процесу та діяльності учнів і передбачає добір оптимальних засобів, методів та форм навчання відповідно до типових особливостей учнів. У наукових дослідженнях запропоновано засоби й методи диференційованого підходу, критерії поділу учнів на однорідні групи відповідно до фізичного стану, особливостей нервової системи тощо. Не вивченими сьогодні є питання пошуку оптимальних критеріїв, засобів, методів, методичних прийомів диференційованого підходу в процесі навчання фізичної культури учнів.

Література

1. Андреев Л. И. Дифференцированный подход / Л. И. Андреев, Н. Т. Белякова // Физ. культура в шк. – 1986. – № 6. – С. 9.
2. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. В. Віндюк. – Л., 2002. – 17 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка / Волкова Н. П. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

4. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
5. Головченко О. Оцінка профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури / О. Головченко // 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. 44–49.
6. Ишмухаметов М. П. Дифференцированный подход к учащимся на уроках физической культуры в 4-6 классах общеобразовательной школы : автореф. дис. канд. пед. наук / М. П. Ишмухаметов – М., 1984. – 23 с.
7. Круцевич Т. Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет / Т. Ю. Круцевич // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. "Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта". – Хмельницкий : [б. и.], 1990. – С. 61–62.
8. Самия Ш. М. Дифференцированное обучение на уроке : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Ш. М. Самия. – М., 1978. – 20 с.
9. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. В. Сембрат. – Л., 2003. – 20 с.
10. Унт Т. И. Индивидуализация и дифференциация обучения / Унт Т. И. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
11. Фурман А. В. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія / А. В. Фурман // Освіта і управління. – 1997. – Т. 1, число 2. – С. 37–67.

Анотації

У статті проаналізовано теоретико-методичні основи диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. За результатами дослідження встановлено, що диференційований підхід до навчання – складна соціально-дидактична система, яка включає різні сторони навчального процесу та діяльності учнів і передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм навчання відповідно до типових особливостей учнів.

Ключові слова: диференційований підхід, навчання, загальноосвітня школа, учні, фізична культура.

Ярослав Кравчук. Теоретико-методические основы дифференцированного подхода к обучению физической культуры учащихся общеобразовательной школы. В статье раскрываются теоретико-методические основы дифференцированного подхода к обучению физической культуры учащихся общеобразовательной школы. По результатам исследования устанавливается, что дифференцированный подход к обучению это сложная социально-дидактическая система, включающая разные стороны учебного процесса и деятельности учащихся и предусматривающая подбор оптимальных средств, методов и форм обучения в соответствии с типичными особенностями учащихся.

Ключевые слова: дифференцированный подход, обучение общеобразовательная школа, ученики, физическая культура.

Jaroslav Kravchuk. Theoretical and Methodological Basis for a Differentiated Approach to Teaching Physical Culture in School. The article reveals the theoretical and methodological basis for a differentiated approach to teaching physical culture in schools. The results suggest that a differentiated approach to learning is a complex social and didactic system, which includes different aspects of the educational process and students and provides the best selection of means, methods and forms of education according to the typical characteristics of students.

Key words: differentiated approach, secondary school, students, physical education.

УДК 37.037

Тетяна Темерівська

Системний підхід до вдосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів вищих навчальних закладів

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі в Україні відбувається оновлення стандартів професійної освіти. Прийнято державні документи ("Закон про освіту", "Націо-

нальна програма Освіта (Україна XXI століття)”, програма “Учитель”, “Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті”), спрямовані на реформування вищої освіти. Сьогодні не викликає сумніву той факт, що вища школа покликана готувати спеціалістів, здатних до самостійної творчої діяльності.

Увесь навчально-виховний процес має бути побудований так, щоб усесторонньо розвивати в студентів активність і діловитість, не тільки озброювати їх глибокими знаннями, а й, що найважливіше, виховувати здатність творчо мислити й діяти самостійно. Особлива увага при цьому приділяється вдосконаленню форм, методів і засобів навчання. В усіх ланках системи народної освіти вживаються заходи для того, щоб активніше залучати дітей і підлітків до роботи над книгою й іншими джерелами знань, допомагати їм формувати самостійність мислення [1; 3 5].

Від цього залежить успішне розв’язання одного з найважливіших завдань вищої педагогічної школи – формування в студентів професійної спрямованості, підготовки високоосвічених спеціалістів, здатних органічно поєднувати наукові знання й педагогічні ідеї з практичною діяльністю, долати труднощі в навчанні та вихованні підростаючого покоління. Необхідно на практиці вчити молодь жити й діяти в умовах поглиблення демократії, гуманізації, нових економічних умов, прищеплювати учням і студентам самостійність, відкривати широкий простір ініціативи та творчості.

Основи формування навичок самостійної позааудиторної роботи, звичайно, мають закладатися в середній школі. Однак робота з першокурсниками вищих навчальних закладів засвідчує, що ці навички необхідно розвивати. Багато хто, навіть кращі випускники шкіл, є недостатньо підготовленими до навчання у вузі, до активної самостійної позааудиторної роботи. Нерідко вони, за винятком небагатьох, привчаються до вивчення та запам’ятовування готових знань, а не до самостійного їх пошуку й засвоєння, у ВНЗ ж потрібно самостійно набувати знання, уміти разом із викладачем обговорити певне питання, обстояти, якщо це необхідно, свою думку. Це вимагає від студента своєрідної спрямованості особистості, а від викладача вищої школи – відповідної роботи з озброєння студента певними вміннями та навичками самостійної пізнавальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. М. І. Гелашвілі відзначає, що “мало робиться для визначення того, як студент має будувати свою самостійну роботу, як йому слід навчатися, що повинен робити для того, щоб із належною глибиною вивчати передбачені навчальним планом предмети, засвоювати більше інформації, витрачаючи менше часу, щоб його знання міцнішали й удосконалювались на практиці” [2, 87].

Отже, удосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів (СПРС) із конкретних дисциплін та спеціальностей – важлива проблема педагогіки вищої школи.

Самостійна діяльність студентів – це основна форма пізнавальної діяльності, яка вимагає відповідної організації й управління. На ефективність самостійної діяльності студентів впливають такі фактори: чіткі вказівки викладача; безпосередня допомога викладача; обсяг матеріалу, що виноситься на СПРС; економічність за часом; наявність підручників та посібників, довідкової літератури; систематичний контроль і самоконтроль; особливості особистості студента.

Серед дослідників немає єдиного розуміння сутності самостійної роботи. Унаслідок цього існує багато різноманітних визначень самостійної роботи, які узагальнюють різні її ознаки.

П. І. Підкасистий уважає, що самостійна робота – “це не форма організації навчальних занять і не метод навчання, а скоріше засіб залучення учнів до самостійної пізнавальної діяльності” [6, 89].

Завдання дослідження – вивчити стан організації, визначити умови й етапи вдосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У практиці викладання медико-біологічних наук іноді трапляються випадки, коли студенти, добре засвоївши певні теоретичні положення, не можуть розкрити їхньої суті, застосувати у відповідній практичній ситуації, до того чи іншого конкретного факту дійсності. Такі студенти, сформувавши звичку акуратно виконувати всі завдання викладача, можуть, звичайно, засвоювати чимало знань. Однак унаслідок такого навчання вони виявляються безпорадними в оперуванні цими знаннями, їх застосовуванні в складних практичних ситуаціях. Звичайно, і найлегше приймати на віру все, що подається в підручниках і на лекціях, але таке навчання не може забезпечити студентові глибоке пізнання життя та науки. Найкращим шляхом пошуку істини є самостійна позааудиторна робота над питаннями, які вивчаються.

Самостійний підхід до пошуку знань особливо важливий під час вивчення спеціальних дисциплін, адже саме вони більшою мірою є основою становлення спеціаліста. Головне у вивченні будь-яких наук – навчитися самостійно здобувати необхідні знання, самостійно орієнтуватися в інформа-

ційному потоці, сформувані тверді переконання з певного питання й уміти науково аргументувати їх у будь-якій ситуації та використовувати в практичній діяльності.

Самостійна пізнавальна діяльність студентів у широкому розумінні – це вся робота з оволодіння науковими знаннями й практичними навичками, активна розумова діяльність в усіх її формах. Справа в тому, що із збільшенням обсягу інформації зростає потреба в самостійній роботі: самостійному вивченні літератури, теоретичного матеріалу, проведенні наукових досліджень, роботі в мережі Internet, перегляді телепередач, слуханні радіопередач, вивченні різних аспектів суспільно-політичного життя, спостереженні природних явищ, самоаналізі тощо.

Отже, останнім часом проведено дослідження різних аспектів проблеми самостійної пізнавальної діяльності студентів. На нашу думку, удосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів (СПРС) має включати в себе такі етапи: опрацювання навчальних планів зі спеціальності, розробка робочих програм та графіків СПРС; визначення нормативного бюджету часу й здійснення заходів щодо зниження трудомісткості навчальної самостійної позааудиторної роботи студентів; вивчення та аналіз фактичних витрат часу й трудомісткості з окремих дисциплін; підготовка (розробка та видання) навчально-методичної літератури, забезпечення нею студентів; обладнання аудиторій технічними засобами навчання; проведення групових й індивідуальних консультацій; здійснення деканатами та кафедрами контролю за самостійною позааудиторною роботою студента – домашні завдання, колоквиуми, семінари, аудиторні контрольні роботи, тестування, курсові роботи тощо; аналіз поточної успішності й результати СПРС на всіх рівнях (викладач, кафедра, факультет, навчальний заклад) та пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу.

Отже, лише чітка організація й відповідна взаємодія суб'єктів цього процесу може забезпечити її високу ефективність, урахувавши різноманітність СПРС, її багатофакторність, протяжність у часі, характер взаємодії викладача та студента, індивідуальні особливості кожного з них, специфіку професійної підготовки майбутнього спеціаліста, можливості матеріально-технічного й навчально-методичного забезпечення в навчальному закладі.

Виняткова роль в організації СПРС належить викладачеві. Від його вмінь, педагогічної творчості, толерантності, авторитету буде залежати розв'язання питань формування в студента і потреби вчитись, і вміння передавати свої знання, досвід, переконання. Викладач має виступати не стільки в ролі передавача наукової інформації, а, передусім, як консультант, організатор навчально-пізнавальної та наукової діяльності. Це вимагає від нього систематичного підвищення педагогічної майстерності, участі в наукових дослідженнях, усестороннього й постійного розвитку своєї особистості.

Проведене нами анкетування студентів дало можливість з'ясувати загальну картину стану організації самостійної позааудиторної роботи студентів та деякі тенденції щодо вирішення цієї проблеми. Значна частина студентів (майже 30 %), певною мірою не задоволена існуючими формами організації самостійної позааудиторної роботи. При цьому більшість із них вважає, що полюбляє працювати самостійно. Водночас 35 % першокурсників вважають себе підготовленими до самостійної позааудиторної роботи; 68 % упевнені, що оволоділи навичками конспектування, лише 43 % із них працюють над додатковою літературою.

Незважаючи на те, що близько 75 % опитаних вважають, що навчання у ВНЗ допомогло навчитися самостійно працювати, результати анкетування засвідчують, що організація самостійної позааудиторної роботи потребує вдосконалення. Про це може свідчити той факт, що близько 55 % третьокурсників не захоплює робота над додатковою літературою. Як не дивно, але ця величина, порівняно з першим курсом, має тенденцію до зростання. Це свідчить, що сьогодні потрібно не просто вдосконалювати, а принципово реформувати систему навчально-пізнавальної діяльності у вищому закладі освіти.

Висновки. Уважаємо, що системний підхід до вдосконалення СПРС можливий за таких умов:

- удосконалення відомих та пошуку нових методів і форм організації СПРС із відповідним урахуванням зміни системи підготовки фахівців із вищою освітою, структури та змісту навчання;
- використання комплексів технічних і дидактичних засобів, які б забезпечували взаємозв'язок аудиторної та позааудиторної форм роботи;
- методичне й матеріально-технічне забезпечення процесу навчально-пізнавальної діяльності;
- забезпечення науково обґрунтованої організації самостійної пізнавальної діяльності студентів молодших курсів, що дає можливість прискорити процес адаптації.

Ці умови дадуть змогу здійснити фундаментальність професійної підготовки майбутнього спеціаліста, сформувані в нього навички організації самостійної пізнавальної діяльності, що в подальшому уможливить вирішення питання неперервності освіти.

Література

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / Алексюк А. М. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
2. Гелашвили Н. И. Педагогические основы управления самостоятельной работой студентов в процессе обучения : дис. ... д-ра пед. наук / Н. И. Гелашвили. – Тбилиси, 1987. – 284 с.
3. Захожий В. Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів / В. Захожий, О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 39–42.
4. Кремінь В. Г. Освіта в Україні : стан і перспективи розвитку / В. Г. Кремінь // Неперервна професійна освіта : теорія і практика : зб. наук. пр. – Ч. I. – К. : [б. в.], 2001. – С. 5–14.
5. Неперервна професійна освіта : проблеми, пошуки, перспективи : монографія / за ред. І. А. Зязюна. – К. : Віпол, 2000. – 636 с.
6. Пидкасистый П. И. Самостоятельная педагогическая деятельность школьников в обучении теоретико-экспериментальным исследованиям / Пидкасистый П. И. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.

Анотації

У статті висвітлено питання системного підходу до вдосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів, її етапи; запропоновано загальні вимоги щодо її керівництва; розкрито сутність самостійної позааудиторної роботи студентів як ефективного складника професійної підготовки майбутнього фахівця.

Ключові слова: позааудиторна робота, самостійна робота, фахівці.

Tatjana Temerovskaya. Системный подход к усовершенствованию самостоятельной позааудиторной работы студентов высших учебных заведений. В статье освещаются вопросы системного подхода к усовершенствованию самостоятельной позааудиторной работы студентов, ее этапы; предлагаются общие требования к ее руководству; раскрывается содержание самостоятельной позааудиторной работы студентов как эффективной составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста.

Ключевые слова: позааудиторная работа, самостоятельная работа, специалисты.

Tatiana Temerovskaya. Systems Approach to the Improvement the Independent Extra-Lecture-Room Work of the Students the Higher Educational Institutions. This article introduces the systemic approach to the improvement of the students' independent work, its stages are introduced by general requirements as for its management. The author of the article reveals the essence of the students' independent work as the affective constituent of the professional training of the future specialists.

Key words: the extra-lecture-room work, the independent work, specialists.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ігор Бакіко

Методичні основи антиалкогольного виховання в сучасній школі

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з найшкідливіших звичок, які завдають серйозної шкоди здоров'ю людини, є зловживання спиртними напоями. Боротьба з пияцтвом й алкоголізмом сьогодні важлива економіко-соціальна проблема. Алкоголь підриває здоров'я людини, призводить до деградації особистості, негативно впливає на всі сторони суспільного життя – економіку, побут, мораль і свідомість людей [1; 8]. Отож антиалкогольне виховання школярів актуальна проблема.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми, яка потребує вирішення. Проблема алкоголізму серед підростаючого покоління докладно вивчається та висвітлюється у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. Учені світу спільно прагнуть зрозуміти й усунути причини цього страшного лиха сьогодення. Є чимало наукової літератури з проблем алкоголізму серед учнівської молоді. Ця проблема досліджується за різноманітними аспектами. Особливий інтерес становлять, на нашу думку роботи І. Д. Звереві, Л. Г. Коваль, І. С. Кона, В. Ю. Котлякової, О. М. Маюрова, Н. А. Мірошниченко, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко, М. М. Фіцули, С. Р. Хлебик, І. В. Шеремета й ін.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати літературні джерела з проблеми антиалкогольного виховання школярів;
- 2) визначити алгоритм проведення антиалкогольного виховного заходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховна робота спрямована передусім на школярів із низьким рівнем антиалкогольної вихованості. Для її здійснення педагог має володіти передовими методами психолого-педагогічного діагностування, прийомами виховного впливу [2].

Приступаючи до організації антиалкогольної виховної роботи з учнями, слід передбачати, що насамперед важливо виявити рівень їхньої антиалкогольної вихованості, тобто рівень поінформованості про шкідливий вплив алкоголю на організм людини та її діяльність, їхнє ставлення до спиртного, наявність звички щодо його вживання, ставлення до фізичної культури та до різних видів спорту, щоб у подальшому використати ці відомості в організації виховної роботи.

Для ефективності антиалкогольної виховної роботи зі школярами насамперед важливо встановити доброзичливі, довірливі стосунки між викладачем і вихованцем. Спостереження переконують, що встановлення доброзичливих контактів, щирих взаємостосунків, взаємного довір'я ускладнюється тим, що учні нерідко ставляться з підозрою до педагогів, для деяких із них характерна замкнутість. Особливо це стосується тих, які систематично вживають спиртне. Важливе значення при цьому має авторитет педагога, знання ним учнів, уміння швидко орієнтуватися в ситуації, передбачити наслідки своїх дій.

В антиалкогольній виховній роботі велике значення має її систематичний характер. Вона передбачає не тільки випадкові бесіди з конкретного випадку вживання учнем спиртного, а й профілактичну бесіду чи іншого виховного впливу, постійне внесення коректив до змісту й методики цієї роботи.

Недоцільно з приводу конкретного допущення учнем випадку вживання спиртного розбиратися, як кажуть, “за гарячими слідами”. У такому разі схвилюваний вихованець не готовий психологічно сприймати моральні настанови й здебільшого негативно реагує на зауваження та докори, що нерідко призводить до конфліктної ситуації [5].

В антиалкогольній виховній роботі важливо в кожному конкретному випадку продумати створення педагогічної ситуації, яка сприяла б формуванню в школярів позитивних рис, що протидіяли

їхньому потягу до алкоголю. У виховній роботі важливо уникати умов, які закріплюють в учнів позицію невдах, сприяють зростанню комплексу неповноцінності. До цього призводить часте моралізування перед класом учнів за вживання спиртного чи інші скоєні негативні вчинки. У такому разі насамперед слід змінити соціальну позицію таких учнів у класі, залучати таких юнаків (дівчат) до цікавих видів діяльності, зокрема фізкультурно-спортивної, у якій вони могли б досягти успіхів і відновити свій авторитет у класі серед ровесників.

Виховний вплив педагог здійснює безпосередньо на особистість або через колектив. Ці способи впливу взаємопов'язані між собою. Безпосередній виховний вплив на особистість можна здійснювати наодинці або в присутності свідків (учнів, батьків, педагогів), що посилює виховний ефект безпосереднього впливу. Однак зловживати створенням таких умов не слід, оскільки вони зачіпають почуття особистості вихованця та його негативний учинок стає відомим. Здебільшого відсутність сторонніх осіб створює сприятливі умови для встановлення довір'я між педагогом і учнем, він стає відвертим та більш піддатливим до виховних впливів.

В антиалкогольній виховній роботі слід намагатися демонструвати, які негативні наслідки має вживання алкоголю не тільки для них, а й для їхньої сім'ї, класу, суспільства загалом. Це дає позитивні результати за умови, що особистість дорожить думкою батьків чи колективу класу. Ефективним засобом у цій роботі стало залучення юнаків і дівчат до значущих для них видів діяльності.

Велике значення в антиалкогольному вихованні школярів має координація виховного впливу учителів, батьків, учнівського колективу. Вона здійснювалася за постійного аналізу результатів виховного впливу, обміну думками з основних питань життя та діяльності учнів [4].

Молодь, яка систематично вживає алкоголь, слід намагатися переконати в тому, що вона проявляє безсилля перед алкоголем, що вживання алкоголю стає неконтрольованим, тому треба шукати шляхи виходу із такої залежності. Для цього пропонувалося проаналізувати ті ситуації, у яких опинялися молоді люди й були не здатні зупинитися перед спокусою випити. Визнання безсилля означає усвідомлення того, що особа вживає алкоголь проти своєї волі й не може припинити зловживання навіть тоді, коли бажає це зробити. При цьому показували ті життєві втрати, яких людина зазнала (досягнення в спорті, у навчанні, у цікавих справах) через уживання алкоголю. Усвідомлення цих утрат приводило до підвищення мотивації щодо виправлення поведінки, емоційно пережитої потреби змінити її, позбутися негативної звички.

У процесі формування непримиренності до пияцтва й алкоголізму слід домагатися, щоб учень не тільки розумів, що вживання спиртного – огидне та мерзенне, а переймався тим, що в суспільстві є таке явище [6].

Розкриваючи згубний вплив алкоголю на здоров'я людини, важливо, щоб молоді люди усвідомили таку істину: алкоголь в будь-якій дозі негативно впливає на організм людини, а не тільки в разі зловживання ним. Тут ураховують те, що факти вживання алкоголю дорослими людьми без видимих негативних наслідків для здоров'я викликають у молоді сумніви в істинності такого твердження. Цей сумнів посилюється після першого помірною вживання спиртного та відчуття задоволення й ейфорії. Підступність алкоголю полягає в значному випередженні його негативних об'єктивних наслідків позитивними суб'єктивними ефектами. Серйозні відхилення здоров'я як наслідок алкогольного зловживання виникають уже після формування алкогольної залежності [9].

В антиалкогольній роботі важливо сформувати в молоді таку рису, як рішучість, яка потрібна для того, щоб у ситуаціях, що спонукають до вживання алкоголю, змогти сказати собі "Ні!". Це може зробити людина, яка завжди поважає себе й інших, упевнена в собі та своїх діях, відповідає за вчинки, не дозволяє порушувати власні права й не ігнорує права інших [3; 7].

Формування такої рішучості здійснюється поетапно. Якщо складається така ситуація, де треба відмовитися, можна порадити такий алгоритм поведінки:

1. Слід усвідомити суть проблеми, розібратися, що тобі в ній не подобається й чого ти хочеш насправді.
2. Поясни своє ставлення до ситуації, висловивши свої думки й почуття щодо проблеми й поведінки твого співрозмовникові, скажи, що тебе хвилює (наприклад, "мені не подобається...").
3. Сформулюй свою відповідь, як ти хочеш бачити ситуацію (наприклад, "Я б хотів, щоб ти...").
4. З'ясуй, як ставиться співрозмовник до твоєї думки, попроси відповісти, що він думає про це.
5. Уважно вислухай співрозмовника, хай він висловить свої думки й почуття.
6. Подякуй. Незалежно від реакції співрозмовника закінчи розмову словами вдячності (наприклад, "Дякую...") [10].

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз науково-популярної літератури з проблеми антиалкогольного виховання в сучасній школі дав змогу визначити шляхи проведення

виховної роботи. Досить великий позитивний вплив на виховання таких дітей справляє саме робота з фізичного виховання.

2. Алгоритм проведення антиалкогольного виховного заходу зі школярами, які перебувають на низькому рівні антиалкогольної вихованості, обіцяє дати позитивні результати. При цьому важливо роботу проводити систематично та координувати її з учителями, батьками, учнівським колективом.

3. Перспективи подальших досліджень із цієї проблематики визначення стану поширення вживання алкогольних напоїв серед учнівської молоді.

Література

1. Бакіко І. Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту / І. Бакіко // *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. – № 1 (5). – С. 33–36.
2. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта / М. Н. Жуков // *Теория и практика физ. культуры*. – 2005. – № 3. – С. 53–55.
3. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / Запорожченко В. Г. – М. : Медицина, 2004. – 32 с.
4. Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка / Соціальна робота : навч. посіб. / Л. Г. Коваль, І. Д. Зверева, С. Р. Хлебнік. – К. : ІЗМН, 2007. – 392 с.
5. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек школьников / Колесов Д. В. – М. : Педагогика, 2006. – 176 с.
6. Маюров А. Н. Антиалкогольное воспитание : пособие для учителя / Маюров А. Н. – М. : Просвещение, 2003. – 189 с.
7. Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся (Психолого-педагогический аспект) : пособие для учителя / под ред. В. А. Татенко, Т. М. Титаренко. – К. : Радян. шк., 2007. – 128 с.
8. Фука М. М. Основы медико-санитарной подготовки : посіб. для вчителя. 10 клас / М. М. Фука. – Т. : Астон, 2006, – 160 с.
9. Шевченко С. Шкідливі звички шкільної молоді (До проблеми оздоровлення нації) / С. Шевченко // *Рідна шк.* – 2003. – № 2. – С. 19–22.
10. Шеремет І. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури / І. Шеремет // *Фіз. виховання в шк.* – 2005. – № 6. – С. 46–48.

Анотації

У статті проаналізовано шляхи антиалкогольної виховної роботи серед підростаючого покоління. Установлено, що за дотримання відповідного алгоритму проведення виховного заходу можна отримати позитивні результати.

Ключові слова: *виховна робота, алкоголь, школярі, здоров'я, алкогольна вихованість.*

Игорь Бакико. Методические основы антиалкогольного воспитания в современной школе. В статье рассматриваются пути антиалкогольной воспитательной работы среди подрастающего поколения. Устанавливается, что при соблюдении соответствующего алгоритма проведения воспитательного мероприятия можно получить положительные результаты.

Ключевые слова: *воспитательная работа, алкоголь, школьники, здоровье, алкогольная воспитанность.*

Igor Bakiko. Methodical Bases of Education Are at Modern School. In the article the ways of the anti-alcohol educate work are examined among a rising generation. It is set that at the observance of the proper algorithm of spending of an educate measure it is possible to get positive results.

Key words: *educate work, alcohol, schoolboys, health, alcoholic breeding.*

УДК 37.037

Наталія Войнаровська

Силова підготовленість дівчат середнього шкільного віку загальноосвітньої школи

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Соціально-економічні зміни в державі призводять до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в школі. Обсяг засвоєної інфор-

мації, який щороку збільшується, вимагає від учнівської молоді великої психічної напруги й фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я та рівень працездатності учнів.

Одним із ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості учнів є виконання фізичних вправ [1; 3; 4]. У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей і молоді, уміщено рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ та дозування навантажень.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У сучасній науковій літературі є різні підходи до підвищення силових якостей школярів. Більшість авторів [2; 6] пропонує сукупність стандартних засобів і методів розвитку сили для різних груп учнів. Водночас у наукових працях [5] наголошується на необхідності врахування індивідуальних можливостей дітей. Тому важливо визначити рівень розвитку сили в школярів задля індивідуалізації фізичних навантажень.

Завдання дослідження – визначити рівень розвитку сили в дівчат середнього шкільного віку.

Організація дослідження. Дослідження проходило на базі загальноосвітніх шкіл № 1, 11, 19 м. Луцька. Усього було залучено 348 школярів. Сила визначалася за такими тестами: динамометрія кисті, станова сила, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, підйом у сід за 1 хв, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із показників фізичної підготовленості є сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджувалися власне-силові та швидкісно-силові якості. Значення розвитку сили дуже важливе, адже вона забезпечує формування м'язів і м'язового корсета. Слабка мускулатура й поганий енергетичний обмін призводять до розвитку цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, атеросклерозу й ожиріння. Недостатня корсетна функція може проявитись у порушенні постави, плоскостопості, а також органів черевної порожнини. Розвиток сили та швидкісно-силових здібностей позитивно впливає на працездатність і витривалість організму. Систематичні силові навантаження – добрий засіб стимуляції адаптаційних механізмів організму [1].

Рівень розвитку сили в дівчат середнього шкільного віку наведено в табл. 1 та на рис. 1.

Таблиця 1

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей 11 15- річних дівчат

Показник		Вік, років				
		11	12	13	14	15
Динамометрія кисті, кг	права	15,48 ± 0,77	20,16 ± 1,53	21,43 ± 1,86	23,09 ± 2,04	24,97 ± 1,92
	ліва	15,19 ± 1,74	17,85 ± 2,39	20,94 ± 0,82	21,25 ± 1,85	22,34 ± 1,63
Станова сила, кг		62,27 ± 4,38	64,14 ± 2,86	79,0 ± 3,69	82,67 ± 5,42	85,83 ± 6,03
Вис на зігнутих руках, с		7,49 ± 0,95	8,34 ± 0,54	10,05 ± 0,73	10,21 ± 0,87	6,44 ± 1,05
Стрибок у довжину з місця, см		143,4 ± 5,71	152,73 ± 7,35	159,87 ± 5,26	161,15 ± 4,69	148,3 ± 6,46
Підйом у сід за 30 с, разів		15,36 ± 0,52	16,07 ± 0,83	16,23 ± 1,02	15,42 ± 0,94	14,55 ± 0,84
Підйом у сід за 1 хв, разів		24,43 ± 1,61	26,51 ± 0,97	28,49 ± 2,03	26,19 ± 1,75	27,38 ± 1,88
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		9,19 ± 0,92	9,66 ± 1,79	13,31 ± 1,55	11,29 ± 1,39	9,55 ± 0,87
Силовий індекс, %	права	41,28 ± 2,17	49,07 ± 1,64	52,75 ± 2,68	47,05 ± 3,17	40,83 ± 2,66
	ліва	40,39 ± 1,95	48,52 ± 1,86	49,67 ± 2,33	41,73 ± 3,05	38,27 ± 2,43
Індекс розвитку м'язів спини, %		187,49 ± 10,7	175,19 ± 11,6	182,89 ± 9,4	160,53 ± 9,9	155,29 ± 12,6

Аналіз даних, наведених у табл. 1, показує, що динамометрія кисті становить 15–24 кг. Права кисть на 4–12 % сильніша за ліву. Станова сила у межах 62–85 кг. Відповідно до вікових вимог ці показники в нижніх межах норми.

Тестування силових якостей дівчат за показниками вису на зігнутих руках, стрибка в довжину з місця, підйому в сід за 1 хв, згинання та розгинання рук в упорі лежачи свідчить про низькі результати (15 % дівчат виконують тести на один бал; 30 % два бали; 40 % три бали; 15 % чотири бали).

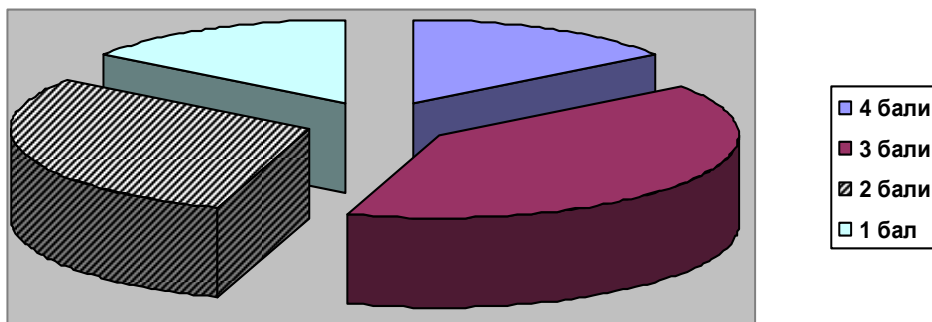


Рис. 1. Рівень силових якостей дівчат відповідно до шкільних вимог

Результати дослідження засвідчують, що силові якості дівчат середнього шкільного віку переважно зростають (рис. 2).

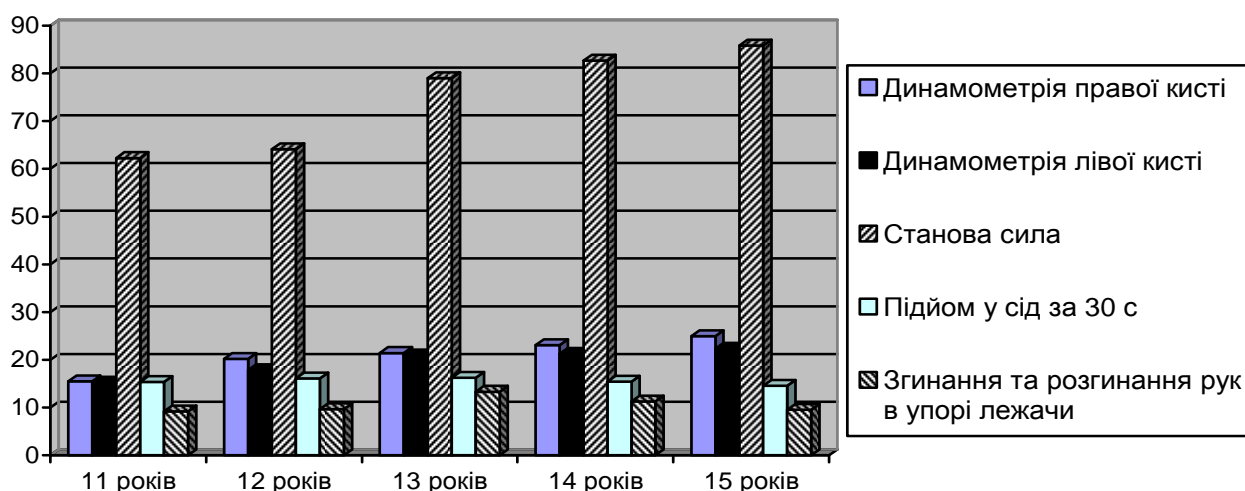


Рис. 2. Динаміка силових якостей дівчат середнього шкільного віку

Найвищі темпи динамометрії кисті, станової сили та згинання й розгинання рук в упорі лежачи відзначаються у 12–13-річних дівчат; у 14–15-річних відбувається стабілізація або незначне зниження сили.

Висновки. У дівчат середнього шкільного віку сила має тенденцію до постійного, але не прямолінійного, зростання. Найвищі темпи зростання сили відзначаються в 11–13-річних дівчат. Відповідно до шкільних вимог рівень силових якостей 40 % дівчат відповідає трійці; 30 % – двійці. Урахування періодів біологічного зростання сили в процесі фізичного виховання значно підвищить ефективність її розвитку.

Література

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / Белов В. И. – М. : Химия, 1994. – 400 с.
2. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури / І. Л. Гасюк. – Л., 2003. – 23 с.
3. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 42–46.
4. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического состояния : автореф. дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
5. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури / О. П. Митчик. – Л., 2002. – 20 с.

6. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харків. держ. акад. фіз. культури / Л. Є. Шестерова. – Х., 2004. – 19 с.

Анотації

У дівчат середнього шкільного віку сила має тенденцію до постійного, але не прямолінійного, зростання. Найвищі темпи зростання сили відзначаються в 11–13 років. Відповідно до державних вимог рівень силових якостей 40 % дівчат відповідає трійці, 30 % – двійці.

Ключові слова: сила, дівчата середнього шкільного віку, розвиток, вікові норми, динаміка.

Войнаровская Наталия. Силовая подготовленность девушек среднего школьного возраст общеобразовательной школы. В девушек среднего школьного возраста сила имеет тенденцию к постоянному, но не прямолинейному, повышению. Наивысшие темпы повышения силы наблюдаются в 11–13 лет. Соответственно государственных требований уровень силовых качеств 40 % девушек соответствует тройке, 30 % – двойке.

Ключевые слова: сила, девушки среднего школьного возраста, развитие, возрастные нормы, динамика.

Natalia Voynarovska. The Peculiarities of Physical Power Middle School Girls'. Middle school aged girls' power has a tendency to constant, but uneven growth. The highest rates of power growth are being observed at the age of 11–13. Forty per cent of the girls have "satisfactory" grade, thirty per cent have "poor" grade in power quality according to State tests requirements.

Key words: force, middle school aged girls, development, age norms, dynamics.

УДК 37.037:374

Олександр Лещак

Фізична підготовленість і рухова активність дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, спрямовані на розвиток фізичної культури та спорту [1; 4; 6]. Проте вжиті на державному рівні заходи істотно не змінили на краще фізичний стан школярів: більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями.

Фахівці констатують, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя-четверта дитина, а до кінця навчання в 11 класі – кожен другий учень [4].

За даними Міністерства охорони здоров'я, у 1–4 класах гармонійний фізичний розвиток мають лише 65 % дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36 % із них мають низький рівень фізичного здоров'я; 56,5 % – нижчий середнього й середній і лише 7,5 % – вищий середнього й високий рівень [6].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Відомо, що основною формою фізичного виховання в школі є обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Але вони не забезпечують необхідного для організму, який розвивається, обсягу рухової активності, як і не формують у школярів звички до систематичного виконання фізичних вправ. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О. Г. Сухарева (1988), Ш. Ф. Сауткіна (1989), І. В. Муравова (1989), С. М. Іваськова (1994). Зокрема, відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави й функцій внутрішніх органів, зниження психічної та фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація його завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, що зводять досягнення фізичного розвитку та підготовленості до складання навчальних нормативів [2; 3; 5].

Розв'язання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можливе за рахунок використання такого ефективного засобу фізичної культури, як перебування в літньому

спортивно-оздоровчому таборі, про що йдеться в дослідженнях А. Сухарева (1991), З. І. Єрмакової (1974), Н. В. Москаленко (1992), В. В. Чижина (1996). Водночас у сучасних умовах недостатньо визначені взаємозалежності між параметрами фізичного розвитку, фізичної підготовленості й руховою активністю учнів молодшого шкільного віку з урахуванням особливостей місцевості, де вони проживають, не розроблені інструментально-навчальні програми для занять фізичною культурою під час літніх канікул.

Сьогодні в спортивно-оздоровчому таборі на різні види РА відводиться від 20 хв до 1 год. Згідно з матеріалами багатьох дослідників фізична культура та спорт за значимістю стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у спортивно-оздоровчому таборі, а за інтенсивністю виховного спілкування 21 день табірної зміни дорівнює навчальному року. Такі особливості можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул, що є потужним оздоровчим засобом [4; 7; 8].

У зв'язку із цим, на нашу думку, особливої актуальності набувають дослідження, пов'язані з обґрунтуванням і загальних підходів під час розробки науково-методичних основ оздоровлення школярів засобами фізичної культури, і конкретних механізмів їх упровадження в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Завдання дослідження:

1) узагальнити теоретичний і практичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору;

2) визначити вплив додаткових фізичних навантажень на розвиток фізичних якостей дітей та розробити організаційно-методичні рекомендації для вдосконалення методики їхньої фізичної підготовленості в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Неоднорідність фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я, функціональних можливостей дітей шкільного молодшого віку визначила потребу розподілу їх за групами для заняття фізичними вправами відповідно до рівня функціонального стану. У зв'язку із цим діти розподілялися за групами для заняття фізичними вправами в різних режимах.

1. Корекційно-оздоровчий режим – для дітей із порушеннями стану здоров'я, низьким рівнем фізичної підготовленості.

2. Розвиваючий режим – для дітей із середнім рівнем фізичного здоров'я та підготовленості.

3. Спортивний режим – для найбільш фізично розвинених і підготовлених дітей.

Для дітей із рівнем фізичного здоров'я нижче середнього було розроблено програму фізичного виховання з корекційно-оздоровчою спрямованістю.

Заняття дітей фізичними вправами планувалися так, щоб вони були взаємозв'язані із загальним режимом дня, з іншими оздоровчими заходами й займали до 1,5 год у день. Вони включали різні засоби та методи фізичної культури, нетрадиційні способи оздоровлення, освоєння основ здорового способу життя, які дають змогу гнучко регулювати спрямованість, обсяг й інтенсивність фізичного навантаження з урахуванням особливостей дітей протягом дня, тижня, зміни.

Упродовж однієї табірної зміни запропонована програма з фізичного виховання оздоровчої спрямованості розрахована на 42 год. Основними формами роботи згідно з програмою в спортивно-оздоровчому таборі були ранкова гімнастика з обов'язковим пробіганням 300 м; корекційна гімнастика; загартовувальні процедури: обливання холодною водою, ходінням на босу ногу, сонячні й повітряні ванни; заняття плаванням; спортивні та рухливі ігри, прогулянки, екскурсії й походи з іграми на місцевості, розваги (забави) на ігрових майданчиках; спеціалізовані спортивні святкування ("День стайера", "День спринтера", "День металника", "День стрибун", "Веселі старты" тощо).

Необхідно відзначити, що в цих святкуваннях брали участь усі діти й під час підбиття підсумків проходилося нагородження в кожній групі, що було своєрідним стимулом залучення дітей до занять фізичною культурою. Дуже важливо, щоб ці заходи відповідали запитам й інтересам дітей, їхньому прагненню до пізнання та наполегливості.

Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого табору "Смерічка" (сmt Микуличин Івано-Франківської обл.). Усього в експерименті брало участь 68 дітей молодшого шкільного віку. Моделями рухових режимів були 2 год додаткових занять із футболу, баскетболу, волейболу тричі на тиждень (експериментальна група) та традиційні заняття за оздоровчою програмою літнього табору (контрольна група). Задля вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей у програму занять було введено вправи на розвиток основних фізичних якос-

тей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості в певному співвідношенні. Програма педагогічного експерименту включала огляд літературних джерел із проблеми дослідження; визначення рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп на початку й наприкінці періоду перебування в спортивно-оздоровчому таборі; розробку програми розвитку фізичних якостей учнів на основі занять із футболу, баскетболу, волейболу; розробку методики комплексного розвитку фізичних якостей дітей експериментальної групи; проведення констатувального експерименту, який включав складання тестів на початку та наприкінці періоду перебування в спортивно-оздоровчому таборі, проведення занять в експериментальній групі за розробленою методикою й обговорення результатів дослідження. Отримані в ході експерименту дані опрацьовано методом математичної обробки та на їхній основі зроблено висновки.

Проведений нами моніторинг стану фізичного здоров'я й фізичної підготовленості школярів молодших класів показав зниження його рівня восени, після літніх канікул. Причиною такого становища, на нашу думку, є недостатня організація повноцінного відпочинку в літній період із використанням різноманітних оздоровчих зрсобів, у тому числі й фізичної культури.

За результатами нашого дослідження, антропометричні показники контрольної й експериментальної груп статично значимо не відрізняються. Результати експерименту виявили зміни в рівні фізичної підготовленості молодших школярів. Так, за показниками бігу 3×9 м у дітей ЕГ визначено тенденцію до росту цього параметра. У хлопчиків ЕГ результат покращився з $9,13 \pm 0,13$ с до $8,91 \pm 0,1$ с; у дівчаток – із $9,25 \pm 0,1$ с до $9,10 \pm 0,1$ с. Приріст у хлопчиків становив 2,5 %; у дівчаток – 1,7 %. За період експерименту діти КГ також мали позитивні зрушення, які склали в хлопчиків 1,6 %; у дівчаток 4,2 %.

При цьому встановлено, що рухові режими, різні за обсягом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидко-силових здібностей молодших школярів. Так, хлопчики ЕГ покращили результати стрибка в довжину з місця із $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см. У дівчаток цієї групи результат покращився зі $123,75 \pm 1,77$ см до $132,0 \pm 1,67$ см. У дітей контрольної групи зміни незначні.

Якісні зміни індивідуального тестування показали, що серед хлопчиків ЕГ на початку експерименту 92 % мали середній рівень фізичного розвитку; 8,0 % – високий. Наприкінці експерименту значно збільшилася кількість хлопчиків із рівнем вище середнього до 76 % і по 8 % хлопчиків мали нижче середнього, середній та вище середнього рівні фізичного розвитку. У дівчаток цієї групи на початку експерименту середній рівень фізичного розвитку мали 75 % дітей, а в кінці експерименту – 95 %. У контрольних групах на початку експерименту переважав середній рівень розвитку – 70 %, по 12 % дітей мали високий та вище середнього рівні фізичного розвитку. Наприкінці експерименту зменшилася кількість хлопчиків із середнім рівнем до 36 %, але збільшилася кількість дітей із рівнем вище середнього до 28 %, із високим рівнем фізичного розвитку (до 18 %). Дівчатка контрольної групи на початку експерименту мали 32 % нижче середнього рівня, середнього та вище середнього рівня фізичного розвитку – по 34 %. У кінці експерименту зросла кількість дівчат із рівнем вище середнього на 14 % за рахунок зменшення кількості дітей із середнім та нижче середнього рівнями фізичного розвитку.

Як показали результати проведеного експерименту, у дітей молодшого шкільного віку обох груп ми відзначали зростання показників силових здібностей.

У розвитку гнучкості за період експерименту відбулися певні позитивні зрушення, проте вони не є значними. Так, у хлопчиків ЕГ результат гнучкості хребта покращився на 5,7 %, а в КГ змін не відбулося. У дівчаток ЕГ результат гнучкості покращився на 3,4 %, у контрольній групі – на 2,8 %.

Одним із завдань нашого дослідження була розробка організаційно-методичних рекомендацій для вдосконалення методики фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в період перебування в спортивно-оздоровчому таборі, які зводяться до таких моментів:

- інформація, яка надходить від вихователя, має бути доступною для сприймання дітей і подаватися з урахуванням рівня розвитку їхніх психічних функцій;
- комплекс силових вправ доцільно чергувати з оптимальними циклічними та швидко-силовими вправами, які дають добрий ефект для розвитку витривалості;
- фізичне навантаження потрібно дозувати, зважаючи на вікові особливості та стан здоров'я дитини. Дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами;
- потрібно застосовувати активний характер відпочинку;

- тренувальні завдання виконувати методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим і змагальним методом.
- ефективність реалізації методики розвитку фізичних якостей можлива за раціонально організованої системи побудови педагогічного процесу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що високий рівень фізичного стану дітей одна з умов доброго здоров'я й найчастіше причиною різноманітних відхилень у їхньому фізичному розвитку є недостатня рухова активність, що прогресує з кожним роком. Розв'язання оздоровчих завдань у період перебування молодших школярів у спортивно-оздоровчому таборі можливе за рахунок використання ефективних засобів фізичної культури та збільшення кількості годин для вдосконалення фізичної підготовленості.

2. Під час досліджень установлено, що рухові режими, різні за обсягом рухової активності, позитивно вплинули на покращення швидко-силових здібностей (із $141,08 \pm 3,18$ см до $147,42 \pm 4,26$ см – у хлопчиків; із $123,75 \pm 1,77$ см до $132,0 \pm 1,67$ см – у дівчаток), спритності (з $9,13 \pm 0,13$ с до $8,91 \pm 0,1$ с – у хлопчиків; з $9,25 \pm 0,1$ с до $9,10 \pm 0,1$ с – у дівчаток). У розвитку гнучкості та силових здібностей за період експерименту також відбулися певні позитивні зрушення, проте вони незначні.

3. Наприкінці експерименту збільшилася кількість дітей із вищим за середній і високим рівнями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Запропонована методика, яка узагальнює практичний і методичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів, дійовий засіб комплексного розвитку їхніх фізичних якостей у період перебування в літньому спортивно-оздоровчому таборі.

4. За результатами проведеного дослідження для покращення здоров'я дітей засобами фізичної культури в спортивно-оздоровчому таборі необхідно, по-перше, здійснювати розподіл дітей за групами для занять фізичними вправами відповідно до рівня їхнього соматичного здоров'я; по-друге, для дітей, які мають низький рівень фізичної підготовленості, необхідно переорієнтувати фізичне виховання на корекційно-оздоровчу спрямованість; по-третє, для забезпечення наступності шкільного фізичного виховання збільшити час, відведений на фізичне виховання в спортивно-оздоровчому таборі до 2 год на день.

5. Планується вивчити вплив режиму дня спортивно-оздоровчого табору на різні сторони психологічного здоров'я дітей різного віку.

Література

1. Бондаревский Е. Я. О школьных программах по физической культуре / Е. Я. Бондаревский, А. В. Кодецова. – 1987. – № 3. – С. 31.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – К. : [б. в.], 1993. – 259 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. І. Д. Зубалія. – Вид. 2-ге, переробл. і доп. – К. : [б. в.], 1998. – 18 с.
4. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-лагерной деятельности : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Физическое воспитание и спорт” / В. А. Грибков. – М., 2005. – 18 с.
5. Куц О. С. Системно-структурний підхід до розвитку фізичних якостей у школярів на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації / О. С. Куц, В. А. Леонова, Б. Д. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 432–435.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
7. Сабуров В. А. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей / В. А. Сабуров // Рос. мед. журн. – 2003. – № 3. – С. 17–19.
8. Серова Н. Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Физическое воспитание и спорт” / Н. Б. Серова. – Челябинск, 2000. – 25 с.

Анотації

У статті показано, що умови спортивно-оздоровчого табору можуть забезпечити правильний руховий режим для дітей під час канікул і є потужним оздоровчим засобом. Неоднорідність фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану соматичного здоров'я, функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку визначає необхідність розподілу їх за групами для заняття фізичними вправами в корекційно-оздоровчому, розвивальному чи спортивному режимі. Це дає змогу здійснювати розподіл дітей на групи для занять

фізичними вправами відповідно до рівня їхнього соматичного здоров'я; переорієнтувати фізичне виховання на корекційно-оздоровчу спрямованість, збільшити час, відведений на фізичне виховання в спортивно-оздоровчому таборі, до 2 год на день.

Ключові слова: молодші школярі, фізична підготовленість, рухова активність, спортивно-оздоровчий табір.

Александр Лещак. Физическая подготовленность и двигательная активность детей младшего школьного возраста в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря. В статье показано, что условия спортивно-оздоровительного лагеря могут обеспечивать правильный двигательный режим для детей во время каникул и являются мощным оздоровительным средством. Неоднородность физического развития, физической подготовленности, уровня соматического здоровья, функциональных возможностей детей младшего школьного возраста определяет необходимость распределения их по группам для занятия физическими упражнениями в коррекционно-оздоровительном, развивающем или спортивном режиме. Это позволяет осуществлять распределение детей по группам для занятий физическими упражнениями в соответствии с уровнем их соматического здоровья; переориентировать физическое воспитание на коррекционно-оздоровительную направленность, увеличить время, отведенное на физическое воспитание в спортивно-оздоровительном лагере, до 2 часов в день.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовленность, двигательная активность, спортивно-оздоровительный лагерь.

Alexander Leszczak. Physical Readiness and Motor Primary School Children in a Summer Sports Camps. The article shows that the conditions of sports-health camp can provide the right motional regime for children during the holidays and is a powerful fitness means. The dissimilarity of physical development, physical training, somatic health condition, functional capabilities of children of primary school age causes the necessity of their division into groups for training exercises in correctional-healthy, developing or sports regime. This allows the division of children into groups for training exercises in accordance with the level of their somatic health; the reorientation of physical education to correctional-healthy direction, the increase of the time spared for physical education in sports-health camps to 2 hours per day.

Key words: junior pupils, individual preparedness, physical activity, sports-health camp.

УДК 796.035+615.82

Любов Микитин

Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Система фізичного виховання володіє можливостями розв'язання завдань покращення здоров'я, збільшення рухової активності та виховання здорового способу життя в школярів [1].

За даними багатьох авторів, рівень фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі не відповідає встановленим вимогам, а тому потребує розробки нових технологій застосування засобів та методів його підвищення [1; 4].

Рухова активність – важлива умова нормального розвитку дитини, а також одна з найраціональніших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте. Від режиму рухової активності переважно залежить розвиток моторики й фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв і довголіття людини [1].

Наукові дослідження учених переконливо доказують, що рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності відіграє важливу роль у її житті, тому вона стала біологічною потребою. Різноманітні рухові дії формуються впродовж життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Дуже важливим моментом у процесі фізичного виховання населення, зокрема дітей старшого шкільного віку, є діагностика стану їхньої рухової функції. Засобами широкого спектра тестів оцінюється стан фізичної підготовленості. Рухове тестування, як відомо, – основний метод визначення рухових можливостей людини [1].

Завдання дослідження – вивчити стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в школах із гірським статусом у Карпатському регіоні. Усього обстежено 1050 учнів, із них 554 дівчини віком 14-16 років та 496 хлопців віком 14-17 років.

Розподіл на групи проводили на підставі визначення індексу маси тіла (ІМТ), який обчислювали за формулою

$$ІМТ = \frac{\text{Маса тіла}}{\text{Зріст}^2, \text{ м}^2}.$$

Згідно із класифікацією ВООЗ (1997), за показниками ІМТ виділяють чотири рівні: менше 18,5 кг/м² – дефіцит маси тіла; 18,5-24,9 кг/м² – нормальна маса тіла; 25-29,9 кг/м² – надлишкова маса тіла; 30 кг/м² та більше – ожиріння [3].

Згідно з отриманими даними, учнів розподілили на три групи: основна група (ОГ) – учні з нормальною масою тіла; група порівняння 1 (ГП1) – учні з недостатньою масою тіла, група порівняння 2 (ГП2) – учні з надмірною масою тіла (рис. 1).

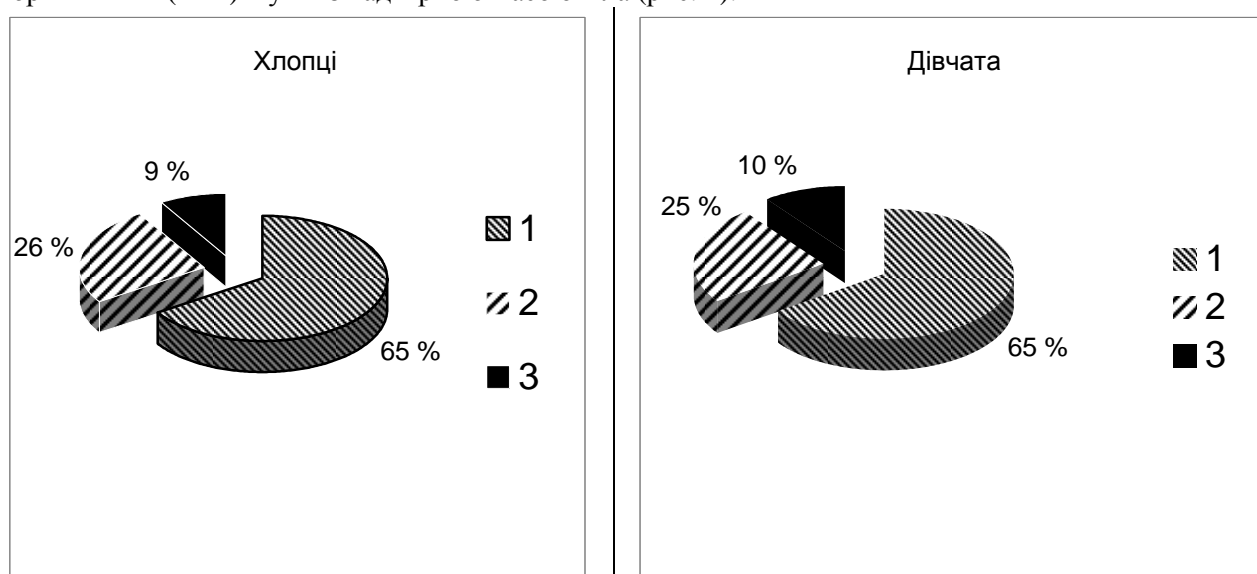


Рис. 1. Розподіл учнів на групи за величиною ІМТ: 1 – ОГ; 2 – ГП1; 3 – ГП2

Для оцінювання фізичної підготовленості учнів використовуються показники, які характеризують розвиток рухових якостей [4]. До основних фізичних якостей належать: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкісно-силова якість. Вони оцінювалися визначенням набором контрольних тестів, які відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У комплексній програмі фізичного виховання учнів 11-х класів загальноосвітньої школи рекомендуються такі контрольні вправи й тести: швидкість (біг 100 м, с); спритність (човниковий біг 4×9 м, с); швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см); витривалість (біг для 9 класу дівчата – 1500 м, хлопці – 2000 м; для 10 класу дівчата – 2000 м, хлопці – 3000 м, с); гнучкість (нахил уперед з положення сидячи, см); сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів). Вони були застосовані нами для тестування учнів, залучених у дослідження [2].

Результати порівняльного аналізу показників, які характеризують стан фізичної підготовленості, приведені в табл. 1.

Під час порівняння показників бігу на 100 м хлопців ОГ і ГП1 достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Отримані нами середні значення цього показника ОГ і ГП2 показали достовірну відмінність ($p < ,05$). При порівнянні показників бігу на 100 м у дівчат ОГ і ГП1 та ГП2 відзначали достовірну відмінність ($p < 0,05$). Дівчата з недостатньою та надмірною масою тіла показали гірший результат.

Під час аналізу показників човникового бігу 4×9 м і у хлопців, і у дівчат ОГ і ГП1 достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Відзначено достовірну відмінність показників човникового бігу 4×9 м між ОГ та ГП2 і у хлопців, і в дівчат ($p < 0,05$). Школярі з надмірною масою тіла показали гірший результат.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку гірських шкіл ($\bar{X} \pm S_x$)

Фізична якість	Фізична вправа, тести	ОГ		ГП1		ГП2	
		хлопці (n = 326)	дівчата (n = 361)	хлопці (n = 127)	дівчата (n = 136)	хлопці (n = 43)	дівчата (n = 57)
Швидкість	Біг 100 м, с	15,29 ± 0,44	16,73 ± 0,56	16,13 ± 0,24	17,30 ± 0,28*	16,50 ± 0,29**	18,26 ± 0,29**
Спритність	Човниковий біг 4×9 м, с	9,76 ± 0,38	11,66 ± 0,21	9,75 ± 0,45	11,70 ± 0,67	11,85 ± 0,26 **	12,20 ± 0,31**
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із по- ложення сидячи, см	12,50 ± 1,51	15,33 ± 1,50	12,33 ± 2,33	12,60 ± 1,94*	5,00 ± 0,81**	8,50 ± 1,91**
Витривалість	Біг 1500 м, с		480,24 ± 0,32		600,30 ± 0,48*		780,20 ± 0,31**
	Біг 2000 м, с		780,12 ± 0,40		900,25 ± 0,23*		1020,22 ± 0,17**
	Біг 2000 м, с	660,58 ± 0,66		680,32 ± 0,55		900,23 ± 0,38**	
	Біг 3000 м, с	960,20 ± 0,31		1020,53 ± 0,28		1140,20 ± 0,18**	
Швидкісно- силова якість	Стрибок у дов- жину з місця, см	228,00 ± 19,08	200,50 ± 37,11	205,33 ± 17,22*	167,00 ± 4,69*	169,50 ± 4,20**	157,50 ± 6,45**
Сила	Згинання й роз- гинання рук в упо- рі лежачи, разів	34,25 ± 1,90	18,33 ± 2,94	20,50 ± 1,51*	11,20 ± 0,83*	29,00 ± 2,58**	15,25 ± 0,95**

Примітки: * різниця показників ОГ і ГП1 достовірна у відповідних гендерних групах ($p < 0,05$);

** різниця показників ОГ і ГП2 достовірна у відповідних гендерних групах ($p < 0,05$).

Показники нахилу тулуба вперед із положення сидячи у хлопців ОГ та ГП1 достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Порівняння показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи ОГ і ГП2 показало достовірну відмінність ($p < 0,05$). Отримані середні значення показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи в дівчат показали достовірну відмінність. Так, між основною групою й обома групами порівняння середні показники цього тесту в дівчат ОГ становили $15,33 \pm 1,50$ см, ГП1 – $12,60 \pm 1,94$ см, ГП2 – $8,50 \pm 1,91$ см ($p < 0,05$). Отже, гнучкість у хлопців і дівчат із надмірною масою тіла й у дівчат із недостатньою масою тіла менше розвинена, ніж у їхніх ровесників із нормальною масою тіла.

Показники бігу на 2000 3000 м у хлопців ОГ та ГП1 достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Виявлено достовірну відмінність показників бігу на 2000 3000 м між ОГ та ГП2 ($p < 0,05$). Дівчата з відхиленнями маси тіла подолали дистанцію в 1500–2000 м за вірогідно більший відрізок часу, ніж дівчата з нормальною масою тіла ($p < 0,05$).

За результатами аналізу показників стрибка в довжину з місця і в хлопців, і в дівчат виявлено достовірну відмінність між ОГ і ГП1 та ГП2 ($p < 0,05$).

Під час аналізу показників згинання й розгинання рук в упорі лежачи в хлопців і дівчат установлено, що їхні середні значення у ГП1 та ГП2 були меншими порівняно з аналогічними показниками ОГ ($p < 0,05$).

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Аналіз показників фізичної підготовленості дав змогу виявити достовірні відмінності між групами учнів із нормальною, надмірною та недостатньою масою тіла, що вказує на те, що маса тіла пов'язана з рівнем фізичної підготовленості.

2. Учні обох статей із надмірною масою тіла відстають за всіма фізичними якостями порівняно з їх однолітками з нормальною масою тіла.

3. У юнаків із недостатньою масою тіла погано розвинено гнучкість, силу та швидкісно-силову якість.

4. Дівчата з недостатньою масою тіла відстають від своїх ровесників із нормальною масою тіла за розвитком усіх фізичних якостей, крім спритності.

5. Перспективним напрямом дослідження є встановлення характеру кореляційних узасмозв'язків між масою тіла й показниками фізичної підготовленості.

Література

1. Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 6. – С. 2–7.
2. Основи здоров'я і фізична культура 11 класи : [програми для загальноосв. навч. закладів]. – К. : Перун, 2001. – 72 с.
3. Шапаренко П. П. Антропометрія / Шапаренко П. П. – Вінниця : [б. в.], 2000. – 84 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2003. – 272 с.

Анотації

У статті проаналізовано результати дослідження фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестування, старший шкільний вік.

Любовь Микытын. Стан физической подготовленности учеников старшего школьного возраста горных школ Карпатского региона. В статье рассматриваются результаты исследования физической подготовленности учеников старшего школьного возраста горных школ Карпатского региона.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, старший школьный возраст.

Lyubov Mykytyn. State of the Physical Conditioning of the Senior School Students Attending Mountain Schools of Carpathian Region. In the article there are considered results of research of the physical conditioning of the senior school students attending mountain schools of Carpathian region.

Key words: physical conditioning, testing, senior school students.

УДК 37.037

Олександр Митчик

Психофізіологічні аспекти фізичного виховання жінок у зрілому віці

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз статистичних даних за останнє десятиріччя засвідчує, що Україна перебуває в стані демографічної кризи, яка характеризується старінням населення та зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації й рівень добробуту населення, що знижує роль України в міжнародному співробітництві.

Досліджуючи статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, можна зробити висновок, що репродуктивне здоров'я жінок погіршилося. Статистично простежується великий відсоток ускладнення вагітності в Україні (69 % у 2000 році).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення.

Дослідження О. О. Бекас, Ю. М. Фурман [4] показали, що величина максимального споживання кисню в дорослого населення з віком знижується, що, у певних межах, є нормальним фізіологічним процесом. Однак викликає тривогу встановлений ними факт низького рівня максимального споживання кисню в молоді чоловічої статі пубертатного, постпубертатного віку та його зниження в період першого зрілого віку.

На основі проведеного порівняльного аналізу наявних критеріїв оцінювання рівня фізичного стану осіб чоловічої та жіночої статей автори зробили висновок, що жінки відрізняються більш стабільним рівнем фізичного стану протягом життя. РФС молоді чоловічої статі значно нижчий, ніж жіночої. У пубертатному й постпубертатному віці в середньому він відповідає “посередньому” рівню, а в першому зрілому віці – “нижче середнього”.

Дослідження показали [6; 13], що чоловіки мали більші, порівняно з жінками, адаптаційні можливості у віці 31–35 і 41–45 років і, навпаки, гірші у 26–30 років. В інших вікових групах достовірних відмінностей не виявили. Автори підтверджують генетичну детермінованість адаптаційних можливостей організму.

Ю. О. Румянцев зі співавторами [11] на основі проаналізованих ними результатів конкретного соціологічного дослідження стверджують, що здоров'я нації залежатиме від:

- сформованого світогляду, який ґрунтується на знаннях, отриманих під час формування особистості;
- обраної стратегії життєдіяльності й базових поглядів особистості;
- її ролі в суспільстві та соціального значення;
- екологічного й фінансово-економічного становища суспільства.

Фізична культура людини – це процес оволодіння духовними й матеріальними цінностями задля оздоровлення та розвитку фізичних здібностей, а також удосконалення на підставі використання за-своєних культурних досягнень. Фізичне виховання працівників здійснюється через соціальну систему сукупності закладів із різними формами власності та діяльність державних і громадських організацій.

Однак наскільки умови та якість життя визначають пріоритетне становище фізичної культури в житті людини на сучасному етапі розвитку суспільства – питання сьогодення.

Визначено високий ступінь твердження та прийняття основних цінностей і норм, які вважаються на цей момент часу культурними досягненнями в галузі фізичної культури та спорту, а також відносно низьку активність їх використання в діяльності незалежно від статі та віку.

У жінок відзначено більш чуттєве розуміння теоретичної значимості фізичної культури як суспільної категорії та вдвічі нижче, ніж у чоловіків як категорії особистої культури.

Наукові дослідження [8] засвідчують, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4; у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні й у країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8; жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні й ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Велике значення для профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами.

Під охороною здоров'я здорової людини розуміється сукупність мір політичного, духовного, економічного, правового, соціального, культурного, наукового, медичного та санітарно-епідемічного характеру, спрямованих на оптимізацію умов для формування, активного збереження, відновлення та зміцнення здоров'я, які забезпечують зниження захворюваності й збільшення популяції здорових та практично здорових людей [2; 3; 10; 12].

Незважаючи на окремі позитивні тенденції, показники здоров'я населення України та стан державної системи життєзабезпечення загалом відзначаються незадовільним рівнем, що проявляється у високих показниках захворюваності та смертності, низьких рівнях народжуваності, стану здоров'я матері й дітей, якості харчування, особливо незахищених верств населення.

В. П. Горашук [5] аналізує поняття “культура здоров'я” як складову частину загальної культури особистості, як єдність фізичних здібностей, гуманістичних цінностей. Автор уважає, що ведення здорового способу життя – показник ступеня оволодіння культурою здоров'я. Він висвітлює поняття “культура здоров'я” як показник цілісного розвитку особистості, що характеризується взаємодією ціннісних орієнтацій, життєвих позицій, знань, способів діяльності з формування та зміцнення здоров'я. Це має важливе значення у фізичному вихованні осіб дорослого контингенту населення.

В. Марчик, О. Порохненко [7] установили тенденцію зниження інтересу до фізичної культури та спорту у віковій категорії з 30 до 44 років, а потім із 45 до 59 років його зростання. Визначено, що працівники пенсійного віку мають високий рівень поняття сприятливості фізичної культури і в суспільній сфері, і в колі особистого життя та невисокий потенціал у власній фізкультурній активності.

Виявлені відмінності в цінностях і нормах у населення, що працює, у галузі фізичної культури та спорту не суперечать фундаментальним знанням із теорії фізичного виховання, соціології, анатомії, фізіології та психології.

Завдання дослідження – проаналізувати психологічні, фізіологічні аспекти й особливості жінок зрілого віку, їхнє місце у фізичній культурі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожен віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього

середовища, найменші показники захворюваності. Однак, уже починаючи з 30 років, відбувається зниження низки показників фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90 %; у 40–49 – 75–80 %; у 50–59 – 65–70 %; у 60–69 – 55–60 % рівня 20–29-річних.

Максимальний прояв сили простежуємо у жінок 23–25 років і в чоловіків 26–30 років. Як і перші ознаки її зниження, відзначається уже в першому періоді зрілого віку, однак різке падіння її зареєстровано після 50 років.

Період максимального прояву витривалості в чоловіків відзначається у 18–19 років; у жінок – в 14–16 років. До 25–29 років витривалість стабілізується. Після 30 і до 50 років – різкий спад.

Швидкість знижується в період 22–50 років, реакція координація рухів погіршується в 30–50 років, а гнучкість знижується в чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років. Причини порушення фізичних можливостей зумовлені внутрішніми й зовнішніми факторами.

Зниження сили зумовлене зменшенням активної маси, а також умісту води, кальцію та калію в м'язовій тканині, які приводять до еластичності м'язів. Погіршення витривалості пов'язано з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі.

Координація, реакція знижуються у зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів. Погіршення гнучкості пов'язане зі змінами в опорно-руховому апараті. Погіршення фізичного стану в 30–50 років має зворотний, функціональний характер. Під дією фізичних вправ удасться в повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість.

Через це навіть у віці старше 50 років у людей, які займаються довгі роки фізичними вправами, відзначаються рухові результати, подібні до результатів 30-літніх. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, сповільнюючи темпи їх розвитку на 10–20 років. Зазвичай, це характерно для осіб із високим рівнем фізичного стану.

Стан органів і системи організму характеризує біологічний вік. У високому рівні фізичного стану біологічний вік на 10–20 років менший паспортного й, навпаки, в осіб із низьким рівнем фізичного стану біологічний вік значно перевищує паспортний.

Якщо в зрілому віці функціональні зворотні зміни показників фізичної працездатності та підготовленості, то в похилому віці зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язано з органічними й незворотними змінами в організмі. Ці порушення виникають у нервовій, ендокринній, серцево-судинній, дихальній системах, опорно-руховому апараті.

Якщо у віці 20–29 років 20,9 % людей мають високий рівень фізичного стану, то в 30–39 років – 20,8 %, у 40–49 – 10,8 %, а в 50–59 років – тільки 2,3 %. Установлено зв'язок між захворюванням і рівнем фізичного стану в осіб із високим рівнем фізичного стану захворювання майже відсутні. Сьогодні серед дорослого населення найбільш поширені хвороби серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату й кишково-шлункового тракту. За середнього рівня фізичного стану показники фізичної працездатності й підготовленості відповідають середньовіковим значенням. Функціональні показники не відхиляються від нормативів. Ризик розвитку серцево-судинних захворювань мінімальний, в окремих людей – виражений.

Високий і вище середнього рівні фізичного стану трапляються лише в тренуваних людей. У них відсутній ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Рівень функціональних резервів, фізичної працездатності відповідають або вищі визначених значень. Адаптація до фізичних навантажень задовільна, показники захворюваності – низькі, стан здоров'я – стабільний. Характерно, що люди з високим рівнем фізичного стану навіть у віці старше 50 років нерідко досягають результатів у рухових тестах, які відповідають рівню 30-річних.

Наука доказала, що здоров'я людини лише на 10–15 % залежить від діяльності закладів охорони здоров'я; на 15–20 % – від генетичних факторів; на 20–25 % – від зовнішнього середовища й на 50–55 % – від умов та способу життя.

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

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

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

Багато дослідників доказали тісний зв'язок стану здоров'я й фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності, які переконливо засвідчують, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним у подоланні "коронарної епідемії", запобіганні багатьом захворюванням і збільшенні тривалості життя [1; 2; 10; 14].

Для того, щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я людини, слід дотримуватися певних правил:

- засоби й методи фізичного виховання мають застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їхньої оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей організму;
- у процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного та самоконтролю. Періодичність і зміст лікарсько-педагогічного контролю залежать від форм занять фізичними вправами, величини фізичного навантаження й інших факторів.

Принцип оздоровчої спрямованості змушує та зобов'язує спеціалістів із фізичної культури й спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання потрібно вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність й опірність до негативних впливів; компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Провідна роль в оптимізації процесу фізичного виховання належить проектуванню різноманітних фізкультурно-оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих й адекватних співвідношень зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку людини. На сьогодні розроблено й практично апробовано авторські комплекси й програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації й ефективність. Вибір певної методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами та є справою індивідуального смаку й інтересу.

2. Оздоровчий ефект фізичних вправ відзначається лише в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за спрямованістю, за потужністю й обсягом відповідно до індивідуальних можливостей тих, хто займається. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи мають тренувальний вплив на людину (підвищується розумова й фізична працездатність), дають змогу підвищити рівень розвитку фізичних якостей, сприяють формуванню та подальшому вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навиків (плавання, ходьба на лижах й ін.). Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються із загартовувальними засобами (водні процедури, сонячні й повітряні ванни, масаж).

3. Слід обґрунтувати й розробити систему корекції фізичного стану жінок другого зрілого віку засобами фізичного виховання, характерними рисами якої є побудова системи управління відповідно до потребово-мотиваційної діяльності особистості в галузі фізичного виховання, орієнтація на модельно-цільові характеристики фізичного стану людини, корекція антропометричних параметрів фізичними вправами різної спрямованості; виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних, мотиваційних й інших чинників на фізичну підготовленість та здоров'я дорослого населення; розробити раціональні параметри оздоровчих фізичних навантажень різної спрямованості для жінок другого зрілого віку.

Література

1. Агаджанян Н. А. Эколого-физиологический и социальный подход к оценке здоровья / Н. А. Агаджанян // Сб. науч. тр. науч. совета РАМН по эксперимент. и приклад. физиологии. – М. : [б. и.], 1994. – № 4. – С. 9–20.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 247 с.
3. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : [б. и.], 1997. – 172 с.
4. Бекас О. О. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку / О. О. Бекас, Ю. М. Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 9. – С. 34–42.

5. Горащук В. П. Культура здоров'я спортсмена и ее сущность / В. П. Горащук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 1. – С. 64–72.
6. Луковська О. Фізіологічні аспекти впливу циркадних коливань на організм жінок 25–34 років, які займаються фітнесом / О. Луковська, С. Гірка / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 85–91.
7. Марчик В. Фізична культура в цінностях і нормах серед населення, що працює / В. Марчик, О. Порохненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 6. – Вінниця : [б. в.], 2006. – С. 21–24.
8. Мильнер Е. Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
9. Митчик О. Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби / О. Митчик, Н. Захожа // 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. 79–82.
10. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – К. : Здоров'я, 1989. – 124 с.
11. Румянцев Ю. О. Здоров'я – соціальна цінність (з досвіду проведеного конкретного соціологічного дослідження проблеми здоров'я у Західному регіоні України) / Ю. О. Румянцев, О. В. Чунис, О. І. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. – № 16. – С. 73–79.
12. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / Сухарев А. Г. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
13. Фомин В. С. Проблема измерения здоровья на основе учета адаптационных свойств организма / В. С. Фомин // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 7. – С. 18–23.
14. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Анотації

У статті проаналізовано психологічні, фізіологічні аспекти й особливості фізичного виховання жінок зрілого віку, окреслено подальші перспективи цих досліджень.

Ключові слова: здоров'я, фізичний стан, жінки, фізичні навантаження, фізична культура.

Александр Мытчик. Психологические аспекты физического воспитания женщин в зрелом возрасте. В статье анализируются психологические, физиологические аспекты и особенности физического воспитания женщин зрелого возраста, очерчены дальнейшие перспективы этих исследований.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, женщины, физические нагрузки, физическая культура.

Oleksandr Mytchuk. Physiological Aspects of Physical Education of Women in Adulthood. Psychological and physiology aspects and features of physical education of women of mature age are analysed in the article, the subsequent prospects of researches are resulted in this direction.

Key words: health, bodily condition, women, physical loadings, physical culture.

УДК 37.037

*Олена Сініцина,
Людмила Петрук*

Особливості організації спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання як складова частина цілісного вузівського процесу, спрямоване на підготовку здорового спеціаліста, гармонійної особистості, здатної організувати й вести здоровий спосіб життя.

Для студентської молоді сьогодні стратегічно важливо створити такі умови, які б давали їй можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8–10 годин, оскільки такий

обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, формуванню звички до подальших систематичних занять фізичними вправами [2; 4; 5].

Доказано теорією та підтверджено на практиці те, що студентська молодь віддає перевагу не оздоровчим заняттям фізичної культури, а заняттям, які мають спортивне спрямування. Основний компонент таких занять – наявність змагальної діяльності й намагання досягнути найкращого результату [1; 3]. Ці складники є запорукою успіху в кожній сфері діяльності, вони стимулюють людину до самовдосконалення, сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфер особистості. Отже, ширше впровадження спортивного методу фізичного виховання може покращити процес формування гармонійної особистості.

Завдання дослідження – проаналізувати організацію спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі (на прикладі Національного університету водного господарства та природокористування).

Виклад основного матеріалу дослідження. Питаннями організації фізичного виховання й спортивно-масової роботи в Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) займається кафедра фізичного виховання й спортивний клуб “Водник”. Однак кафедра фізичного виховання – головна ланка в організації обов’язкових занять загальної фізичної підготовки та позанавчальних спортивних занять студентів.

За бажанням студентів, кафедрою фізичного виховання обов’язкові заняття загальною фізичною підготовкою замінили на заняття з видів спорту. Так було сформовано вісім підготовчих відділень: волейбол, баскетбол, легка атлетика, футбол, боротьба, гирьовий спорт, армспорт, настільний теніс.

Відвідувати такі заняття студенти зобов’язані двічі на тиждень у позанавчальний і навчальний час. Це дає змогу досягти кращого рівня загальної та спеціальної підготовки, удосконалювати спортивні якості, а також за успішного виконання контрольних вправ і нормативів із виду спорту ввійти до складу збірної команди факультету й університету.

При НУВГП створені та діють тринадцять збірних команд із таких видів спорту:

- волейбол (чол), (жін);
- баскетбол (чол), (жін);
- футбол;
- плавання;
- легка атлетика;
- настільний теніс;
- боротьба;
- гирьовий спорт;
- армспорт;
- шахи;
- шашки.

У підготовчих відділеннях із видів спорту та збірних командах займається 1014 студентів, або 16,8 % від їх загальної кількості, які відвідують заняття з фізичного виховання.

Загальна кількість студентів, залучених до спортивно-масової роботи у ВНЗ, становить 4905 осіб. Вони беруть участь у змаганнях різних рівнів (першість гуртожитку, навчальної групи, курсу, факультету).

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дає можливість студентам брати участь у змаганнях 8-10 разів протягом навчального року. Такій активності сприяє і правильно укладений календар спортивно-масових заходів, добір доступних видів спорту та можливість участі в них студентів із різним рівнем підготовленості.

Головне місце серед змагань посідає комплексна універсіада вищого навчального закладу, основними завданнями якої є:

- популяризація в університеті доступних видів спорту для ефективних засобів фізичного гарту та підвищення рівня загальної працездатності;
- визначення кращих спортсменів навчального закладу, комплектування збірних команд університету для участі в змаганнях міського, обласного й національного рівнів.

Положення про комплексну універсіаду розробляє спортивний клуб “Водник” з урахуванням спортивної бази, спеціалістів із видів спорту та фізкультурного активу.

Головне під час розробки положення про комплексну універсіаду вищого навчального закладу – збереження інтересів спортивних колективів й окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх її учасників.

Досить важливими є агітаційно-пропагандистські заходи під час підготовки та проведення універсиади. Ретельна підготовка учасників і місця змагань, урочисте відкриття змагань та підбиття їхніх підсумків, вчасне висвітлення ходу універсиади в таблицях, листівках і фотокартках – усе це підвищує інтерес до змагань, сприяє залученню студентів у спортивні осередки.

Універсиада проводиться у два етапи.

I етап – спартакіада студентського містечка. Мета спартакіади – пропаганда здорового способу життя, залучення мешканців гуртожитків до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Програма спартакіади НУВГП складається із семи видів спорту: армспорт, гирьовий спорт, міні-футбол, настільний теніс, шахи, шашки, перетягування каната.

II етап універсиади – це фінальні змагання серед збірних команд факультетів із таких видів спорту: легка атлетика, баскетбол (чол.), легкоатлетичний крос, волейбол (чол.), футбол, гирьовий спорт, шахи.

Протягом 2008/2009 н. р. в спартакіаді студентського містечка взяли участь 393 студенти, або 12,2 % від кількості студентів, які проживають у гуртожитках, а в універсиаді – 1 037 студентів, або 17,2 % від загальної кількості студентів, які навчаються в НУВГП.

Великий досвід роботи у ВНЗ дає підставу стверджувати, що студенти, залучені до спортивно-масової роботи, з більшим успіхом опановують розділи навчальної програми з фізичного виховання, мають значно вищі показники у виконанні практичних нормативів. Вони активніше проявляють себе в громадській діяльності як організатори занять фізичними вправами в гуртожитках, як спортивні активісти, як помічники викладачів, які ведуть позанавчальну роботу на факультетах.

Підтвердженням плідної роботи викладачів кафедри фізичного виховання є й те, що студенти НУВГП протягом 2008/2009 н. р. були учасниками та призерами чемпіонатів (дев'ять студентів) і Кубків (15 студентів) України з таких видів спорту: бокс, боротьба, гирьовий спорт, армспорт, легка атлетика. Виконали норматив МС вісім студентів та КМС – дев'ять студентів.

Чемпіоном Європи з легкої атлетики стала студентка факультету “Економіки і підприємництва”, майстер спорту міжнародного класу Ольга Земляк. Перше місце на Чемпіонаті світу з гирьового спорту зайняла студентка факультету “Екології та природокористування”, майстер спорту Ольга Бондар.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, змагальна діяльність дає змогу реалізувати потребу студентів у самоутвердженні та самовдосконаленні й досягнути високих спортивних результатів, гармонійного розвитку, домогтися зміцнення здоров'я й підтримувати на високому функціональному рівні фізичні, духовні та психічні сили.

Спортивні змагання – одна з найбільш ефективних форм організації спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Вони повинні мати багатоступеневу структуру, відповідати інтересам спортивних колективів й окремих спортсменів та забезпечувати рівні умови для всіх їх учасників.

Подальші дослідження плануються задля вивчення впливу систематичних занять спортивною діяльністю на організм студентів вищого навчального закладу.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студ. вузов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания высш. учеб. заведений / Волков Л. В. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
2. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Ірина Карпюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 62–67.
3. Пангелова Н. Історико-теоретичний аналіз педагогічної практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості / Наталія Пангелова // Наук. зап. Сер. : педагогіка. – Вип. 4. – Т. : [б. в.], 2004. – С. 12–16.
4. Положення про комплексну Універсиаду вищого навчального закладу Національного університету водного господарства.
5. Самчук О. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. Самчук, Н. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 225–227.
6. Хлопенко В. Роль фізичної культури та спорту у поліпшенні соціальної активності студентської молоді / Василь Хлопенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 87–90.

Анотації

У статті проаналізовано особливості організації спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Визначено основні положення організації та проведення діючої багатоступеневої системи спортивних змагань, таких як “Спартакіада студентського містечка” й “Комплексна універсіада вищого навчального закладу”. Висвітлено результати спортивно-масової діяльності та спортивні досягнення окремих студентів НУВГП.

Ключові слова: спортивно-масова робота, спортивні змагання, змагальна діяльність, студент.

Елена Синицина, Людмила Петрук. Особенности организации спортивно-массовой работы в высшем учебном заведении. В статье анализируются особенности организации спортивно-массовой работе в высшем учебном заведении. Определяются основные положения организации и проведения действующей многоуровневой системы спортивных соревнований, таких как “Спартакиада студенческого городка” и “Комплексная универсиада высшего учебного заведения”. Освещаются результаты спортивно-массовой деятельности и спортивные достижения отдельных студентов вуза.

Ключевые слова: спортивно-массовая работа, спортивные соревнования, соревновательная деятельность, студент.

Elena Sinitsyna, Ljudmyla Petruk. Special Features of the Organization Popular Sport Work at the High Educational Institution. In the article there had been analysed the special features of the organization popular sport work at the high educational institution. They had been determined the main principles of the organization and realization the acting of many degreeed system in the sports competitions such as: “The sport festival in the students” town and “Complex university festival of the high educational institution”. There had been showed the results of sport mass acting and given the sport achievements of separate students.

Key words: sport mass work, sports, competitiones, student.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

*Алла Альошина,
Ігор Бичук*

Фізичні вправи як засіб формування опорно-ресорних властивостей стопи дошкільнят

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та її значення. Потреба в рухах одна з основних фізіологічних особливостей дитячого організму й надзвичайно необхідна для його нормального формування та розвитку. Слід зауважити: рух у будь-якому його вияві, адекватний руховим можливостям дітей, завжди виступає оздоровчим чинником. Саме цим можна пояснити високу ефективність різноманітних методик і форм проведення занять, коли їх основою є загальний вплив на організм у поєднанні зі спеціальними фізичними вправами [3; 4].

Фізичні вправи створюють нові умовно-рефлекторні зв'язки, які швидко виникають завдяки високій пластичності вищої нервової системи й інтенсивності відновлювальних процесів у дитячому віці [1; 2; 5; 6].

Аналіз причин порушень опорно-ресорних властивостей стопи засвідчує, що вони, зазвичай, виникають через відсутність повноцінної системи профілактичних заходів. Серед цих заходів чільне місце займають фізичні вправи, які зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок, активізують кровообіг і зміцнюють скелетніна стопи. Саме тому одним із напрямів фізичного виховання дошкільнят є профілактика порушень опорно-ресорних властивостей стопи.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити вплив фізичних вправ на організм дитини;
- 2) обґрунтувати й розробити комплекси фізичних вправ для профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зниження загальної рухової активності людини несприятливо позначається на основних функціях організму, тому зростає роль фізичних вправ у задоволенні життєво важливої потреби в рухах, зокрема в дітей.

Наукові дослідження в різних галузях засвідчують, що дозоване фізичне навантаження, або м'язова робота, сприяє стимуляції всіх форм життєдіяльності, функціонуванню фізіологічних систем організму, формуванню пристосовних реакцій, мобілізації компенсаторних механізмів, відновленню порушених функцій органів і систем [5; 6].

Аналіз наукових літературних джерел [5; 6] засвідчує, що м'язова діяльність створює домінуючу рухового аналізатора, підвищує тонус центральної нервової системи, підсилює регулювальну дію кіркових, підкіркових центрів на судинну й дихальні системи та відновлює вегетативні функції.

Слід також зазначити, що регулювальний вплив помірного фізичного навантаження на функцію серцево-судинної системи виявляється в посиленні енерготропних і трофотропних дій на серцевий м'яз, мобілізації судинної системи й екстракардіальних чинників кровообігу, пристосування до потреб обміну [5; 6].

Регулярні заняття фізичними вправами приводять до змін у клітинах мозкової й кіркової речовини наднирків, які забезпечують збільшення їх функціональних можливостей. Завдяки цьому створю-

ються умови для швидкого включення та підтримки високої активності ендокринних систем за тривалої дії різних стресів, що, поза сумнівом, є важливою умовою опірності організму хвороботворним чинникам [5; 6].

У процесі досліджень встановлено, що систематична рухова активність здатна надавати протидію перерозподілу солей кальцію в організмі, зниженню можливості відкладення різних солей у м'язах, сухожилках, зв'язках, тобто створює антисклеротичний ефект [5; 6].

Фізичні вправи зміцнюють м'язовий апарат дитини, зокрема м'язи, які формують нормальне склепіння стопи. Для цього слід особливу увагу приділити зміцненню м'язів тулуба, стегна, гомілки та стопи [2; 6; 7].

Найважливішим засобом профілактики плоскостопості є гімнастичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки. Такі вправи включають до кожної із трьох частин заняття. Так, у вступній частині доцільно використовувати різні види ходьби, бігу, стрибків. В основній частині заняття зазвичай виконують спеціальні вправи. На перших етапах виконуються вправи без предметів, надалі – вправи з предметами. На наступному етапі рухові дії ускладнюються за рахунок використання різного обладнання (ребристі поверхні, доріжки з гальки тощо). Задля створення позитивного емоційного фону вправи краще виконувати під музику. У завершальній частині заняття доцільно виконати дихальні вправи, вправи на релаксацію. Дозування вправ може становити від 4–6 разів на етапі розучування вправ до 8–12 разів на етапі закріплення та розучування комплексів [2; 6–8].

До спеціальних вправ належать ходьба на носках; ходьба на зовнішньому (внутрішньому) склепінні стопи; ходьба по похилій площині; ходьба по вологому рушничку, ходьба босоніж, ходьба по гімнастичній палиці; ходьба по піску, ходьба по нерівній поверхні, повороти стопи вліво, управо, кругові оберти стопи, катання м'яча ногою; захоплення м'яча ногами; присідання стоячи на палиці; присідання на м'ячі; захоплення й підгрібання піску пальцями ніг; захоплення й перекладання дрібних предметів пальцями ніг, утримування та викидання їх [2; 6; 7].

Для профілактики плоскостопості ми пропонуємо виконувати комплекси фізичних вправ, спрямовані на зміцнення м'язів стопи, й гомілки й формування склепінь стопи. Запропоновані комплекси фізичних вправ можуть застосовуватися в різних формах фізичного виховання.

Комплекс I

Вправа I. В. п. – стійка на носках. Опуститися на п'яти та повернутися у в. п.

Вправа II. В. п. – зімкнута стійка, дитина намагається розводити та зводити прямі ноги, не відриваючи стоп від підлоги.

Вправа III. В. п. – стоячи, дитина качає вперед-назад м'яч, качалку або пляшку. Вправа виконується спочатку однією, потім другою ногою.

Вправа IV. В. п. – сід кутом. Описувати стопами дуги в різних напрямках.

Вправа V. В. п. – сід на п'ятах, упор спереду. 1–2 – випрямляючи ноги, упор стоячи зігнувшись на носках. 3–4 – в. п. (4–6 разів). Темп повільний.

Вправа VI. В. п. – сід зігнувши ноги, коліна нарізно, стопи схресно, зовнішні сторони стоп однаково рівно спираються об підлогу, руки довільно. 1–2 – устати; 3–4 – стійка ноги схресно на зовнішніх сторонах стоп; 5–6 – систи; 7–8 – в. п., зберігати положення правильної постави (4–6 разів). Діти дошкільного віку можуть виконувати притримуючися за опору, або за допомогою викладача; діти молодшого шкільного віку виконують вправу без опори й допомоги викладача.

Вправа VII. В. п. – руки на пояс. 1 – присід на носках, коліна в сторони, руки вперед-у сторони долонями вгору; 2 – в. п.; 3 – приставляючи праву, в. п., 5–8 – так само з іншої ноги (8–12 разів). Стежити за правильною поставою.

Вправа VIII. В. п. – руки на пояс. 1–16 – підскоки на носках (4 рази). П'яти разом.

Вправа IX. В. п. – стійка ноги нарізно на скакалці, стопи паралельно (скакалка під серединою стоп). Переказати з п'ят на носки й назад (4–6 разів). Темп повільний.

Вправа X. В. п. – те саме. Переповзаючими рухами стопами вперед і назад за допомогою пальців (6–8 разів). Спочатку однією, а потім другою ногою.

Комплекс II

Вправа I. В. п. – руки на пояс. Ходьба: 1 – на носках; 2 – на п'ятах; 3 – на внутрішніх сторонах стоп; 4 – на зовнішніх сторонах стоп (по 1 хв). Дихання довільне. Темп середній.

Вправа II. В. п. – руки на пояс. 1 – злегка підвівши носки, ковзаючим рухом перевести їх управо й опустити на підлогу; 2 – так само п'ятами; 3–8 – продовжувати пересуватися так само вправо (8–12 разів). Повторити так само вліво. Темп середній.

Вправа III. В. п. – руки на пояс. 1 – крок лівою в сторону з носка перекатом на всю стопу в навіс; 2 – устати на правий носок схресно за лівою; 3 4 – так само в іншу сторону (6–8 разів). Темп середній.

Вправа IV. В. п. – сід, зігнувши ноги, п'яти щільно притиснуті до підлоги й не відриваються від неї протягом виконання вправи. Руками пальців ноги дитина намагається підтягнути по підлозі рушник (або серветку), на якій лежить вантаж, спочатку однією, потім другою ногою.

Вправа V. В. п. – сід, зігнувши ноги нарізно, стопи паралельно, упор ззаду, палиця на підлозі під серединою стоп. Качати палицю вперед-назад двома стопами разом і по чергово (1 хв). Голову вперед не нахилити.

Вправа VI. В. п. – сід. 1 – зігнути праву стопу вперед; 2 – розгинаючи праву стопу, зігнути вперед ліву стопу (8–12 разів). Темп варіюється від середнього до високого й назад.

Вправа VII. В. п. – сід, зігнувши ноги, коліна нарізно. Палиця вертикально на підлозі між стопами, притримуючи хватом двома руками за верхній кінець. Руками стоп уперед-назад обертати палицю навколо вертикальної осі (6–8 разів). Дихання вільне.

Вправа VIII. В. п. – стійка ноги нарізно на скакалці, стопи паралельно (скакалка під серединою стоп). Легкі підскоки на місці з невеликим просуванням управо-уліво по скакалці (8–12 разів). Рекомендується використовувати скакалки зі шнура, кінці якого обмотані ізоляційною стрічкою; довжина скакалки має відповідати зросту дитини.

Вправа IX. В. п. – стійка на правій, ліва вперед-донизу. 1–4 – колові рухи лівою вправо; 5–8 – так само вліво (4–6 разів). Потім змінити положення ніг і повторити вправу.

Вправа X. В. п. – стійка наосками на піднесенні заввишки 7–10 см, п'яти на підлозі. Піднятися на носки й опуститися у в. п.

Комплекс III

Вправа I. В. п. – стійка на носках. Ходьба на носках (1–2 хв). Для створення ігрової мотивації у визначеному місці залу ставлять орієнтир – великого іграшкового лиса. Проходячи повз лиса-орієнтира, діти прагнуть ще вище піднятися на носки і жестом показують один одному – “Тихіше!”.

Вправа II. В. п. – права на носок. 1 – опуститися на ступню правої, піднятися на носок лівої; 2 – в. п. (6–8 разів). Темп середній.

Вправа III. В. п. – сід кутом. 1 – пальці нарізно; 2 – в. п.; 3–4 – так само (8–12 разів). Кут між ногами й тулубом 90°.

Вправа IV. В. п. – упор, лежачи ззаду, зігнувши ноги. Ходьба з просуванням уперед опираючися на зовнішні краї стоп (1 хв). Спина пряма. Уперед не нахилитися.

Вправа V. В. п. – сід, зігнувши ноги. Стукати носками по підлозі, не торкаючись її п'ятами.

Вправа VI. В. п. – сід, зігнувши ноги, упор ззаду, м'яч під стопами. Качати м'яч уперед-назад двома стопами разом і по черзі (8–12 разів). Рекомендується використовувати гумові м'ячі діаметром 8–12 см.

Вправа VII. В. п. – сід ноги нарізно, упор ззаду. 1–4 – описати стопами дугу вправо; 5–8 – так само в інший бік (6–8 разів). Темп середній.

Вправа VIII. В. п. – сід, ноги щільно притиснуті одна до одної. Підняти ноги, перенести через лежачий на підлозі брусок (заввишки 20 см), опустити їх на підлогу, повернутися у в. п.

Вправа IX. В. п. – стійка на правій, ліва вперед-донизу. 1–4 – колові рухи лівою вправо; 5–8 – так само вліво (4–6 разів). Потім змінити положення ніг і повторити вправу.

Вправа X. В. п. – зачепити носком ноги вагу до 3–5 кг. Підняти вагу й утримувати її до 5 с.

Комплекс IV

Вправа I. В. п. – стійка ноги нарізно. Ходьба на місці, по черзі піднімаючи п'яти (1 хв). Носки від підлоги не відривати.

Вправа II. В. п. – руки на пояс. 1 – праву ногу вперед-у сторону на п'яту; 2 – праву на носок; 3 – праву на п'яту; 4 – із притупуванням приставляючи праву, в. п.; 5–8 – так само з лівої (4–6 разів). Спина пряма. Голову вперед не нахилити. Можна на кожен рахунок виконувати оплески в долоні.

Вправа III. В. п. – так само. Збирає пальцями однієї ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі, і складає їх в купку. Слід не допускати падіння предметів під час перенесення. Вправа виконується спочатку однією, потім другою ногою.

Вправа IV. В. п. – сід, кубик (мішок, м'ячик) затиснутий стопами. Підняти кубик двома ногами, перенести його вправо, покласти на підлогу. Повернути кубик у в. п. Потім кубик перенести в ліву сторону, повернутися у в. п.

Вправа V. В. п. – руки в сторони. 1 – зігнути праву ногу вперед, стопа зігнута, пальці стопи зігнуті та стиснуті; 2–3 – утримувати положення; 4 – в. п.; 5–8 – так само з другої ноги (6–8 разів). Дихання довільне. Темп середній.

Вправа VI. В. п. – сід, зігнувши ноги, упор ззаду, м'яч під стопами. Качати м'яч уперед-назад двома стопами разом і по чергово (8–12 разів). Рекомендується використовувати гумові м'ячі діаметром 8–12 см.

Вправа VII. В. п. упор, лежачи ззаду, зігнувши ноги. Ходьба на місці (1 хв). Носки від підлоги не відривати.

Вправа VIII. В. п. – руки до плечей. 1–2 – напівприсід на носках, посміхнутися; 3–4 – в. п. (4–6 разів). Уперед не нахилитися.

Вправа IX. В. п. – сід, зігнувши ноги, стопи на підлозі. Руками пальців ноги намагатися підтягнути до себе рушник (або серветку), на якому лежить вантаж (6–8 разів). П'яти від підлоги не відривати. Спочатку кожною ногою, а потім двома відразу.

Вправа X. В. п. – так само. Переповзаючи рухами стоп вперед і назад за допомогою пальців (6–8 разів). Спочатку однією, а потім другою ногою.

Комплекс V

Вправа I. В. п. – стійка на зовнішніх сторонах стоп, руки на пояс. Ходьба на зовнішніх сторонах стоп, повертаючи носки всередину (“по-ведмежому”) (1 хв). Уперед не нахилитися.

Вправа II. В. п. – так само. Олівцем, затиснутим пальцями ніг, малює на листі паперу різні фігури, притримуючи лист другою ногою. Вправа виконується спочатку однією, потім другою ногою.

Вправа III. В. п. – стійка ноги нарізно на обручі, руки на пояс. 1–2 – згинаючи пальці ніг, обхватити ними край обруча; 3–4 – в. п. (8–12 разів). Стежити за правильною поставою.

Вправа IV. В. п. – о. с – піднімаючися на носки, змах руками в сторони-вгору – опускаючися на п'яти, змах руками вниз, в. п. Так само, піднімаючися на носок однієї ноги, згинаючи другу вперед (6–8 разів). Можна виконувати з акцентом на дихання.

Вправа V. В. п. – так само. Тримаючи між пальцями однієї ноги олівець, малюємо на листі паперу різні фігури, другою ногою притримуємо лист (6–8 разів). Вправа виконується спочатку однією, потім другою ногою.

Вправа VI. В. п. – упор, лежачи зігнувши руки, носки відтягнуті, повернуті всередину. Випрямляючи руки перейти в упор лежачи з опорою на передні часини ступень і кисті рук.

Вправа VII. В. п. – те саме. Згинаючи пальці ніг, дитина підтягує п'яти вперед, отім пальці розправляються і рух повторюється. Вправа виконується обома ногами одночасно.

Вправа VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно на обручі, який лежить на підлозі, руки на пояс. 1–2 – напівприсід; 3–4 – в. п. (4–6 разів). При виконанні напівприсіду п'яти від підлоги не відривати.

Вправа IX. В. п. – лежачи на спині, руки до стегон, м'яч між стопами. 1–2 – ноги вперед, піднімаючи м'яч й утримуючи його стопами; 3–4 – в. п. (4–6 разів). Виконувати без затримки дихання.

Вправа X. В. п. – сід, упор ззаду. 1 – зігнути вперед праву стопу; 2 – в. п.; 3–4 – так само лівою (8–12 разів). Можна виконувати з акцентом на дихання.

Комплекс VI

Вправа I. В. п. – руки на пояс. 1 – праву вперед на п'яту; 2–3 – покачати носком вправо-вліво; 4 – приставляючи праву, в. п. (6–8 разів). Повторити з лівої ноги.

Вправа II. В. п. – стійка на палиці, руки на пояс. Ходьба по палиці приставними кроками управо й уліво, палиця під серединою стоп; те саме, але п'яти на палиці, а носки на підлозі; так само, але носки на палиці, а п'яти на підлозі (1–2 хв). Найкраще використовувати дерев'яні гімнастичні палиці завдовжки 80 см, діаметром 2 см.

Вправа III. В. п. – о. с. 1–2 – піднятися на носки, руки в сторони, нахил голови назад, вдих; 3–4 – опуститися на п'яти, видих (4–6 разів). Уперед не нахилитися, спина пряма.

Вправа IV. В. п. – так само. Стопи на підлозі, відстань між ними 20 см. Зігнуті пальці ніг спочатку зводяться, а потім розводяться в різні сторони, при цьому п'яти залишаються на одному місці.

Вправа V. В. п. – руки в сторони. 1 – зігнути праву ногу вперед, стопа зігнута, пальці стопи зігнуті та стиснуті; 2–3 – утримувати положення; 4 – в. п.; 5–8 – так само з іншої ноги (6–8 разів). Дихання довільне. Темп середній.

Вправа VI. В. п. – присід на носках, руки на колінах. Ходьба в присіді на носках (1 хв). Уперед не нахилитися, темп середній.

Вправа VII. В. п. – сід ноги нарізно, м'яч усередині на підлозі біля носка правої. Рухом носка всередину перекотити м'яч до лівої стопи (6–8 разів). Повторити лівою ногою.

Вправа VIII. В. п. – так само. 1–4 – правою потираємо гомілку лівої; 5–8 – лівою потираємо гомілку правої (4–6 разів). Спира пряма. Темп середній. Можна зробити упор ззаду.

Вправа IX. В. п. – лежачи на спині. 1–3 – зігнути пальці, підтягнути п'яту вперед; 4 – випрямити пальці, в. п. (3–4 разів). Виконувати як двома ногами одночасно, так і кожною ногою по черзі. Ноги в колінах не згинати.

Вправа X. В. п. – лежачи на спині ноги нарізно. Ковзати ногою правої ноги по гомілці лівої. Вправа виконується спочатку однією, потім другою ногою.

Ми вважаємо також за доцільне виконувати вправи, які імітують рухи різних тварин і сприяють поєднаному психофізичному розвитку.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Фізичні вправи мають досить позитивний вплив на організм дітей. Вони сприяють покращенню життєдіяльності всіх органів і систем організму, гармонійному розвитку особистості, задовольняють потребу дітей у руховій діяльності. Фізичні вправи використовують задля профілактики різних захворювань.

2. Комплекси фізичних вправ для профілактики плоскостопості розроблені з урахуванням основних положень теорії та методики фізичного виховання дошкільнят. До цих комплексів ми включили гімнастичні й спеціальні фізичні вправи, які зміцнюють м'язи нижніх кінцівок.

3. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці методики використання рухливих та народних ігор задля превентивної профілактики опорно-рухового апарата в дошкільнят.

Література

1. Бичук І. О. Біомеханічні характеристики стопи хлопчиків старшого дошкільного віку в сагітальній площині / І. О. Бичук, І. О. Деделюк // *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. – № 4 (8). – С. 15–18.
2. Блудиліна Л. А. Спеціальні вправи при плоскостопості / Л. А. Блудиліна // *Старт*. – 1988. – № 5. – С. 27–28.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти / Вільчковський Е. С. – Запоріжжя : [б. в.], 2006. – 228 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
5. Давыдов В. Ю. Влияние физических упражнений различной направленности на организм у детей дошкольного возраста / В. Ю. Давыдов // *Физическое воспитание дошкольников* : сб. науч. тр. – Волгоград : [б. и.], 1993. – С. 13–27.
6. Мурза В. П. Фізичні вправи у попередженні та лікуванні захворювань / В. П. Мурза // *Медицинские проблемы физической культуры : республиканский межведомственный сб.* – К. : [б. в.], 1993. – Вып. 12. – С. 3–6.
7. Сергиенко К. Н. Профилактика нарушений опорно-рессорной функции стопы детей 7–10 лет в процессе физического воспитания / К. Н. Сергиенко // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : сб. науч. тр. // под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2003. – № 13. – С. 89–96.
8. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.-метод. пособие / Степаненкова Э. С. – М. : Академия, 2001. – 368 с.

Анотації

Аналіз порушень опорно-ресорних властивостей стопи засвідчує, що вони зазвичай виникають у зв'язку з відсутністю повноцінної системи профілактичних заходів. У статті висвітлено вплив фізичних вправ на різні системи організму дитини, обґрунтовано підбір вправ на заняттях із фізичного виховання для дошкільнят, розроблено комплекси фізичних вправ для профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку. Комплекси включають десять вправ, які зміцнюють м'язи гомілки та стопи.

Ключові слова: дошкільнята, плоскостопість, профілактика, комплекс, вправа, м'язи, ходьба, заняття, склепіння, стопа.

Алла Алёшина, Игорь Бычук. Физические упражнения как средство формирования опорно-рессорных свойств стопы у дошкольников. Анализ нарушений опорно-рессорных свойств стопы удостоверяет, что они обычно возникают из-за отсутствия полноценной системы профилактических мероприятий. В статье отражается влияние физических упражнений на разные системы организма ребёнка, обосновывается подбор упражнений на занятиях по физического воспитания для дошкольников, разработаны комплексы физических

упражнений для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Комплексы включают десять упражнений, которые укрепляют мышцы голени и стопы.

Ключевые слова: дошкольники, плоскостопие, профилактика, комплекс, упражнение, мышцы, ходьба, занятие, свод, стопа.

Alla Aleshina, Igor Bychuk. Physical Exercises as a Mean of Forming of Bearing-Absorbing Properties of Foot of the Children of Preschool Age. The analysis of violations of bearing-absorbing properties of foot certifies that they, usually, arise up for lack of the valuable system of preventive prophylactic measures. In the article influence of physical exercises on the different systems of organism of child is reflected. The selection of exercises during the physical training lessons is grounded. The complexes of physical exercises are developed for the prevention of flatfoot of the children of senior preschool age. Complexes include 10 exercises which strengthen the muscles of shin and foot.

Key words: children of preschool age, flatfoot, prevention complex, exercise, muscles, walking, employment, vault, foot.

УДК 796.035+615.82

Тетяна Бойчук,
Лілія Войчишин

Оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині

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



Постановка наукової проблеми та її значення.

Останнім часом у різних регіонах України відзначається тенденція до зменшення кількості фізично здорових і сільських, і міських школярів. Результати епідеміологічного дослідження, проведеного співробітниками Українського НДІ охорони здоров'я дітей і підлітків, засвідчують, що повністю здоровими можна вважати не більше 10-15 % дітей та підлітків віком 7-18 років. Аналіз стану фізичного розвитку дітей і підлітків, які проживають в Україні, також показав, що міські й сільські школярі

мають і спільні закономірності, і відмінності залежно від місця проживання [3; 8].

На формування фізичного розвитку та здоров'я людини впливають соціально-економічні й біологічні чинники, зокрема особливості довкілля, унесок яких у цю проблему, за даними ВООЗ, становить 20 %. Специфічність природних умов гірської місцевості Карпатського регіону проявляється в контрастних параметрах клімату, висоті місцевості (800–1200 м над рівнем моря), змінах атмосферного тиску, зменшенні кисню, збільшенні інтенсивності сонячного випромінювання, дефіциті йоду в навколишньому середовищі.

Сьогодні в ендемічних гірських регіонах збільшується кількість дітей і підлітків із патологією щитоподібної залози. Зокрема, частота збільшення щитовидної залози серед школярів Українських Карпат сягає 85 %. При збільшенні щитоподібної залози й одночасному зниженні продукції нею гормону тироксину в школярів підвищується втома, сповільнюються психічні реакції, вони відстають у фізичному, розумовому та статевому розвитку [2; 8].

За статистичними даними, сьогодні 80 % школярів мають суттєві відхилення у фізичному розвитку; у 90 % школярів відзначаються порушення постави, які є однією з найактуальніших проблем дитячого здоров'я для учнів і гірських, і рівнинних місцевостей [3; 4].

Аналіз останніх досліджень із проблеми. Порушення постави мають не тільки негативний вплив на зовнішній вигляд й естетику тіла, але передусім на функціональний стан окремих систем і органів, призводячи до порушень фізичного розвитку, а також викликають перевантаження опорно-рухового апарату, що стає причиною його захворювань. Відповідно до результатів багатьох досліджень, хребет може бути ініціатором різних вісцеральних порушень [6]. У людей із порушеннями постави знижені фізіологічні резерви дихання та кровообігу, порушені адаптаційні реакції, унаслідок чого вони схильні до захворювань легень і серця. Наприклад, збільшення грудного кіфозу змінює реберний кут, що призводить до зменшення об'єму грудної клітки, а отже до зменшення життєвої

емності легень та порушень функції серця. При збільшенні поперекового лордозу живіт випинається допереду, що призводить до неправильних рухів діафрагми, а отже погіршується робота системи дихання, змінюється розміщення внутрішніх органів у черевній порожнині, що обумовлює їх захворювання. Постійні перевантаження хребта спричиняють утрату його фізіологічних функцій і розвиток стійких патологічних станів [5; 7; 11; 12].

Завдання дослідження – оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині.

На попередніх етапах дослідження ми обстежили учнів старших класів гірських і рівнинних шкіл задля виявлення порушень постави в сагітальній площині [3].

Учнів, у яких було виявлено порушення постави в сагітальній площині, розподілено на три групи. До складу контрольної групи включено 69 школярів, із них 35 юнаків і 34 дівчини, які проживають і навчаються у школах, розміщених на рівнинній місцевості. До основної групи 1 включено 43 учні (22 юнаків і 21 дівчину), а до основної групи 2 – 42 учні (21 юнака та 21 дівчину), які проживають і навчаються в гірській місцевості Українських Карпат. Згідно з розробленим нами дизайном дослідження, передбачається, що учні основної групи 1 будуть займатися за загальною програмою ЗОШ, а учні основної групи 2 – за розробленою нами комплексною програмою фізичної реабілітації. Для оцінювання функціонального стану хребта ми застосували низку тестів і проб, які дають змогу оцінити рухливість хребта у всіх його фізіологічних вигинах, а саме: проби підборіддя-грудина, підборіддя-яремна вирізка, Отта, Томайера, Форестьє, тести Шобера, Fleischmann, на визначення бокової рухливості хребта. Задля встановлення прогресування обмеження рухливості хребта обчислювали хребтовий індекс.

Для його визначення додавали величини (у см): відстань підборіддя – яремна вирізка груднини за максимального відхилення голови назад, пробу Отта, пробу Шобера, дихальну екскурсію грудної клітки. Від отриманої суми віднімали показник проби Томайера (у см). Величина хребтового індексу в нормі складає в середньому 27 30 см й оцінюється в динаміці. Зниження хребтового індексу засвідчує прогресування обмеження рухливості хребта [9].

За результатами статистичного аналізу отриманих даних встановлено, що більшість показників функціонального стану хребта обстежених учнів рівнинних і гірських шкіл достовірно відрізняються між собою (табл. 1).

Таблиця 1

Параметри функціонально стану хребта (M ± m)

Параметр	Контрольна група (n = 69)	Основна група 1 (n = 43)	Основна група 2 (n = 42)
Юнаки			
	n = 35	n = 22	n = 21
Проба Форестьє, см	3,65 ± 0,17	4,54 ± 0,32	4,65 ± 0,40
Проба підборіддя-грудина, см	0,65 ± 0,03	0,73 ± 0,02	0,78 ± 0,05
Проба підборіддя-яремна вирізка	16,42 ± 0,30	15,43 ± 0,26	15,24 ± 0,36
Проба Отта, см	3,77 ± 0,10	3,12 ± 0,17*	3,27 ± 0,12*
Тест Шобера, см	3,95 ± 0,12	3,37 ± 0,10*	3,32 ± 0,12*
Бокова рухливість хребта, см	25,28 ± 0,20	25,94 ± 0,32	25,96 ± 0,31
Тест Fleischmann, см	41,19 ± 0,60	34,35 ± 0,30*	32,58 ± 0,24*
Проба Томайера, см	7,40 ± 0,14	8,37 ± 0,13*	8,54 ± 0,12*
Хребтовий індекс, см	24,40 ± 0,55	18,61 ± 0,45*	18,03 ± 0,53*
Дівчата			
	n = 34	n = 21	n = 21
Проба Форестьє, см	4,23 ± 0,11	4,73 ± 0,20	4,68 ± 0,18
Проба підборіддя-грудина, см	1,38 ± 0,06	1,57 ± 0,09	1,62 ± 0,08
Проба підборіддя-яремна вирізка	15,21 ± 0,24	16,03 ± 0,25	16,00 ± 0,20
Проба Отта, см	3,68 ± 0,08	2,29 ± 0,08*	2,12 ± 0,10*
Тест Шобера, см	5,89 ± 0,13	4,09 ± 0,11*	4,13 ± 0,12*
Бокова рухливість хребта, см	22,15 ± 0,37	28,12 ± 0,56*	27,07 ± 0,23*
Тест Fleischmann, см	45,84 ± 0,40	45,45 ± 0,37	46,20 ± 0,48
Проба Томайера, см	4,32 ± 0,12	6,87 ± 0,17*	6,42 ± 0,17*
Хребтовий індекс, см	28,54 ± 0,49	19,96 ± 0,82*	21,57 ± 0,83*

Примітка: * – зміна показника достовірна порівняно з контрольною групою (p < 0,05).

Лише для показників рухливості хребта в шийному відділі, за показниками проб Форестьє, підборіддя-грудина та підборіддя-яремна вирізка не встановлено вірогідної різниці з контрольною групою і в юнаків, і в дівчат обох основних груп.

Пробу Отта застосовували для оцінювання рухливості хребта в грудному відділі. Отримані результати показали, що в юнаків і дівчат гірської школи рухливість хребта в грудному відділі достовірно менша порівняно з учнями рівнинних шкіл ($p < 0,05$).

Аналізуючи рухливість хребта в поперековому відділі на підставі тесту Шобера, ми встановили, що в юнаків і дівчат основних груп вони вірогідно менші від таких у контрольній групі, що підтверджує більш значне обмеження рухливості хребта ($p < 0,05$).

Результати проби Томайєра засвідчують достовірну різницю показників загальної рухливості хребта в сторону її більш значного обмеження в учнів гірських шкіл ($p < 0,05$).

У дівчат основних груп відзначали зменшення ступеня латерофлексії порівняно з контрольними аналогами дівчат контрольної групи ($p < 0,05$).

Аналізуючи рухливість хребта при поворотах тулуба відносно вертикальної осі за результатами тесту Fleischmann, достовірну різницю показників, порівняно з контролем, спостерігали тільки в юнаків ($p < 0,05$).

Для дослідження рухливості хребта в сагітальній площині ми також застосовували тест Седіна (табл. 2).

Таблиця 2

Тест Седіна ($M \pm m$)

Параметр	Контрольна група ($n = 69$)	Основна група 1 ($n = 43$)	Основна група 2 ($n = 42$)
Юнаки			
	$n = 35$	$n = 22$	$n = 21$
Нахил уперед, см	$6,05 \pm 0,07$	$5,49 \pm 0,13^*$	$5,45 \pm 0,15^*$
Нахил назад, см	$4,15 \pm 0,12$	$3,60 \pm 0,10^*$	$3,59 \pm 0,10^*$
Дівчата			
	$n = 34$	$n = 21$	$n = 21$
Нахил уперед, см	$9,70 \pm 0,11$	$4,46 \pm 0,11^*$	$4,30 \pm 0,13^*$
Нахил назад, см	$4,60 \pm 0,08$	$2,50 \pm 0,10^*$	$2,41 \pm 0,09^*$

Примітка: * – зміна показника достовірна порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$).

Аналізуючи отримані результати, установили, що в юнаків і дівчат основних груп були достовірно меншими показники нахилу тулуба вперед і назад порівняно з контрольними аналогами ($p < 0,05$).

Для встановлення наявності асиметрії лопаток в учнів із порушеннями постави в сагітальній площині вимірювали відстань від проекції остистого паростка C_{VII} до нижніх кутів правої та лівої лопаток (табл. 3). У нормі ці відстані мають бути рівними.

Таблиця 3

Тест на встановлення асиметрії лопаток ($M \pm m$)

Параметр	Контрольна група ($n = 69$)	Основна група 1 ($n = 43$)	Основна група 2 ($n = 42$)
Юнаки			
	$n = 35$	$n = 22$	$n = 21$
Відстань C_{VII} – нижній кут лівої лопатки, см	$13,59 \pm 0,23$	$13,04 \pm 0,29$	$13,07 \pm 0,28$
Відстань C_{VII} – нижній кут правої лопатки, см	$12,72 \pm 0,17$	$12,09 \pm 0,25$	$12,18 \pm 0,35$
Різниця	$1,50 \pm 0,14$	$2,26 \pm 0,18^*$	$2,35 \pm 0,20^*$
Дівчата			
	$n = 34$	$n = 21$	$n = 21$
Відстань C_{VII} – нижній кут лівої лопатки, см	$13,09 \pm 0,19$	$11,93 \pm 0,22$	$11,98 \pm 0,19$
Відстань C_{VII} – нижній кут правої лопатки, см	$12,52 \pm 0,17$	$10,24 \pm 0,27$	$10,17 \pm 0,17$
Різниця	$1,42 \pm 0,14$	$2,31 \pm 0,20^*$	$2,14 \pm 0,15^*$

Примітка: * – зміна показника достовірна порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$).

Установлено достовірну різницю показників обох основних груп порівняно з контрольною і в юнаків, і в дівчат ($p < 0,05$), що засвідчує наявність виразної асиметрії лопаток в обстежених учнів гірських шкіл.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши результати наших досліджень, ми дійшли висновку, що більшість показників, які характеризують параметри функціонального стану хребта в учнів гірських шкіл Карпатського регіону, достовірно відрізняються від аналогічних показників їхніх однолітків, які проживають і навчаються на рівнинних територіях Прикарпаття. Це вказує на те, що в учнів гірських шкіл більш виражені предиктори розвитку дегенеративних процесів хребта в майбутньому. Останнє аргументує потребу розробки комплексної програми фізичної реабілітації для цього контингенту учнів, адаптованої до умов гірської школи Карпатського регіону.

Література

1. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл / Білошицька Н. – Л. : Логос, 1999. – 32 с.
2. Бойчук Т. В. Дослідження порушень постави в учнів старшого шкільного віку, які проживають у Карпатському регіоні / Т. В. Бойчук, Л. І. Войчишин // 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. – № 1 (5). – С. 70–72.
3. Буканова С. В. Тиреоїдний статус дітей і підлітків з дифузним ендемічним зобом / С. В. Буканова, Л. Н. Самсонова // Педіатрія. – 2004. – № 3. – С. 15–18.
4. Грицуляк Б. Особливості демографічної ситуації та стан зобної ендемії в учнів гірських шкіл Верховинського району Івано-Франківської області / Б. Грицуляк, М. Миколайський // Гірська шк. Укр. Карпат. – 2006. – № 1. – С. 102–105
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / Кашуба В. А. – К. : Олимп. лит., 2003. – 279 с.
6. Колісник П. Ф. Алгоритм лікування вертеброгенних захворювань внутрішніх органів та систем / П. Ф. Колісник // Галиц. лікар. вісн. – 2002. – № 1. – С. 52–54.
7. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / Котешева И. А. – М. : Эксмо, 2004. – 208 с.
8. Миколайський М. Особливості фізичного розвитку сільських учнів гірської школи Українських Карпат / М. Миколайський // Гірська шк. Укр. Карпат. – 2006. – № 1. – С. 110–114.
9. Ошевский Л. В. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма : метод. рек. / Л. В. Ошевский, Е. В. Крылова, Е. А. Уланова. – М. : [б. и.], 2007. – 67 с.
10. Паньків В. І. Йододефіцитні захворювання : діагностика, профілактика та лікування : метод. рек. / В. І. Паньків, М. Д. Тронько, І. Г. Боцюрко, В. В. Марков. – К. : [б. в.], 2003. – 73 с.
11. Чаклин В. Д. Сколиозы и кифозы / В. Д. Чаклин, Е. А. Абальмасова. – М. : Медицина, 1973. – 312 с.
12. Lewit K. Manipulative therapy in Rehabilitation of the locomotor's system / Lewit K. – Butteworth : Heinemann, 1999. – 346 p.

Анотації

У статті наведено результати дослідження функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині, які навчаються в гірських школах Українських Карпат. Для оцінювання функціонального стану хребта ми застосували низку тестів і проб, які дають змогу оцінити рухливість хребта у всіх його фізіологічних вигинах, а саме: проби підборіддя-грудина, підборіддя-яремна вирізка, Отта, Томайєра, Форестьє, тести Шобера, Флейшман, на визначення бокової рухливості хребта. Задля встановлення прогресування обмеження рухливості хребта обчислювали хребтовий індекс.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість показників, які характеризують параметри функціонального стану хребта, в учнів гірських шкіл Карпатського регіону достовірно відрізняються від аналогічних показників їхніх однолітків, які проживають і навчаються на рівнинних територіях Прикарпаття. Це вказує на те, що в учнів гірських шкіл більш виражені предиктори розвитку дегенеративних процесів хребта в майбутньому. Це аргументує потребу розробки комплексної програми фізичної реабілітації для цього контингенту учнів, адаптованої до умов гірської школи Карпатського регіону.

Ключові слова: *хребет, функціональний стан, порушення постави, учні.*

Татьяна Бойчук, Дилия Войчишин. Оценка функционального состояния позвоночника у учеников старшего школьного возраста с нарушениями осанки в сагитальной плоскости. *В статье приводятся результаты исследования функционального состояния позвоночника учеников старшего школьного возраста горных регионов Украинских Карпат, которые имеют нарушения осанки в сагитальной плоскости. Для оценки функционального состояния позвоночника был применен ряд тестов и проб, которые дали возможность оценить подвижность всех физиологических изгибов позвоночника, в частности, пробы подбородок-грудина, подбородок-яремная вырезка, Отта, Томайера, Форестье, тесты Шобера, Флейшман, на определение боковой*

подвижности позвоночника. С целью установления прогресса ограничения подвижности позвоночника вычисляли позвоночный индекс.

Анализ полученных результатов показал, что большинство показателей, которые характеризуют параметры функционального состояния позвоночника, в учеников горных школ Карпатского региона достоверно отличаются от аналогичных показателей их одноклассников, которые проживают и учатся на равнинных территориях Прикарпатья. Это указывает на то, что у учеников горных школ более выражены предикторы развития дегенеративных процессов позвоночника в будущем. Это аргументирует необходимость разработки комплексной программы физической реабилитации для этого контингента учеников, адаптированной к условиям горной школы Карпатского региона.

Ключевые слова: позвоночник, функциональное состояние, нарушения осанки, ученики.

Tetyana Boychuk, Lilia Voychishin. Estimation of the Functional State of Spine for the Senior School Age Pupils with Violations of Carriage in the Sagittal Plane. In the article the methods of estimation of the functional state of spine the senior school age pupils who have violations carriages in a sagittal plane and which study in the mountain's schools of Ukrainian Carpathians are resulted. For the estimation of the functional state of spine we applied the row of tests and tests which enable to estimate mobility of spine in all him physiology bends, in particular, tests chin-breast-bone, tests Ott's, Tomayer's, Forestye's, Shober's, Fleischmann's, on determination of lateral mobility of spine. With the purpose of establishment of progress of limitation of spine mobility calculated a vertebral index.

The analysis of results demonstrated that most indexes, which characterize the parameters of the functional state of spine of the pupils of mountain schools of Carpathians region certain differ from the analogical indexes of their yearlings which live and study on flat territories of Prikarpatya. It specifies in the students of mountain schools more expressed predictors of development of degenerative processes of spine in the future. It argues the necessity for development of the complex program of physical rehabilitation for this contingent of pupils, mountain school of region of Carpathians adapted to the terms.

Key words: functional state, violation of posture, rehabilitation, pupils.

УДК 796.035+615.82

Ірина Поташнюк

Реабілітація осіб похилого та літнього віку

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



Постановка наукової проблеми та її значення. В Україні, як і в багатьох інших розвинутих країнах, останніми десятиріччями значно зросла частка людей похилого віку. За даними інституту демографії в Україні нараховується 11 млн людей похилого віку. Наслідком інтенсифікації старіння населення є зростання кількості самотніх старих людей, які потребують першочергової уваги суспільства [6]. Нині в Україні діє так званий принцип «трьох п'ятірок»: кожен п'ятий громадянин країни є людиною літнього віку; кожна п'ята літня людина мешкає сама; кожен п'ятий із літніх людей, які мешкають самі, утратив здатність до самообслуговування.

Поняття "людина похилого віку" в Україні стійко асоціюється з віком виходу на пенсію, який, згідно із Законом України "Про пенсійне забезпечення", становить 55 років для жінок і 60 – для чоловіків.

Для надання допомоги людям похилого віку реалізують спеціальні програми, спрямовані на підтримку добробуту та стану здоров'я, і створюють низку відповідних закладів [1; 2]. Догляд у гериатричних пансіонатах відповідає потребам людини похилого віку.

Середня тривалість життя в Україні становить 67,3 року (чоловіків – 61,5 року, жінок – 73,4), що є менше, ніж у країнах Східної Європи – на 4-5 років, а в країнах Західної Європи на 11-13 років.

Для населення пенсійного віку рівні захворюваності, первинної інвалідності та смертності, відповідно, у 2-3 рази вищі, ніж у країнах Східної Європи та в 1,5-8 разів вищі, ніж у державах Західної Європи, що детерміновано віковими змінами організму. Це визначає зростання кількості старих людей, які потребують підтримки суспільства.

Погіршення з віком стану здоров'я літніх людей супроводжується значними змінами обсягу й характеру їхніх потреб у різних видах медичної допомоги й зумовлює потребу переорієнтації сучас-

них систем надання медичної допомоги населенню літнього віку та позалікарняні форми обслуговування. Останні більш економічно вигідні. Так, дослідження іноземних фахівців показали, що надання адекватної профілактичної первинної медичної допомоги людям 65 років і старшим на 17 % знижує рівень їх смертності та на 23 % підвищує бажання жити в громаді [3; 4].

Нині в Україні відсутня єдина скоординована система геріатричної допомоги населенню. Що ж до загальних державних форм медико-соціальної допомоги літнім людям в Україні, то слід зазначити, що вона надається в системі загальних закладів охорони здоров'я та спеціальних геріатричних структурах Міністерства охорони здоров'я, у системі амбулаторних і стаціонарних закладів Міністерства праці і соціальної політики, а також частково громадськими та релігійними організаціями Товариством Червоного Хреста України, Карітас України, Хессед й іншими [1; 2].

У сучасних геріатричних пансіонатах створення нормальних побутових умов особам похилого віку відбувається відповідно до спеціального Положення "Про геріатричні пансіонати". Однак у цих закладах суттєве значення отримує проблема соціальної адаптації [1]. Нові умови, необхідність зміни установленого життєвого стереотипу, підкорення нинішнім регламентованим правилам перебування в геріатричному пансіонаті, нове спілкування зі співмешканцями – усе це вимагає від людини похилого віку докорінної психологічної перебудови [2].

Спеціальне обслуговування осіб похилого віку в умовах геріатричного пансіонату займає важливе місце в загальній системі соціального забезпечення. З ростом мережі геріатричних пансіонатів створюється матеріально-технічна база для вдосконалення трудової й інших видів активізуючої терапії, направлених на покращення стану здоров'я та збереження соціально значимої активності осіб пенсійного віку. Сьогодні такі причини вступу в геріатричний пансіонат, як відсутність житла або засобів для існування, не основні.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати потребу психологічної корекційної роботи з особами похилого віку та фізичної реабілітації в геріатричних пансіонатах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проблеми організації психолого-фізичної роботи з людьми похилого віку проводилися на базі Луцького геріатричного пансіонату.

Особи похилого віку були кваліфіковані медико-психологічною комісією як такі, що постійно проживали в геріатричному пансіонаті. Нині тут проживає 192 особи, із них – 84 чоловіки, або 43,75 % (зрілого віку – 8 осіб (9,5 %); середнього – 17 (20,2 %); похилого – 32 (38 %); старечого – 25 (29,8 %); довгожителів – 2 (2,5 %)) та 108 жінок, або 56,25 % (зрілого віку – 2 (1,8 %); середнього – 5 (4,6 %); похилого – 34 (31,5 %); старечого – 63 (58,3 %); довгожительок – 4 (3,8 %)). Це люди похилого віку, з обмеженими фізичними можливостями, які потребують цілодобової медичної та соціально-побутової підтримки (рис. 1).

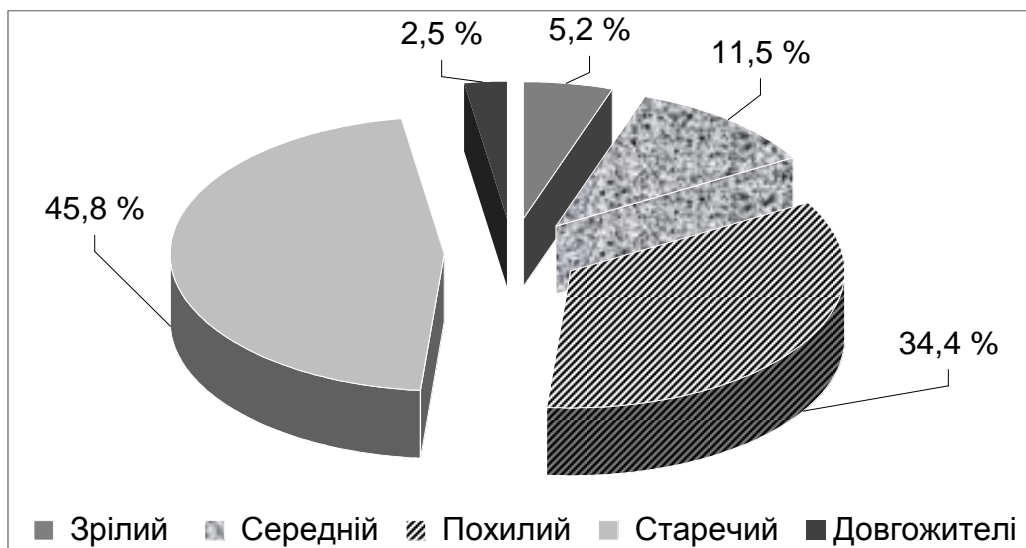


Рис. 1. Вікова категорія геріатричного пансіонату

Геріатричний центр спрямовує свою роботу на покращення фізіологічного стану здоров'я та якості життя осіб похилого віку. Для людей з обмеженими фізичними можливостями створено всі необхідні умови для того, щоб вони могли без перешкод користуватись усіма благами цивілізації: зроблено пандуси, з'їзди з тротуарів, а в приміщенні працюють ліфти.

Персонал уважно ставиться до своїх підопічних, тут знають звички, захоплення літніх людей, прагнуть допомогти у важку хвилину, підняти настрій. До цієї установи приходять і волонтери, небайдужі до долі стареньких.

Медпрацівники проводять щоденну фізичну зарядку, яка стимулює енергію й апетит, сприяє гарному настрою. Істотним доповненням до цього слугують процедури, які проводяться у фізіотерапевтичному кабінеті (дарсонваль, електрофорез, ампліпульс, кварц, УВЧ, ультразвук, інгалятор, тубус кварц, вібровітал, магніт, термомасажна кушетка “Серагем” й ін.). Ліжкові хворі отримують такі послуги у власних кімнатах.

У пансіонаті створено соціально-реабілітаційні та культурно-освітні послуги, де мешканці мають можливість займатися у спортзалі (для тих, хто потребує спеціальних вправ із відновлення рухливості кінцівок та хребта), користуватися бібліотекою та відеозалою, послугами працетерапії (допомога в підсобному господарстві, на харчоблоці, в овочесховищі).

В актовому залі мешканці пансіонату мають змогу відвідувати різноманітні концерти, виступи творчих колективів області, а також самим брати участь у художній самодіяльності. На території пансіонату є окрема кімната для проведення обрядів: служби, сповіді, причастя та інших, котрі проводить священник православної церкви.

Мешканцями геріатричного пансіонату можуть бути особи пенсійного віку, інваліди I та II груп, старші 18 років, які за станом здоров'я потребують стороннього догляду, побутового обслуговування, медичної допомоги та яким, згідно з медичним висновком, не протипоказане перебування в пансіонаті. Нині тут проживає самотніх – 39,06 %, тих, що мають матір – 3,18 %, батька – 0,52 %, сестру – 11,97 %, брата – 8,85 %, племінників – 9,37 %, тітку – 1,04 %, сина – 11,45 %, доньку – 6,72 %, внуків – 4,16 %, невістку – 1,58 %, чоловіка – 1,58 %, бабусю – 0,52 %.

У кімнатах, де проживають мешканці пансіонату, створено відповідні санітарно-гігієнічні умови: оптимальною температурою приміщення за суворого постільного режиму хворого є 20 °, за вільного постільного режиму – 22-23 °. Сухість повітря в приміщеннях із центральним опалюванням погано переносять хворі хронічними захворюваннями легенів, зокрема хронічним бронхітом, що сприяє появі кашлю. Для того, щоб зробити повітря приміщення вологішим, біля батарей центрального опалювання ставлять посуд із водою.

Аналіз форм захворювань у підопічних показав, що найбільше відзначається серцево-судинних захворювань, до того ж у більшості з них II ступінь функціональної недостатності й лише в 40,0 % – перший. З інших захворювань – хвороби органів дихання (23,6 %), зору (13,4 %), опорно-рухового апарату (68,2 %), нервової системи (7,8 %), шлунково-кишкового тракту (5,7 %), психічні розлади (6,6 %). Із серцево-судинних: найбільш часті гіпертонічні хвороби (52 %), атеросклеротичний кардіосклероз (41,7 %), церебральний атеросклероз (52,1 %). Особливості розвитку цих захворювань зумовлені специфікою вікових змін, що диктує необхідність знань лікарями основ геронтології. Лише під час урахування цих умов призначення трудових процесів буде здійснюватися правильно й вони зможуть дати терапевтичний ефект.

Відновна терапія, або реабілітація, розглядається як складний процес, у який входять медична, психологічна, соціальна, трудова, професійна реабілітація. Усі види реабілітації тісно пов'язані між собою й мають на меті відновлення здоров'я хворого. Важливою особливістю реабілітації в геріатрії є те, що хворі літнього віку потребують підбадьорення та стимулювання більшою мірою, ніж молоді люди. У багатьох із них перенесене ускладнення патологічного процесу або травми із залишковими явищами й розвинута свідомість власної фізичної неповноцінності призводять до зниження спілкування з іншими особами. Водночас існує бажання боротися за відновлення втрачених функцій, щось робити для себе, щоб знову бути незалежним від сторонньої допомоги. Отож воля хворого найбільш важливий елемент реабілітації. Медичному персоналу часто необхідні великі зусилля, щоб розвинути у хворого відчуття власної гідності, навчити його думати про себе як про особистість, стимулювати до проведення відновного лікування. Під час здійснення реабілітаційної терапії велике значення має наперед складений план відновної терапії, ознайомлення пацієнта з його деталями. Обґрунтування цього плану покращує самопочуття хворого, укріплює його рішучість боротися за своє одужання, знімає депресію.

У пансіонаті проводяться заняття з ЛФК, які підтримують нормальний рівень діяльності та працездатності людини. Застосовуються вправи малої та середньої інтенсивності, з помірною амплітудою рухів. Велику увагу приділяють виробленню та постановці правильного дихання: воно має бути

вільним, глибоким. Заняття проводять індивідуально або груповим методом. Якщо настає втома, їх відразу припиняють. Важливо також, щоб у групі всі були одного віку, статі, фізичної підготовленості. За віком групи комплектують так: чоловіки 35 40 років, 41 60 років, 61 року і старші, жінки 30 35 років, 36 45 років, 46 55 років, 56 років і старші.

Під час призначення фізичних методів лікування враховуються особливості старіючого організму й передусім серцево-судинної системи, зміни її реактивності. Перед призначенням апаратної фізіотерапії та бальнеологічних процедур проводиться ретельне клінічне обстеження, вивчення функції серцево-судинної системи. У пансіонаті проводиться водолікування. Багато осіб літнього віку добре переносять кисневі, йодобромні ванни. Велике навантаження на серцево-судинну систему дають сульфідні ванни, які здебільшого рекомендуються тільки як місцева процедура на кінцівці. Несприятлива дія на коронарний кровообіг у людей із коронаросклерозом, схильністю до загострення коронарної недостатності часто відзначається під час застосування вуглекислих (нарзанових) ванн. Призначають їх хворим старше 60 років тільки після повної оцінки стану хворого, вивчення електрокардіографічних даних. Прийому вуглекислих ванн мають передувати хвойні або кисневі ванни.

Достатньо широко в реабілітації застосовується масаж залежно від призначень: класичний, сегментарний або точковий. За місяць у пансіонаті масажується 16 осіб, яким проводять по десять процедур. Основні проблеми – болі в шийнокомірцевій ділянці, верхніх і нижніх кінцівок, спині, попереку.

Одним з основних чинників відновної терапії є добре організована працетерапія, яка здійснюється з урахуванням медичних показань, зумовлених необхідністю відновлення функцій ураженої частини тіла, професійних навиків і психологічної установки хворого. Трудова діяльність, безумовно, сприяє швидшому відновленню здоров'я.

Лікар геріатричного пансіонату виконує лікувально-консультативну функцію та керує вихователями, середнім і молодшим медичним персоналом та працівниками, які забезпечують проведення працетерапії. Він, урахувавши результати та рекомендації поглиблених медичних оглядів і загального клінічного обстеження, призначає кожному хворому вид, режим, тривалість трудових процесів, визначає спільно з працівником можливі варіанти трудових процесів і все це відображає в історії хвороби, складаючи списки осіб, які за станом здоров'я, ступеня вираження дефекту та збереженням функціональних можливостей, можуть брати участь у працетерапії. Під його керівництвом розробляються правила внутрішнього розпорядку в ЛТМ і для інших об'єктів, де проводять роботи. Середній медичний персонал геріатричного пансіонату контролює виконання призначень лікаря в проведенні трудових процесів, стежить за проведенням і дотриманням профілактичного й санітарно-гігієнічного режиму під час роботи підопічних.

У геріатричному пансіонаті за висновком лікаря трудові процеси були призначені 20,6 % підопічних, із них брали участь у трудових процесах лише 80,9 %, що свідчить про недостатність уваги персоналу, який забезпечує проведення трудових процесів до призначень лікаря. Водночас оцінка стану здоров'я осіб, які беруть участь у трудових процесах, показала, що більшість із них, віком від 65 до 74 років, страждають різними порушеннями зі сторони життєво важливих органів та систем організму. У міру збільшення віку кількість осіб, котрі беруть участь у трудовому процесі, непохитно зменшується. На момент обстеження кількість потребуючих за станом здоров'я в постійному сторонньому догляді було 52,0 %. Як виявилось під час аналізу контингенту геріатричного пансіонату із числа підопічних, які беруть участь у трудових процесах, 53,3 % страждають різноманітними супроводжуваними захворюваннями, що також обмежує можливість заохочення їх до праці. Усе це визначає основні тенденції під час розробки оптимальних видів та режимів працетерапії (табл. 1).

Таблиця 1

Участь мешканців пансіонату в трудових процесах

Вид трудового процесу	Кількість підопічних	
	абсолютне число (n)	кількість (%)
Допоміжна робота	81	42,2
Підсобне господарство	44	23,1
Лікувально-трудова майстерні	62	32,3
За межами пансіонату	5	2,4

Аналіз видів праці з обслуговування геріатричного пансіонату показав, що 51,4 % підопічних із найбільш збереженою працездатністю беруть участь у прибиранні приміщень; 14,3 % – у прибиранні території; 21,8 % – працюють у їдальнях і на кухні; 2,2 % – зайняті дрібним ремонтом білизни та прасуванням; 8,1 % – працюють у пральні та лазні; 4,9 % – займаються доставкою їжі й газет; 1,8 % – працюють у бібліотеці; решта (1,5 %) зайняті чергуванням у коридорі, їдальні, буфеті, на прохідній та інших роботах. Приведені нами дані про види праці в геріатричних пансіонатах не виключають можливості працювати особам із хронічними захворюваннями психоневрологічного характеру.

Слід визнати, що нині види трудових процесів у допоміжних, господарських справах недостатньо різноманітні й не слугують методом функціональної терапії з урахуванням наявного дефекту у хворого. Вищесказане дає змогу рекомендувати в щоденній практиці ширше використовувати запропонований і доповнений список приблизних видів праці в підсобному господарстві й на допоміжних роботах.

Висновки. Дані науково-методичної літератури показують, що Україна є державою, у якій високим темпам старіння населення відповідає фактично нульовий рівень народжуваності. Одне з головних актуальних завдань сучасного суспільства – створення умов гідного життя літнім людям, які становлять нині п'яту частину населення України, тобто процес старіння супроводжується значним зростанням кількості осіб старечого віку (старших 75 років) у загальній кількості людей похилого віку, які входять у групу ризику більшої потреби в медичній та соціально-побутовій допомозі.

Догляд у геріатричному пансіонатах відповідає потребам людини похилого віку, надаючи захищене проживання та широкий спектр послуг.

Отже, для організації медико-соціальної допомоги особам похилого віку, які мають соціально-побутові проблеми, створення геріатричних пансіонатів є необхідною передумовою для масової підготовки лікарів-геріатрів, навчання студентів за такими напрямками: геріатрія, геронтологія, підготовка викладацьких кадрів для підвищення кваліфікації лікарів в Україні.

Література

1. Лехан В. М. Система охорони здоров'я в Україні. Підсумки, проблеми, перспективи / Лехан В. М. – К. : Сфера, 2003. – 27 с. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація / Мурза В. П. – К. : Олан, 2005. – 608 с.
3. Назар П. С. Загальний та спеціальний догляд за хворими з елементами фізичної реабілітації / П. С. Назар, Л. Г. Шахліна. – К. : Медицина, 2006. – 130 с.
4. Павлова Н. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 110–114.
5. Розподіл постійного населення України за статтю та віком. Статичний збірник. – К. : Держ. комітет статистики України, 2007. – 416 с.

Анотації

У статті проаналізовано зміст проблеми надання психологічної, соціальної, медичної та фізичної допомоги особам похилого віку в геріатричному пансіонаті. Досліджено практичну організацію догляду за проживаючими особами, створення для них сприятливих умов життя, наближених до домашніх, та умови прийому престарілих громадян, активне сприяння їх адаптації в новому середовищі й житті колективу.

Ключові слова: реабілітація, особи похилого та літнього віку, геріатричний пансіонат.

Ирина Поташнюк. Реабилитация лиц пожилого и преклонного возраста. В статье анализируется содержание проблемы психологической, социальной, медицинской и физической помощи лицам пожилого возраста в гериатрическом пансионате. Исследуется практическая организация ухода за проживающими лицами, создание для них благоприятных условий жизни, приближенных к домашним, и условия приема престарелых граждан, активное содействие их адаптации в новой среде и жизни коллектива.

Ключевые слова: реабилитация, лица пожилого и преклонного возраста, гериатрический пансионат.

Irina Potashnyuk. Rehabilitation of Elderly and Old Age. The article analyzed the content of the problem of psychological, social, medical and physical care for older persons in geriatric boarding house. Explore the practical organization of care for persons living, creating for them a favorable living conditions, close to home and the conditions for admission for senior citizens, actively promote their adaptation to new environments and collective life.

Key words: rehabilitation, elderly and old age, geriatric boarding house.

Корекція соматометричних показників хворих на метаболічний синдром засобами фізичної реабілітації

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Метаболічний синдром (МС) – це комплекс клінічних, гормональних і метаболічних порушень, в основі яких лежать інсулінорезистентність (ІР) і компенсаторна гіперінсулінемія. Проблема МС привертає значну увагу дослідників. Це пов'язано з тим, що його наявність асоціюється із широким розповсюдженням цієї патології, складністю питань її діагностики й лікування, багаторазовим збільшенням ризику виникнення серцево-судинних ускладнень та смертності від них, що вимагає перегляду стандартних схем відновного лікування й реабілітації таких хворих [6; 9].

У класичному варіанті МС діагностується на основі виявлення в досліджуваних основних чотирьох компонентів: артеріальної гіпертензії (АГ), атерогенної дисліпідемії, абдомінального ожиріння (АО), порушення толерантності до глюкози. Однак для верифікації МС достатньо трьох основних його проявів [7].

Найбільша частота МС спостерігається в похилому віці. Але вже в середньому віці починається різкий ріст захворюваності, який відбувається паралельно з розвитком ожиріння в популяції. У США приблизно третина населення, яка страждає на ожиріння або збільшення маси тіла, має ознаки МС. Чіткий зв'язок між ожирінням і серцево-судинними ускладненнями було встановлено за даними, отриманими при Фремінгемському дослідженні [11]. Ожиріння найважливіший фактор, пов'язаний із ІР. Підвищення маси тіла на 1/3 від ідеальної приводить до зниження інсуліночутливості на 40 % [10].

Серед класичних факторів ризику МС виділяють абдомінальний тип ожиріння за ІМТ (індекс Кетле) понад 30 кг/м² [6]. Активний ліполіз у жировій тканині сальника й брижі, характерний для абдомінального жиру, може бути пусковим механізмом розвитку гіпертригліцеридемії, гіперглікемії, гіперінсулінемії й інших метаболічних порушень, пов'язаних з ІР. Крім того, ІР сприяє розвитку артеріальної гіпертензії (АГ), переважно через активацію симпато-адреналової системи та збільшення реабсорбції натрію в ниркових каналцях [5].

Існує два методичних підходи для виявлення ступеня відкладання жиру в абдомінальній ділянці [2; 3; 8]:

- вимірювання співвідношення обхват талії/обхват стегон. АО діагностують, коли ця величина сягає понад 0,95 у чоловіків та понад 0,85 у жінок;
- упродовж останніх років з'явилися дані, що за самою величиною обхвату талії можна судити про ступінь ожиріння. Обхват талії понад 94 см у чоловіків і понад 80 см у жінок вважається показником абдомінального ожиріння. Обхват талії понад 102 см у чоловіків і понад 88 см у жінок рекомендують вважати прямим показанням до негайного зниження маси тіла з використанням усіх засобів, аж до медикаментозних.

АО пов'язане зі збільшенням ризику кардіальної патології: вірогідність розвитку АГ в осіб із надмірною масою тіла на 50 % вища, ніж у людей із нормальною масою.

АО супроводиться гормональними порушеннями: збільшенням вмісту кортизолу, тестостерону й адростендіолу в жінок, інсуліну, норадреналіну, зниженням рівня прогестерону, соматотропного гормону, пролактину, тестостерону в чоловіків. Гормональні порушення сприяють відкладанню жиру переважно у вісцеральній ділянці, а також безпосередньо або опосередковано – розвитку ІР і метаболічних розладів [2]. ІР – одна з причин формування АГ (за рахунок збільшення реабсорбції натрію). Розвиток гіпертензії при ожирінні пов'язують зі зростанням навантаження на серце та збільшенням об'єму крові, гіперкортизолемією, збільшенням активності ренін-ангіотензин-альдостеронової системи [3].

Корекція МС відбувається шляхом поєднаного застосування медикаментозних і немедикаментозних засобів [1; 2; 6; 8]. До немедикаментозних методів корекції належать модифікація способу життя, раціональна дієта, фізичні навантаження, інші засоби фізичної реабілітації.

Зміни способу життя включають корекцію маси тіла, обов'язкові щоденні фізичні навантаження (ФН) середньої інтенсивності та збільшення вживання продуктів, які містять клітковину [3].

Досягнення ідеальної маси тіла у хворих із МС здебільшого – нереальна справа, але в стратегічному плані не треба відмовлятися від неї, урахувавши тривале (пожиттєве) лікування захворювання. Зменшення маси тіла на 10-15 % від вихідного рівня вже дає виражений ефект за рахунок зменшення кількості вісцерального жиру й регресу системної гіперінсулінемії. Так, при зменшенні маси тіла на 10 кг відзначається зниження загальної смертності на 20 %, смертності від ускладнень ЦД на 30 %, АТ на 10 мм рт. ст., гіперглікемії натще у 50 % хворих, тригліцеридів на 30 %, а також збільшення рівня антиатерогенних ліпопротеїдів високої щільності на 8 % [5; 9; 10].

Чільне місце у програмах зміни стилю життя, поряд із дієтичними рекомендаціями й формуванням мотивації на відмову від шкідливих звичок, має належати розширенню рухової активності. Регулярні ФН покращують тканинну чутливість до інсуліну й метаболізм вуглеводів, зменшують масу тіла, сприяють зниженню АТ й оптимізації показників ліпідного спектра крові. Оскільки наведені немедикаментозні заходи можуть корегувати ІР, підвищений АТ й дисліпідемію, то вони можуть істотно покращувати прогноз для хворих на МС. Усупереч сказаному, у літературі недостатньо конкретних матеріалів щодо застосування фізичних вправ у хворих на МС.

Завдання дослідження – вивчити вплив розробленої програми фізичної реабілітації на соматометричні показники хворих на МС.

Виклад основного матеріалу дослідження. Усього обстежено 126 хворих на метаболічний синдром (62 чоловіки й 64 жінки) та 47 практично здорових осіб (25 чоловіків і 22 жінки). Середній вік обстежених контрольної групи складав $54,3 \pm 1,6$ років, середній вік хворих на метаболічний синдром $56,5 \pm 1,2$ ($p > 0,05$).

Хворих на метаболічний синдром було розподілено на дві групи: основна група 1 й основна група 2. До складу основної групи 1 увійшли 32 чоловіки (середній вік $55,7 \pm 1,1$ року) і 33 жінки (середній вік $57,1 \pm 1,4$ року). До складу основної групи 2 увійшли 30 чоловіків (середній вік $57,5 \pm 1,3$ року) і 31 жінка (середній вік $53,8 \pm 1,8$ року).

Хворі основної групи 1 застосовували загальноприйнятий комплекс, який включав дієту з обмеженням уживання вуглеводів, медикаментозне лікування, рекомендацію ходити пішки не менше 30 хв на добу. Хворі основної групи 2 проходили реабілітацію за розробленою нами програмою. Авторська програма включала ранкову гігієнічну гімнастику (щодня по 15 хв), комплекс загальнорозвивальних вправ (тричі на тиждень по 30 хв), велоергометричне тренування (тричі на тиждень по 15-20 хв), хода й біг підтюпцем (двічі на тиждень по 30 хв), вправи на тренажерах (двічі на тиждень). Крім цього, хворі дотримувалися низьковуглеводневої дієти та приймали медикаментозне лікування за стандартною схемою.

На початку дослідження та після шестимісячного впровадження авторської програми оцінювали ріст, масу тіла, індекс маси тіла (ІМТ), обхват талії (ОТ), обхват стегон (ОС), співвідношення (ОТ/ОС).

Згідно з класифікацією ВООЗ (1997), яка ґрунтується на зв'язку між ІМТ і ризиком розвитку супутніх захворювань, у дорослих виділяють чотири рівні: менше $18,5 \text{ кг/м}^2$ – дефіцит маси тіла (низький/підвищений ризик виникнення інших захворювань); $18,5-24,9 \text{ кг/м}^2$ – нормальна маса тіла (звичайний ризик); $25-29,9 \text{ кг/м}^2$ – надлишкова маса тіла (підвищений ризик розвитку супутніх захворювань); 30 кг/м^2 та більше – ожиріння (високий ризик). Ожиріння I ступеня відзначають за ІМТ $30,0-34,9 \text{ кг/м}^2$; II ступеня за ІМТ $35,0-39,9 \text{ кг/м}^2$; III ступеня – за ІМТ 40 кг/м^2 і більше. Показники фізичного розвитку обстежених хворих наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Соматометричні показники обстежених хворих ($\bar{x} \pm S_x$)

Параметр	Контрольна група (n = 47)	Основна група 1 (n = 65)	Основна група 2 (n = 61)
1	2	3	4
чоловіки			
	(n = 25)	(n = 32)	(n = 30)
Маса тіла, кг	$71,5 \pm 0,8$	$102,7 \pm 1,3^*$	$98,5 \pm 1,0^*$
Ріст, см	$170,5 \pm 1,2$	$170,8 \pm 1,1$	$172,5 \pm 1,3$
Індекс маси тіла, кг/м^2	$24,6 \pm 0,3$	$32,4 \pm 0,4^*$	$33,1 \pm 0,6^*$
Обхват талії, см	$88,5 \pm 0,9$	$104,8 \pm 0,7^*$	$105,1 \pm 1,0^*$
Обхват стегон, см	$110,7 \pm 1,1$	$110,3 \pm 1,2$	$111,8 \pm 1,3$
ОТ/ОС	$0,80 \pm 0,01$	$0,95 \pm 0,02^*$	$0,94 \pm 0,03^*$

1	2	3	4
жінки			
	(n = 22)	(n = 33)	(n = 31)
Маса тіла, кг	$64,7 \pm 1,4$	$81,5 \pm 1,3^*$	$81,9 \pm 1,2^*$
Ріст, см	$164,5 \pm 1,2$	$161,6 \pm 1,1$	$162,8 \pm 1,5$
Індекс маси тіла, кг/м ²	$23,9 \pm 0,3$	$31,2 \pm 0,5^*$	$30,9 \pm 0,4^*$
Обхват талії, см	$78,4 \pm 0,8$	$93,9 \pm 0,7^*$	$90,2 \pm 0,5^*$
Обхват стегон, см	$104,5 \pm 1,2$	$106,7 \pm 1,4$	$103,6 \pm 1,2$
ОТ/ОС	$0,75 \pm 0,04$	$0,92 \pm 0,03^*$	$0,90 \pm 0,02^*$

Примітка: * зміна показника достовірна у порівнянні з контрольною групою ($p < 0,05$).

Установлено, що маса тіла хворих обох основних груп була вірогідно більшою від свого контрольного аналога ($p < 0,05$). Вірогідне перевищення відповідних показників контрольної групи встановлено також для індексу маси тіла, обхвату талії, а також величини співвідношення ОТ/ОС ($p < 0,05$). Збільшення останнього показника засвідчує наявність в обстежених хворих абдомінального ожиріння, що є однією з ознак метаболічного синдрому. Вищесказане стосується обох гендерних груп обстежених.

Розподіл обстежених за величинами індексів маси тіла ілюструє рис. 1.



Рис. 1. Розподіл обстежених хворих за величинами індексів маси тіла

У контрольній групі більшість (76,6 %) склали особи з нормальною масою тіла; 21,3 % мали надлишкову масу тіла й усього 2,1 % ожиріння I ступеня. В основних групах розподіл за індексами маси тіла дав змогу виявити такі результати: найбільша питома вага припадала на хворих із надлишковою масою тіла (66,2 і 63,9 %), приблизно втричі менше було хворих з ожирінням I ступеня (23,1 і 21,3 %), а пацієнти з ожирінням II ступеня становили 10,7 і 14,8 %. Пацієнтів із нормальною масою тіла в основних групах не було взагалі.

Після проведеної корекції встановлено вірогідне зменшення маси тіла в чоловіків і жінок основної групи 2 ($p < 0,05$) (табл. 2).

Відповідно до зменшення маси тіла відзначено аналогічну динаміку ІМТ у жінок ($p < 0,05$) і чоловіків ($p < 0,05$) основної групи 2. Обхват талії в чоловіків і жінок цієї групи стали також вірогідно меншими, водночас в обох гендерних групах зменшилося співвідношення ОТ/ОС ($p < 0,05$).

В основній групі 1 статистичним аналізом не виявлено вірогідних змін соматоскопічних показників.

Водночас слід зазначити, що величини ІМТ у чоловіків і жінок основної групи 1 навіть після проведеної корекції продовжували залишатися в межах ожиріння I ст., а в основній групі 2 середній рівень цього показника зменшився до рівня надлишкової маси тіла. Останнє свідчить про необхідність тривалішого застосування програми реабілітаційних заходів.

Таблиця 2

Соматометричні показники обстежених хворих після проведеної корекції ($\bar{x} \pm S_x$)

Параметр	Основна група 1 (n = 60) ч. 30, ж. 30	Основна група 2 (n = 55) ч. 28, ж. 27	Контрольна група (n = 47) ч. 25, ж. 22
	чоловіки		
Маса тіла, кг	98,7 ± 1,7	93,1 ± 1,5*	71,5 ± 0,8
Ріст, см	170,8 ± 1,1	172,5 ± 1,3	170,5 ± 1,2
Індекс маси тіла, кг/м ²	31,2 ± 0,5	27,3 ± 0,3*	24,6 ± 0,3
Обхват талії, см	102,3 ± 1,1	100,2 ± 0,3*	88,5 ± 0,9
Обхват стегон, см	109,1 ± 0,2	109,9 ± 0,7	110,7 ± 1,1
ОТ/ОС	0,94 ± 0,01	0,78 ± 0,05*	0,80 ± 0,01
жінки			
Маса тіла, кг	79,7 ± 1,1	76,4 ± 0,9*	64,7 ± 1,4
Ріст, см	161,6 ± 1,1	162,8 ± 1,5	164,5 ± 1,2
Індекс маси тіла, кг/м ²	31,0 ± 0,3	26,6 ± 0,3*	23,9 ± 0,3
Обхват талії, см	91,7 ± 0,8	82,1 ± 1,5*	78,4 ± 0,8
Обхват стегон, см	105,4 ± 1,1	102,3 ± 1,1	104,5 ± 1,2
ОТ/ОС	0,86 ± 0,08	0,73 ± 0,01*	0,75 ± 0,04

Примітка: * зміна показника достовірна в порівнянні з його величиною до корекції (p < 0,05).

Результати аналізу розподілу обстежених хворих за величинами ІМТ ілюструє рис. 2.



Рис. 2. Розподіл обстежених хворих за величинами індексів маси тіла після проведеної корекції

В основній групі 1 зменшилася кількість хворих з ожирінням II ст. (із 10,7 до 5,0 %) й ожирінням I ст. (із 23,1 до 15,0 %). Ці зміни відбулися внаслідок того, що частина пацієнтів за величинами ІМТ перейшла в діапазон надлишкової (із 66,2 до 70 %) і нормальної маси тіла (від 0 до 10 %).

В основній групі 2 результати виявилися значно виразнішими. Так, жоден із хворих цієї групи наприкінці дослідження не мав ожиріння II ст., у той час як під час попереднього тестування таких пацієнтів було 14,8 %. З 21,3 до 3,7 % зменшилася частка хворих з ожирінням I ст. Удвічі більшою, ніж у групі 1, стала частка хворих із нормальною масою тіла (21,8 %), а до проведення реабілітації до цієї категорії не було віднесено жодного пацієнта основної групи 2. Майже три чверті хворих, які займалися за авторською програмою, мали надлишкову масу тіла (74,5 проти 63,9 % до корекції). Збільшення частки хворих із нормальною та надлишковою масою тіла відбулося за рахунок зменшення відсотка обстежених з ожирінням.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 1. Реалізація авторської програми реабілітації обумовила покращення соматометричних показників хворих на метаболічний синдром – зменшення маси тіла, ІМТ, обхвату талії й стегон і співвідношення ОТ/ОС.

2. У групі, яка займалася за авторською програмою, збільшилася питома вага хворих із нормальною масою тіла, не залишилося хворих з ожирінням II ст., зменшилася частка хворих з ожирінням I ст. такі зміни відбулися за рахунок того, що значна частина пацієнтів перейшла в категорію надлишкової маси тіла.

3. Розроблена й апробована нами програма фізичної реабілітації хворих на метаболічний синдром є вірогідно ефективнішою від традиційних заходів відновного лікування, які застосовуються для такої категорії пацієнтів у медичних закладах.

4. Перспективою подальших розвідок стосовно цього напрямку є дослідження впливу авторської програми на інші ланки патогенезу метаболічного синдрому.

Література

1. Бойчук Т. Обґрунтування напрямів розробки реабілітаційної програми для учнів із надмірною масою тіла на підставі анкетування / Т. Бойчук, Л. Микитин // 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. – № 1 (5). – С. 73–75.
2. Бутрова С. А. Метаболический синдром : патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению / С. А. Бутрова // Рос. мед. журн. – 2001. – Т. 9. – № 2. – С. 56–60.
3. Гинзбург М. М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение / М. М. Гинзбург, Г. С. Козуница, Н. Н. Крюков. – Самара : Парус, 2000. – 158 с.
4. Лупанов В. П. Ожирение как фактор риска развития сердечно-сосудистых катастроф / В. П. Лупанов // Рос. мед. журн. – 2003. – Т. 11, № 6. – С. 50–55.
5. Мамедов М. Н. Связь абдоминального типа ожирения и синдрома инсулинорезистентности у больных артериальной гипертонией / М. Н. Мамедов, Н. В. Перова, В. А. Метельская, Р. Г. Оганов // Кардиология. – 1999. – № 9. – С. 13–21.
6. Мамедов М. Н. Алгоритмы диагностики и лечения метаболического синдрома в клиничко-амбулаторных условиях / М. Н. Мамедов // Кардиология. – 2005. – № 5. – С. 92–99.
7. Перова Н. В. Кластер факторов високого риска сердечно-сосудистых заболеваний : метаболический синдром / Н. В. Перова, М. Н. Мамедов, В. А. Метельская // Междунар. мед. журн. – 1999. – № 2. – С. 21–24.
8. Швец Н. Метаболический синдром : методы ранней диагностики и лечения / Н. Швец, Т. Бенца // Ліки України. – 2002. – № 9. – С. 11–14.
9. Шостак Н. А. К вопросу о диагностических критериях метаболического синдрома / Н. А. Шостак, Д. А. Аничков // Рос. мед. журн. – 2002. – Т. 10. – № 27. – С. 1255–1257.
10. Anoop Misra. Insulin resistance syndrome (metabolic syndrome) and Asian Indians / Anoop Misra, Naval K. Vikram // Current Science. – 2002. – Vol. 83, № 12. – P. 1483–1496.
11. Hubert H. B. Obesity as an independent risk factor for cardiovascular disease : a 26-year follow-up of participants of the Framingham Heart Study / H. B. Hubert, M. Feinleib, P. T. McNamara, W. P. Castell // Circulation. – 1983. – Vol. 67. – P. 968–977.

Анотація

У статті відображено результати впливу розробленої авторами програми фізичної реабілітації на соматометричні показники хворих на метаболічний синдром.

Ключові слова: метаболічний синдром, фізична реабілітація.

Наталія Тершак. Коррекция соматометрических показателей больных метаболическим синдромом средствами физической реабилитации. В статтє отображаются результаты влияния разработанной авторами программы физической реабилитации на соматометрические показатели больных метаболическим синдромом.

Ключевые слова: метаболический синдром, физическая реабилитация.

Nataly Tershak. Improving Somatometric Indicators Patients with Metabolic Syndrome Means Physical Rehabilitation. The data about the influence with physical rehabilitation program on the somatometric parameters in patients with the metabolic syndrome were reflected in the article.

Key words: metabolic syndrome, physical rehabilitation.

Реабілітація хворих із захворюваннями венозних судин нижніх кінцівок*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Варикозне розширення вен – захворювання, яке характеризується зміною форми, будови й функції венозної системи, порушенням венозного кровотоку, прогресуючим протіканням і ускладненнями. Патологія вен має глобальний характер: за різними джерелами 25 50 % дорослого населення страждає хронічною венозною недостатністю. У 75 % європейців віком 30 70 років діагностують телеангіоектазії та ретикулярні вени, у 25 50 % – варикозні вени, у 10 15 % – важкий варикоз, у 1 % – венозні виразки.

Поширеність хвороби переважно серед самої працездатної частини населення, значні трудові й матеріальні витрати, пов'язані з лікуванням і частою інвалідністю хворих, указує на соціальну значущість цієї проблеми, яка вимагає невідкладного вирішення. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок – професійна хвороба вчителів, хірургів, верстатників – усіх, хто тривалий час змушений перебувати у вертикальному статичному положенні.

І в нашій країні, і за кордоном з'ясування причин і механізмів розвитку варикозного розширення вен, удосконаленню методів діагностики, лікування, профілактики й т. д. займаються центри судинної хірургії та спеціалізовані флебологічні відділення. Останніми десятиріччями у визначення методів профілактики та лікування варикозного розширення вен підключилися й спеціальні реабілітаційні центри спортивної медицини, оскільки це захворювання часто відзначається у видах спорту, де широко застосовуються великі статичні навантаження, зокрема в жіночих видах спорту (важка атлетика, культуризм, армрестлінг й ін.) [2; 7].

Прогноз при варикозному розширенні вен сприятливий для життя. Проте втрата або обмеження працездатності в стадії декомпенсації відзначається у 20 50 % хворих. Розвитку захворювання сприяють плоскостопість, ожиріння, неправильне харчування. Поштовхом до цього захворювання є сильне навантаження на ноги, зокрема в людей, які страждають надмірною вагою. Сприяють розвитку варикозу й слабкі стінки венозних судин як свідчення того, що мускулатура ніг слабка [7].

Роль лікувальної фізичної культури в лікуванні, зокрема в профілактиці виникнення варикозного розширення вен загальноновизнана. Проте методика застосування лікувальної гімнастики й інших форм лікувальної фізичної культури все ще розроблена недостатньо. Багато питань є суперечливими й нез'ясованими в тактиці застосування відновних засобів після великих фізичних навантажень у видах спорту, специфіка яких може сприяти виникненню варикозного розширення вен [5; 7].

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати нинішні підходи до лікування захворювань венозних судин нижніх кінцівок;
- 2) скласти й обґрунтувати методику реабілітації при варикозному розширенні поверхневих вен нижніх кінцівок;
- 3) визначити ефективність цієї методики реабілітації для тематичних хворих.

Виклад основного матеріалу дослідження. Первинне варикозне розширення вен – поліетіологічне захворювання. Причинами його вважають слабкість м'язово-еластичних волокон стінок поверхневих вен і вроджену неповноцінність їх клапанного апарату, що передається за спадковістю, токсикоз – інфекційні чинники, ураження нервового апарату вен, що послаблює дію гормонів на мускулатуру венозної стінки в період вагітності [1; 3; 4].

Перераховані чинники безпосередньо не спричиняють розширення вен, а лише призводять до анатомічної та функціональної неповноцінності поверхневої венозної системи, нижніх кінцівок. Розширення просвіту вен відбувається під впливом підвищення внутрішньо-судинного тиску. Якщо нормальна вена реагує на гіпертензію посиленням свого тону, то за вродженої або набутої слабкості м'язово-еластичних утворень венозної стінки у відповідь на збільшення внутрішньо-судинного тиску розвивається незворотне збільшення просвіту вени.

До постійної або періодичної гіпертензії в поверхневих венах нижніх кінцівок призводять утруднення відтоку крові, скидання крові з глибокої венозної системи в поверхневу, скидання крові з артеріальної системи у венозну по артеріовенозних анастомозах (артеріовенулярним шунтам).

У вертикальному положенні людини стінки вен нижніх кінцівок випробовують великий тиск зсередини. Дія цього чинника посилюється тривалими статичними навантаженнями на нижні кінцівки, підвищенням внутрішньочеревного тиску, пов'язаного з підняттям важкості, кашлем, вагітністю [1].

До утруднення відтоку крові призводять також екстравазальні звуження магістральних вен. У вказаних ситуаціях виникає гіпертензія і в поверхневих, і в глибоких венах [3; 4].

Патологічне скидання крові з глибоких у поверхневі вени відіграє важливу роль у розвитку варикозного розширення вен [1; 4].

При порушенні периферичного венозного кровотоку в арсеналі лікувальних заходів особливе місце відводиться лікувальній фізичній культурі. Методи ЛФК більш ефективні в початкових стадіях захворювання й особливо ефективні для осіб, котрі мають схильність до захворювання генетично або у зв'язку з професійною діяльністю [6; 7].

Зважаючи на вищезазначене, у методику реабілітації хворих із варикозним розширенням вен ми використовували такі засоби: крім медикаментозного лікування (застосування препарату "Детралекс") практикували лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, методи апаратної фізіотерапії, гідропроедури, носіння спеціального антиварикозного трикотажу.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводилася щодня, заняття тривало 10–15 хв та складалося переважно з підвідних вправ. Важливим фактором застосування ранкової гігієнічної гімнастики було поєднання її із самомасажем. Після занять ранковою гігієнічною гімнастикою пацієнти застосовували ходьбу босоніж, обтирання холодною водою.

За допомогою лікувальної ходьби босоніж ми досягаємо досить вагомих результатів у підвищенні силових можливостей м'язів нижніх кінцівок. Якщо такої можливості немає, то підошва у взутті, яке використовує пацієнт, має бути якомога тоншою. Основні методики лікувальної ходьби босоніж: ходьба по нагрітому піску; ходьба по гальці; ходьба по колючому настилу; ходьба по м'якому настилу. Для лікування та профілактики захворювань судин необхідно чергувати ходьбу по м'якому й жорсткому покриттю (по 5 хв на кожному покритті протягом 30 хв). Ця методика добре тонізує стінки судин, робить їх більш пружними та спроможними протистояти негативним впливам.

Заняття з лікувальної гімнастики складають основу лікувальної фізичної культури. Для попередження розвитку варикозу нижніх кінцівок рекомендували спеціальні вправи. Тривалість заняття з лікувальної гімнастики для хворих із варикозним розширенням вен становила приблизно 40–45 хв.

У самостійні заняття включаються нескладні спеціальні та загальнорозвивальні вправи, виконання яких не викликає труднощів під час виконання за відсутності реабілітолога.

За допомогою елементів спортивних та рухливих ігор можна сформувати завдання гри таким чином, щоб розвивати специфічні якості м'язового апарату нижніх кінцівок.

Магнітотерапія – метод лікування змінним і постійним магнітним полем невеликої напруги. Магнітне поле підсилює процеси гальмування в головному мозку, зменшує хронічний біль, особливо запального характеру, позитивно діє на нейровегетативні процеси мікроциркуляції, імунітет, викликає гіпотензивний, протинабряковий ефект, стимулює регенеративні процеси.

Гідропроедури у вигляді ванночок для ніг. Основний ефект полягає в зменшенні болю, покращенні трофіки ніг, збільшенні сили нижніх кінцівок, зменшенні гіпертонусу м'язів нижніх кінцівок, зняті набряків, судом.

Компресійна (здавлююча) терапія – один із найефективніших методів профілактики лікування хронічних захворювань вен нижніх кінцівок. Її значення полягає у звуженні підшкірних вен під зовнішнім впливом (еластичний бинт або еластичний трикотаж).

Лікувальний масаж нижніх кінцівок та самомасаж покращують кровообіг, знімають набряки та втому, підвищують тонус та покращують самопочуття.

Медикаментозне лікування – застосування препарату "Детралекс", основними ефектами якого є покращення лімфодренажної функції, венозного відтоку, вплив на мікроциркуляторне русло.

Аналізуючи проведені нами анкетування, можна відзначити, що варикозне розширення вен – поширене захворювання серед жінок. Фактори ризику виникнення недуги: генетичні, зайва вага; вагітність, спосіб життя.

На початку дослідження ми просили пацієнтів оцінити ступінь болю у нижніх кінцівках за 5-бальною шкалою. У респондентів середні показники оцінки болю були наступними: в області стегна – 2 бали; в області гомілки – 3,8 бала; в області стопи 2,8 бала. На кінець дослідження середні

показники відчуття болю в нижніх кінцівках у респондентів були такі: у ділянці стегна 1,0 бал; у ділянці гомілки 2,4 бала; у ділянці стопи 1,2 бала. Крім цього, під час опитування респондентів до експерименту важкість і втомлюваність у нижніх кінцівках зазначили всі хворі (100 %). Наприкінці експерименту важкість і втомлюваність у нижніх кінцівках зазначили 60 % хворих.

Під час анкетування хворих із варикозним розширенням вен нижніх кінцівок ми виявили, що 60 % хворих до експерименту мали скарги на набряки нижніх кінцівок до кінця робочого дня. Після проходження реабілітації набряки спостерігались у 40 %.

Судоми литкових м'язів, особливо в нічний час, мали 60 % хворих. Після проходження курсу реабілітації в зазначених хворих судоми литкових м'язів зменшились і становили 20 %. Отже, запропоновані реабілітаційні заходи покращили стан пацієнтів із варикозом поверхневих вен нижніх кінцівок.

Висновки. 1. Лікування первинного варикозного розширення вен проводиться залежно від клінічних проявів захворювання, типу та ступеня. Консервативне лікування направлене на запобігання прогресування хвороби. Воно застосовується при незначному або помірному розширенні вен, що мало турбує хворого (1-2 ступінь хвороби), у вагітних жінок, дітей, у осіб, яким через певні причини операція протипоказана. Консервативне лікування не може ліквідувати варикозне розширення вен. Лікувальні заходи тимчасово покращують стан гемодинаміки кінцівки й перешкоджають подальшому розвитку патологічного процесу.

2. У результаті застосовуваної нами програми реабілітації хворих із захворюванням венонних судин нижніх кінцівок середні показники відчуття болю, наявність набряків, судом у нижніх кінцівках у респондентів зменшились. На початку дослідження оцінка болю становила у ділянці стегна 2 бали; у ділянці гомілки – 3,8 бала; у ділянці стопи 2,8 бала, а на кінець дослідження середні показники відчуття болю в нижніх кінцівках були такі: у ділянці стегна 1 бал; у ділянці гомілки – 2,4 бала; у ділянці стопи – 1,2 бала.

3. Запропоновані реабілітаційні заходи покращили стан пацієнтів із варикозом поверхневих вен нижніх кінцівок і внаслідок цього діагностувався легший ступінь важкості захворювання.

Література

1. Аскерханов Р. П. Варикоз, тромбоз, псевдоварикоз вен конечностей / Аскерханов Р. П. – Махачкала : [б. и.], 1969. – 252 с.
2. Байкова З. З. Комбинированное лечение варикозного расширения вен нижних конечностей / З. З. Байкова, В. А. Рудольфи, А. Е. Старикова // Хирургия. – 1973. – № 4. – С. 109–112.
3. Калугин А. С. О морфофункциональных нарушениях венозной гемодинамики нижних конечностей у спортсменов / А. С. Калугин, Е. Е. Заколотная // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 8. – С. 34–37.
4. Лидский А. Т. Хроническая венозная недостаточность. (Посттромбо-флебический синдром) / Лидский А. Т. – М. : Медицина, 1969. – 169 с.
5. Озолин П. П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам / Озолин П. П. – Рига : Знание, 1984. – 135 с.
6. Павлова Н. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 110–114.
7. Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физической культуры / [под ред. проф. С. Н. Порова]. – Ростов н/Дону : Феникс, 1999. – 608 с.

Анотації

У статті обґрунтовано роль лікувальної фізичної культури в профілактиці варикозного розширення вен. На основі патогенетичного аналізу запропоновано програму реабілітації для хворих із захворюванням венонних судин нижніх кінцівок.

Ключові слова: фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, профілактика.

Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Реабилитация больных с заболеваниями венозных сосудов нижних конечностей. В статье обосновывается роль лечебной физической культуры в профилактике варикозного расширения вен. На основе патогенетического анализа предлагается программа реабилитации для больных с заболеванием венозных сосудов нижних конечностей.

Ключевые слова: физическая реабилитация, лечебная физическая культура, профилактика.

Tatyana Tsupak, Yuri Tsupak. Rehabilitation of Patients with Disease Venous Vessels in the Lower Limbs. The article argues the role of medical physical culture to prevent varicose veins. Based on pathogenetic analysis proposed rehabilitation programme for patients with disease venous vessels in the lower limbs.

Key words: physical rehabilitation, therapeutic physical training, prevention.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Петр Богачёв

Некоторые вопросы к подготовке игроков-гандболистов, выполняющих семиметровые штрафные броски

Николаевский государственный университет имени В. А. Сухомлинского (г. Николаев)

Постановка научной проблемы и её значение. Постоянно повышающаяся конкуренция команд в первенстве Николаевской области среди школьников ДЮСШ диктует необходимость дальнейшего совершенствования системы подготовки юных гандболистов. При этом игры, как правило, проходят в условиях повышенного эмоционального и физического напряжения, когда один гол может решить исход встречи. Поэтому соревновательная деятельность игроков, выполняющих семиметровые штрафные броски, которым зачастую приходится решать судьбу, как матча, так и результата команды представляет особый интерес.

Анализ последних исследований по этой проблеме. В специальной литературе недостаточно внимания уделяется описанию особенностей, количественных и качественных показателей, которых достигли в последнее время пенальтисты ведущих команд нашей страны и мира в соревновательной деятельности, что лишает тренеров возможности коренным образом изменить ее направленность, содержание и, главное, результат матча. Указанные условия эффективны в условиях учебно-тренировочного процесса.

Современный уровень развития спорта высших достижений характеризуется выравниванием тактико-технической и физической подготовленности его участников [2; 4; 7; 9]. В гандболе это выражается в динамике соотношения счета во время игры, повышении эмоциональной и психической напряженности спортсменов, что переводит ее в остроконфликтный характер, где каждый из соперников имеет возможность предъявлять достаточно серьезные требования к психологической устойчивости спортсмена, необходимости сохранения его высокой работоспособности на протяжении игры, оперативному анализу поступающей информации, адекватному ее восприятию и исполнению принятых решений, что, в совокупности, определяет надежность деятельности каждого игрока [1; 5; 8].

По мнению В. А. Плахненко и Ю. М. Блудова [6], надежность – сложная комплексная способность, зависящая от уровня всех видов спортивной подготовленности, многих личностных особенностей при ведущей роли эмоционально-волевой устойчивости к влиянию внешних и внутренних сбивающих факторов. Надежность характеризуется высоким уровнем эффективности деятельности на протяжении всей встречи в условиях повышенной значимости и психической напряженности.

Задачи исследования:

1) исследовать специфику соревновательной деятельности игроков, выполняющих семиметровые штрафные броски на примере игроков ДЮСШ Доманевского, Веселиновского и Николаевского районов.

2) определить командный коэффициент надежности выполнения штрафных бросков.

При решении поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; педагогические наблюдения; метод экспертных оценок; анализ протоколов первенства области сезона 2006–2008 гг.

Изложение основного материала исследования. Анализ протоколов первенства Николаевской обл. 2006–2007, 2007–2008 гг. и видеозаписей игр дали возможность определить особенности соревновательной деятельности и надежности игроков, выполняющих семиметровые штрафные броски.

Соревновательная деятельность игроков, выполняющих пенальти в гандболе, была проанализирована в аспекте надежности выполнения штрафных бросков как каждой командой в отдельности, так и в сравнении с общей надежностью всех команд.

Семиметровые штрафные броски в большинстве случаев это результат ведения активных действий игроков нападения и сделанных грубых нарушений правил, выполненных против них спортсменами команды, которая защищается. Особенности соревновательной деятельности пенальтистов: пенальтист назначается тренером, после неудачного броска меняется на другого игрока. Как правило, в команде 2–3 игрока (в женских командах больше), которые чаще всего выполняют пенальти. Количество назначенных пенальти зависит от рейтинга команд, счета в игре, времени матча, квалификации судей, тактики игры команды, опыта и уровня подготовленности вратаря. Мы подсчитали, что в среднем назначается в играх мужских – 5–7 пенальти (наибольшее количество – 9 в игре между командами, занявшими 3–4 место); в женских – 8–9 (наибольшее количество в играх между командами, занявшими 4 и 8 места в первенстве – 17 пенальти). Согласно анализа протоколов, наибольшее количество пенальти назначается во втором тайме встречи как у юношей, так и у девушек. Как правило, успеха чаще всего добиваются пенальтисты, которые используют обманные замахи, бросают в падении, бросают по воротам с определенной паузой, т. е. на 2–3-й секунде отведенного для броска времени после свистка судьи.

Деятельность игрока, выполняющего семиметровые штрафные броски в гандболе, предъявляет к спортсменам следующие требования:

- высокая скорость, точность и сила броска;
- устойчивость в экстремальной ситуации, игровая выносливость;
- большой объем поля зрения;
- предельная концентрация внимания;
- скорость реакции;
- вариативность выполнения штрафных в зависимости от стиля игры вратаря;
- наличие игрового опыта.

Проведя анализ протоколов игр сезонов 2006–2007 гг., 2007–2008 гг. юношеских команд (28 игр); команд девушек (24 игр), нами выявлен различный уровень качества выполнения штрафных бросков игроками. При этом мы пользовались следующей формулой определения коэффициента надежности:

$$K = (n - m)/n,$$

где K – коэффициент надежности;

n – число назначенных пенальти;

m – нереализованные пенальти.

Значение коэффициента надежности: от 0,75 до 1,0 – высокая степень надежности; от 0,5 до 0,74 – средняя степень надежности; меньше 0,5 – низкая степень надежности [3].

Коэффициент надежности вычислялся по каждой отдельной игре, затем выводился обобщенный показатель за сезон для точного и объективного представления о надежности соревновательной деятельности юношеских команд в первенстве Николаевской области.

Общий коэффициент надежности выполнения пенальти для мужских команд составил – 0,75; для женских команд – 0,69. Практически все мужские команды показали высокую степень надежности реализации пенальти, чего нельзя сказать о женских командах. Так, у трех команд Веселиновского, Доманевского, Николаевского районов показатели высокие 0,75, 0,71, 0,71; у остальных 0,39 и ниже.

В результате проведенных исследований, на основании анализа соревновательной деятельности юношеских команд сезонов 2006–2007, 2007–2008 гг. (табл. 1), выяснилось, что команды, которые показывают высокую результативность в реализации штрафных бросков, занимают I–III места в чемпионате области.

Таблица 1

Результаты чемпионата области по гандболу среди юношеских команд сезона, 2006–2007 гг.

Место	Команда	
	юноши	девушки
I	ДЮСШ, Доманевский р-н	ДЮСШ, Доманевский р-н
II	ДЮСШ, Корабельный р-н	ДЮСШ, Веселиновский р-н
III	ДЮСШ, Вознесенский р-н	ДЮСШ, Корабельный р-н
IV	ДЮСШ, Снигиревский р-н	ДЮСШ, Снигинревский р-н
V	ДЮСШ, Николаевский р-н	ДЮСШ, Березанский р-н
VI	ДЮСШ, Братский р-н	ДЮСШ, Братский р-н
VII	ДЮСШ, Вознесенский р-н	ДЮСШ, Очаковский р-н
VIII	ДЮСШ, Кривоозерский р-н	ДЮСШ, Кривоозерский р-н

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основании проведенного анализа соревновательной деятельности гандболистов, выполняющих штрафные броски в гандболе, и руководствуясь при этом перспективными тенденциями развития вида спорта, целесообразно сделать следующие педагогические установки, практическая реализация которых может способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса и эффективности соревновательной деятельности команд.

1. Учитывая высокую значимость семиметровых штрафных бросков в игре, для обеспечения высокого коэффициента надежности соревновательной деятельности по реализации штрафных бросков в гандболе необходимы специально отобранные и подготовленные спортсмены.

2. Анализ надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных пенальтистов показал, что они еще не достигли необходимого уровня спортивного мастерства и по многим аспектам отстают от требований модельных характеристик.

3. Формирование надежности соревновательной деятельности пенальтистов как комплексной способности должно идти по двум взаимосвязанным направлениям:

- воспитание личностных качеств, прежде всего посредством активной целенаправленно организованной деятельности, когда пенальтисты поставлены в условия, требующие обязательного проявления определенных профессионально-спортивных качеств;
- моделирование соревновательной деятельности, позволяющее развивать и совершенствовать у пенальтистов способность к ориентированию в условиях, включающих в себя быстрое и точное восприятие, а также правильную оценку положения вратаря в воротах при выполнении штрафного броска, что в значительной мере должно обеспечить выполнение пенальтистом результативных действий.

4. В ходе тренировочных занятий и соревнований необходимо развивать у пенальтистов способность действовать творчески, самостоятельно и инициативно, формируя свой индивидуальный стиль при выполнении штрафных в течение игры.

5. Обеспечивать гибкое оперативное переключение сознания пенальтистов от напряженного процесса выполнения штрафного броска к дальнейшему участию в матче без снижения его игровой эффективности.

6. Перспективы дальнейших исследований базируются на необходимости разработки модели штатных пенальтистов в гандболе, критериев определения и отбора “штатных” пенальтистов, разработки и обоснования программ подготовки пенальтистов высокой соревновательной надежности.

Литература

1. Евтушенко А. Н. Психологические основы управления гандбольной командой / А. Н. Евтушенко, Е. А. Калинин, С. Г. Кушнирюк. – Запорожье : Запорож. гос. ун-т, 1990. – 15 с.
2. Игнатъева В. Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Я. Игнатъева. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
3. Козлов Е. Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е. Г. Козлов, В. Г. Конюхов, И. А. Григорянц. – М. : МОГИФК, 1979. – 42 с.
4. Кушнирюк С. Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности / С. Г. Кушнирюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков : ХГАДИ (ХХПІ), 2003. – № 24. – С. 130–137.
5. Крамской С. И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом : учеб. пособие / Крамской С. И. – Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова ; изд-во АСВ, 2003. – 75 с.
6. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : ФиС, 1983. – 210 с.
7. Суворова Т. Увага як динамічна характеристика психологічної підготовленості гандбольних воротарів / Т. Суворова, М. Мороз, Н. Карабанова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 337–339.
8. Червона С. П. Фактори, які забезпечують надійність діяльності гравців, що виконують штрафні кидки у гандболі / С. П. Червона // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : интеграция в европейское образовательное пространство : сб. ст. под ред. С. С. Ермакова // Междунар. электрон. науч. конф., г. Харьков, 26 апр. 2005 г. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – С. 361–362.
9. Цапенко В. А. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе : учеб. пособие для студ. и препод. высш. учеб. заведений / В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ЗГУ, 2004. – 81 с.

Анотації

На основани проведенного анализа соревновательной деятельности гандболистов, выполняющих семиметровые штрафные броски в гандболе, и руководствуясь при этом перспективными тенденциями развития этого вида спорта, делается вывод о целесообразности педагогических установок, практическая реализация которых поможет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса, а также эффективности соревновательной деятельности игроков.

Ключевые слова: гандболисты, подготовка, штрафной бросок.

Петро Богачов. Деякі питання до підготовки гравців, які виконують семиметрові штрафні кидки. На підставі виконаного аналізу змагальної діяльності гравців із гандболу, які виконують семиметрові штрафні кидки і керуючися при цьому перспективами розвитку цього виду спорту, робиться висновок про доцільність надання специфічних педагогічних інструкцій, практичне виконання яких сприятиме збільшенню якості навчально-тренувального процесу, а також ефективності змагальної діяльності гравців.

Ключові слова: гандболісти, підготовка, штрафний кидок.

Petr Bogachov. Some Questions to Preparation of Players Executing 7 Meter Fine Throws. On the basis of the performed analysis of the competitive activity of the handball players taking penalty shots in accordance with promising long-term trends in handball development, it is expedient to give a number of specific pedagogical instructions as the implementation of these recommendations can contribute to enhancing the quality of the educational training process and the effectiveness of teams' competitive activity.

Key words: gandbolisty, preparation, the edge of Flash.

УДК 796.03

Ніна Долбишева

Характеристика зовнішнього дихання спортсменів, які займаються силовими видами спорту

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес дихання являє собою один з основних процесів, котрий забезпечує нормальну життєдіяльність організму в стані спокою, дає енергію для забезпечення фізичної та розумової працездатності. За рахунок дихання задовольняється кисневий запит, покривається кисневий борг [2; 4-6].

Одним із найважливіших показників стану спортивної працездатності є функціональна активність зовнішнього дихання, а критеріями оцінки її діяльності можуть слугувати показники комп'ютерної спірографії. У сучасній літературі трапляються роботи, які досліджують розвиток зовнішнього дихання спортсменів, однак не повною мірою та недостатньо обґрунтовані зрушення в показниках зовнішнього дихання спортсменів, котрі займаються важкою атлетикою й пауерліфтингом [3].

Спостерігаючи за виконанням тренувальних вправ, було помічено, що рухи, які вимагають значних зусиль, супроводжуються видихом. Із цього погляду зрозуміло й активний видих боксера під час нанесення удару, затримка дихання під час натужування у важкоатлетів у момент виконання вправи з послідовним виконанням видиху [2]. Отже, у процесі натужування виникає підвищення тиску в легенях, при цьому рефлекторним шляхом змінюється функціональний стан скелетних м'язів, підвищуючи силу їх скорочень, а пневмом'язовий рефлекс сприяє підвищенню сили м'язів грудної клітини.

Завдання дослідження – оцінити функції зовнішнього дихання, виконати порівняльний аналіз та встановити їх зв'язки у висококваліфікованих спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

Методи дослідження: аналіз сучасної науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, спірографія [1], методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що не повною мірою досліджені показники зовнішнього дихання в спортсменів, котрі займаються важкою атлетикою та пауерліфтингом.

Порівняльний аналіз показників зовнішнього дихання здійснювався за дихальним об'ємом (ДО), частотою дихання (ЧД), хвилинним об'ємом дихання (ХОД), часом вдиху ($T_{вд}$), часом видиху ($T_{вид}$),

фактичною життєвою ємністю легенів (ФЖЄЛ), об'ємом форсованого видиху за першу секунду (ОФВ₁), життєвою ємністю легенів, виміряною на вдиху (ЖЄЛ_{вд}), життєвою ємністю легенів, виміряною на видиху (ЖЄЛ_{вид}), резервним об'ємом вдиху (РО_{вд}), резервним об'ємом видиху (РО_{вид}), максимальною вентиляцією легенів (МВЛ).

Порівнюючи показники функціонального стану між спортсменами, які мають спортивний розряд кандидата в майстри спорту (КМС) і майстра спорту (МС) (ДО – $\bar{x} = 0,84$ і $\bar{x} = 0,89$; ЧД – $\bar{x} = 19,79$ і $\bar{x} = 17,45$; МОД – $\bar{x} = 16,18$ і $\bar{x} = 15,60$; Т_{вд} – $\bar{x} = 1,66$ і $\bar{x} = 1,73$; Т_{вид} – $\bar{x} = 1,67$ і $\bar{x} = 1,84$), ми не помітили достовірних розбіжностей. Однак отримані дані дещо вищі, ніж у спортсменів високої кваліфікації, котрі займаються іншими видами спорту (В. Л. Карпман, 1987).

Розглядаючи показники належних та фактичних величин дихальної системи спортсменів різної кваліфікації (табл. 1), встановили, що між цими величинами трапляються достовірні відмінності як у спортсменів, які мають спортивну кваліфікацію КМС, так і в МС. Однак необхідно зазначити, що такі відмінності переважно бувають у спортсменів, котрі мають спортивний розряд КМС. Так, у показниках ФЖЄЛ; ОФВ₁; ЖЄЛ_{вд}; ЖЄЛ_{вид}; РО_{вд}; РО_{вид} при достовірних відмінностях $\alpha < 0,05-0,01$ (t від 2,673 до 6,483)

Таблиця 1

Показники належних та фактичних величин дихальної системи спортсменів різної кваліфікації

Спортивна кваліфікація	Показник														
	ФЖЄЛ		ОФВ ₁		ЖЄЛ _{вд}		ЖЄЛ _{вид}		РО _{вд}		РО _{вид}		МВЛ		
	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	
КМС	\bar{x}	4,76	3,92	4,14	3,73	4,92	3,74	4,92	4,07	2,34	1,86	1,47	0,83	165,1	161,5
	$\pm\sigma$	0,11	0,32	0,08	0,19	0,12	1,09	0,12	0,36	0,06	0,69	0,03	0,49	3,5	16,3
	t	6,483		5,426		2,673		5,939		1,622		3,428		0,075	
	α	<0,01		<0,01		<0,05		<0,01		>0,05		<0,01		>0,05	
МС	\bar{x}	5,11	4,00	4,35	3,66	5,24	5,00	5,24	4,21	2,49	2,33	1,55	0,30	174,2	156,0
	$\pm\sigma$	0,67	0,88	0,49	0,76	0,71	0,48	0,71	1,35	0,34	1,56	0,19	1,18	20,9	17,2
	t	2,519		1,921		0,705		1,701		0,257		2,629		1,677	
	α	<0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,05		>0,05	

У спортсменів, які мають спортивний розряд МС, достовірні відмінності простежуються в двох випадках: ФЖЄЛ та РО_{вид} при $\alpha < 0,05$, оскільки $t_{\text{розрахункове}} > t_{\text{критичного}}$ (2,519 та 2,629 відповідно).

Достовірних відмінностей у показниках зовнішнього дихання між спортсменами різної кваліфікації не простежено, за винятком ЖЄЛ_{вд} при $\alpha < 0,05$ (t = 2,622).

Показники між належними та абсолютними середніми величинами (табл. 2) зовнішнього дихання свідчать про нормальний стан дихальної системи (за розрахунками комп'ютерної програми "кардіо+"). Хоча за ретельного обстеження кожного спортсмена виявлено чимало індивідуальних розбіжностей, насамперед вони стосувалися двох спортсменів, котрі займаються важкою атлетикою й у яких окремі показники дещо відрізнялися від інших спортсменів.

Таблиця 2

Величини дихальної системи спортсменів різної кваліфікації у відсотковому співвідношенні

Спортивна кваліфікація	Показник							
		ФЖЄЛ	ОФВ ₁	ЖЄЛ _{вд}	ЖЄЛ _{вид}	РО _{вд}	РО _{вид}	МВЛ
КМС	\bar{x}	82,52	89,85	78,27	83,88	82,99	57,14	99,85
	$\pm\sigma$	7,32	5,17	22,94	7,65	30,84	31,59	10,92
	V%	9,71	6,23	31,25	9,36	39,22	60,31	10,63
МС	\bar{x}	77,80	83,95	96,73	79,32	99,51	14,69	89,94
	$\pm\sigma$	10,19	12,69	15,80	21,35	75,65	82,73	7,04
	V%	13,10	15,12	16,34	26,91	76,02	63,32	7,83
$t_{\text{кр}}$ КМС і МС		0,958	1,085	1,751	0,509	0,512	1,207	2,144
А – КМС і МС		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Характеризуючи показники зовнішнього дихання у відсотковому співвідношенні належного до абсолютного, визначено закономірність, яка свідчить, що в спортсменів, котрі мають спортивну кваліфікацію КМС, переважають вищі показники від МС, а саме – ФЖЄЛ, ОФВ₁, ЖЄЛ_{вид}, РО_{вид}, МВЛ. Незалежно від того, що в КМС переважають показники МС, достовірних відмінностей між цими вибірками не простежується. Це можна пояснити тим, що в кожній групі спортсменів траплялися показники із суттєвими відхиленнями від норми. Так, наприклад, в одного спортсмена, який має кваліфікацію МС, РО_{вд} – 223,76 % і РО_{вид} – 129,82 %, що суттєво вплинуло на стандартне відхилення (75,65 та 82,73 відповідно) й подальше обчислення t-Стюдента.

Аналізуючи отримані показники розвитку дихальної системи спортсменів різної спеціалізації (табл. 3), встановлено деякі відхилення показників частоти дихання, які складають 21 дихальний цикл у спортсменів, котрі займаються пауерліфтингом. Порівняно зі спортсменами високої кваліфікації з інших видів спорту цей показник складає від 10 до 16 дихальних циклів, він суттєво вищий (В. Л. Карпман, 1987), що, на перший погляд, здається незрозумілим і вимагає подальшого роз'яснення. Так, наприклад, у спортсменів, які займаються легкою атлетикою, цей показник складає – 11,4 дихальний цикл, у волейболістів – 17,2 і гандболістів – 13,8 (І. Я. Коцан, Т. В. Крамаревич).

Таблиця 3

Показники функціонального стану дихальної системи спортсменів різної спеціалізації

Вид спорту	Показник					
		ДО	ЧД	ХОД	T _{вд}	T _{вид}
Важка атлетика	\bar{x}	1,03	17,32	17,77	1,74	1,85
	$\pm\sigma$	0,48	1,69	7,73	0,36	0,35
	V%	46,14	9,75	43,53	20,91	18,94
Пауерліфтинг	\bar{x}	0,85	21,45	17,53	1,55	1,54
	$\pm\sigma$	0,16	6,76	3,25	0,61	0,40
	V%	18,96	31,51	18,52	39,64	26,07
$t_{\text{роз. 1-2}}$		0,911	1,584	0,070	0,714	1,539
α		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Порівнюючи показники функціонального стану дихальної системи спортсменів різної спеціалізації, встановили, що в групі спортсменів, які займаються пауерліфтингом, середні показники ЧД у стані спокою ($\bar{x} = 21,45$) вищі за середні показники спортсменів, котрі займаються важкою атлетикою ($\bar{x} = 17,32$), а ДО на один цикл нижчий ($\bar{x} = 0,85$ і $\bar{x} = 1,03$ відповідно). Таким чином, процес дихання в спортсменів, які займаються пауерліфтингом, відбувається за рахунок більшої частоти дихання, але меншого дихального об'єму. У спортсменів-важкоатлетів навпаки, менша частота, але більший об'єм повітря, який вдихає спортсмен за кожен дихальний цикл. Тому, за порівняння ХОД спортсменів різної спеціалізації ($\bar{x} = 17,77$ і $\bar{x} = 17,53$) показники майже не відрізняються один від одного, окрім середнього квадратичного відхилення, яке суттєво більше у важкоатлетів.

Розглядаючи коефіцієнт варіації, можна відзначити, що однорідність результатів була лише в одному випадку, а саме в спортсменів, які займаються важкою атлетикою, у показниках частоти дихання (V% = 9,75). У трьох випадках відзначалася середня розбіжність: у важкоатлетів час видиху (V% = 18,94), у пауерліфтерів дихальний об'єм та хвилинний об'єм дихання в стані спокою (V% = 18,96 та V% = 18,52). В інших показниках відзначалася неоднорідність ступенів варіації (від V% = 20,91 до V% = 46,14).

Порівнюючи середні показники за критерієм Стюдента між спортсменами, котрі займаються силовими видами спорту, не визначено достовірних відмінностей результатів між цими вибірками.

Характеризуючи статистичні показники належних до фактичних величин дихальної системи спортсменів різної кваліфікації (табл. 4), встановлено, що існують достовірні розбіжності, розраховані за критерієм Стюдента. Так, у спортсменів, котрі займаються важкою атлетикою, у показниках ФЖЄЛ ($t = 2,217$; $\alpha \leq 0,05$) і РО_{вид} ($t = 3,367$; $\alpha \leq 0,01$), а в спортсменів, які спеціалізуються з пауерліфтингу, відзначалися в ФЖЄЛ ($t = 6,301$; $\alpha \leq 0,01$), ОФВ₁ ($t = 4,433$; $\alpha \leq 0,01$), ЖЄЛ_{вид} ($t = 3,830$; $\alpha \leq 0,01$), РО_{вид} ($t = 3,830$; $\alpha \leq 0,01$).

Таблиця 4

Належні та фактичні величини дихальної системи спортсменів різної спеціалізації

Вид спорту	Показник														
	ФЖЄЛ		ОФВ ₁		ЖЄЛ _{вд}		ЖЄЛ _{вид}		РО _{вд}		РО _{вид}		МВЛ		
	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	нал.	фак.	
Важка атлетика	\bar{x}	5,01	4,02	4,27	3,65	5,15	4,58	5,15	3,97	2,45	2,26	1,35	0,81	170,8	159,0
	$\pm\sigma$	0,67	0,89	0,49	0,75	0,71	1,11	0,71	1,31	0,34	1,56	1,53	0,07	20,9	18,0
	t	2,217		1,753		1,081		1,991		0,322		3,367		1,068	
	α	<0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,01		>0,05	
Пауерліфтинг	\bar{x}	4,84	3,90	4,20	3,73	4,99	4,19	4,99	4,32	2,37	1,98	1,50	1,03	167,7	161,9
	$\pm\sigma$	0,25	0,31	0,18	0,23	0,25	1,09	0,25	0,40	0,12	0,75	0,07	0,39	7,48	16,05
	t	6,301		4,433		1,917		3,830		1,371		3,163		0,866	
	α	<0,01		<0,01		>0,05		<0,01		>0,05		<0,01		>0,05	

Слід відзначити, що належні показники МВЛ у спортсменів, які займаються важкою атлетикою, дещо більші, ніж у спортсменів, котрі займаються пауерліфтингом, а фактичні – менші. Це можна пояснити інтенсивністю тренувань у цих видах спорту. А отже інтенсивність у спортсменів-важкоатлетів дещо вища, ніж у спортсменів-пауерліфтерів, а тренувальний об'єм – нижчий. На підставі отриманих даних можна говорити про те, що в спортсменів силових видів спорту кращі показники дихальної системи в тих, хто виконує більший обсяг роботи (табл. 5).

Таблиця 5

Характеристика параметрів навантаження

Характеристика навантаження			
інтенсивність роботи		об'єм	
важка атлетика	пауерліфтинг	важка атлетика	пауерліфтинг
77 86	64 80	8000 14000	11000 19000

Цікаві результати були отримані під час порівняння належних до абсолютних величин дихальної системи спортсменів різної спеціалізації у відсотковому співвідношенні (табл. 6).

Таблиця 6

Величини дихальної системи спортсменів різної спеціалізації

Спеціалізація	Показник (%)							
		ФЖЄЛ	ОФВ ₁	ЖЄЛ _{вд}	ЖЄЛ _{вид}	РО _{вд}	РО _{вид}	МВЛ
Важка атлетика	\bar{x}	80,00	85,38	85,38	76,21	98,36	33,73	93,51
	$\pm\sigma$	12,68	14,07	14,07	20,60	75,83	23,16	8,32
Пауерліфтинг	\bar{x}	80,68	88,66	83,92	86,48	83,95	68,53	96,88
	$\pm\sigma$	5,53	3,87	22,12	6,35	32,76	23,63	12,02

Розглядаючи середні відсоткові показники ФЖЄЛ, ОФВ₁, ЖЄЛ_{вд} у спортсменів різної спеціалізації, треба відзначити, що вони майже не відрізняються, чого не можна сказати про ЖЄЛ_{вид}, де відсоткові показники спортсменів-пауерліфтерів ($\bar{x} = 86,48$) вищі за відсоткові показники спортсменів-важкоатлетів ($\bar{x} = 76,21$). Але в показнику РО_{вд} усе змінюється навпаки. Однак установлена лише одна достовірна відмінність у показнику РО_{вид} ($t = 2,768$; $\alpha \leq 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. На підставі вивчення й аналізу науково-методичної й медичної літератури можна стверджувати, що дослідження дихальної системи є важливим показником на етапах спортивного відбору та підвищення спортивної майстерності, де важливу роль відіграє стан дихальної системи під час планування й контролю тренувального процесу. Спортсмени, які мають більш високі резервні можливості дихальної системи, швидше відновлюються після високих тренувальних і змагальних навантажень, а також легше їх переносять.

2. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку зовнішнього дихання між спортсменами, котрі мають спортивну кваліфікацію МС та КМС у відсоткових показниках, не показали достовірних

відмінностей. Проте слід відзначити низку достовірних відмінностей між належними й фактичними показниками.

3. У спортсменів, які займаються силовими видами спорту, показники енергопостачання нижчі порівняно зі спортсменами інших видів спорту, які тренуються на витривалість, тому що робота виконується за рахунок анаеробних процесів.

Отже, перспективою подальших досліджень є детальне вивчення дихальної системи спортсменів, котрі займаються силовими видами спорту.

Література

1. Бобрик Ю. В. Развитие функциональных резервов внешнего дыхания и работоспособности у спортсменов различной специализации / Ю. В. Бобрик, В. В. Клапчук // Современные достижения спортивной медицины, лечебной физкультуры и валеологии : [сб. науч. тр.] – Одесса : ОГМУ, 2003. – С. 54–55.
2. Гандельсман А. Б. Дыхание при выполнении классических упражнений со штангой / А. Б. Гандельсман // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 7. – С. 31–34.
3. Савченко В. Г. Новый подход к оценке функции внешнего дыхания с помощью компьютерной спирографии в клинике и спорте : метод. рек. / В. Г. Савченко, Н. В. Москаленко, О. Л. Луковська, А. А. Мирошниченко. – Днепропетровск : Инновация, 2007. – 22 с.
4. Спортивная медицина : [учеб. для ин-тов физ. культ.] / Карпман В. Л. – М. : ФиС, 1987. – 304 с.
5. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Дж. Мак-Дугла, Э. Уенгера, Г. Грин. – К. : Олимп. лит., 1998. – 431 с.
6. Физиология человека / [пер. с англ.] ; Р. Шмидт, Г. Тевса : в 3-х т. – М. : Мир, 1996.

Анотації

У цій статті подано результати досліджень зовнішнього дихання за допомогою спірографії спортсменів високої спортивної кваліфікації, які займаються важкою атлетикою та пауерліфтингом. Метою дослідження є оцінювання фізичного розвитку зовнішнього дихання спортсменів, котрі займаються силовими видами спорту, та виконання порівняльного аналізу отриманих даних. Аналіз результатів дослідження показав, що не існує достовірних відмінностей у показниках функціонального стану розвитку дихальної системи між спортсменами, які мають спортивний розряд КМС і МС, та спортсменами різної спеціалізації. Установлено достовірні відмінності в окремих показниках між належними та фактичними, належними й абсолютними величинами дихальної системи як у спортсменів різної спортивної кваліфікації, так і різної спеціалізації.

Ключові слова: показники, зовнішнє дихання, спортсмени, спортивна кваліфікація, важка атлетика, пауерліфтинг.

Нина Долбышева. Характеристика внешнего дыхания спортсменов, которые занимаются силовыми видами спорта. В этой статье представлены результаты исследования внешнего дыхания с помощью спирографии спортсменов высокой спортивной квалификации, которые занимаются тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом. Целью исследования является оценка физического развития внешнего дыхания спортсменов, которые занимаются силовыми видами спорта, и выполнение сравнительного анализа полученных данных. Анализ результатов исследования показал, что отсутствуют достоверные отличия в показателях функционального состояния развития дыхательной системы между спортсменами, которые имеют спортивный разряд КМС и МС, а также спортсменами различной специализации. Установлены достоверные отличия в отдельных показателях, между должными и фактическими, должными и абсолютными величинами дыхательной системы, как у спортсменов разной спортивной квалификации, так и разной специализации.

Ключевые слова: показатели, внешнее дыхание, спортсмены, спортивная квалификация, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг.

Nina Dolbysheva. The Characteristic of External Breath of Sportsmen which Are Engaged in Power Kinds of Sports. In given clause results of research of external breath are presented, by means of spirografii, sportsmen high sports qualification which are engaged in weightlifting and powerlifting. The purpose of research is the estimation of physical development of external breath of sportsmen, which are engaged in power kinds of sports and to execute the comparative analysis of the received data. The analysis of results of research has shown, that there are no authentic differences in parameters of a functional condition of development of respiratory system between sportsmen who have sports qualification (CMS and MS) and also sportsmen of various specialization. Authentic differences, in separate parameters, between due and actual are established, in due and absolute sizes of respiratory system, as at sportsmen of different sports qualification that and different specialization.

Key words: parameters, external breath, sportsmen, sports qualification, weightlifting, powerlifting.

Кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців у контексті динаміки багаторічної підготовки

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)



Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний юнацький спорт характеризується, з одного боку, оздоровчою спрямованістю, з іншого – наявністю ранньої спеціалізації [1]. Неадекватні навантаження, без урахування вікових особливостей психофізіологічного розвитку, можуть викликати в спортсменів погіршення функціонування основних фізіологічних систем організму, що негативно впливає на стан здоров'я [8].

Тому виникає потреба комплексного контролю за станом психофізіологічних функцій юних спортсменів задля корекції й адаптування тренувального процесу з урахуванням реального стану організму [2; 3].

Аналіз останніх досліджень із проблеми. У науковій літературі, яка присвячена контролю психофізіологічних параметрів спортивної діяльності, висвітлюються особливості морфофункціональної та психологічної діагностики в спорті [4; 7], планування тренувальних навантажень з урахуванням психофізіологічних критеріїв [3; 6], психофізіологічні стани спортсменів [5]. Водночас аналіз сучасних досліджень свідчить про відсутність інтегральних кількісних критеріїв функціонального стану спортсмена за результатами психофізіологічного контролю для юних спортсменів.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити особливості динаміки психофізіологічних характеристик юних п'ятиборців на різних етапах багаторічної підготовки;
- 2) розробити кількісні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення характеру змін психофізіологічних параметрів у динаміці багаторічної підготовки спортсменів здійснювалося за допомогою відповідного тестування показників сенсомоторики та нейродинаміки.

Для визначення стану психофізіологічних функцій було проведено порівняння між юними й кваліфікованими п'ятиборцями. Результати цих кваліфікованих спортсменів отримано протягом спільної наукової роботи в межах етапного обстеження на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту (ДНДІФКС). Було досліджено 46 юних п'ятиборців віком 14-16 років та 19 спортсменів високого класу. Дослідження виконувалося протягом трьох років із використанням комп'ютерної методики "Діагност-1" (Україна).

У табл. 1 наведено результати вивчення стану психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців на першому, другому і третьому роках багаторічної підготовки та у кваліфікованих спортсменів.

Таблиця 1

Стан психофізіологічних функцій у юних та кваліфікованих п'ятиборців на першому, другому та третьому роках багаторічної підготовки

Показник	Юні спортсмени (n = 46)			Кваліфіковані спортсмени (n = 19)
	перший рік	другий рік	третій рік	
Латентний період простої зорово-моторної реакції (мс)	277,67±6,76	247,60 ± 7,13	242,51 ± 7,11	243,60 ± 3,94*
Латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох із трьох подразників (мс)	558,21 ± 11,85	467,91 ± 8,43	458,61 ± 7,26	402,65 ± 8,16*
Функціональна рухливість нервових процесів (нав'язаний ритм, подразнень/хв)	69,13 ± 1,64	80,43 ± 1,49	84,23 ± 1,30	100,91 ± 1,11*
Сила нервових процесів (нав'язаний ритм, % помилок)	12,74 ± 0,38	12,30 ± 0,36	11,08 ± 0,29	4,32 ± 0,26*
Обсяг короткострокової пам'яті (%)	51,01 ± 2,02	53,34 ± 1,17	61,56 ± 1,19	67,83 ± 2,07*

Примітка * p < 0,01, стосовно юних спортсменів.

Аналіз табл. 1 свідчить про значно кращі показники психофізіологічних функцій у кваліфікованих п'ятиборців порівняно з юними спортсменами.

Дослідження особливостей стану психофізіологічних функцій п'ятиборців виявило, що в юних спортсменів на першому році багаторічної підготовки латентні періоди простої та складної реакції мають достовірно більші значення, ніж у кваліфікованих п'ятиборців.

На другому році багаторічної підготовки в юних п'ятиборців одночасно із сенсомоторикою зростає значення функціональної рухливості нервових процесів. Під час порівняння абсолютних значень психофізіологічних функцій у юних та кваліфікованих п'ятиборців виявлено, що на другому році багаторічної підготовки між показниками латентного періоду простої зорово-моторної реакції немає вірогідної різниці, що також указує на зростання швидкісних характеристик системи переробки інформації.

На третьому році багаторічної підготовки виявлено, що обсяг короткострокової пам'яті в юних п'ятиборців достовірно зростає, що вказує на розвиток когнітивної сфери. Крім того, між абсолютними значеннями обсягу короткострокової пам'яті у кваліфікованих та юних п'ятиборців не виявлено достовірної різниці, що вказує на вдосконалення системи психофізіологічної організації юних п'ятиборців на третьому році багаторічної підготовки.

За результатами дослідження розроблено диференційні шкали психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців.

Для подальшого вдосконалення розроблених критеріїв психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців було запроваджено метод математичного моделювання за допомогою множинного регресійного аналізу між показником індексу функціонального стану юних п'ятиборців та параметрами різних сторін функціонального стану.

На основі проведеного математичного моделювання було розроблено кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців на різних етапах багаторічної підготовки.

На першому році етапу багаторічної підготовки функціональний стан організму юних п'ятиборців визначається за математичною моделлю

$$ІФС = 2,34 + 0,38X_1 - 0,63 X_2 + 0,34X_3,$$

де ІФС – індекс функціонального стану; X_1 – маса тіла; X_2 – мода кардіоінтервалів; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії становить $R = 0,71$, $F = 14,56$, $p < 0,00001$, стандартна помилка = 0,14.

На другому році етапу багаторічної підготовки функціональний стан організму юних п'ятиборців визначається за математичною моделлю

$$ІФС = 1,56 + 0,62X_1 + 0,21X_2 + 0,31X_3,$$

де X_1 – частота серцевих скорочень; X_2 – вегетативний показник ритму серця; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії становить $R = 0,63$, $F = 8,91$, $p < 0,0001$, стандартна помилка = 0,13.

На третьому році етапу багаторічної підготовки функціональний стан організму юних п'ятиборців визначається за математичною моделлю

$$ІФС = 1,22 + 0,67X_1 - 0,17 X_2 + 1,08X_3,$$

де X_1 – частота серцевих скорочень; X_2 – амплітуда моди кардіоінтервалів; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії становить $R = 0,72$, $F = 14,35$, $p < 0,0001$, стандартна помилка = 0,11.

Для вивчення зв'язку між ефективністю змагальної діяльності та функціональним станом ми провели кореляційний аналіз між середніми значеннями балів змагальної діяльності й індексом функціонального стану в юних п'ятиборців (рис. 1).

Аналіз свідчить, що найбільший зв'язок між індексом функціонального стану й ефективністю змагальної діяльності виявляється в стрільбі та плаванні (відповідно, коефіцієнти кореляції $r = 0,67$ та $r = 0,63$). В інших видах змагань, зокрема з фехтування, відзначається низький рівень кореляційного зв'язку ($r = 0,16$). Біг має середній рівень кореляції з індексом функціонального стану ($r = 0,30$).

Отже, проведений аналіз змагальної діяльності та зв'язок ефективності змагальної діяльності з індексом функціонального стану дає можливість стверджувати про адекватність й інформативність запропонованих критеріїв психофізіологічного контролю за станом юних п'ятиборців.

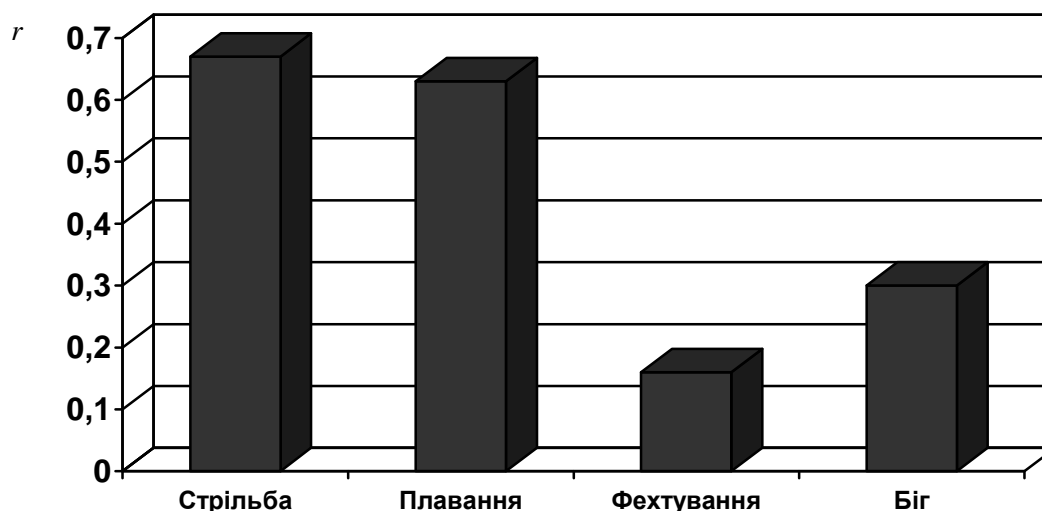


Рис. 1. Значення коефіцієнтів кореляції між індексом функціонального стану та середньою кількістю балів, отриманих спортсменами на відповідних видах змагань

Низький зв'язок ефективності змагальної діяльності з індексом функціонального стану у фехтуванні, відображає, на нашу думку, наявність більшої групи чинників під час проведення змагань із фехтування, які ми не враховували, але які впливають на результат у цьому виді змагальної програми.

Висновки. 1. Дослідження стану психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців у динаміці річного етапу підготовки свідчить про покращення швидкісних якостей нервової системи у спортсменів зі зростанням спортивної майстерності.

2. Розроблено критерії психофізіологічного контролю за інтегральним індексом, що дає змогу кількісно визначити функціональний стан юних п'ятиборців.

3. Аналіз зв'язку ефективності змагальної діяльності з індексом функціонального стану засвідчує адекватність й інформативність розроблених критеріїв психофізіологічного контролю юних п'ятиборців.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – К. : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
2. Дрожжин В. Ю. Комплексний контроль морфофункціональних характеристик у юних п'ятиборців на різних етапах багаторічної підготовки / В. Ю. Дрожжин // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. – № 3. – С. 8–11.
3. Дрюков В. О. Комплексна психофізіологічна оцінка функціонального стану п'ятиборців високої кваліфікації / В. О. Дрюков, Г. В. Коробейніков, Ю. О. Павленко, В. Ю. Дрожжин, В. М. Глебов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К. : Наук. світ, 2005. – № 8 9. – С. 18–23.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и ф-тов физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. Л. Герцена, 2000. – 486 с.
5. Коробейніков Г. В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г. В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л. Д. Сакаль, Г. В. Россоха, І. В. Кулінич // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К. : Наук. світ, 2003. – С. 53–60.
6. Макаренко Н. Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов / Н. Макаренко, В. Лизогуб, А. Безкопыльный // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 80–86.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. П. – К. : Олимп. лит., 1999. – 317 с.
8. Тихвинский С. Б. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. – М. : Медицина. 1991. – 560 с.

Анотації

У статті проаналізовано особливості психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців у динаміці багаторічної підготовки, охарактеризовано кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом цих спортсменів, розроблені із використанням методу математичного моделювання. На підставі апробації отриманих критеріїв аргументовано їхню інформативність.

Ключові слова: психофізіологічний контроль, юні п'ятиборці, кількісні критерії.

Василий Дрожжин. Количественные прогностические критерии психофизиологического контроля за функциональным состоянием юных пятиборцев в динамике многолетней подготовки. В статье анализируются особенности психофизиологических функций у юных пятиборцев в динамике многолетней подготовки, излагаются количественные прогностические критерии психофизиологического контроля за функциональным состоянием этих спортсменов, разработанные с использованием метода математического моделирования. На основе апробации полученных критериев аргументируется их информативность.

Ключевые слова: психофизиологический контроль, юные пятиборцы, количественные критерии.

Vasyl Droggin. Quantitative Out Look Criteria of Psychophysiological Control Over a Functional Condition of Young Pentathlonists in the Course of Long-Term Preparation. In article features of psychophysiological functions at young pentathlonists in dynamics of long-term preparation are analyzed, stated quantitative forecast criteria of the psychophysiological control over a functional condition of these sportsmen, developed with use of a method of mathematical modelling. Their information ability is based on approbation of the received criteria.

Key words: the psychophysiological control, young pentathlonists, quantitative criteria.

УДК 616.891

**Юрій Валецький,
Омельян Петрик,
Руслана Валецька**

Психогігієнічні основи профілактики неврозів у спортсменів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Систематичні тренування й інтенсивні заняття спортом сприяють значному напруженню функціонального стану організму, мобілізації енергетичних й адаптаційних ресурсів, що може призвести до хронічної втоми, виявлення та розвитку неврозів [2]. У зв'язку із цим в охороні психічного здоров'я спортсменів важлива роль належить психогігієні у процесі тренувальних занять. Результати досліджень засвідчують періоди функціональної втоми, покращення рівня психічного й фізичного здоров'я спортсменів, що потребує відповідних профілактичних та реабілітаційних заходів. Особливо такі заходи потрібні в період підготовки спортсменів до нового сезону, коли інтенсивні тренувальні заняття істотно впливають на психічне здоров'я. Отож тема нашого дослідження актуальна.

Завдання дослідження – проаналізувати зміни психічного стану спортсменів у процесі тренувань на змаганнях та визначити шляхи їхньої профілактики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наші комплексні спостереження за 56 спортсменами юнацького віку різних спортивних спеціальностей і розрядів, які інтенсивно займаються спортом, тривали п'ять років. З'ясовано, що клінічна симптоматологія деяких форм стану перетренованості тотожна відповідним формам захворювання, патофізіологічною основою якої є неструктурні (анатомічні зміни), а порушення функцій, тобто функціональні розлади нервової системи – невроз.

Невроз – перехідні психогенні стани, функціональні психічні захворювання, які характеризуються астеничними нав'язливими й істеричними розладами з тенденцією до затяжного перебігу, а також тимчасовим пониженням фізичної та розумової працездатності [2; 6]. Патогенез стану перетренованості, як відомо, аналогічний патогенезу неврозів і полягає в порушенні кіркової нейродинаміки внаслідок перенапруження основних нервових процесів.

Порушення врівноваженого стану гальмуючо-збуджувального процесу в корі головного мозку в стані перетренованості характеризується передусім поведінкою спортсмена, його взаємовідносинами з іншими. Крім того, внаслідок зниження кіркового контролю змінюється функція окремих органів і систем.

Унаслідок значної перевтоми в зовсім здорових спортсменів деколи розвивалися неврозоподібні стани. Це не захворювання, а, скоріше, передхворобливий стан, який проходив після відпочинку. Проте часто повторювані перевтоми, розумове або фізичне перенапруження, поза сумнівом, може спричинити й часто спричиняє справжній невроз. Із класичних павловських форм неврозів (неврастенія, істерія, психастенія) у спортсменів, за нашими спостереженнями, переважали неврастенія, гіперстенічна й гіпостенічна форми.

Наші спостереження показали, що патогенез неврологічних симптомів, за І. П. Павловим, у наступному гіперстенічна форма неврастенії є наслідком ослаблення процесу активного кіркового гальмування. У клінічній картині цієї форми неврастенії переважали симптоми так званої дратівливої слабості: підвищена нервова збудливість, схильність до конфліктів із тренером, лікарем, своїми колегами, відчуття втоми й перевтоми, загальна слабкість й ін. Зниження процесу гальмування проявляється порушенням функції сну, подовженням часу засинання та поверхневим сном.

Перенапруження збуджувального процесу характеризується появою гіпостенічної форми неврастенії. У клінічній картині переважали: загальна слабкість, виснаження, швидка втома, відсутність інтересу до тренувань, апатія, небажання займатися відповідним видом спорту, сонливість у денний час, гіперактивність, тобто синдром виснаження центральної нервової системи, астеничний стан. Одночасно спостерігалось зниження спортивних результатів або припинення їх досягнень.

Основою вищеописаної форми неврастенії є поява в корі головного мозку охоронного гальмування, яке захищає кіркові клітини від непосильних витрат, які сприятимуть процесу відновлення метаболізму. Проте деколи відзначались одночасно симптоми гіперстенічної та гіпостенічної форм неврастенії або перехід гіперстенічної фази неврастенії в гіпостенічну.

Серед багатьох клінічних проявів неврастенії в спортсменів здебільшого спостерігалися провідні симптоми, які були досить важкими для спортсмена. Зокрема, із нервово-психічних синдромів найчастіше провідним був астеничний, значно менше спостерігався фобічний та іпохондричний. Із неврологічних синдромів переважали явища загальної вегетативної дистонії, розлади функцій окремих органів, найчастіше серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, явища ангіоневрозу й ін. Незважаючи на те, що досить рідко відзначалися симптоми нав'язливого стану, фобій, у спортсменів у стані перетренованості вони особливо мають важкий перебіг, оскільки заважають їхній спортивній діяльності.

Наявність фобій засвідчує про порушення нормальної діяльності центральної нервової системи, її вищого відділу – кори головного мозку, про наявність у корі великих півкуль стану патологічної інертності, застійності подразнювального або гальмівного процесу. Спортсмени добре усвідомлювали необґрунтованість своїх станів, але продовжували переживати цей стан щоразу, коли опинялися у відповідних обставинах (на тренуваннях, на старті, змаганнях). У таких випадках була знижена або зовсім неможлива регуляція діяльності кори головного мозку на такий період, що потребує також уваги та відповідного лікування.

Наші спостереження показали, який великий вплив на центральну нервову систему мають змагання. Удалий виступ спортсмена, природно, проявлявся позитивними емоціями, що спричиняло переважання збуджувального процесу в корі головного мозку, що зазвичай проявлялося на периферії в підвищенні тонуусу скелетних м'язів. Невдалі змагання і, відповідно, негативні емоції характеризувалися переважанням у корі головного мозку гальмівного процесу та зниженням тонуусу скелетних м'язів [3; 4].

За нашими даними, здебільшого невротичний стан появлявся не відразу, а після тривалого, хронічного травмування нервової системи. Фактори, які зумовлюють розвиток нервово-психічного напруження, за нашими спостереженнями, були такі:

- неправильний тренерський підхід, який не враховує індивідуально-психологічні властивості спортсмена;
- невідповідність наявних у спортсмена навичок і умінь вимогам тренера;
- наявність у спортсмена несприятливих індивідуально-психологічних особливостей.

Психологічне напруження спортсмена, зазвичай, визначається специфічними вимогами до виду спорту, у якому він спеціалізується. Наші спостереження показали, що у видах спорту, де техніка виконання рухів відносно нескладна, й, зокрема, таких як велосипедні гонки на великі дистанції, лижні гонки й інших, котрі вимагають великих силових і психологічних навантажень, таке напруження не покидає спортсмена від початку. У складних координованих й ігрових видах спорту, де до техніки є підвищені вимоги й де необхідні добрі координаційні рухи та зосередженість, зайве психологічне напруження відіграє негативну роль. Як свідчать спостереження, гранично високе психологічне напруження може викликати зниження апетиту, порушення сну, погіршення координації рухів і цим збільшити ризик травми. Якщо спортсмен показує на змаганні нижчі результати, ніж на тренуванні, то це можна пояснити станом психологічної перенапруження. У таких випадках йому слід змінити систему підготовки до змагань (наприклад тренування разом із сильнішими спортсменами) або частіше брати участь у них.

Слід відзначити, що під час безпосередньої підготовки до змагань розминка значно знижує психологічне напруження. Тому спортсмен, якому потрібно позбавитися зайвого хвилювання, має розгріватися довше. Позитивно впливає на психологічний тонус і масаж. Його також можна й потрібно включати в розминку.

В ігрових видах спорту під час загальної розминки спортсменам в окремих випадках можна дати можливість займатись індивідуально, ураховуючи їхні індивідуальні здібності. Спостереження показали, що перед змаганням не слід змінювати у гравця сформовані й закріплені в процесі тренувань навички, оскільки вони можуть бути найбільш доцільними для досягнення високих результатів. Якщо не дотримуватися цих вимог, то психіка спортсмена досить сильно збуджується, а це може значно знижувати ефективність його виступів і стати причиною травм.

За нашими спостереженнями, одні спортсмени в деяких випадках відчувають себе досить переконаними в перемозі, наприклад при зустрічі зі спортивним суперником, який значно поступається йому в техніці. Ця обставина призводить до зниження психологічного настрою, стану розслаблення та недбалого виконання спеціальних вправ, а останні можуть стати причиною виникнення травм. Інші спортсмени, навпаки, відчували нервовість, підвищену збудженість перед самим початком занять, а це призводило до перезбудження їхнього організму, надмірного хвилювання, зниження не тільки результативності, а й збільшувало ризик виникнення в них травм. У процесі тренувань зверталася особлива увага на вміння спортсменів зосереджуватися у всіх видах спорту, особливо у складних координованих і швидко-силових. Уміння концентрувати увагу, зосереджуватися нерідко знижувалося внаслідок підвищеного психологічного напруження. У подібних випадках виникало психологічне гальмування, що негативно позначалося не тільки на виконанні технічно складних вправ, а й збільшувало ризик їх виконання. Тільки постійне тренування допомагає покращити здатність зосереджуватися, вчить підтримувати високий ступінь концентрації уваги протягом тривалого часу. Однак інтенсивна та продовжена концентрація уваги вимагає великої затрати енергії. Тому підтримувати високий ступінь зосередженості слід лише в певні, найбільш важливі моменти змагань. Отже, спортсмен має бути готовим до змагань і фізично, і психологічно. Усестороння підготовка, як уже було сказано, знижує ризик травми.

У процесі тренувальної діяльності напружена фізична та розумова праця потребує максимальної уваги, зосередження, якостей, пов'язаних із такими психічними процесами, як сприйняття, відчуття, сила волі, витривалість, увага, індивідуально-типологічними якостями спортсмена (темперамент, характер, здібності), а також психічними процесами (досягнення спортивних результатів, задоволення, незадоволення, пригнічення). Важливо, щоб спортивний лікар вчасно виявив відхилення стану здоров'я спортсмена, незважаючи на те, що спортсмен ще показує високі спортивні результати, оскільки це запобігатиме виникненню нервово-психічних захворювань, які значно погіршують спортивне довголіття [5].

Зважаючи на ці особливості, тренер педагогічно-адекватними методами може активно впливати на психічний стан спортсмена. Заохочення спортсмена в процесі спортивного завдання сприяє розвитку оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану. У процесі тренувальної роботи сприятливий емоційний стан дає змогу вчасно попередити перевантаження, перетренування, а також забезпечує успішне виконання завдання на фоні зростання продуктивності тренування. Наявність високої працездатності, зі свого боку, забезпечує спортсменові формування позитивних емоцій. Тренерові важливо знати, що правильно організований тренувальний процес протягом дня та тижня дає можливість ефективно попереджувати емоційно-стресові реакції і, відповідно, нівелювати причини спортивних неврозів.

Обґрунтований режим дня – основний засіб регламентації спортивно-тренувальної діяльності спортсмена. Із фізіолого-гігієнічного погляду, раціональний режим праці та відпочинку є основною умовою продуктивності спортсмена [1].

У процесі навчання та виховання тренер має сприяти розвитку в спортсменів уміння володіти своїми емоціями, навичок запобігання перетренованості та турботливих міжособистісних взаємин між спортсменами, уміння свідомо “придушувати” прояв негативних рис характеру.

Ми переконалися, що аутогенне тренування допомагає підвищити психічне напруження, досягти стану психічного спокою та вищого ступеня зосередженості. Цей вид тренування ґрунтується на розслабленні, з'єднанні з увагою, спрямованою на ту або іншу дію, що дає можливість спортсменові керувати своїм психічним й емоційним станом.

Що ж до техніки аутогенного тренування, то спортсмен, котрий розслабився, має шляхом концентрації навчитися досягати стану спокою. При цьому слід підтримувати постійний, раз і назавжди встановлений порядок тренування.

Аутогенним тренуванням слід користуватися лише в разі потреби в тих видах спорту, де вирішальною є швидкість реакції, а сила і витривалість виступають у ролі обмежувальних факторів. Воно може бути корисним безпосередньо перед змаганнями або в перервах між виступами.

Висновки. 1. Дослідження показало, що найчастішою причиною неврозів у спортсменів є перетренування та перенапруження.

2. Правильно організований навчально-тренувальний процес дає змогу ефективно попереджувати емоційно-стресові реакції, а вчасна діагностика перетренованості спортсмена та раннє лікування невротичних відхилень допоможуть спортсменові зберегти спортивне довголіття.

3. Важливе значення для профілактики неврозів має особистість тренера, його педагогічна майстерність, уміння стримувати себе та з повагою ставитися до спортсменів і не допускати дій, які призводять до невротизації спортсменів.

4. Гігієнічно обґрунтований режим ефективний адаптогенний захід, оскільки такий режим має тренувальний та стимулюючий ефект, що полегшує пристосування спортсменів до вимог спортивного життя.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для вищих навчальних закладів / Валецька Р. О. – Луцьк : Медицина-здоров'я, 2007. – 347 с.
3. Загрядский В. П. Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский, Э. К. Сулимо-Самуйло. – Л. : Наука, 1982. – 126 с.
4. Петрик О. Деякі реакції серцево-судинної системи у плавців юнацького віку з інтенсивними тренуваннями / О. Петрик, Р. Валецька, Ю. Валецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 287–289.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стропко. – К. : Здоров'я, 1986. – 251 с.
6. Тихонова А. Я. Как сохранить и восстановить здоровье / Тихонова А. Я. – М. : Совет. спорт, 1994. – 239 с.

Анотації

У статті наголошено, що для охорони психічного здоров'я спортсменів важливе значення має дотримання психогієни в процесі проведення тренування, правильна організація відпочинку, попередження психотравматичних ситуацій у процесі тренувань та спортивних змагань.

Ключові слова: *психогієна, неврози, перетренування, перенапруження, емоційний стан, аутогенне тренування.*

Юрій Валецький, Емельян Петрик, Руслана Валецька. *Психогигиенические основы профилактики неврозов у спортсменов.* В статье обращается внимание, что для охраны психического здоровья спортсменов важное значение имеет соблюдение психогигиены в процессе проведения тренировок, правильная организация отдыха, предупреждение психотравмирующих ситуаций на тренировках и спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: *психогигиена, неврозы, перетренировка, перенапряжение, эмоциональное состояние, аутогенная тренировка.*

Yuri Valetskyi, Emelan Petryk, Ruslana Valetska. *Psycho-Hygienic Fundamentals of Prophylaxis of Sportsmen's Neurosis.* To adhere to psychohygiene in the process of training, vight organization of rest, prevention of psycho-traumatic situations in the process of training and competitions are very important for protecting of mental health of sportsmen.

Key words: *psycho-hygiene, neuroses, overexertion, emotional state, autogenic training.*

НАШІ АВТОРИ

Альошина Алла Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Ашиток Надія Іванівна – кандидат філологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич. *Контактна інформація: 82100, Львівська область, м. Дрогобич, вул. Шевська, 3, кв. 4. Дом. тел. 2-05-51.*

Бакіко Ігор Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43007, м. Луцьк, вул. Арцеулова, 11/30, E-mail: Bakiko_Igor@mail.ru*

Бичук Ігор Олександрович – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Богачов Петро – Миколаївський державний університет імені В. А. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, Україна, м. Миколаїв, вул. Никольська, 24, Інститут фізичної культури та спорту. E-mail: bogachova_54@mail.ru*

Бойчук Тетяна В'ячеславівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0342) 59-61-47. E-mail: welovesport@mail.ru*

Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.*

Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Верблюдов Ігор Борисович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. *Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, кафедра теорії та методики фізичної культури.*

Войнаровська Наталія Степанівна – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.*

Войчишин Лілія Ігорівна – асистент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0342) 59-61-47. E-mail: welovesport@mail.ru*

Долбишева Ніна Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ. *49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0562) 46-05-61, 46-64-51, 46-64-22.*

Дрожжжін Василь Юрійович – Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20 а, кафедра фізичного виховання.*

Дутчак Мирослав Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, перший проректор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,

член виконкому НОК, голова комісії НОК “Спорт для всіх”, член виконкому Олімпійської академії України. 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, кафедра здоров'я, фітнесу і рекреації. Сл. тел. (+38 044) 287-64-49. E-mail: mvd21@ukr.net

Завідівська Наталія Назарівна – кандидат педагогічних наук, доцент, відмінник освіти і науки України завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України, м. Київ. Контактна інформація: 79008, м. Львів, вул. Січових Стрільців, 11, каб. 102. Сл. тел.: (032) 297-72-20. E-mail: kfv@lbi.wubn.net

Захожий Володимир Васильович – викладач, Професійно-технічне училище Луцького національного технічного університету, м. Луцьк. Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Конякіна, 5.

Карабанова Надія Семенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.

Карабанов Анатолій Григорович – 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.

Кравчук Ярослав Іванович – старший викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання.

Кричфалузій Михайло Васильович – кандидат психологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.

Лецак Олександр Миколайович – тренер із волейболу, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Г. Мазени, 144, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0342) 53-56-69.

Лоза Тетяна Олександрівна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, кафедра теорії та методики фізичної культури. Тел. 050-719-29-72.

Луцький Василь Ярославович – Прикарпатський національний університет імені Івана Франка, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

Микитин Любов Михайлівна – аспірант, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0342) 59-61-47. E-mail: welovesport@mail.ru

Митчик Олександр Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.

Петрик Омелян Іванович – кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри валеології та безпеки життєдіяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.

Петрук Людмила – Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. E-mail: kaf_phycult@niwmt.rv.ua

Поташнюк Ірина Миколаївна – кандидат біологічних наук, доцент, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2. Дом. тел. (0332) 23-20-04.

Сініцина Олена Валеріївна – старший викладач, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. E-mail: kaf_phycult@nuwtm.rv.ua*

Темерівська Тетяна Георгіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. *Контактна інформація: 58003, м. Чернівці, вул. Сумська, 21.*

Тершак Наталія Миколаївна – завідувач лабораторії, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. *Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0342) 59-61-47. E-mail: welovesport@mail.ru*

Томашевський Володимир Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, директор центру підвищення кваліфікації та післядипломної освіти. *03680 м. Київ. вул. Фізкультури, 1, кафедра теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів.*

Цюпак Тетяна Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Цюпак Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, 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.*

Черкашин Роман Євгенович – аспірант, 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 олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.*

Шкретій Юрій Матвійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, проректор з навчально-методичної роботи, дійсний член Національної академії наук, заслужений працівник народної освіти України, головний редактор науково-теоретичного журналу “Теорія та методика фізичного виховання і спорту”. *Контактна інформація: 03680, м. Київ. вул. Фізкультури, 1, кафедра теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів.*

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дисківі чи дискеті 3.5 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, в лівому кутку – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація та місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на кожен позицію має бути посилання в тексті статті), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають: ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки. Автори зарубіжних країн подають анотації російською та англійською мовами. Таблиці і рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від 6 до 10 сторінок (без анотацій) через 1,5 інтервала. Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху і знизу – 2 см.

До друку приймаються статті, які відповідають вимогам ВАК України та містять такі елементи:

1. Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми 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 у збірнику слід надсилати за адресою: 43026, м. Луцьк, вул. Кравчука, буд. 36, кв. 308, Козіброцькому Сергію Петровичу або на електронну адресу Kozibrotskyu@mail.ru

Телефони: 8-0332-78-21-85 (домашній); 80965855901 (мобільний); 8-0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 8-0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати разом із матеріалами один конверт (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

<i>Надія Ашиток</i>	3
<i>Мирослав Дутчак, Юрій Шкрібтій, Володимир Томашевський</i>	8
<i>Наталія Завидівська</i>	14
<i>Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Роман Черкашин</i>	18
<i>Василь Луцький</i>	21
<i>Юрій Шкрібтій</i>	27

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

<i>Михайло Кричфалушій</i>	31
<i>Тетяна Лоза, Ігор Верблюдов</i>	34

Педагогічні технології навчання фізичної культури

<i>Володимир Захожий</i>	38
<i>Ярослав Кравчук</i>	40
<i>Тетяна Темерівська</i>	44

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

<i>Ігор Бакіко</i>	48
<i>Наталія Войнаровська</i>	50

Олександр Лещак	
\$ %	4 4
- %53
Любов Микитин	
0 & %	4 4 4
!57
Олександр Митчик	
) & %	& % ' , %
60
Олена Сініцина, Людмила Петрук	
1 %	- . %
64

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Алла Альошина, Ігор Бичук	
\$ % ' % & ' -	4 '68
Тетяна Бойчук, Лілія Войчишин	
1 - ' &	4 4
% 4 '73
Ірина Поташинюк	
'77
Наталія Тершак	
! ' %	
% & %82
Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак	
' % % - ' % ,87

Олімпійський і професійний спорт

Петр Богачёв	
* 6 6	- ,
6 ' - .	6 4 & 690
Ніна Долбишева	
3 % 4	' ,
' % - '93
Василь Дрожжін	
! ' & %	- % &
- ' ,98
Юрій Валецький, Омелян Петрик, Руслана Валецька	
) + & %101
* 4105
7 & ' '108

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

<i>Nadiya Ashytok</i>	
The health of people as a social value in linguistic and educational context.....	3
<i>Miroslav Dutchak., Yuri Shkrebtii, Vladimir Tomashevski</i>	
Elite sport staffing in Ukraine	8
<i>Nataliya Zavydivska</i>	
The ontology of a competence approach in athletic education of students of higher educational establishments	14
<i>Nadiya Karabanova, Anatolii Karabanov, Roman Cherkashyn</i>	
Participation of Volyn sportsmen in the Olympic Games	18
<i>Vasyl Lutskiy</i>	
Active tourism in activities of youth Scout organizations in Western Ukraine in 20 30 years XX century	21
<i>Yuri Shkrebtii</i>	
Realization of the Law of Ukraine “On Physical Culture and Sport” in the teaching and educational area	27

Professional training of physical education and sport specialists

<i>Mykhaylo Krychfalushiy</i>	
The development of moral consciousness and self-consciousness of future teachers of physical education.....	31
<i>Tetyana Loza, Igor Verblyudov</i>	
Implication of interval exercises in training and curative complex for future teachers	34

Pedagogical technologies of education in physical training

<i>Volodymyr Zakhozhyy</i>	
The formation of the high school students’ interest to independent physical-training exercises.....	38
<i>Yaroslav Kravchuk</i>	
Theoretical and methodological basis for a differentiated approach to teaching physical education in school	40
<i>Tetyana Temerivska</i>	
Systematic approach to improvement of independent extracurricular work of students of higher educational establishments	44

Physical education of different groups

<i>Ihor Bakiko</i>	
Methodical basis of antialcohol education in modern school	48
<i>Nataliya Voynarovska</i>	
The peculiarities of physical power of middle school girls	50
<i>Olexander Leshchak</i>	
Physical fitness and movement ability of primary schoolchildren in summer sports camps	53

<i>Lyubov Mykytyn</i>	
Level of physical fitness of students of high school attending mountain schools of Carpathian region	57
<i>Olexander Mytchyk</i>	
Physiological and mental aspects of physical education of mature women.....	60
<i>Olena Sinitsyna, Lyudmyla Petruk</i>	
Characteristic features of sport work organization among students of higher education establishments	64

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

<i>Alla Alyoshyna, Igor Bychuk</i>	
Physical exercises as a developmental mean of supporting ability of preschoolers foot.....	68
<i>Tetyana Boychuk, Liliya Voychyshyn</i>	
The evaluation of the functional state of a spine of the senior students with a deviation of posture in a sagittal plane.....	73
<i>Iryna Potashnyuk</i>	
Rehabilitation of elderly people.....	77
<i>Nataliya Tershak</i>	
Improvement of somatomerical rate of patients with metabolic syndrome by means of physical rehabilitation.....	82
<i>Tetyana Tsyupak, Yuriy Tsyupak</i>	
Rehabilitation of patients with venous vessels diseases in the lower limbs.....	87

Olympic and professional sport

<i>Petr Bogachev</i>	
Some questions regarding preparation of handball players performing seven meter penalty shots	90
<i>Nina Dolbysheva</i>	
The characteristic of external breath of sportsmen which are engaged in power kinds of sports.....	93
<i>Vasyl Drozhyn</i>	
Quantitative expected criteria of physiological control over functional level of pentathlonists in the course of long term preparation	98
<i>Yuriy Valetskiy, Omelyan Petryk, Ruslana Valetska</i>	
Mental and hygienic basis of sportsmen's neurosis prevention.....	101
Our authors	105
Information is for authors.....	108

*

1 (9)

Редактор: . 0. 2 - , 2. 1. , . 8. 0
Корректор 2. 1.
Оператор *. #. 2
Верстка . ". \$

0 , + - ! 14069-3040 21.05.2008 . 15.06.2010. \$
60×84^{1/8}.) & . 2 . 5 . & . 1 ' 13,02 . . . , 12,8 . - . .
* 300 . . 2397. (43025, ,
. , 13). - * . (, . , 13). 0 , ,
, ! 3156 04.04.2008 .

