



ISSN 2220-7481

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

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

№2 (10)



Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
№ 2 (10)

Луцьк
Редакційно-видавничий відділ
Волинського національного університету
імені Лесі Українки
2010

УДК 796(Д82)

ББК 75Я 43

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 12 від 27.05.2010 р.)*

Редакційна колегія

- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Ягенський А. В.** – доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболілізу);
- Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Пятков В. Т.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. Ф 50 нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – 108 с.

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

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

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

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

© Цьось А. В., Козіброцький С. П. (укладання), 2010
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2010
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2010

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.03

Валентин Балахничёв

Актуальные проблемы олимпийского движения в Российской Федерации

Всероссийская федерация легкой атлетики, Совет ИААФ (Россия, Москва)



Постановка научной проблемы и анализ последних исследований. Олимпийское движение является основой современного спорта, его стержнем. Идеи олимпизма объединили на негосударственном уровне практически все страны мира [1; 3].

К сожалению, развитие олимпийского движения в России явно замедлилось и не соответствует полностью требованиям времени и интересам государства.

В России сегодня миллионы людей разного возраста занимаются спортом, считают его неотъемлемой частью своей жизни. Неотложные задачи выравнивания демографической ситуации в России требуют вовлечения в спорт еще большего числа наших соотечественников. Не менее актуальна эта задача в отношении подрастающего поколения. Именно спорт и спортивная мораль могут стать не только основой его здорового образа

жизни, но и нравственным выбором молодежи [2; 4].

Эти и многие другие задачи, отвечающие интересам людей и государства, способно и призвано решить именно олимпийское движение – мощное, поддержанное государством и обществом.

Анализируя процессы, происходящие в нашей сфере, можно прийти к выводу, что в олимпийском движении в России появились признаки кризиса.

Наиболее престижной оценкой развития олимпийского движения страны является спортивный рейтинг олимпийских команд. В настоящее время прослеживается тенденция падения результативности олимпийских сборных команд России.

Уменьшение количества медалей – лишь следствие многих причин. Главная причина состоит в отсутствии системного подхода к решению задач, стоящих перед олимпийским движением в России на современном этапе, отсутствии стратегического планирования деятельности ОКР и, как следствие, в ослаблении его позиций как в нашей стране, так и на международной арене.

Сегодня мы должны констатировать, что:

- отсутствует концепция олимпийского движения в России и адекватная нормативно-правовая база;
- не сформирована соответствующая федеральная программа, нет четкой и ясной собственной финансовой политики;
- не выстроено конструктивное взаимодействие ОКР с Росспортом и с национальными федерациями;
- отсутствуют эффективные механизмы совместной работы в олимпийском движении с субъектами РФ, не задействован огромный ресурс регионального спорта и его достижений;
- не полностью решены вопросы социальной защиты тренеров и спортсменов;
- отсутствует целостная и инициативная политика ОКР на международной арене.

Уже само перечисление этих проблем свидетельствует о том, что мы имеем дело с системным кризисом олимпизма в России, причиной которого является инертность, воспроизводство старых, еще советских принципов управления.

Это значит, что на всех уровнях и направлениях необходима системная, точная и эффективная работа, согласованные действия управленческого звена нового качества, лидеров профессионального и массового спорта, законодателей и администраторов, научных сообществ.

Задача исследования – проанализировать состояние олимпийского движения в Российской Федерации и спрогнозировать основные пути его развития.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Касательно интересов Российской Федерации в олимпийском движении необходимо констатировать, что эти интересы сосредоточены в двух направлениях: использование потенциала олимпийского движения внутри страны и защита интересов России в международном олимпийском движении.

К первому направлению относятся выполнение социального заказа государства: содействие гармоничному формированию личности и создание условий для занятий физкультурой и спортом; развитие спорта высших достижений; содействие параолимпийскому движению России; привлечение в страну финансовых ресурсов при организации и проведении крупных международных соревнований под эгидой МОК.

Ко второму направлению относятся усиление представительства в МОК; участие в программах МОК; реализация программ МОК в Российской Федерации; использование спорта, как средства народной дипломатии, успешное выступление на Олимпийских играх и формирование имиджа России как ведущей спортивной страны.

Относительно нормативно-правового и программного обеспечения олимпийского движения России, то здесь существует целый ряд неразрешенных проблем. Федеральное законодательство не дает правовой основы развития олимпийского движения России. В частности, в нем практически не отражены основополагающие принципы Хартии МОК. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, возлагающий на ОКР ряд несвойственных общественному объединению функций, – устарел. До настоящего времени ОКР не разработана современная концепция олимпийского движения России.

Основные мероприятия, которые нужно провести в этой области с целью развития олимпийского движения России: разработать концепцию олимпийского движения России, законодательно закрепить нормативно-правовую основу деятельности ОКР, включить в федеральное законодательство статью, поддерживающую основополагающие принципы Хартии МОК.

Недочеты имеются и в финансовой политике ОКР. В настоящее время ОКР не разрабатывает и не реализует целевые программы, направленные на улучшение финансово-экономической ситуации в видах спорта, не сформулирована и не декларируется финансовая политика ОКР, призовые выплаты не в полной мере учитывают интересы тренеров, федераций, территорий, и наконец, ОКР практически не участвует в процессе финансирования подготовки национальных олимпийских команд.

Одним из основных недостатков организационного обеспечения олимпийского движения России является отсутствие конструктивного взаимодействия с Росспортом, с ведомствами и ДСО, принимающими участие в подготовке спортсменов-олимпийцев. Взаимодействие из всероссийскими федерациями носит формальный характер, не закреплено в юридическом плане и не имеет системного характера. Также ОКР не взаимодействует с ВАДА и практически не участвует в реализации программы борьбы с допингом в спорте.

Улучшение ситуации видится в подписании договора о сотрудничестве с Росспортом, разработке принципов взаимодействия с ведомствами и ДСО, разработке и внедрении программы борьбы с допингом в спорте.

Пропаганда и популяризация принципов олимпизма, информационное и рекламное обеспечение спортивных процессов и мероприятий не проводятся на должном уровне. В публикациях в средствах массовой информации в последнее время не просматривается принципиальная позиция ОКР по ряду важнейших вопросов развития спорта, практически отсутствуют публикации, пропагандирующие идеи и принципы олимпизма, отсутствует программа издания популярной литературы об Олимпийском движении и, наконец, ОКР не имеет собственного периодического издания, которое бы соответствовало его статусу в России.

Региональная политика ОКР не полностью устраивает субъектов Российской Федерации. Согласно существующей политике ОКР прижена роль органов исполнительной власти субъектов

РФ в области физкультуры и спорта. Вместе с тем именно на уровне субъектов Российской Федерации решается целый ряд глобальных вопросов подготовки спортсменов-олимпийцев и спортивного резерва.

Слабое взаимодействие с субъектами РФ не позволяет ОКР в полной мере реализовать их организационный и материальный потенциалы.

ОКР не внедряет в практику создание центров олимпийской подготовки в субъектах РФ, не разрабатываются и не реализуются региональные программы ОКР. Отсутствует основа взаимодействия ОКР с субъектами Российской Федерации – коллективный договор.

Таким образом, дальнейшее развитие олимпийского движения России в субъектах Российской Федерации немыслимо без создания центров олимпийской подготовки в субъектах Российской Федерации с правом использования олимпийской символики, разработки региональных программ ОКР, долевого участия в финансировании и подписания коллективного договора с субъектами Российской Федерации. Такие мероприятия позволят расширить Олимпийское движение в регионах, консолидировать усилия по развитию спорта и повысить уровень подготовки спортсменов-олимпийцев и спортивного резерва.

Существуют проблемы и с проведением собственной международной политики ОКР, и с решением задачи усиления влияния России в международном олимпийском движении. В настоящее время в ОКР отсутствует стратегия международных связей, недостаточно внимания уделяется проблемам эффективной работы наших представителей в руководящих органах международных спортивных федераций. Естественно, что все это не способствует усилению влияния и авторитета России в международном олимпийском движении.

Очень важной стороной деятельности ОКР есть социальная защита спортсменов и тренеров. Без решения этого вопроса Россия не может занять достойное место среди ведущих спортивных государств мира. На сегодняшний день в Российской Федерации уровень социальной защиты спортсменов, тренеров и других участников спортивной деятельности весьма низок. Сегодня просто необходимо разработать программу по оказанию консультационных услуг в сфере социальной защиты и усовершенствовать систему обязательного социального и медицинского страхования, пенсионного обеспечения и профессиональной реабилитации.

Кроме того, чтобы выйти на лидирующие позиции в Международном Олимпийском движении, необходимо ликвидировать отставание от ведущих спортивных стран мира в фундаментальных исследованиях в области физической культуры.

В стране отсутствует планомерная поддержка ОКР фундаментальной и прикладной науки в области спорта.

Чтобы выйти на лидерские позиции в спортивной науке, нужно провести ряд мероприятий:

- обеспечить разработку целевых программ для поддержки проведения фундаментальных и прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта;
- особое внимание обратить на стимулирование научных исследований в циклических видах спорта, в которых в последнее десятилетие наблюдается прогрессирующее отставание российских спортсменов от основных соперников на мировой арене;
- разработать систему грантов, а также договоров с научно-исследовательскими и учебными организациями страны для поддержки специалистов, эффективно работающих в области спортивной науки.

Все это поможет развитию спортивной науки в стране и внедрению современных инновационных технологий в подготовку сборных команд.

Еще одна важная проблема, которая с каждым днем усугубляется и которая уже сейчас требует решения, – это кадровый вопрос.

В стране практически отсутствует программа профессиональной ориентации и переподготовки спортсменов высшего мастерства, закончивших профессиональную карьеру.

До сих пор кадровое обеспечение спорта высших достижений решается преимущественно за счет специалистов, подготовленных во времена СССР. ОКР уделяет недостаточное внимание проблемам, связанным с привлечением молодых специалистов к работе в области спорта высших достижений.

В этой связи рекомендуется разработать принципы кадровой политики ОКР:

- аналогично МОК, создать в Российской Федерации программу подготовки атлетов, закончивших спортивную профессиональную деятельность, для продолжения их карьеры в спорте;

- разработать программу сотрудничества общероссийских федераций, а также территорий с высшими учебными заведениями в целях улучшения кадрового обеспечения спорта высших достижений и обеспечения трудовой занятости молодых специалистов;
- активизировать работу ОКР по распространению Олимпизма в учебных программах по физическому воспитанию в школах и вузах.

Исходя из вышесказанного, структурное построение ОКР должно строиться по схеме, изображенной на рис. 1.



Рис. 1. Принципиальная схема структурного и функционального построения ОКР

Выводы. Таким образом, принципы, на которых базируется олимпийское движение России, устарели и не отвечают требованиям времени. Дальнейшее развитие олимпийского движения России немислимо без реформирования нормативно-правового и программного обеспечения олимпийского

движення России; финансовой политики ОКР; организационного обеспечения; информационного и рекламного обеспечения спортивных процессов и мероприятий; региональной политики ОКР; международной политики ОКР; деятельности в области социальной защиты спортсменов и тренеров; кадровой политики ОКР и фундаментальных и прикладных научных исследований в области физической культуры.

Литература

1. Балахнічов В. Науково-організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів до олімпійських стартів / В. Балахнічов // 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. 85–88.
2. Баринов С. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений / Баринов С., Орешкин М., Столяров В. – М. : Анкил, 2009. – 255 с.
3. Родиченко В. С. Российская система олимпийского образования (авторский анализ выполнения организационно-методической концепции) / В. С. Родиченко // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – С. 17–21.
4. Родиченко В. С. Олимпийская идея для России / Родиченко В. С. – М. : Сов. спорт, 1998. – 152 с.

Аннотации

В статье проанализировано состояние олимпийского движения в Российской Федерации и сделан прогноз основных путей его развития.

Ключевые слова: олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры.

Валентин Балахнічов. Актуальні проблеми олімпійського руху в Російській Федерації. У статті проаналізовано стан олімпійського руху в Російській Федерації та зроблено прогноз головних шляхів його розвитку.

Ключові слова: олімпізм, олімпійський рух, Олімпійські ігри.

Valentyn Balahnichov. Urgent Problems of the Olympic Movement in the Russian Federation. The temporary Olympic movement in the Russian Federation is analyzed in the article and the forecast for its development is worked out.

Key words: olympism, the Olympic movement, the Olympic games.

УДК 796.03 (091)

Ніна Деделюк

Народні ігри як основа традиційної системи фізичного виховання

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” основна стратегія вдосконалення фізичного виховання в сучасній школі полягає у творчому використанні традицій фізичної культури для цілеспрямованого й гармонійного формування загальнорозвивальних рухів і вмінь, а відтак – і навичок здорового способу життя.

У результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь в Україні сформувалася певна національна система навчання й виховання молоді, тісно пов’язана зі світоглядом людей, фольклором, релігійними святами та побутом. Засвоєння знань, умінь і навичок, відбувалося в тому числі через гру, яка була основою традиційної системи фізичного виховання.

На сьогодні на основі вивчення фактичного матеріалу виявлено, описано й проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, доведено необхідність їх використання в освітніх закладах. Систематизованими є праці Є. Приступи, О. Слимаковського, М. Лук’янченка “Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і

практика?"; найбільш ґрунтовно значення народних ігор висвітлено в докторській дисертації А. Цюся "Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст".

Завдання дослідження – визначити місце та значення народних ігор в усіх аспектах життя середньовічного населення як основи традиційної системи фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до світогляду, весь життєвий устрій українців був наскрізь перейнятий фізичними вправами й іграми, що носили змагальний характер.

Літопис оповідає про ігрища між селами: "І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні...". Для проведення таких сходів були призначені окремі витолочені майданчики, що називалися ігрищами: "Ігрища втолочені й людей велика сила...". Ігри присвячувалися матері-Землі, богу сонця Ярилові, богові війни та зброї Перуну [5].

Масові ігри слов'ян відбувалися в місцях обміну товарів, під час "братаній", після судів (незалежно від результатів), на честь пошанування загиблого воїна ("тризна"). На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння в стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, у різних іграх та забавах. В іграх поєднувалися спритність та фізичне загартування, управність, кмітливість, витривалість. У "Велесовій книзі" зазначається: "В той день мали також ігрища перед лицем старотців і силу юну показували. Юнаки бігали, співали, танцювали на їхню честь" [1]. Найбільш розповсюдженими також були "бої перебіяців", "вдавані бої" та змагання на зразок первісних турнірів.

У народних іграх брали участь і фахові митці, які мали різні назви: гудець – музикант і співак; плясець – танцюрист; півець – співак. Були й окремі музиканти: свирець, або свірильник, сопільник, трубник. Загалом народних артистів називали ігрецями, або скоморохами. Вони мали велику популярність серед народу: "Як плясці або гудці, або хто інший закличе на ігрище або на яке зборище ідолське, то всі туди біжать, радуєчись" [3]. Скоморохи, із сучасного погляду, були професійними музикантами й акторами. Вони виступали на княжих дворах, міських площах.

Крім танців, "плясанія русаліей", "скаканія", зміст ігрищ складали ще певні язичницькі ігри, на жаль, не описані церковними авторами, а лише подані в узагальнених назвах "ігрищами бесовськими", "іграми ідолськими", "ігрищами неподобними". Водночас аналіз історичних і фольклорних матеріалів дає можливість окреслити деякі з них.

Найстаріші ігри, що були створені за багато років до прийняття християнства, мали філософський зміст. Віра в силу слова і рухів створила окремі ігри вегетаційного змісту, у яких, за давнім анімістичним світоглядом, простежується імітація оранки, сіяння, скородіння, сходів, росту, збору врожаю ("Мак", "Горошок", "Огірочок"). Вегетаційні ігри були специфічними молитвами, які мали викликати швидкий розвиток певних рослин і багатий урожай.

У численних веснянках та колядках яскраво подаються життя й організація парубочих громад, їхні військові походи, велике почуття гідності, хоробрості та відваги, любов до свого народу, здатність до його захисту. Найбільш розповсюдженими були також "бої перебіяців", "вдавані бої" [3] й змагання на зразок первісних турнірів.

Велика кількість ігор мала мотиви кохання, залицання або одруження, тобто подружній та еротичний зміст: "Царенко", "Любка" "Чернушка" й ін. Народні ігри та фізичні вправи відображали, передусім, виробничу діяльність людей (полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд.

Невід'ємним компонентом святкових ігор було закликання добра багатства та успіху в домі й родині. У змісті ігор передавалось ідеалізування величчя, багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра в чудодійні здатності рухів і слова давати те, що ними представлено [5].

Належному фізичному розвитку й вихованню морально-вольових якостей сприяли різноманітні народні рухливі ігри, які позитивно впливали майже на всі системи та функції організму. Однією з популярних була гра в паці. Паці – нижні кістки баранячих або коров'ячих ніг розставляли впоперек вулиці й влучними ударами потрібно було розрушити їх шеренгу. За допомогою цієї гри в дітей із раннього дитинства розвивали точність, окомір і координацію рухів. На велику розповсюдженість гри в паці вказують археологічні матеріали: під час розкопок відомого Чернігівського кургану "гульбище" було знайдено не тільки велику кількість баранячих ніг, але і їхні бронзові копії. Подібні знахідки виявлено і в Яблунівському кургані поблизу Канева [2].

Навички метання розвивали спортивні ігри із застосуванням палиць, м'яча, свайки. На Україні були розповсюджені ігри: "Шкереберть", "Вивертень", "Трампижа", "Матка" та ін. Розвиток сили досягався за допомогою ігор, які нагадували давньоруські "перетяги": "Чий батько дужчий", "Перетяжки", "Кулі", "Ланцюг", "Верниголова" й ін. Виховання та розвиток швидкісних можливос-

тей досягалися за допомогою ігор “Дуб”, “Навивпередки”, “Горшки”, “Ловитки”, “Хованки”, “Кут”, побудованих на дійових вправах зі зміною напрямку руху та швидкісної реакції.

Слід відзначити, що в Київській Русі були поширені ігри, які за своїми правилами нагадують сучасний хокей на льоду й на траві. Зміст гри полягав у тому, щоб за допомогою палиці закотити кулю або м’яч (мазлю) в задалегідь викопану лунку. Популярною була гра з м’ячем, яка за своїми правилами нагадувала сучасний футбол: “Гравці розділялися на дві команди і ставали на певній відстані одна від одної. Позаду кожної команди проводили граничну межу; команди намагалися ногами перекотити м’яч, стараючись подолати межу суперника.

Про те, що ігри з м’ячем у Київській Русі були популярними, свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце займали шкіряні м’ячі різних розмірів та ваги [5].

Слід відзначити розповсюдженість ігор у шашки та шахи, підтверджену історичними джерелами: “В Київській Русі XI–XIII ст. Шахи стали невід’ємною частиною культури і набули самобутніх рис. Це знайшло відображення в своєрідній шаховій термінології, в майстерності різбляків, в билинному фольклорі, поставивши шахи на високий п’єдестал народної культури” [2].

Своєрідною формою змагальних ігор у Київській Русі були лицарські турніри, запозичені в сусідніх народів і відомі як “руські ігрища”. Перша згадка про лицарські турніри на території Київської Русі належить до 1150 року. Тоді князь Ізяслав святкував свою перемогу й улаштував великий бенкет. Угри, які приїхали в Україну як військова допомога “на арабських конях-скакунах вигравали на Ярославім дворі, а кияни дивувалися безлічі угрів і воїнській управності їх, і коням їхнім”. Згодом подібні турніри влаштовували й наші князі. Літопис розповідає, що в Галичині князь Василько, брат Данила, на подвір’ї змагався з угорським боярином: “граючи, видобув меча свого на слугу королевого, а той, граючи схопив щита” [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ураховуючи різнобічність впливу, стверджуємо, що народні ігри стали основою розвитку національної системи фізичного виховання, яка постійно вдосконалюється й залежить від багатьох факторів: педагогічних, психологічних, політичних, соціальних, що вимагає подальшого вивчення.

Література

1. Велесова книга / [заг. ред. В. Довгича]. – Індоевропа. – 7503 (1995). – Кн. 4. – 316 с.
2. Деделюк Н. А. Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі століть / Н. А. 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. – № 1 (5). – С. 10–14.
3. Деделюк Н. А. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам’ятках IX–XIV століть / Н. А. 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, 2008. – Т. 1. – С. 32–36.
4. Літопис руський / [пер. з давньорус. Л. Є. Махновця : відп. ред. О. В. Мишанич]. – К. : Дніпро, 1989. – 591 с.
5. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. д-ра. наук з фіз. вих. та спорту / А. В. Цьось. – Х. : [б. в.], 2005. – 36 с.

Анотації

У статті визначено місце та значення народних ігор в усіх сферах життя середньовічного населення як основи традиційної системи фізичного виховання.

Ключові слова: *гра, рух, танець, обряд, традиції, виховання.*

Нина Деделюк. Народные игры как основа традиционной системы физического воспитания. *В статье обусловлены место и значение народных игр во всех аспектах жизни населения средневековья как основы традиционной системы физического воспитания.*

Ключевые слова: *игра, движение, танец, обряд, традиции, воспитание.*

Nina Dedeliuk. Folk Games as the Basis of the Traditional System of Physical Education. *The importance of folk games in all aspects of Middle Age life is explored in the article as the basis of the traditional system of physical education.*

Key words: *game, movement, dance, rite, traditions, education.*

Програмне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежності України

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Інтеграція України в міжнародний освітній простір вимагає від вищої школи активного пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, зокрема її програмно-нормативних основ.

Важливим складником програмно-нормативних основ фізичного виховання є наявність державних програм фізичного виховання [1–5], які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння щодо конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог.

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах, стверджуємо, що однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка й упровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави у сфері гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи [3; 4]. А відтак проблемними залишаються стратегічні питання рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді, організації фізичного виховання у вищій школі тощо.

Вирішення цього назрілого й стратегічно важливого для держави завдання з розроблення та запровадження навчальних програм із фізичного виховання для студентів вищої школи України неможливе без ґрунтовного історико-методологічного аналізу еволюції програмно-нормативних основ системи фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження – проаналізувати зміст, структуру, спрямованість навчальних програм із фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України періоду незалежності України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Наше дослідження ґрунтується на вивченні документів та матеріалів центру вищої освіти Міністерства освіти і науки України, Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, наукової бібліотеки Волинського національного університету імені Лесі Українки та приватних збережень викладачів і керівників кафедр фізичного виховання.

Ми проаналізували десять програм періоду незалежності України, які були чинними з 1991 р. до 2010 р. (табл. 1).

На початку 90-х років чимало фахівців фізичної культури починає говорити про низький рівень здоров'я студентської молоді. Пострадянський період щодо програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів складно аналізувати, оскільки державний компонент програм із фізичного виховання студентської молоді ще тільки розробляється, а більшість вищих навчальних закладів України користуються власними програмами, розробленими на основі загальносоюзної базисної програми з фізичного виховання, прийнятої ще в 1990 р.

У програмах 90-х років мета фізичного виховання студентів набуває нових складників і загалом спрямована на формування всебічно розвиненої особистості, формування фізичної культури студента, збереження й зміцнення здоров'я студентів, підготовку до професійної діяльності майбутніх фахівців.

Сучасні програми з фізичного виховання мають таку будову:

- теоретичний розділ;
- практичний розділ;
- методичний розділ;
- контроль.

Перелік програм із фізичного виховання студентів,
які діяли в Україні з 1991 р. до 2010 р.

№ з/п	Назва програми	Рік, автор	Місто
1	Фізична культура: програма для середніх спеціальних навчальних закладів УРСР	1991, І. Г. Ніколенко, О. О. Шевченко	Київ
2	Фізична культура (для студентів усіх спеціальностей): програми технікумів, училищ, коледжів	1992, В. О. Кузнецов, Ю. І. Тупиця	Київ Проект
3	Фізична культура: програма для вузів України I–II рівнів акредитації	1996, В. В. Столітенко, В. О. Рощенко	Київ
4	Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вузів України 3–4 рівнів акредитації	1998	Проект
5	Фізичне виховання. Програма для студентів медучилищ України	1999	Київ
6	Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Фізичне виховання	1999, В. О. Рощенко, Я. Т. Гаврих, В. В. Столітенко	Київ
7	Фізичне виховання. Програма та методичні вказівки (для викладачів та студентів)	2001, Б. А. Лєко, М. В. Мандрик	Чернівці Проект
8	Програма з фізичного виховання для груп спортивної спеціалізації з баскетболу (для нефізкультурних ВЗО)	2001, А. І. Драчук	Вінниця
9	Фізичне виховання: комплексна робоча програма для вищих педагогічних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації	2001, А. І. Шматкова, Н. Д. Шошура	Київ, Суми Проект
10	Фізичне виховання: навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації	2003, Р. Т. Раєвський, М. О. Третяков	Київ

Навчальний процес із фізичного виховання в програмах 90-х років здійснювався в таких формах: навчальні заняття (теоретичні, методичні, практичні), позанавчальні заняття, виконання індивідуальних завдань, контроль. Загалом можна зробити висновок, що використання таких різноманітних форм у процесі фізичного виховання створює умови для збільшення обсягу активної рухової діяльності студентів, необхідного для нормального функціонування організму та покращення знань із фізичної культури.

У сучасних програмах нового трактування набуває розділ “Успішність”. На відміну від програм післявоєнних років, у яких виділяється тільки залік із фізичного виховання, у сучасних програмах передбачені такі форми оцінки знань, умінь і навичок студентів: залік, диференційований залік, екзамен. А оцінка знань та умінь із предмета “Фізичне виховання” визначається за такими розділами програми: теоретичний, практичний, методичний, професійно-прикладна фізична підготовка.

На відміну від інших програм, у сучасних програмах наводяться чіткі вимоги до оцінки знань, умінь та навичок за вищеперерахованими розділами програми з фізичної культури. Окремо виділяються вимоги до студентів усіх навчальних груп, звільнених від занять із фізичної культури, студентів, які займаються в спортивних секціях, вагітних.

Крім підсумкової оцінки з предмета “Фізичне виховання”, виставляється поточна оцінка.

Досить важливим і прогресивним нововведенням є те, що поточну оцінку з фізичної підготовки визначають індивідуальні зрушення у фізичній та технічній підготовці студентів. Приріст показників у фізичній і технічній підготовці й функціональну підготовку студентів слід оцінювати шляхом порівняння з результатами початкового тестування після визначеного тренування з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента. Тестування проводять один раз на два місяці. Початкове тестування проводиться на першому курсі у вересні. Оцінку фізичної підготовленості визначає викладач за встановленою шкалою оцінки індивідуальних зрушень у результатах.

За повторного виконання контрольних нормативів студентами оцінка із фізичної підготовленості виставляється так:

- 5 балів – за значне поліпшення результату;
- 4 бали – за покращення результату;
- 3 бали – за повторення результату.

Оцінка за індивідуальну фізичну підготовку має велике значення, оскільки програма не може ідеально підходити для кожного студента. Вона повинна враховувати індивідуальні особливості кожного студента та підтримувати інтерес до занять фізичною культурою. Саме оцінка за індивідуальну фізичну підготовку може виконати ці завдання. Тому вона має бути передбачена програмою з фізичного виховання й широко використовуватися на практиці поряд з оцінкою за контрольні нормативи.

Щодо розділу “Лікарський контроль та самоконтроль”, то в деяких програмах 90-х років пропонується проведення двохразових лікарських оглядів на початку навчального року й у кінці, а також перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань або після довгої перерви в заняттях фізичними вправами. Така вимога з'явилась у зв'язку з погіршенням здоров'я студентської молоді та необхідністю ретельнішого лікарського контролю за його станом. У програмах вказується, що без висновку лікаря про стан здоров'я студентів їх не допускають до практичних занять із фізичного виховання.

На основі даних про стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість студенти розподіляються для практичних занять за програмою фізичного виховання на три медичні групи – основну, підготовчу, спеціальну і, відповідно, на три навчальні групи – основну навчальну групу, спеціальну медичну групу та групу спортивного вдосконалення.

У сучасних програмах досягнення мети й розв'язання завдань фізичного виховання студентів забезпечуються за допомогою двох взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня (бакалавр, спеціаліст, магістр), й елективного (варіативного), що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів та потреб, стану здоров'я.

Кількість годин, що відводиться на фізичне виховання, у сучасних програмах становить 4 години на тиждень, що на навчальний рік буде складати 140 годин, а за весь період навчання – 560 годин. Загальний обсяг годин залишається на рівні програм минулих років, але при цьому збільшується кількість годин, відведених на теоретичний розділ, із 20 годин до 36 (у середньому) за весь період навчання.

Що стосується практичного розділу сучасних програм, то тут використовувалося два способи його побудови.

Перший спосіб подібний до того, який застосовано в програмі з фізичної культури для ВНЗ 1975 року, і складається з певних видів спорту.

Другий спосіб має виражений оздоровчий характер та спрямований на вдосконалення фізичного розвитку й головних життєво важливих рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності).

Для більшості програм цього періоду характерне чітке опрацювання змісту практичного розділу для спеціальних медичних груп.

У сучасних програмах ще більш зростають вимоги щодо виконання контрольних нормативів, порівняно з попередніми програмами (рис. 1).

Уперше в сучасних програмах виділяється розділ “Методична підготовка”. Програма передбачає проведення методичної підготовки як складової частини процесу фізичного виховання студентів протягом усього навчання в університеті у формі теоретичних і практичних занять на всіх навчальних відділеннях.

Методична підготовка покликана реалізувати такі завдання:

- оволодіння прикладними знаннями в процесі занять фізичною культурою й спортом;
- формування в студентів готовності до активного, ініціативного, самостійного використання засобів фізичного виховання для особистого фізичного самовдосконалення, а також для проведення оздоровчої, рекреативної, спортивної та виховної роботи у ВНЗ, за місцем проживання й у сім'ї.

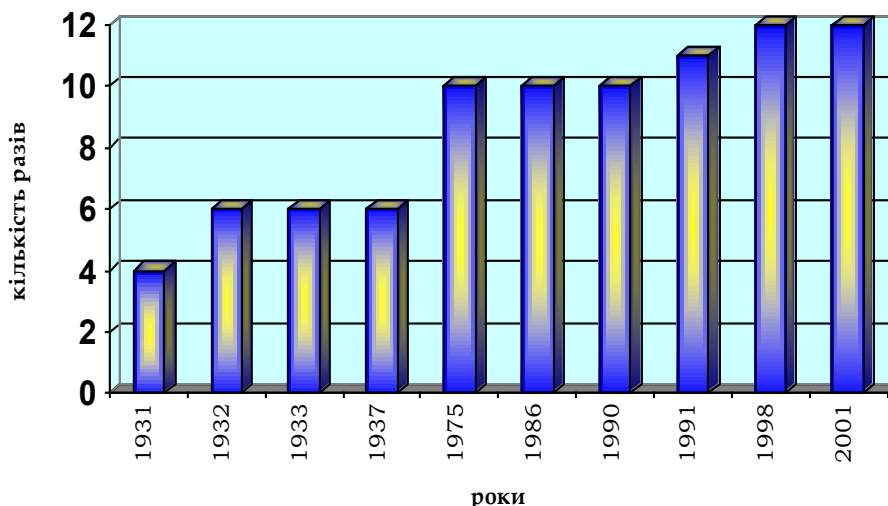


Рис. 1. Динаміка кількісних параметрів нормативу “Підтягування на поперечині” (юнаки) в навчальних програмах із фізичного виховання для студентів

Висновки. У більшості авторських (вузівських) програм пострадянського періоду, які потрапили в коло нашого аналізу, простежується тенденція до збільшення частки вправ оздоровчого характеру. Нового трактування набувають розділи “Планування та облік роботи” та “Залік із фізичного виховання”. У програмах істотно розширюється кількість видів рухової активності для студентів різних груп і різного рівня підготовленості. Уперше з’являються й користуються популярністю шейпінг, стретчинг, спортивні танці, спортивне орієнтування, різні види національних єдиноборств. Розширюються роль та значення професійно-прикладної фізичної підготовки. Для більшості програм характерне чітке опрацювання змісту практичного розділу для спеціальних медичних груп.

Література

1. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.
2. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / Вовк В. М. – Луганск : Изд-во ВУГУ, 2000. – 176 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Козіброцький С. П. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання / С. П. Козіброцький // 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. 18–21.
5. Шкретій Ю. Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері / Ю. Шкретій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 27–31.

Анотації

У статті подано історико-методологічний аналіз змісту, структури, спрямованості програмного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежності України та охарактеризовано його специфіку.

Ключові слова: програми, студенти, історико-методологічний аналіз.

Сергей Козиброцкий, Вадим Смолюк, Александр Швай. Програмное обеспечение физического воспитания студенческой молодежи в период независимости Украины. В статье подается историко-методологический анализ содержания, структуры, направленности программного обеспечения физического воспитания студенческой молодежи в период независимости Украины и охарактеризовано его специфику.

Ключевые слова: программы, студенты, историко-методологический анализ.

Serhii Kozybrotskyi, Vadym Smoliuk, Oleksandr Shvai. Software Supplies of Students' Physical Education in the Period of Independence of Ukraine. The historical and methodological analysis of the content, structure and focus of software supplies for students' physical education during the period of Ukraine's independence is depicted in the article and its peculiarities are characterized.

Key words: programmes, students, historical and methodological analysis.

Рухливі ігри від інстинкту до соціалізації

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Згідно з еволюційним ученням рухливі ігри розглядаються як часткове філогенетичне питання в загальній картині біологічної еволюції – направлений історичний розвиток, живої природи, що включає зміни генетичного складу популяцій, формування адаптації, утворення й вимирання видів, перетворення біогеоценозів і біосфери загалом. Ці зміни проходять сотні мільйонів років із моменту виникнення життя, є продуктом і об'єктом еволюції, являють собою основу вивчення еволюції будь-якого масштабу, зокрема й походження рухливих ігор.

Про окремі аспекти розвитку рухливих ігор ідеться в працях Є. Приступи, В. Левків, А. Цюся, В. Давидюка.

Завдання дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури та психолого педагогічних спостережень визначити роль і місце рухливих ігор у різні періоди розвитку людини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ученими виявлено й досліджено величезну кількість пам'яток історії первісного суспільства та на основі вивченого матеріалу (саме з чого виготовлялися знаряддя праці) найдавнішу історію умовно поділяють на шість періодів, тобто віків: давній кам'яний вік (палеоліт) – 2,5 млн років тому; середній кам'яний вік (мезоліт) – 12 тис. років тому; новий кам'яний вік (неоліт) – 10 тис. років тому; міднокам'яний вік (енеоліт) – 5–8 тис. років тому; бронзовий вік – 4 тис. років тому; залізний вік – 1–3 тис. років тому [2; 4; 10; 12; 13].

Австралопітеки. Антропологічна наука доводить, що початки роду людиноподібних починаються з Африки з поетапним розселенням на Північний і Східний континенти. Перші людиноподібні використовували дуже примітивні знаряддя праці (палиця у вигляді довбні, каміння, кістки великих тварин), що слугували ударними знаряддями й отримала назву олдувейської культури [4; 5]. Природні інстинкти ігрової діяльності австралопітека протягом тривалого періоду поступово перетворювали камінь, кістку, палицю в знаряддя праці. Ігровий інстинкт та несвідоме спостереження за явищами природи, поведінкою тварин і собі подібних давали змогу мільйони років назад людиноподібним поступово вдосконалюватись у складних умовах життя. Часто ігровий інстинкт переростав у жорсткий поєдинок (інколи з фатальним кінцем), у якому визначався домінант над іншими.

Можна сказати, що олдувейська індустрія була результатом цілеспрямованої діяльності. Є відомості й про інші сторони життєдіяльності австралопітеків, що свідчать про досить високий на той час їх розвиток [8]. Якщо це справді так, то австралопітеки в цьому плані зробили деякий крок на шляху до людських форм співіснування.

За даними антропології, знахідок знарядь праці, місця проживання перших людей [10; 12], можна сказати, що історія гри починається тоді, коли високорозвинуті людиноподібні навчилися виготовляти й застосовувати ці знаряддя праці. Це сприяло відокремленню від тваринного способу ведення життя, поступово набуваючи необхідного в складних природних умовах життєвого досвіду, передаючи його наступним поколінням.

Первісні люди були подібними до сучасних людей. Прямолінійна ходьба сприяла розвитку ігрової діяльності, зокрема для існування та виготовлення й застосування знарядь праці, що змушувало первісних людей мислити, спілкуватися за допомогою рухів, жестів, звукової мови, а також групуватися в колективи.

Архантропи (пітекантрон, синантрон, гейдельберзька людина). В архантропів уже фіксуються не тільки сталі типи знарядь, але й особливості кам'яної індустрії, які мають (доволі незначний) осмислений вплив на гру. Вивчення екологічного оточення показує, що розселення архантропів проходило на фоні різких кліматичних змін (прихід і відхід льодовика). У складних кліматичних умовах застосування різних знарядь праці, використання вогню та вдосконалення житла давало їм

змогу довгий час жити на одному місці або вертатися до своїх попередніх місць після довгих переходів [2; 9; 10; 12].

Пітекантроп. Ця істота була більш умілою, ніж *Homo habilis* і загалом вона мало чим відрізнялася від людини.

У пітекантропів поступово розпочинається якісне оброблення знарядь, які впливають і на якість гри. У грі древня людина за допомогою спостережень та випробувань знаходила нові знаряддя, а знаряддя допомагали вдосконалювати гру, що було необхідною умовою для здобування їжі. Пітекантропи відрізнялися від австралопітеків не тільки зовнішнім видом і технологією обробки знарядь, але й способом ведення життя. Вони навчилися здобувати їжу гуртом і перші серед древніх людей почали на полюванні заганяти звірину у відповідні місця, де її вбивали [4; 7]. За допомогою полювання на великих тварин пітекантропи змогли не тільки покращити своє харчування, але й вирішити питання житла. Виганяючи та вбиваючи тварин, вони займали печери, які були більш зручними й безпечнішими. Безпечне житло вплинуло на ріст кількості населення, а кількість – на гру.

Головним досягненням пітекантропів був вогонь, який суттєво вплинув на гру. На той час вони вже володіли розумом. А однією із найголовніших властивостей розуму є ненаситна цікавість, жадова до пізнання, до опробування, до експериментів над собою, предметами, природою. Смільчаки-пітекантропи, наближуючись до вогню, досліджували його властивість. Вони зауважили, що вогонь не тільки обікає й наганяє страх на тварин, але дає тепло, обігриває та освітлює печери.

Число мешканців печери постійно збільшувалось, і при цьому зростала небезпека внутрішніх конфліктів. І вони виникали. У пошуках кращих мисливських угідь вигнанці знаходили собі нові помешкання, тим самим (сотні тисяч років) переселяючись з Африки в Азію та Європу, розповсюджуючи ігрову культуру по континентах.

Синантроп. Судячи зі всього, синантропи були древніми людьми примітивної фізичної будови, які вміли робити грубі кам'яні знаряддя, полювати на тварин і користуватися вогнем. Вони жили колективами.

За даними палеодемографічних досліджень, первісні общини були невеликі. В общині синантропів нараховувалося 3–6 особин чоловічого роду, 6–10 – жіночого і 15–20 – дітей. У боротьбі за виживання головною була тісна згуртованість первісної общини [2; 3; 10; 12].

Можна припустити, що не стихія природи, а саме приборкання вогню та вживання якіснішої їжі дало суттєвий поштовх новим цілеспрямованим руховим діям, які згодом перетворювалися в ритуал, а ритуал – у гру. Із запаленою гілкою в руці древні люди відганяли хижих тварин від своїх осель. При цьому вони підстрибували, бігали, вигукували, переслідували, наганяючи страх на непрошених. Наганяння страху на тварин поступово переростало в примітивне ритуальне дійство з доволі простими, але на той час необхідними рухами. Молоді пітекантропи копіювали старших, тим самим перетворювали ритуал страху на ігрове дійство.

У печерах синантропів виявлено численні останки їхньої культури. Грунтуючись на цьому (можна припустити), почали зароджуватися перші колективні дії в рухах. Очевидно, це були, хоча й досить примітивні, але ті необхідні колективні дійства, направлені для збереження роду.

Гейдельберзька людина. Хоча останки гейдельберзької людини фрагментарні, але це не значить, що вона не виробляла знаряддя й не використовувала вогню.

Гейдельберзька людина жила пізніше синантропа та займала великий проміжок часу – приблизно 150–200 тисяч років.

Люди того часу часто поселялися на берегах річок, озер. Від нападу хижих тварин рятувалися розведенням багать навколо поселення. Харчувалися рослинами й значною мірою також тваринною їжею, наприклад підстерігали тварин біля водопою або заганяли невеликі стада парнокопитних у ловчі ями, які старанно прикривали зеленими гілками [2; 10; 12].

У міру зростання продуктивних сил та ускладнення виробничого життя ускладнюються й форми людських колективів. Антропологи припускають, що гейдельберзька людина почала розділяти працю між чоловіком і жінкою [2]. Збиранням рослинної їжі займалися жінки, а полюванням – переважно чоловіки. Можна припустити, що з розділенням праці поступово починають розділятися ігри – на ритуальні ігрові дійства й дитячі.

Неандерталець. Наступний етап еволюції ігор пов'язаний із древніми людьми – неандертальцями. Вони мали більш прогресивну будову тіла. Розвинутіші верхні кінцівки свідчать про здібності посиленого силового захвату.

Культура неандертальців стає на порядок вища за попередню. З'являються та вдосконалюються нові елементи знарядь праці, порівняно з попередніми стадіями [2; 10; 12]. Їх удосконалення дало можливість для подальшого розвитку ігор. Формується абстрактне мислення, зароджується суспільна свідомість, починає зароджуватися міфологія [6]. Залежно від місця проживання общин ігри мали різний характер і містили в собі різні смислові й рухові значення. Це були ігри-ритуали, у яких відзначалося вдале полювання, збирання врожаю, добування вогню.

Кроманьйонець – людина сучасного виду, яка стала на вищий щабель у своєму фізичному й розумовому розвитку. А отже ігри та ритуальні ігри починали, хоча й несвідомо, набувати перших рис виховного характеру. Вони були на різній стадії свого розвитку. У племен, які займалися полюванням, ігри були пов'язані з витривалістю й силою. У тих, які займалися рибальством, необхідною умовою було вміння плавати й ігри переважно пов'язувалися з водою. У племен, які жили головним чином за рахунок збирання врожаю, ритуальні ігри містили в собі спокійні рухові дії. Під дією абстрактного мислення рухи в деякою мірою почали набувати вже початкової осмисленої дії. Інтенсивність способу життя, застосування знарядь праці, оточуюче середовище, кліматичні умови неоднаково впливали на фізичний розвиток кроманьйонців [2; 6; 11; 12]. А отже й ігри також розвивалися неоднаково.

Збагачувались ігри та мали подальший розвиток не тільки за рахунок об'єднання племен, а також і внаслідок зіткнення між племенами за свої території, на яких вели господарство й полювання. Соціалізація давньої людини давала певний поштовх до прогресивнішого (на своїй стадії розвитку) ведення життя [1; 2; 13].

Висновки. Зберігаючи свою біологічну основу, людина протягом мільйонів років перетворювала рухливі ігри з інстинкту в соціальне явище. Гра в давні часи за своєю природою була наслідуванням (спостереження за поведінкою тварин, явищами природи) з елементами рухового досвіду. Зміни природи, людини, виробничої діяльності, суспільних відносин сприяли соціалізації гри, яка стала необхідним засобом виховання й загартування організму.

Література

1. Борисковский П. И. Древнейшее прошлое человечества / Борисковский П. И. –Л. : Изд-во “Наука”, 1979. – 238 с.
2. Всемирная история : в 10 т. / М. Полтавский ; под ред. И. Лурье. – М. : Гос. Изд-во полит. лит., 1956. – 748 с.
3. Давидюк Ф. В. Давнє звичаєве право в ігровій культурі українців / Ф. В. Давидюк // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.
4. Ибраев Л. И. Наяпитеки – предки людей и противоречия антропогенеза / Ибраев Л. И. – М. : ИНИОН, 1986. – 44 с.
5. Історія первісного суспільства : у 3-х т. – М. : [б. в.], 1983–1988.
6. Лосев А. Знак. Символ. Миф / Лосев А. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 480 с.
7. Плачинда С. Словник давньоукраїнської міфології / Плачинда С. – К. : Укр. письменник, 1993. – 64 с.
8. Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории / Поршнев Б. Ф. – М. : Мысль, 1974. – 487 с.
9. Рыбаков Б. А. Язычество древних славян / Рыбаков Б. А. – М. : Наука, 1994. – 606 с.
10. Сегеда С. Антропология : навч. посіб. / Сегеда С. – К. : Либідь, 2001. – 327 с.
11. Суханов И. В. Обычаи, традиции и преемственность поколений / Суханов И. В. – М. : Политиздат, 1976. – 216 с.
12. Тегако Л. Антропология : учеб. пособие / Тегако Л., Кметинский Е. – 2-е изд., испр. – М. : Новое знание, 2008. – 400 с.
13. Хрисанфова Е. Н. Эволюционная антропология / Е. Н. Хрисанфова, И. В. Перевозчиков. – М. : МГУ, 1991. – 320 с.
14. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 1 (5). – С. 19–23.

Анотації

У дослідженні викладено історичний хід розвитку рухливих ігор на основі антропології, трансформації між поколіннями й передачі культурної інформації, від природних інстинктів до осмисленого практичного використання рухливих ігор у виховному процесі.

Ключові слова: антропология, рух, гра, ритуал, дія, знаряддя праці.

Сергей Мудрык. Подвижные игры от инстинкта к социализации. В исследовании изложено исторический ход развития подвижных игр на основе антропологии, трансформации из поколения в поколение

и передачи культурной информации, от естественных инстинктов к осмысленному практическому использованию подвижных игр в воспитательном процессе.

Ключевые слова: антропология, движение, игра, ритуал, действие, орудия труда

Serhii Mudryk. Movement Games From Instinct to Socialization. In the article the historical development of based on anthropology movement games is investigated. Its transformation from generation to generation is depicted and the transmission of cultural information from the natural instincts to a comprehended practical use of movement games in the educational process.

Key words: anthropology, movement, game, ritual, action, working tools.

УДК 796.01

Володимир Файдевич

Формування нормативних основ фізичного виховання студентів у довоєнний період

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)



Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх сторін життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. Попередній державний устрій формував людину, не здатну до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності. Усе це стосувалося й фізичної культури.

На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами й одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи молоді. Іншими словами, система фізичного виховання молоді, вступивши в протиставлення з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища.

Важливою складовою частиною системи фізичного виховання є програмно-нормативні основи фізичного виховання з науково обґрунтованим переліком відповідних норм та вимог, які б забезпечували індивідуальне й диференційоване вдосконалення людей з урахуванням їхньої фізичної підготовленості, морфофункціонального статусу та показників здоров'я [1; 3; 4; 6].

Водночас в Україні, незважаючи на важливість проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов, усе ще проблемними залишаються стратегічні питання рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді [2; 3; 5]. Проблема ускладнюється тим, що у 2009 році були відмінені Державні тести оцінювання фізичної підготовленості населення України, а відтак до сьогодення в країні не існує нормативних вимог із фізичного виховання.

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах, очевидно, що однією із визначальних проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка й запровадження нормативних вимог, які б відповідали контингенту не тільки за віковими ознаками, але й за рівнем його фізичного стану.

Вирішення цього назрілого та стратегічно важливого завдання з розроблення й запровадження нормативних вимог із фізичного виховання для студентів вищої школи України неможливе без ґрунтовного історико-методологічного аналізу еволюції нормативних основ системи фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження – розкрити та узагальнити характерні тенденції розвитку структури, змісту, спрямованості нормативних основ фізичного виховання студентів у вищій школі України в довоєнний період.

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

У коло нашого аналізу потрапило 11 документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, які діяли з 1931 до 1939 рр. (табл. 1).

Таблиця 1

Перелік документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, діючих в Україні з 1931 до 1939 р.

№ з/п	Документ нормативного забезпечення	Рік, автори	Примітка
1	Готовий до праці та оборони	1931	Харків
2	Значок фізкультурника "Готов к труду и обороне"*	1932	Москва
3	Підготовка до здавання норм на значок "Готовий до праці та оборони"	1932 П. В. Ратов	Харків
4	Значок ГТО в массы*	1932	Новосибирск
5	Що таке значок "Готовий до праці та оборони"	1932	Маріуполь
6	Готовий до праці та оборони (збірка методматеріалів)	1933 В. А. Блях	Харків
7	Другий ступінь ГПО	1933	Харків
8	Нормы ГТО 1-й и 2-й ступени*	1935	Київ
9	Комплекс ГПО I ступеня	1935	Київ
10	Комплекс ГПО I ступеня	1936	Київ
11	Нормы "Готовий до праці й оборони" (ГПО)	1937	Київ

* Документ російською мовою.

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

Усе це дало змогу зробити деякі історичні узагальнення.

У 1929–1930 рр. відбувалася корінна перебудова всієї системи фізичного виховання в СРСР.

Так, у 1931 р. за ініціативою ленінсько-сталінського комсомолу був уведений комплекс "Готовий до праці і оборони СРСР" (ГПО). У 1932 р. – другий підвищений ступінь комплексу ГПО, а в 1934 р. – початковий ступінь для дітей і підлітків – "Будь готовий до праці і оборони СРСР" (БГПО).

Загалом усі ці нормативні документи вирізняються своєю воєнізованістю. Воєнно-прикладні вправи є в кожному комплексі ГПО. Про це свідчать також завдання, які ставляться в комплексах ГПО.

У комплексах ГПО 30-х років минулого століття вже чітко визначені завдання фізкультурного руху СРСР. Завдання політизуються та воєнізуються. Зокрема, у них зазначається таке: "Партія та уряд поставили перед фізкультурним рухом низку важливих політичних завдань. Фізична культура не може розглядатися як аполітична справа. Фізкультурний рух СРСР нерозривно пов'язаний з загальнополітичним та громадським життям, він спрямований до того, щоб якнайшвидше досягнути кінцевої мети – комунізму. Ось чому виховна робота радянських фізкультурників повинна будуватися в комуністичному напрямку". Також ідеться про те, що "...фізична культура повинна створювати здорову, витривалу, соціально корисну людину. Отже, використовуючи могутні засоби фізичної культури, треба щоб наші фізкультурники були кращими робітниками на виробництві, на полі, у школі, в установі, треба, щоб наші фізкультурники були добрими захисниками своєї соціалістичної країни".

Окремо в комплексі ГПО наголошується на воєнних завданнях "... не треба забувати, що міжнародні події говорять про те, що небезпека війни блукає по кордону СРСР і в який небудь час положення нашої країни може стати загрозливим. Фізично не тренований, хворий, несміливий, неповоротливий, невитривалий, не знайомий з військовою справою боєць не може бути опорою армії".

Уже в перших комплексах ГПО йдеться про те, що всі вправи та знання повинні бути пристосовані до того, щоб виховати всебічно розвинену особистість. Наголошується, що всестороння фізична підготовка, яка здійснюється на основі комплексу ГПО, – найважливіше державне завдання. Правда, всестороння фізична підготовка визначається як розвиток у людини низки фізичних і психофізіологічних якостей, як набуття нею низки прикладних навичок.

До найважливіших прикладних навичок належать уміння бігати, плавати, ходити на лижах, стріляти, метати гранату, долати прості перешкоди, точно виконувати прості гімнастичні вправи (вільні вправи). Ці навички цінні в трудовій ситуації й у побуті, а також у бойовому становищі.

Водночас зазначалося, що норми комплексу ГПО мають стати масовими. Зокрема, указано, що "...через значок треба залучити до фізкультурного руху нові ланки працюючих, які ще стоять осторонь від фізичної культури. До цього часу, ми знали спортивні визначення та нагороди лише за спортивні досягнення, але нагороди за добре треноване тіло в сполученні з соціально корисною працею на виробництві та фізкульт-військовою освітою ще не було. Так от значок "ГПО" і буде мати той, хто відповідає вимогам радянського фізкультурника. Значок мусить стати масовим, як Радянський фізкультурний рух".

Також наголошувалося на тому, що норми ГПО мають бути доступними кожному: "... дехто з товаришів гадає, що значок "ГПО" одержуть лише обмежені кола обдарованих фізкультурників. Це помилка. Значок "ГПО" – це значок мільйонів працюючих. Його побудовано так, що кожен робітник і селянин, маючи гарний стан здоров'я та пройшовши відповідну підготовку, зможе добитися цієї почесної нагороди".

Комплекс ГПО включав у себе практичні іспити, теоретичні іспити, детальні інструкції із проведення іспитів, таблиці норм і вимог до значка "ГПО", а також зазначалися не тільки обов'язки, а й права осіб, які отримали значок та умови позбавлення значка. Окрім цього, у комплексі ГПО розроблено обов'язковий комплекс управ для виконання ранкової гімнастики та передбачено його обов'язкове складання на випробуванні.

Теоретичні іспити здавалися за такими темами: військові знання (чоловіки), перша допомога (жінки), перша допомога під час нещасних випадків і раптових захворювань, основи фізкультурного самоконтролю, основи фізкультурного руху.

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

Таблиця 2

**Норми й вимоги
до значка "Готовий до праці і оборони" I ступеня
(комплекс ГПО, 1932 р.)**

№ з/п	Вид випробувань	Чоловіки 18–25 років	Жінки 17–25 років
1	Біг 100 м	14, 5 с	16,0 с
2	Біг 500 м	-	2 хв 00 с
3	Біг 1000 м на стадіоні або біг 1000 м на місцевості	3 хв 30 с 3 хв 50 с	- -
4	Стрибки в довжину з розбігу	4,00 м	3,00 м
5	Стрибки в висоту з розбігу	1,20 м	0,90 м
6	Метання гранати вагою 700 г на відстань	35 м	25 м
7	Підтягування на перекладині	6 разів	-
8	Лазіння по канату чи шесту	-	3 м
9	Піднімання патронного ящика 32 кг із землі на плече та беззупинне пересування з ним на 50 м	Підняти 4 рази	-
10	Плавання на 100 м або плавання в одязі без часу, або плавання без часу із гвинтівкою за плечами чи гранатою	2 хв 20 с 50 м 50 м	2 хв 40 с 50 м 25 м
11	Плавання протягом 10 хв	+	+
12	Велосипед 10 км (може бути замінений умінням управляти трактором, автомобілем, мотоциклом)	40 хв	50 хв
13	Лижі 10 км Лижі 3 км	1 год 15 хв -	- 24 хв

Як видно з таблиці, вимоги до виконання норм є доступними для кожного, але в той же час мають прикладний характер (плавання з гвинтівкою, піднімання патронного ящика). Про прикладний характер також свідчить інструкція до нормативу "тримання на воді на протягом 10 хв". Норматив приймався на відкритій водоймі, температура води не нижче +15°C. Під час проведення випробування обов'язкова наявність рятувального човна, рятувальних кругів та шнурків. А в разі появи ознак переохолодження (посиніння губ і т. д.) потрібно припинити випробування.

У той же час уведений у дію комплекс ГПО II ступеня має чітко виражену військову спрямованість. Це можна побачити з таблиці норм ГПО II ступеня (талиця 3).

Таблиця 3

**Норми й вимоги
до значка “Готовий до праці і оборони” II ступеня
(комплекс ГПО, 1935 р.)**

№ з/п	Вид виробувань	Чоловіки 18–25 років
1	Перебіжка з гвинтівкою на 60 м (форма одягу караульна)	11,5 с
2	Крос на 5 км (у спортивному одязі)	21 хв
3	Подолання воєнного містечка 400 м (форма одягу караульна)	2 хв 20 с 8 перешкод
4	Похід пішки на 35 км (форма одягу похідна)	8 год
5	Стрибок у висоту з розбігу або стрибок у довжину з розбігу	1 м 40 см 5,00 м
6	Метання ручної гранати (форма одягу караульна)	40 м
7	Плавання на 400 м або на 100 м в одязі з гвинтівкою та протигазом	10 хв без часу
8	Стрибок головою вниз (форма одягу спортивна) або стрибок ногами вниз (в одязі із гвинтівкою)	3 5 м 3 5 м
9	Ниряння на відстань або в глибину (форма одягу спортивна)	15 м

Як видно з таблиці, сам зміст нормативів, які пропонувалися для виконання на значок ГПО, має військову спрямованість і швидше підійшов би для військовослужбовців.

Цікавим є той факт, що для отримання значка ГПО потрібно було обов'язково виконувати вимоги санітарного мінімуму. Обов'язковим санітарно-гігієнічним мінімумом для кожного, хто отримує значок, установлювалися такі вимоги:

- провітрювати вранці й перед сном кімнату;
- щоденно чистити зуби;
- мити руки перед їжею;
- вранці робити ранкову зарядку;
- під час умивання (після зарядки) обмивати груди й шию холодною водою;
- не плювати на підлогу;
- не курити (якщо курець) у приміщеннях, де працюють, і на засіданнях.

Випробувань із санітарного мінімуму не влаштовували, але кожен, хто здавав випробування на значок, повинен був подати письмову заяву, що виконує вимоги санітарного мінімуму, та завірити її в бюро колективу, у якому працює.

На особливу увагу заслуговує той факт, що держава не просто ввела комплекс ГПО, а й передбачила економічну основу для його впровадження, розвитку та популяризації. Зокрема, у комплексах ГПО зазначалися права осіб, котрі одержали значок. Особи, які задовільно склали іспити й нагороджені значком, мали такі права та пільги:

- право носити значок;
- перевагу під час всупу до фізкультурних навчальних закладів, педагогічних і медичних закладів (фізкультурні факультети);
- їх приймають до аспірантури;
- переважне право позачергово одержати спортивний інвентар та на загальних засадах користуватися на базах інвентарем;
- виняткове право одержувати дефіцитний спортивний інвентар на 50 крб на рік;
- знижку в розмірі 50 % від вхідної плати на ковзанки, лижні станції, водні станції, стадіони;
- знижку в розмірі 15–30 % під час придбання фізкультурної літератури;
- безкоштовний або пільговий вхід на фізкультурні змагання, свята, вечори.

Цей список пільг не вечерпаний, оскільки в комплексі ГПО зазначалося, що місцеві ради мають право призначити будь-які додаткові пільги, не передбачені вищенаведеним списком.

Висновки. Аналіз документів нормативного забезпечення фізичного виховання студентів показав, що період 30-х років XX століття – період формування й становлення нормативних основ –

мав свої характерні особливості, пов'язані зі стратегічними державними завданнями, які ставилися загалом перед галуззю фізичної культури, та мав виражену військову спрямованість. Зміст нормативних основ фізичного виховання студентів цього періоду був зумовлений соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми й культурними умовами довоєнного часу.

Література

1. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / Вовк В. М. – Луганск : Изд-во ВУГУ, 2000. – 176 с.
2. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.
3. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.
4. Нестеров В. Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / Нестеров В. Н. – Минск : Высш. шк., 1980. – 95 с.
5. Сабіров О. Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі / О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 16–21.
6. Шкрєбтій Ю. Реалізація Закону України "Про фізичну культуру і спорт" у навчально-виховній сфері / Ю. Шкрєбтій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 27–31.

Анотації

У статті подано історико-методологічний аналіз змісту, структури та спрямованості нормативних основ фізичного виховання студентів періоду 30-х років ХХ століття.

Ключові слова: *нормативні основи, нормативи, історико-методологічний аналіз.*

Владимир Файдевич. Формирование нормативных основ физического воспитания студентов в довоенный период. *В статье подается историко-методологический анализ содержания, структуры и направленности нормативных основ физического воспитания студентов периода 30-х годов ХХ века.*

Ключевые слова: *нормативные основы, нормативы, историко-методологический анализ.*

Volodymyr Faidevych. Formation of the Regulatory Framework of Students' Physical Education in Pre-war Period. *The historical and methodological analysis of the content, structure and focus of the regulatory framework of students' physical education in the period of the 30's of XX century is given in the article.*

Key words: *regulatory framework, norms, historical and methodological analysis.*

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 796.03

*Микола Данилко,
Василь Толкач*

Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера

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

Постановка наукової проблеми. Аналіз літературних джерел показав, що діяльність тренера-викладача як фахівця в галузі спорту стала об'єктом досліджень порівняно недавно й висвітлена недостатньо.

У низці опублікованих праць [1; 4; 7; 10] розкрито окремі сторони роботи тренера, проте до нинішнього часу ступінь його діяльності висвітлено значно менше, ніж проблеми теорії й методики спортивного тренування, хоча ряд дослідників вважає це завдання дуже важливим для розвитку масовості й росту досягнень у спорті [4; 8].

Вирішити цю проблему лише на основі узагальнення досвіду роботи тренерів, по суті, неможливо. Існуючих даних щодо підвищення ефективності діяльності тренера також недостатньо для розв'язання цього завдання. Незважаючи на те, що в низці робіт розкрито структуру й зміст роботи тренера [2; 3], проте організація діяльності в них має недостатньо впорядкований характер. Слід відзначити, що є роботи, у яких діяльність тренера представлена більш системно [4], але й у них відсутні кількісні характеристики роботи тренера.

Тому досить актуальним є питання підвищення ефективності діяльності тренера, особливо в нинішніх умовах, з урахуванням конкретизації управлінських функцій тренера та видів робіт. Тому назріла необхідність отримати теоретичні й практичні знання, що так необхідні для наукового обґрунтування шляхів удосконалення діяльності тренера ДЮСШ. Такі знання можуть бути отримані на основі спеціальних досліджень діяльності тренера ДЮСШ у циклічних видах спорту.

Спорт є невід'ємним компонентом життя сучасного суспільства, сферою активної любительської й професійної діяльності багатьох людей. Відмінна особливість спорту – це наявність змагальної діяльності та специфічної підготовки до неї (спортивної підготовки), а основна мета занять спортом – досягнення якомога більшого спортивного результату [5].

Аналіз останніх досліджень. Спорт характеризується як масовий спорт, резервний (базовий) спорт і спорт вищих досягнень [6].

Масовому спорту (ДЮСШ і СДЮСШ) присвячені роботи М. В. Жмарьова (гребля на байдарках і каное), В. М. Прохорова (баскетбол та художня гімнастика), А. А. Деркача, А. А. Ісаєва (футбол і хокей, легкоатлетичне чотириборство), Л. П. Макаренка (плавання).

Резервному спорту (СДЮШОР) присвячено праці Н. М. Сумарокової, спорту вищих досягнень – І. Н. Решетня, М. І. Фролової (велоспорт), Є. Д. Нікітіної, І. Н. Решетня (волейбол), Г. А. Овчинникової, В. М. Корецького, В. М. Корнілова, Г. І. Савченкова (лижний спорт, біатлон, стрибки з трампліна, горнолижний спорт), В. С. Келлера (фехтування).

Завдання дослідження – визначити структуру й зміст конкретної діяльності тренера та виявити особливості функцій управління й видів діяльності роботи тренера.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тренер – ключова фігура в спорті. Від його діяльності значною мірою залежить успішність вирішення завдань зростання масовості й підвищення рівня досягнень у спорті. У процесі підготовки спортсменів тренер

вирішує низку важливих педагогічних завдань, пов'язаних не лише з підготовкою спортсмена до змагань, а й із розвитком його як особистості [4]

Тренер виступає значною мірою як організатор-селекціонер, відбираючи в навчальні групи бажаючих займатися, прищеплює їм любов до занять спортом, дотримуючись на заняттях загально-прийнятих методичних рекомендацій і творчо втілюючи їх у навчально-тренувальний процес. Ефективність роботи тренера залежить, з одного боку, від уміння “побачити” обдаровану дитину, а з іншого – прищепити їй любов до спорту [5].

Тренер – це ядро групи, постійний її член, а також він виступає в ролі керівника групи, який здійснює загальну стратегію її діяльності, планує цілі та завдання для кожного учасника групи в цілому, тобто:

а) тренер – формальний і неформальний лідер;

б) тренер – керівник, який визначає структуру, кількісний склад, планує і скеровує діяльність групи [4].

Педагогічна діяльність тренерів має свої особливості. По-перше, здійснюють цей вид роботи люди, котрі усвідомлюють необхідність особистої участі у фізичному вихованні дітей і підлітків. По-друге, діяльність тренера менш регламентована, ніж діяльність учителя фізичної культури [7].

Слід відзначити, що покликання тренера – це підготовка спортсменів до ефективної змагальної діяльності в обраному виді спорту на основі озброєння їх спеціальними знаннями, вміннями й навичками, підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, а також основа формування раціональної структури поведінки й виховання [6].

Загалом спеціальність “тренер-викладач” зазвичай диференціюється на більш вузькі спеціалізації залежно від виду спорту: тренер по греблі, легкій атлетиці тощо. Можлива й подальша спеціалізація з урахуванням структури самого виду спорту [2].

Головна особливість професійної діяльності тренера полягає в специфіці об'єкта та засобів праці.

Об'єктом діяльності тренера є людина з її постійним розвитком. Продукти діяльності тренера “матеріалізуються” в психічному образі [1] його вихованців – їхніх знаннях, вміннях, навичках, волі, характерах. Успіх діяльності тренера залежить не лише від його ставлення до діяльності та до вихованців, а й від ставлення його вихованців до тренера та своєї діяльності.

У сучасній класифікації професій [4] діє чотири основні категорії: предмет, ціль, засоби й умови праці. За цими критеріями виявляється, що тренер має предметом своєї праці людину, та його професія належить до соціологічної.

Очевидно, слід надати перевагу тим ознакам, які найкращим чином допоможуть розкрити специфіку діяльності тренера.

Багаторічне вивчення діяльності тренерів різних рівнів переконує нас у тому, що до основних ознак слід віднести конкретні цілі й завдання діяльності, функції, статус і реальні специфічні умови діяльності.

Діяльність тренера реалізується на основі загальних організаційно-методичних принципів:

- демократичності;
- нормативності;
- відповідальності;
- зацікавленості;
- економічності.

Тренерська діяльність є ще й видом соціальної суспільної діяльності, спрямованої на гармонійний розвиток особистості людини шляхом її фізичного вдосконалення [1; 5]. Тому розв'язати повноцінно ці завдання лише на основі знання “технології” формування рухових навичок чи розвитку фізичних якостей неможливо. Тренер повинен знати соціальні й психологічні фактори, що впливають на поведінку особистості, на формування світогляду, ставлення до суспільства, до справи [4].

Тренер як головна фігура в спорті повинен уміти об'єднувати всі зусилля, що пов'язані з підготовкою спортсменів-спеціалістів, що, відповідно, вимагає хороших організаційних здібностей [5].

Тренер, передусім, повинен добре знати предмет, досконало володіти інформацією про всі нові досягнення в методиці навчання й тренування спортсменів [4].

Тренер, виховуючи інших, має бути особливо вимогливим до себе [1].

Усі так звані тренерські професії (види діяльності) [4] можна поділити на дві групи залежно від їх спрямованості чи від тієї основної мети, яка стоїть перед ними.

Види діяльності, що належать до I групи, націлені в передусім на всестороннє вдосконалення людини. Тут вирішуються такі особисті завдання:

- заповнення дозвілля людини;
- корекція її фізичних недоліків;
- забезпечення необхідної активності;
- гармонійний розвиток;
- сприяння кожному спортсмену досягти максимального спортивного результату.

До II групи професій входять ті види діяльності, які спрямовані на підготовку спортсмена для досягнення максимальних результатів у конкретному виді спорту.

Потрібно виділити також професіоналів, котрі досягають певної мети завдяки роботі з одним спортсменом (особисті тренери) і тих, які працюють із групою спортсменів (колективні тренери). Якщо перші з названих тренерів можуть досягти мети лише завдяки тренуванню свого вихованця, то другі, крім тренування, можуть використовувати відбір.

Досить принциповим є виокремлення тренерів, які добирають тренувальні засоби й методи до конкретних спортсменів і які до існуючих засобів та методів вибирають найбільш перспективних спортсменів. Частина тренерів використовують обидва способи [4].

Потрібно вирізнити тренерів, котрі забезпечують відбір спортсменів, їх тренування й змагання [1; 3; 7].

Дослідження, проведені Г. Є. Шпілевським (1979), дали змогу виділити ключові ланки структури педагогічної праці тренера та їх внутрішній зміст, що містить у своїй основі:

- підготовку до навчально-тренувальних занять, спортивних і організаційно-виховних заходів;
- проведення навчально-тренувальних занять;
- проведення організаційно-виховних і спортивних заходів;
- методичну роботу;
- інші види педагогічної праці.

До структури педагогічних особливостей тренера входять такі види [9]:

перцептивні здібності. Спостережливість тренера, аналіз учинків спортсменів. Тренер не випускає з поля зору кожного вихованця окремо й групу в цілому, поєднуючи індивідуальну роботу із фронтальною;

- **конструктивні здібності.** Тренер повинен передбачати результати своєї діяльності, вгадувати поведінку вихованців;
- **дидактичні здібності.** Тренер дохідливо передає матеріал, стимулює спортсменів мислити самостійно;
- **експресивні здібності.** Культура мови, чітка побудова фраз. Наявність у тренера почуття гумору, жартів, доброзичливості;
- **організаційні здібності.** Організація побуту й життя спортсменів, їх навчання, праці, відпочинку різноманітних культурних заходів тощо;
- **академічні здібності.** Здатність досліджувати;
- **спеціальні здібності.** Здатність до роботи в обраному виді спорту [2].

До нинішнього часу характерним у тренерській діяльності є намічений процес спеціалізації діяльності тренера не тільки з виду спорту, а й за рівнем контингенту спортсменів, із якими тренер, як правило, працює. Можна умовно виділити такі відносно контрастні рівні діяльності тренера:

- рівень вищих досягнень і вищої спортивної майстерності – спортсмени – майстри спорту міжнародного класу та майстри спорту, члени збірної команди країни. Тренер при цьому виступає в ролі наставника, який дає спортсменові поради щодо тренування, відпочинку й опікується про нього в процесі тренувальних зборів та змагань;
- рівень базової спортивної майстерності – спортсмени – кандидати в майстри спорту й спортсмени I спортивного розряду. Тут тренер виступає в ролі організатора підготовки невеликої групи спортсменів, вирішує питання, що стосуються не лише тренування, а й навчання, побуту чи роботи;
- рівень масового спорту – спортсмени II та III спортивних розрядів. Тренер виступає переважно в ролі організатора тренувального процесу;
- рівень початкової підготовки – спортсмени-початківці. Тренер виступає значною мірою як організатор-селекціонер, відбираючи при цьому в навчальні групи бажаючих займатися, прищеплює їм любов до занять спортом, дотримуючись на заняттях загальноприйнятих методичних рекомендацій і творчо впроваджуючи їх;

- тренер-адміністратор. Функція такого тренера – організаційне й адміністративне керівництво на рівні збірних команд ДСТ, відомств чи спорткомітетів. Основні завдання такого тренера – визначення багаторічної стратегії підготовки спортсменів, відбору, комплектування команд, організація та проведення тренувальних зборів, матеріально-технічне й науково-методичне забезпечення процесу підготовки, координація та контроль діяльності тренерів [4].

Якщо попередній автор класифікує тренерів за сферами діяльності, то А. А. Деркач і А. А. Ісаєв – за рівнем діяльності. У діяльності тренера ці науковці виділяють п'ять рівнів:

- 1) репродуктивний (мінімальний). Тренер на прикладі має показати як виконувати систему вправ і комбінацій, уміє переказати те, що знає сам і так, як знає сам;
- 2) адаптивний (низький). Тренер уміє не лише повідомити те, що знає та вмє сам, а й застосувати своє повідомлення відповідно до вікових й індивідуальних особливостей підлітків;
- 3) локально-моделюючий (середній). Тренер уміє не тільки передавати знання та вміння, застосовуючи їх до особливостей юних спортсменів, а й конструювати (моделювати) систему знань, умінь і навичок за окремими темами, розділами;
- 4) системно-моделюючий знання (високий). Тренер уміє так моделювати систему діяльності юних спортсменів, щоб формувати в них систему знань, умінь і навичок у галузі обраного виду спорту;
- 5) системно-моделюючий діяльність і поведінку (вищий). Тренер уміє моделювати таку систему діяльності підлітків, яка формує в них моральність.

Кожен новий рівень діяльності включає попередній та характеризується якісною зміною в структурі знань і вмінь тренера.

Висновки. Сьогодні тренерська діяльність характеризується спеціалізацією за видами спорту, рівнем контингенту спортсменів та сферою його діяльності. Слід відзначити, що тренерська діяльність не вичерпується лише технологією тренувального процесу. Вона містить у собі соціологічні, психологічні, організаційні й інші аспекти.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення змісту роботи тренера-викладача.

Література

1. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту / Бабушкин Г. Д. – Омск : ОГИФК, 1985. – 84 с.
2. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.
3. Жариков Н. Л. Формы активизации профессиональной подготовки спортивных педагогов к воспитательной деятельности / Н. Л. Жариков // Спорт, молодежь, воспитание. – Минск, 1985. – С. 81–85.
4. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Жмарев Н. В. – Киев : Здоровья, 1980. – 144 с.
5. Келлер В. С. Функция управления в системе подготовки спортсменов / В. С. Келлер // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 6. – С. 57–58.
6. Коломойцев Д. А. Социально-психологический анализ в деятельности тренера спортивной группы / Д. А. Коломойцев // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 6. – С. 13–15.
7. Макаренко Л. П. Юный пловец : учеб пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Макаренко Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
8. Прохоров В. Н. К анализу деятельности тренера ДЮСШ / В. Н. Прохоров // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 8. – С. 32–34.
9. Сумарокова Н. М. О направленности подготовки тренера СДЮШОР / Н. М. Сумарокова // Совершенствование системы подготовки кадров по физкультуре и спорту. – М. : [б. и.], 1981. – С. 168–170.
10. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Н. Тимчишена // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1 – С. 252–254.

Анотації

У статті висвітлюються сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера та особливостей спорту, таких як наявність змагальної діяльності та специфічної підготовки до неї.

Ключові слова: діяльність тренера, спорт, спортивна підготовка.

Николай Данилко, Василий Толкач. Современные представления о сущности и структуре деятельности тренера. В статье рассматриваются современные представления о сущности и структуре деятельности тренера и особенностей спорта, таких как наличие соревновательной деятельности и специфической подготовки к ней.

Ключевые слова: деятельность тренера, спорт, спортивная подготовка.

Mykola Danylko, Vasyl Tkach. Modern Ideas About the Concept "Coach" and Structure of his Activity. In the article are investigated the modern ideas about the concept "coach", structure of his activity and sports features such as the competitive activity and its specific training.

Key words: coach's activities, sports, sports training.

УДК 378:796

Наталія Іщук

Гуманістичні цінності майбутніх учителів фізичної культури

Луцький біотехнічний інститут (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Докорінна перебудова економіки й соціальних умов життя нашого суспільства характеризується новою, особистісно орієнтованою парадигмою, що сформувалася в результаті переорієнтації суспільної свідомості на пріоритет загальнолюдських цінностей. Поряд із засвоєнням спеціальних знань і досягненням належного рівня розвитку професійних здібностей необхідною умовою відповідності особистості спеціаліста безперервно зростаючим вимогам професійної діяльності стають долучення до культури, привласнення системи соціальних і гуманістичних цінностей. Наслідком цього процесу є пошук нових форм та змісту навчального процесу, що більшою мірою відповідає цілям освіти й виховання в сучасних умовах.

Процес сучасного формування цінностей у вищих навчальних закладах освіти спрямований на формування в молоді духовності, орієнтирів на загальнолюдські цінності, виховання любові до своєї держави, народу, землі та ефективне виконання своїх майбутніх професійних функцій [7]. Такі завдання можуть бути реалізовані лише за умов запровадження ціннісно орієнтованого підходу до процесу навчання й виховання студентської молоді.

Відповідно до Закону України "Про освіту" система освіти й виховання є одним із чинників економічного та соціального прогресу суспільства, що формує загальнолюдські риси особи в процесі й на основі засвоєння світової культури та направлена на формування високоморального громадянина, на створення умов для його самовизначення й самореалізації.

У сучасній освіті йдеться про формування та оновлення в студентської молоді системи цінностей, які вони реалізують у діяльності. Діяльне активне ставлення студента повинне розповсюджуватися на всі сфери життя.

Спрямованість особистості студента і його діяльності, яка формується в процесі освіти, зумовлює майбутній стан як людської цивілізації в цілому, так і спосіб існування конкретної людини в майбутньому.

Між тим нові умови й завдання, що стоять перед вищою школою, вимагають створення нової системи виховання, у центрі якої має бути основна мета – формування гуманістичних цінностей особистості.

Особливого значення сьогодні набуває проблема формування гуманістичних цінностей у студентської молоді та, зокрема, у студентів – майбутніх учителів фізичної культури. Найбільш важливою умовою безпеки суспільства є наявність і збереження системи культурних та гуманістичних цінностей, що складають ціннісний смисл людського буття. У руках педагогів – майбутніх вчителів всієї планети, формування нової людини з аксіологічним зорієнтованим гуманістичним мисленням.

У галузевому стандарті підготовки фахівців за спеціальністю "Фізичне виховання" зазначено, що майбутній учитель фізичної культури повинен, "керуючись принципами гуманізму і демократизму, враховуючи національні цінності, звичаї і традиції, під час реалізації навчально-виховного процесу в різних вікових групах, використовуючи різноманітні загальнопедагогічні методи впливу, а також специфічні фактори та шляхи впливу на формування особистості, що їх надає фізична культура і спорт, з метою формування ідейних основ раціональної поведінки, етичних норм і навичок, уміти: формувати моральну свідомість, ідейну переконаність і мотиви діяльності (зокрема і фізкультурно-спортивної), які узгоджуються з ідеалами високої моралі; виховувати моральні почуття патріотизму, дружби, колективізму, громадянського обов'язку, миру, гуманізму; формувати моральний досвід,

тверді звички дотримуватись етичних норм, навичок суспільно корисної поведінки, а також норм фізкультурної та спортивної етики; сприяти максимальному розвитку фізичних і духовних здібностей людини, досягненню всебічної підготовленості до творчої праці; формувати активну життєву позицію” [3].

Формування гуманістичних цінностей – це веління часу, оскільки нинішня ситуація характеризується тим, що суперечності соціального характеру набули загальнолюдських масштабів, вилилися в глобальну кризу [5; 6]. “Якщо не народжуються нові гуманістичні системи цінностей, – пише Л. П. Буєва, – то реальні форми життя, знецінені і суперечливі, можуть ставати полем деморалізації і здичавіння людей” [2].

Незважаючи на посилення інтересу до виховного процесу у вищому навчальному закладі, який пов’язаний зміною парадигми освіти XXI ст., досягнень гуманітарної науки про людину як найвищу духовну цінність, проблема формування гуманістичних цінностей у студентів – майбутніх учителів фізичної культури – ще є недостатньо технологічно розробленою.

Аналіз останніх досліджень. Нині формування гуманістичних цінностей особистості й суспільства є предметом вивчення багатьох наук – філософії, соціології, психології, педагогіки, етики та ін. Щодо визначення сутності цього поняття, то серед дослідників немає однозначної думки.

Окремі аспекти проблеми гуманізації професійної підготовки студентів до майбутньої фахової діяльності були розглянуті в дослідженнях І. Зязюна, А. Капської, О. Киричука, А. Маркової, В. Сластьоніна, В. Ципко та ін.

У дослідженнях І. Беха, Н. Ганнусенко, І. Зязюна, Л. Хоружа, К. Чорної розроблено наукові підходи до гуманістичного виховання особистості в сучасних умовах.

Найновітнішою концепцією, яка втілює гуманістичні ідеї стосовно формування та розвитку особистості, є цілісна сучасна теорія особистісно орієнтованого виховання, розроблена І. Д. Бехом. Її автор підкреслює, що “...альтернативою директивного підходу до виховання має виступити філософія особистісно зорієнтованого виховання, яка забезпечує дитині право на свободу вибору ціннісної позиції, на цінність людського духу і цінність життя взагалі, на можливість його дійового здійснення за наявності в неї установок на подолання дисгармонії в досвіді, поведінці, спілкуванні, діяльності” [1].

І. А. Зязюн, визначаючи філософські проблеми гуманізації освіти, стверджує, що її цілями слід уважати “...по-перше, забезпечення творчого характеру майбутньої діяльності спеціаліста, його здатності до гнучкої її переорієнтації згідно зі змінами в системі соціальних інститутів, орієнтованого, перш за все, на людські цінності. І по-друге, формування особистісних якостей людини, які визначають не лише її суто професійні характеристики, але й духовність, стиль мислення, рівень культури, інтелектуальний розвиток” [4].

Л. Хоружа дотримується думки, що “основою формування гуманної, вільної і відповідальної особистості є її духовні цінності, що виконують функцію найвищого критерію поведінки людини, дають їй змогу орієнтуватися в навколишньому світі” [9].

А. Маслоу вважає, що гуманній особистості притаманні певні риси: боротьба зі злом та жорстокістю, визнання найважливішими мотивуючими чинниками добра, істини, досконалості тощо [8].

Зважаючи на проблематику нашого дослідження, для визначення рівня теоретичних знань про гуманістичні цінності на етапі констатувального експерименту ми спробували з’ясувати, що ж студенти розуміють під поняттям “гуманність” “цінності” та “гуманістичні цінності”.

Завдання дослідження – з’ясувати, розуміння студентами – майбутніми вчителями фізичної культури – змісту таких понять, як “гуманізм”, “цінності” й “гуманістичні цінності”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ціннісні системи формувалися та трансформувалися в історичному розвитку суспільства, але найстійкішою та все загальнішою залишилася система гуманістичних загальнолюдських цінностей, що поступово складалась у процесі історичного розвитку суспільства, є смисложиттєвим орієнтиром сучасного людства. Їх значущість не обмежується часовими межами тієї або іншої соціальної спільноти.

Формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури в навчально-виховному процесі можна розглядати як зміну й розвиток особистості в процесі засвоєння гуманістичних цінностей і використання їх на благо суспільства.

Під гуманістичними цінностями ми маємо на увазі сукупність специфічних утворень – загальнолюдських аксіологічних норм в індивідуальній та суспільній свідомості, які є духовними орієнтирами особистості й суспільства й, формуючись у суб’єкт-суб’єктних і суб’єкт-об’єктних відносинах,

характеризуються загальною значущістю, усеосяжністю, гармонійним поєднанням загально-людського, національного та особистісного смислів.

Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчив, що серед учених-дослідників поняття “гуманізм”, “цінності”, “гуманістичні цінності” висвітлюються й тлумачаться по-різному. Розмаїття поглядів науковців спричинює неоднозначність визначення цих понять.

Дослідження проводилося на базі інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки. Усього дослідженням охоплено 188 студентів другого та третього курсів (82 денної й 106 – заочної форм навчання). Студентам запропоновано відповідати на такі запитання:

1. Що ви розумієте під поняттями “гуманізм”, “цінності” й “гуманістичні цінності”?

2. Які, на вашу думку, найбільш важливі гуманістичні цінності, які пов'язані з вашою майбутньою професією та відображають ваше ставлення до себе, до тих, хто вас оточує, і до навколишнього світу?

3. Які гуманістичні цінності стали вашим надбанням та якими гуманістичними цінностями ви хотіли б опанувати?

Відповіді були піддані системному аналізу й первинній статистичній обробці (табл. 1).

Таблиця 1

Гуманістичні цінності, як стали надбанням та якими хотіли б опанувати майбутні вчителі фізичної культури, (%)

Цінності, якими хотіли б опанувати	Гуманістичні цінності	Цінності, які стали надбанням
35,7	Доброзичливість	29,9
45,1	Відповідальність	23,6
36,5	Справедливість	15,8
31,1	Совість	20,4
40,8	Чесність	25,7

Результати аналізу відповідей на перше питання анкети показують, що 79,5 % студентів не зовсім добре орієнтується в сутності цих понять, не завжди можуть виразити їх у вигляді дефініцій, їхні відповіді носили більш інтуїтивний характер. Наприклад: “гуманність – це доброзичливе ставлення до людей” або “гуманність – це риса, яка характеризує людяність, повагу до людини її прав”, “цінності – це те, що людина робить у своєму житті головним” або “цінності – це ідеали, уявлення добра та зла”, “гуманістичні цінності – це риси людини, у яких виражається турбота, доброта, доброзичливість у ставленні до інших” або “гуманістичні цінності – це повага до гідності й розуму людини, вияв почуттів і здібностей”.

Крім того, слід відзначити дуже приблизне розуміння понять “гуманізм”, “цінності” та “гуманістичні цінності” студентів денної й заочної форм навчання.

Відомості про відповіді на друге питання показують, що більшості студентів – майбутнім учителя фізичної культури – важко визначитися, які саме гуманістичні цінності стали їхнім надбанням, тобто якими вони вже володіють та якими цінностями вони бажають і прагнуть опанувати.

На нашу думку, це свідчить про всезростаючу девальвацію гуманістичних цінностей у сфері студентської навчальної та спортивної-масової діяльності, як і спорту загалом. Багато молодих людей спорт приваблює зовсім не як сфера прояву естетики, моральності, культури, засіб гармонійного розвитку, а насамперед тому, що тут можна заробити гроші, спостерігати й проявити жорстокість, агресивність, грубу фізичну силу. Серед молодих спортсменів усе частіше простежується прагнення добитися перемоги за всяку ціну, навіть за рахунок здоров'я, порушення етичних норм. Причиною такого ставлення є те, що в університетах продовжує переважати тенденція важливості фахових дисциплін, які передбачають формування базових знань, а дисципліни гуманістичного спрямування займають другорядне значення, що не передбачає об'єктивних вимог суспільства та особистісно орієнтовний характер виховної діяльності.

Зазначимо, що важливу роль у забезпеченні ефективності формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури відіграють не вже надбані студентом гуманістичні цінності, а їх налаштованість на опанування ними.

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, засвідчує, що між бажаними та наявними гуманістичними цінностями в майбутніх учителів фізичної культури простежується суттєва неузгодженість.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Студенти денної та заочної форм навчання не зовсім добре орієнтуються в сутності понять “гуманізм”, “цінності” та “гуманістичні цінності”, не завжди можуть виразити їх у вигляді дефініцій. У ході дослідження виявлено, що студентам важко визначитися, які саме гуманістичні цінності стали їхнім надбанням і якими вони прагнуть опанувати.

Подальшого вивчення, на нашу думку, вимагають такі аспекти, як систематизація, певна ієрархія гуманістичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури.

Література

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання – нова освітня філософія / І. Д. Бех // Педагогіка толерантності. – 2001. – № 1. – С. 16–19.
2. Буева Л. П. Социальная среда и формирование гармонической личности / Буева Л. П. – М. : Знание, 1981. – С. 45.
3. Галузевий стандарт вищої освіти Освітньо-професійна програма підготовки ”Бакалавр”; напрямку підготовки 0102. – Фізичне виховання і спорт ; за спеціальністю 010200 – Фізичне виховання. – К. : МОН України, 2003.
4. Зязюн І. А. Філософські проблеми гуманізації і гуманітаризації освіти / І. А. Зязюн // Педагогіка толерантності. – 2000. – № 3. – С. 58–60.
5. Іщук Н. Духовні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. Іщук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 175–178.
6. Концепція виховання гуманістичних цінностей учнів загальноосвітньої школи до факультативного курсу “Основи гуманістичної моралі” // Шк. світ – 2005. – № 45 (317). – С. 4–11.
7. Кричфалушій М. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в майбутніх спортивних педагогів / М. Кричфалушій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 31–34.
8. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работе Маслоу / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологи. – 1997. – № 3. – С. 71–78.
9. Хоружа Л. Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів : теорія і практика : [монографія] / Хоружа Л. Л. – К. : Преса України. – 320 с.

Анотації

У статті подано результати дослідження гуманістичних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: гуманізм, цінності, гуманістичні цінності, особистість.

Наталія Іщук. Гуманістические ценности будущих учителей физической культуры. В статье представлены результаты исследования гуманистических ценностей у будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: гуманизм, ценности, гуманистические ценности, личность.

Nataliia Ishchuk. Humanistic Values of the Future Teachers of Physical Education. The research results of humanistic values of future teachers of physical education are presented in the article.

Key words: humanism, values, humanistic values, personality.

УДК 378:796.01

Роман Карпюк

Проблема готовності майбутнього викладача до використання засобів адаптивної фізичної культури в педагогічній теорії й практиці

Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна” (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Відповідно до правових і державних документів головним завданням вищого навчального закладу є задоволення проблем особистості в інтелектуальному, культурному та моральному розвитку, отриманні вищої освіти й кваліфікації в обраній галузі професійної діяльності. Концептуальні положення щодо змісту та організації вищої освіти ґрунтуються на положеннях Законів України “Про освіту” (1991), “Про вищу освіту” (2001), Державної національної програми “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) (1992), Національної доктрини розвитку

освіти (2002). Закони України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 р.), Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (1998), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004) дають змогу переосмислити цінності фізичної культури студентів, у новому аспекті розглянути її освітні, виховні й оздоровчі функції. Перспектива входження України в європейський освітній простір спрямовує модернізацію системи вищої освіти у всіх напрямках Болонського процесу (“Болонська декларація“, 1999) на підвищення якості освітніх послуг, оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу. Реалізація стратегічних завдань щодо професійної підготовки майбутніх викладачів вимагає нових підходів до переходу кількісних показників її рівня в якісні.

В енциклопедії професійної освіти поняття “професійна підготовка” визначається як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, здібностей, трудового досвіду й норм поведінки, що забезпечує можливість успішної роботи з певної професії. Сучасні науковці розглядають професійну підготовку майбутнього фахівця з позиції суб'єкта пізнавальної та навчально-професійної діяльності, здатного цілеспрямовано регулювати власні дії.

Таке поняття, як “адаптивна фізична культура”, широко використовується в науково-методичній літературі з фізичного виховання. Термін “адаптивність” є ключовим в адаптивній фізичній культурі, що інтенсивно розвивається в Україні останнім часом як самостійна галузь науки.

І. І. Бойко наголошує, що з урахуванням психологічного аспекту поняття адаптації доцільно трактувати як своєрідний вид діяльності – адаптивної діяльності. Таке розуміння поняття адаптації збігається з попередньою точкою зору, оскільки діяльність передбачає активну взаємодію живої істоти з довкіллям [3].

В окремих випадках, навіть без уточнення особливостей адаптації, цей термін ототожнюється з діяльністю людини. Так, Н. А. Агаджанян, розглядаючи поняття “адаптація” як універсальне явище, Використовує ідентичну термінологію – адаптація як пристосувальна діяльність [1].

Отже, адаптація – невід’ємна категорія фізичного виховання та спортивної діяльності людини, де фізичні навантаження виступають чинником зовнішнього середовища, що вимагає активізації пристосувальних механізмів людини. До того ж адаптація є міждисциплінарним терміном, який широко використовується у фізіологічній, валеологічній, психологічній, біохімічній, соціологічній, педагогічній науках, що комплексно досліджують проблеми фізичної культури та спорту й не дотримуються єдиного підходу щодо використання спеціальної термінології в процесі розгляду питань адаптації людини.

Завдання дослідження – обґрунтувати умови, що впливають на ефективність процесу формування готовності майбутніх викладачів щодо використання засобів адаптивної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні риси розглядаються не тільки як засоби, інструмент тієї чи іншої діяльності щодо перетворення природи й суспільства, але й, передусім, як мета, результат цих перетворень та існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства, яке мало великий вплив у нашій країні протягом десятиріч на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями та особливостями створює центр теоретичного осмислення соціальних явищ. Зі свого боку, така переоцінка ролі особистості в розвитку суспільства пов'язана з численними процесами гуманізації, демократизації, лібералізації, збільшення гласності.

Саме ці процеси виявили одну із найбільш складних проблем сучасності – проблему інвалідності, привернули до неї увагу широких верств населення нашої країни, уключаючи політиків, учених, громадських діячів, працівників середньої й вищої школи.

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, що існує у всіх країнах незалежно від рівня їхнього економічного розвитку.

У декларації ООН про права інвалідів наголошується, що “інваліди мають невід’ємне право на людське достоїнство незалежно від походження, характеру та серйозності каліцтва мають громадянські і політичні права, право на економічне та соціальне забезпечення, на медичне, психічне або ж функціональне лікування, на відновлення здоров'я та положення в суспільстві, на освіту, професійну підготовку і поновлення працездатності; на допомогу, консультації, на послуги з працевлаштування та інші види обслуговування, які дозволяють їм максимально проявити свої можливості і здібності, а також прискорять процес їх соціальної інтеграції та реінтеграції” [4, 44].

Останніми десятиріччями в суспільній свідомості особливого значення набуває процес поступової зміни ставлення до проблеми інвалідності. Відбувається зміщення акценту з підкреслення обмеженості можливостей інвалідів до усвідомлення необхідності використання й збільшення наявного значного потенціалу для максимального вияву індивідуальних можливостей цих людей. За даними вітчизняних і зарубіжних фахівців,

понад 3 % населення планети й близько 10 % населення нашої країни, тобто кожен 10-й її житель – інваліди. Екологічні катастрофи, війни, криміногенне становище, обтяжена спадковість, захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, у побуті, на транспорті, щорічно збільшують кількість інвалідів приблизно на 200 тисяч.

Як зазначає С. П. Євсєєв, із позицій сьогодення не створено узагальнюючої теорії фізичної культури для цих осіб, у системі вищої професійної освіти немає спеціальності для підготовки кадрів, здатних здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність із цією категорією населення; не розроблено спортивну класифікацію для більшості видів спорту інвалідів; не вирішено низку наукових, методичних, правових, фінансових, матеріально-технічних проблем цієї важливої сфери діяльності [5, 51].

Через низку об'єктивних умов і суб'єктивних чинників інваліди опинились у сфері діяльності медицини, у якій порівняно недавно зародився самостійний напрям – реабілітація. В Енциклопедичному словнику медичних термінів вона визначається як “комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму, також соціальних функцій і працездатності хворих і інвалідів”. Як видно з визначення, у поняття “реабілітація” входять функціональне відновлення або компенсація того, що не можна відновити, пристосування до повсякденного життя і залучення до трудового процесу хворого або інваліда. Відповідно, розрізняють три основні види реабілітації: медичну, соціальну (побутову) та професійну (трудова).

М. М. Башкірова вважає, що основна мета залучення інвалідів до регулярних занять фізичною культурою й спортом – відновити втрачений контакт із навколишнім світом, створити необхідні умови для возз'єднання із суспільством, участі в суспільно корисній праці та реабілітації свого здоров'я [2, 26].

Крім того, фізична культура й спорт допомагають психічному та фізичному вдосконаленню цієї категорії населення, сприяючи їх соціальній інтеграції й фізичній реабілітації.

Таким чином, усе це приводить до необхідності розробки комплексних програм із соціального захисту цієї категорії населення, обґрунтування нових галузей загальнолюдських знань, відкриття нових навчальних дисциплін, напрямів і спеціальностей підготовки викладачів із фізичної культури.

Як пише Г. Н. Сериков, соціальною цінністю є, передусім, і міцне здоров'я, і високий рівень освіченості підростаючого покоління. Тому можливості досягнення певних результатів потрібно розглядати в діалектичній єдності. Забезпечення такої єдності вимагає прийняття спеціальних заходів у освітніх процесах, щоб зберегти здоров'я молоді без зниження якості їхньої освіченості [6, 125–127].

Таким чином, здоров'язбереження підростаючого покоління необхідно розуміти як єдність педагогічних заходів, спрямованих на покращення здоров'я студентської молоді, а також підвищення якості їхньої освіченості. Іншими словами, здоров'язбереження студентської молоді в освітніх процесах передбачає вирішення завдань з урахуванням стану здоров'я та з метою його збереження, а за можливості – і зміцнення [6, 25].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, можемо зробити висновок, що наукова значущість проблеми підготовки майбутнього викладача з адаптивного фізичного виховання є перспективною щодо подальших досліджень і полягає у:

- створенні методології комплексної адаптації різних категорій інвалідів і осіб з обмеженими функціональними можливостями за допомогою фізичних вправ;
- розробці професійно-освітньої програми, яка є новою галуззю знань, що синтезує знання з теорії й методики фізичної культури, гуманістичної психології, дефектології, медицини, патології, протезування;
- виявленні потреби в природній руховій активності та визначенні адекватних форм, засобів і методів фізичної рекреації і їхніх впливів на організм інвалідів різних категорій;
- розробці програм фізичної рекреації для інвалідів різних категорій і віку для занять удома, в умовах спеціальних освітніх та медичних установ;
- використанні різних форм фізичної рекреації в оздоровчих цілях інвалідами різних категорій.

Практична значущість спеціалізації з адаптивного фізичного виховання визначається діапазоном можливостей професійної діяльності випускника. Його педагогічна діяльність може здійснюватися з інвалідами:

- у сфері фізичного виховання, фізичної рекреації, оздоровчого й елітного спорту, фізичної реабілітації;
- із людьми будь-якого віку, різних груп і категорій інвалідності: із певними вадами слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату, внутрішніх органів;
- у різних ланках фізкультурного руху інвалідів: у дошкільних установах, спеціальних школах-інтернатах, лікувальних установах, спортивних клубах, збірних командах із видів спорту.

Література

1. Агаджанян Н. А. Экология, здоровье, спорт / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Полатайко. – Ивано-Франковск ; Москва : Плай, 2002.
2. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 26–28.
3. http://psi.webzonexu/st/0282_00.htm
4. Заключні зауваження та рекомендація конвенційних органів ООН щодо доповідей України в сфері дотримання прав людини : зб. док. / ред. Н. І. Карпачова. – К. : К.І.С., 2004. – 448 с.
5. Евсеев С. П., Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования / Евсеев С. П., Шапкова Л. В., Федорова Т. В. // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 5. – С. 51–54.
6. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Сериков Г. Н. – Иркутск : Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.
7. Шапкова Л. В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре / Л. В. Шапкова // Адаптивная физ. культура. – 2002. – № 1. – С. 16–20.

Анотації

У статті визначаються головні чинники, які впливають на рівень підготовки майбутнього викладача, а також використання ним ефективних засобів адаптивної фізичної культури.

Ключові слова: адаптивна фізична культура; виховання; діяльність; активність; адаптація.

Роман Карпюк. Проблема готовности будущего преподавателя к использованию средств адаптивной физической культуры в педагогической теории и практике. В статье определяются главные факторы, влияющие на уровень подготовки будущего преподавателя, а также использование им эффективных средств адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; воспитание; деятельность; активность; адаптация.

Roman Karpiuk. The problem of future teacher's readiness to use adaptive physical training in pedagogics theory and practice. The main factors influencing the future teacher's readiness level are investigated in the article and his/her use of effective means of adaptive physical training.

Key words: adaptive physical training, education, activities, activity, adaptation.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Володимир Захожий

Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. У нових історичних умовах виявилися як позитивні, так і негативні моменти у фізичному вихованні школярів. До першої віднесено відмову від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового й прогресивного, вільний вибір засобів для вирішення виховних та 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 та, нарешті, критичне ставлення, а інколи й нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, що 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. Так, наявність широкого та дуже важливого для життєдіяльності учнів спектра цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), форм проведення занять та засобів і їх привабливих сторін засвідчує, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу в погодженні з вищезазначеними компонентами.

Розв'язуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання, потрібно впроваджувати такі форми й методи роботи, які у своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молодої людини [1; 3; 4]. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя, тренера або проводитися за самостійно складеним планом.

Завдання дослідження полягає в розробці методики формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи системний підхід, що включає всі компоненти педагогічного процесу в їх закономірних взаємозв'язках, уведення нової організації навчання неодмінно приводить до зміни в інших елементах системи. Тому доцільно розглянути шляхи модернізації навчального процесу в системі завдань, принципів змісту, методів, засобів і форм навчання.

Визначаючи зміст технології формування готовності старшокласників до занять фізичними вправами, ми ґрунтувалися на концепції І. Я. Лернера про зміст освіти [2]. Згідно з цією концепцією, зміст освіти передбачає знання (інформацію), способи діяльності, досвід творчої діяльності й досвід емоційно-ціннісного ставлення до діяльності. Ці види змісту (знання, уміння, досвід) специфічні за функціями змісту експериментальної методики, спрямованої на формування готовності школярів. Потрібно зазначити, що навчально-практичні завдання визначили стрижень розробленої методики й містили дослідницькі, проблемні моменти, які ставили учнів у позицію експериментаторів, змушували творчо оволодівати раціональними способами застосування знань на практиці.

Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами є:

1. Розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури;
2. Рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвиток інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й особливостей самооцінки;
3. Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні вчителем взаємопідтримки.

Розроблена модель характеризується наявністю зворотнього зв'язку від учителя до особистості учня, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок та їх трансформацію в процесі педагогічного впливу.

Основним фактором моделі є показники успішності процесу формування в школярів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме: наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму.

Під час проведення уроків фізичної культури ми забезпечували педагогічні умови успішного ходу процесу підготовки учнів до самостійних занять фізичними вправами:

- 1) індивідуально-особистісний підхід передбачає всебічне стимулювання здібностей кожного учня, опору на особисту динаміку досягнень та індивідуальні особливості;
- 2) створення атмосфери співпраці, взаємонавчання.

Методика підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них:

- 1) виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами;
- 2) формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами;
- 3) формування відповідних умінь і навичок;
- 4) залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Інтенсивність та ефективність підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами значною мірою визначається зрілістю самосвідомості й позитивною рефлексивністю особистості. Виходячи з положення про те, що старший шкільний вік є сенситивним до формування та розвитку рефлексії й спираючись на факт активності свідомості молоді, спрямованої на свій внутрішній світ, своє "Я", а також урахуваючи відсутність рефлексивних дій у процесі фізичного виховання, ми спланували систему заходів рефлексивної підтримки в умовах навчального закладу. Вона передбачає лонгітудне, поетапне консультування, діагностику, розвиток та поступове ускладнення рефлексивного "залучення" особистості до процесу самостійних занять фізичними вправами.

Проблема формування та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремих мотив або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів є складним структурним утворенням, що має таке значення:

- 1) виступає як фактор формування й розвитку особистості;
- 2) здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності;
- 3) мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину й систематизацію, прагнення до самостійної роботи;
- 4) має діагностичне значення, слугує показником розвитку багатьох важливих рис особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності учнів обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи школи. Проблему розумової активності учнів у процесі навчання провідні психологи й педагоги розглядають із погляду на суспільну й особисту значимість. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності школярів, за рахунок використання в навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих

самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих учнів.

Оцінюючи наявність і прояв окремих елементів та порівнюючи їх у різних осіб, можна дати оцінку сформованості й глибини інтересу. Під час оцінки слід мати на увазі, що всім учням подобається спорт, тому в думках необхідно вбачати не тільки значущість спорту для суспільства, а й особистісний зміст. Останній знаходить реальне втілення в активно-дійовому ставленні.

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

1) створення умов для появи пізнавального інтересу, що 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.

Проведене експериментальне дослідження надало змогу намітити основні фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом:

- характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень;
- любов до фізичної культури, прищеплена в школі;
- наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання;
- наявність спортивних секцій за місцем проживання;
- оптимальні знання про значення фізичної культури в житті людини;
- престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі, серед товаришів, у сім'ї;
- усвідомленість того, що заняття фізичною культурою й спортом є суспільно важливою справою, а не лише особистим захопленням;
- високий загальнокультурний рівень людини.

На першому етапі також було виявлено фактори, які негативно впливають на виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами:

- слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- відсутність позитивних прикладів із боку вчителів, батьків, товаришів;
- стійкі шкідливі звички;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі;
- недостатній загальнокультурний рівень особи.

Інтерес можна виявити шляхом бесіди, спостереженням за учнями на заняттях. Під час спостереження відзначається сумлінність, бажання займатися, задоволеність від занять. Для оцінки інтересу можна враховувати витрату часу, пов'язану із заняттями фізичною культурою та спортом, витрату матеріальних засобів.

Потрібно відзначити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та умінь. 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 школяра, залучених до проведення та 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, щоби викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності й зацікавленості у вивченні предмета. Проте потрібно відзначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення слід заохочувати не більше одного разу;
- хвалити потрібно діяльність і поведінку, а не розум та здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин й індивідуальних особливостей студентів;
- заохочення має бути справедливим та аргументованим.

До засобів формування необхідних знань, розвитку теоретичного мислення школярів можна віднести лекцію; аналіз ситуації (пов'язаний із розглядом різних станів фізичного розвитку й здоров'я); індивідуальну та групову бесіду; дискусію; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм і його аналіз.

Зміст теоретичного розділу програми з фізичної культури передбачав вивчення матеріалу для засвоєння цілісної системи знань із фізичної культури. Вирішення освітніх завдань не самоціль. Їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять у напрямі їх впливу на фізичну й духовну сферу учня, його здоров'я та творче довголіття. У цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі стосовно оздоровчих та виховних. Теоретична підготовка передбачала формування необхідного обсягу знань із фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації спроектованої методики здійснювався на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, методів, форм організації та способів навчання.

Сьогодні в систему виховання як активні учасники педагогічного процесу ввійшли засоби масової інформації. Причому швидкий розвиток телебачення внесли зміни в ставлення людей до інших засобів масової інформації. Учені сучасності відзначають, що під впливом телебачення люди по-іншому стали проводити вільний час. Пізнавальні інтереси, потребу у відпочинку, які раніше вони задовольняли читанням книг, слуханням радіо, іграми, тепер обмежуються переглядом телепередач. Розповсюдження транзисторних приймачів, магнітофонів вплинуло на характер радіослухання. Інформованість з допомогою телебачення й радіо про події у світі формує ставлення до подібних повідомлень у газетах.

Дослідження вчених, педагогів дає можливість виділити такі аспекти використання засобів масової інформації:

1) засоби масової інформації виступають пропагандистами педагогічних знань, помічниками у вихованні;

2) засоби масової інформації є або організаторами, або творчими співучасниками масових акцій;

3) засоби масової інформації постають як самостійні інститути громадського виховання. Вони діють за своїми планами, спираючись на творчий актив.

Третій етап авторської методики навчання передбачав формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами і передбачав вирішення взаємопов'язаних завдань:

- оцінка вихідного стану фізичного розвитку й здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;
- стабілізації мотивації до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою;
- формування "Я-образу" (бажаного рівня фізичної підготовленості),
- вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення;
- розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами;
- підсумковий контроль за результатами реалізації програми.

У процесі формування в учнів умінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна [4]: пропонували вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності вчителя, доводили до свідомості учня, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили школярів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; головним завданням навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації й методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток

Перспективне планування самостійних занять здійснюється учнями під керівництвом учителя задля визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для школярів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на тривалий період навчання. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості учні планують досягнення результатів у процесі навчання.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності. Під час

планування й проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Учні у плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Четвертий етап авторської методики передбачав залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами й полягав у раціональному використанні потенціалу вільного та канікулярного часу. Організація й структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток відстаючих функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за умови дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Висновки. В основі методики підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу під час досягнення поставленої мети, виконання завдань, дотримання принципів, застосування методів, засобів, форм на певних етапах навчання. Методика передбачає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Література

1. Вольчинський А. Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час / А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 42–44.
2. Лернер И. Я. Процесс обучения и его закономерности / Лернер И. Я. – М. : Знание, 1980. – 96 с.
3. Наумчик В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. І. Наумчук / Терноп. держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т, 2002. – 20 с.
4. Шиян Б. М. Теоретично-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян / Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Академії пед. наук України. – К., 1997. – 50 с.

Анотації

В основі методики підготовки старшокласників до самостійних занять фізичними вправами лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу під час досягнення поставленої мети, виконання завдань, дотримання принципів, застосування методів, засобів, форм на певних етапах навчання. Методика передбачає ієрархічну послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: методика, самостійні заняття фізичними вправами, старшокласники, готовність до занять.

Владимир Захожий. Методика формирования готовности старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В основе методики подготовки старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при соблюдении поставленной цели, решении задач, применение принципов, методов, средств, форм на определенных этапах обучения. Методика предполагает иерархическую последовательность основных этапов: воспитание положительного отношения и интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, формирование соответствующих умений и навыков, привлечение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: методика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, старшеклассники, готовность к занятиям.

Volodymyr Zahozhyi. Methodology of Forming High School Students' Preparedness for Unassisted Physical Training. The basis of methodology of preparing high school students for unassisted physical training lies on the relationship of all components of the educational process, taking into consideration a certain goal, tasks, principles, methods, tools, forms and stages of learning. The technique involves a hierarchical sequence of basic steps: raising the positive attitude and students' interest in physical exercise, forming scientific and practical knowledge necessary for unassisted exercising, forming relevant skills, attracting students to the systematic physical training.

Key words: methodology, unassisted physical training, high school students, preparedness for training.

До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми. Сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у формуванні здоров'я молоді. Більшість її хронічно не задовольняє своєї видової біологічної потреби в руховій активності. Відсутня не тільки мода на здоров'я й фізичну досконалість, культ здоров'я, але й не розроблені соціально-економічні стимули, здатні формувати активне ставлення кожного до власного та суспільного здоров'я. Здоров'я займає четверте місце в шкалі життєвих цінностей дорослого населення України. Тільки 11 % студентів відносять здоров'язбереження й зміцнення здоров'я до обов'язкових компонентів свого

благополуччя. Це стало життєвою необхідністю кожної людини. Віра у тверді соціальні гарантії суспільства призвела до втрати в наших громадян страху перед можливістю захворіти. Людина не почуває себе господарем власного здоров'я, відповідальність за його збереження та зміцнення перекладає на систему охорони здоров'я, не усвідомлює, що здоров'я – це не стільки результат отриманих медичних послуг, скільки – здобуток власного способу життя. Цей соціальний аспект здоров'я повинен усвідомлюватися студентами в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати роль оздоровчих технологій фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для покращення рейтингу успішності, показників фізичної та розумової працездатності, адаптаційних резервів центральної нервової й серцево-судинної систем Г. Д. Галайтатий рекомендує утримувати рівень фізичних навантажень у межах 8 год на тиждень. Автор пропонує включити в тижневу рухову діяльність 2 год занять елементами циклічних видів спорту та зазначає, що види, обсяги й інтенсивність фізичних навантажень протягом тижня слід регулювати залежно від відстаючих можливостей фізичної й розумової працездатності; студентам із відстаючими показниками пам'яті в рекомендованому циклі 8-годинних навантажень не надавати перевагу силовим видам спорту більше 3 год на тиждень; для збільшення адаптаційних резервів до навчальних перевантажень утримувати різний рівень фізичної працездатності в межах 15–17 кгм/хв/кг, дотримуватися раціонального розподілу видів навантажень, гармонійно розвивати швидкісні якості, витривалість, гнучкість і м'язову силу, беручи за основу запропоновану програму.

Наводиться досвід В. Н. Цветкова і Г. В. Буланової, які використовували комплексні заняття (8–10 годин на тиждень), спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи заняття ритмічною гімнастикою й плаванням, легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри. Авторами передбачена структура занять: вступна частина (5 хв) з наступним рівномірним бігом (10 хв), загальнорозвивальні вправи та вправи ритмічної гімнастики (20 хв), специфічна частина занять (40 хв), спортивні ігри, переважно футбол, завершальна частина (15 хв). Зміст специфічної частини заняття був спрямований на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи. Як результат, досягнуто підвищення ефективності легеневої вентиляції та газообміну і, як наслідок цього, – зростання МПК.

Оригінальною видається запропонована система оздоровчого тренування протягом навчального року А. Г. Рабковським і М. Д. Жевноватою, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (аеробні два етапи: “капіляризація м'язів”, розвиток “дихальної функції”); осінньо-зимовий підготовчий (три етапи: “силовий гліколітичний”, “координаційно-технічний”, “аеробно-анаеробний розвиток витривалості”); зимовий загальнопідготовчий (етап “сухожильно-суглобової” підготовки); весняний підготовчий (“координаційно-технічний” етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (два етапи: анаеробно-аеробний, контрольно-заліковий).

Авторами П. В. Бундзен, К. О. Крапивіна розроблено оздоровчу технологію, в основу якої покладено концепцію психофізичного тренування, у якому використовуються найпростіші прийоми релаксації й мобілізації, тренування до гіпоглікемії та гіперкапнії, упроваджується оздоровча гімнастика з використанням вправ аеробіки й хатха-йоги тощо.

В період економічної кризи, погіршення рівня життя людей, скорочення державного фінансування фізичної культури, зростання вартості утримання оздоровчих закладів і їх послуг населенню дуже обмеженими стали можливості залучення молоді до занять оздоровчою фізичною культурою. У зв'язку з цим підвищується роль самостійних занять фізичними вправами, які, урахувавши досвід низки держав (США, Австрія, Фінляндія, Японія та ін.), забезпечують масове залучення (50–70 % населення) людей різного віку у сферу рекреації й спорту для всіх.

Самостійні заняття, на відміну від регламентованих, позбавлені постійного спостереження педагога та контролю лікаря, які використовують свій досвід і можливості інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції величини навантаження під час заняття й попередження перевантаження організму. Тому такі заняття повинні ґрунтуватися на точних рекомендаціях як щодо оцінки фізичного стану, так і параметрів фізичних навантажень [2; 6; 7; 10].

Протягом останніх років виконано низку дисертаційних досліджень із розробки програм оптимізації фізичного виховання студентів ВЗО, насамперед у напрямі його оздоровчого аспекту [3; 8; 9]: студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості [1; 11], із різним рівнем фізичного стану [4], технічних ВНЗ [5], де корекція програми фізичного виховання використовувалася як елемент валеологічного виховання студентів.

Ураховуючи зростання рівня захворюваності студентів і недостатню якість медичних оглядів напередодні вступу студентів до ВНЗ, їх нерегулярність протягом періоду навчання, що призводить до неточного визначення груп фізичного виховання, поганої діагностики передпатологічних станів, доцільно під час розробки комплексів і програм фізичного виховання оздоровчої спрямованості використовувати елементи лікувальної фізкультури. Ураховуючи наявність негативного кореляційного зв'язку між поширеністю серцево-судинних захворювань і рівнем фізичної працездатності, І. В. Ауликом запропоновано комплекс оздоровчих та фізичних вправ для студентів із найбільш поширеною формою патології – нейроциркуляторною дистонією, виникненню якої сприяють такі специфічні фактори навчального процесу, як нервово-емоційне напруження, гіпокінезія й т. ін. Оздоровча роль фізичних вправ під час захворювань серцево-судинної системи залежить від правильного вибору видів і точного дозування навантаження з урахуванням віку, характеру захворювання й інших факторів, оскільки і фізичне перенапруження може негативно впливати на перебіг захворювань. У зв'язку з цим запропоновано шість видів спеціально підібраних фізичних вправ: вправа на максимальну вентиляцію легень і плавну роботу м'язів комірцевої зони, дихальна вправа, вправа на глибоке “пропрацювання” м'язів комірцевої зони, вправа на розслаблення, вправа на статичне напруження, вправа на “проробку” дрібних м'язових груп периферії. Доведено, що ці фізичні вправи дають стабільний ефект зниження вегетативної напруги, ступінь вираженості якого залежить від їх дозування.

Упровадження комплексу заходів, який передбачає зміну порядку планування, спрямування, змісту й методики проведення навчальних занять за одночасного підсилення контрольних функцій, дало змогу знизити в студентів технічного ВЗО захворюваність на гострі респіраторні інфекції (на 40 %), скоротити втричі чисельність спеціальних медичних груп. Доцільно навести порядок таких заходів:

- 1) розробка робочих програм для студентів спеціальних медичних груп з урахуванням характеру захворювань;
- 2) збільшення рухової щільності занять шляхом використання групового й поточного методів;
- 3) проведення всіх практичних занять на свіжому повітрі, підвищення обсягу циклічних навантажень;
- 4) уведення заліку з фізичного виховання в кінці осіннього та екзамену в кінці весняного семестрів.

Аналіз наведених публікацій, присвячених оздоровчим аспектам фізичного виховання у ВНЗ України, Росії, Білорусі, переконливо свідчить, що їх успішне впровадження можливе за умови належного матеріального оснащення спортивних споруд, наявності кваліфікованих кадрів викладачів

і відповідної мотивації на засвоєння експериментальних програм фізичного виховання оздоровчого спрямування.

Під час розробки оздоровчих програм, спрямованих на формування функціональних резервів основних фізіологічних систем, підвищення фізичного стану й адаптаційних можливостей організму студентів, важливого значення набувають такі чинники:

- 1) індивідуальні особливості рівня фізичного розвитку та стану здоров'я;
- 2) стан фізичної підготовленості, тренуваності й структури моторики.

Висновки

1. В основу наукової концепції фізичного виховання студентської молоді необхідно покласти принцип оздоровчого спрямування та підпорядкувати йому всі засоби й методи, підготовку кадрів і технологію навчального процесу, включаючи самостійні заняття фізичними та спортивними вправами.

2. Під час розробки програм фізичного виховання і їх наукового обґрунтування для вищих закладів освіти певного профілю необхідно керуватися принципом індивідуалізації, який передбачає планування фізичних навантажень з урахуванням особливостей фізичного розвитку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, профілю навчального закладу, регіональних особливостей захворюваності тощо.

3. Ураховуючи специфіку навчання в технічних закладах освіти III–IV рівнів акредитації, виникає потреба в пошуку адекватних форм, засобів і методів фізичного виховання студентів, які б забезпечили раціональну адаптацію до нових умов життєдіяльності та високий потенціал індивідуального здоров'я.

Література

1. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ...канд. наук з фіз. виховання й спорту : 24.00.02 / І. Р. Бондар. – Л. : Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2000. – 148 с.
2. Бундзен П. В. Современные технологии валеометрии и укрепление здоровья населения / П. В. Бундзен // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 9 – С. 7–10
3. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 13.00.13 / Г. Д. Галайтатий. – К., 1997. – 19 с
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
5. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с
6. Крапивіна К. О. Оздоровча гімнастика як фактор гармонійного розвитку студентської молоді / К. О. Крапивіна // I Всеукр. наук.-практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Л. : [б. в.], 1993. – Ч. 1. – С. 42–81
7. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 05.13.09 / А. В. Магльований. – К., 1998. – 36 с
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. О. Малімон. – Луцьк, 1998. – 19 с.
9. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 173 с.
10. Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів / С. А. Савчук, А. В. Хомич, О. В. Радченко, Л. М. Носарчук // 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. 89–92.
11. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Анотації

У статті описано оздоровчі технології фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проведено аналіз публікацій, присвячених оздоровчим аспектам фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, Росії, Білорусі.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, студент, фізичні вправи.

Сергей Савчук, Анатолий Хомич. К вопросу об оздоровительных технологиях физического воспитания студентов. В статье описаны оздоровительные технологии физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проведён анализ публикаций, посвящённых оздоровительным аспектам физического воспитания в высших учебных заведениях Украины, России, Беларуси.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, студент, физические упражнения.

Serhii Savchuk, Anatoliy Homych. On the Question of Health-improving Technologies of Students' Physical Education. Physical education health-improving technologies for the students of higher education institutions are described in the article. The analysis of publications devoted to health-improving aspects of physical education in higher education institutions in Ukraine, Russia and Belarus is conducted.

Key words: health, physical education, student, physical exercises.

УДК 37.037

Людмила Шуба

Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу

Навчально виховний комплекс № 111 „спеціалізована природно-математична школа – дошкільний навчальний заклад” (м. Дніпропетровськ)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.

Сьогодення ставить високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей.

Дитячий організм на кожному етапі свого розвитку – це складна біологічна система, формування якої є природною передумовою для навчання та виховання. Діти першого класу найбільш чутливі до педагогічного впливу, бо в цей віковий період формуються життєво важливі рухові уміння, навички та здібності [5].

Однією з причин поганого стану здоров'я підростаючого покоління є його обмежений, пасивний руховий режим. Забезпечення оптимальної рухової активності як чинника формування здорового способу життя дитини та важливого елемента системи керування здоров'ям багатьма авторами розглядається як шлях розв'язання проблеми рухового режиму [2; 3]. Власне, період дитинства є оптимальним для реалізації потенційних можливостей організму в м'язовій діяльності, що впливають на його розвиток.

Як відзначають автори [5; 7], програми з фізичної культури спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості і цей потенціал реалізується тільки на 40 %. Залежно від рівня кваліфікації та підготовленості вчителя з фізичної культури велику увагу приділяють окремим спортивним (основи футболу, баскетболу, волейболу) та рухливим іграм, східним оздоровчим системам під час зменшення обсягу інших вправ. Це свідчить про недостатнє використання різноманітності дій. Учені й практики відзначають, що різноманітність фізичних вправ може бути реалізована також за рахунок включення до програми елементів тенісу, легкої атлетики, бадмінтону й ін. Це сприяє вирішенню оздоровчих та освітніх завдань. Необхідність дитини займатися й грати з предметом зумовлена природними передумовами та бажанням, а також визначеними труднощами придбання навичок володіння предметом

Теніс – це гра руху, постійних критичних положень. Гра залежить від вибухових швидкісних рухів, що чергуються з варіантами швидких бокових рухів [4; 6]. Завдяки тенісу досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь та навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається

активація розвитку й зміцнення опорно-рухового апарату, покращується функціонування основних систем і внутрішніх органів дітей. За використання фізичних вправ здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей дуже велика, то й досконалість кожної з них вимагає розробки диференційованої методики [1].

Однак обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури для дітей першого класу з використанням елементів тенісу не розроблено. Для вирішення цього завдання ми пропонуємо обґрунтувати положення про використання елементів тенісу під час уроків фізичної культури. Нами розроблено та впроваджено в практику нетрадиційний підхід до уроків фізичної культури, які спрямовані на підвищення імунної системи організму дитини та сприяють розвитку й удосконаленню його природних рухових умінь.

Завдання дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури дітей першого класу з використанням елементів тенісу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Теорія та методика шкільного фізичного виховання розвивається в останні роки значними темпами, поповнюючись новими даними, та набуває все більш практичного значення. Однак мета фізичної культури може бути досягнута тільки в разі грамотного керування педагогічним процесом, який враховуватиме розвиток фізичних якостей і мотивацію до уроку. Тому ми пропонуємо поєднання оздоровчих вправ з елементами тенісу для вирішення всіх завдань фізичної культури в школі.

Для більш ефективного використання на уроках фізичної культури елементів тенісу розділяємо семестри на блоки для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу, оскільки, одна частина семестру проходить на спортивному майданчику – на вулиці, а друга – у спортивному залі (табл. 1).

Таблиця 1

Сітка розподілу навчальних годин програмного матеріалу за блочною системою

№ з/п	Блоки	Назва тем навчального матеріалу		Години	
теоретико-методичні знання				на всіх уроках	
вправи оздоровчої спрямованості та елементи тенісу					
I семестр	I	ЗРВ - 1	Легка атлетика	24	
		ЗРВ - 2			
	II	ЗРВ - 3	Гімнастика	24	
		ЗРВ - 4			
II семестр	III	ЗРВ - 5	Спортивні ігри	Елементи волейболу	15
	IV	ЗРВ - 6	Елементи баскетболу	15	
	V	ЗРВ - 7	Легка атлетика	24	
		ЗРВ - 8			
Усього годин за навчальний рік				102	

Примітка: ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

Аналізуючи нашу методику, відзначаємо, що найголовнішим моментом у її реалізації є підготовча частина. Підготовча частина уроку повинна проводитися так, щоб:

- організувати учнів і психологічно спрямувати їх на свідоме розв'язання передбачених на урок завдань, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;
- підвести школярів до оволодіння вправами певного характеру й складності (залежно від блоку);
- сприяти формуванню правильної постави, виховувати спритність, швидкість та вміння управляти руховою діяльністю.

Одним із дуже важливих підходів у нашій програмі є загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) у підготовчій частині уроку. За весь навчальний рік на кожну тему ми виділяємо вісім окремих комплексів

загальнорозвивальних вправ, а також чотири комплекси вправ у русі. Елементи тенісу, включені до комплексу вправ, були спрямовані не тільки на підготовку та розвиток організму, а й на зосередження постійної уваги учня до виконання вправ. Ці методичні прийоми сприяли розвитку мотивації дітей до подальшої праці під час уроку. Також це сприяло дисциплінованості, що забезпечує дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Основна частина уроку спрямована на вивчення та вдосконалення навчального матеріалу залежно від семестру, але з використанням елементів тенісу. Кожен урок сприяє вихованню фізичних якостей. Їхній розвиток невід'ємний від усього процесу навчання. Обов'язковою умовою є оптимальний емоційний стан учнів. Емоційно-психологічний стан основний показник міжособистісних відносин учителя та учня. Ефективність спільної діяльності вчителя й учня залежить від:

- емоційного настрою учня;
- доброго чи поганого стану учня на уроці;
- комфортності його під час виконання вправи;
- того, чи викликає зустріч із педагогом в учня позитивні емоції;
- того, чи виникає в учня мотивація до праці на уроці.

У разі виконання всіх цих методичних рекомендацій основна частина буде більш різноманітною та ефективною в процесі викладання навчального матеріалу.

Завершальну частину також модифікуємо в нашій методиці. Це пов'язано з тим, що тут закладається стабілізація функціонального стану дитини. Зазначений вік (перший клас) відрізняється підвищеною збудливістю, тому діяльність у цій частині уроку повинна закінчуватися малорухливою грою, що дає змогу знизити збудливість організму, поступово привести його до норми. Дітям пропонується гра, яка викликає лише позитивні емоції (радість, задоволення) незалежно від результату гри (наприклад програшу). Дуже важливим є питання використання заохочення, що є суттєвим стимулюванням, спрямованим на саморозвиток і самовдосконалення природи людини. Завдяки нашій методиці дитячий організм швидше відновлюється й дитина готова до наступних навчальних занять за розкладом.

У процесі реалізації завдань авторської програми для більш якісного та ефективного розвитку фізичних якостей ми використовували такі типи фізкультурних занять:

- навчально-тренувальне заняття – вирішуються завдання рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалення вмінь і навичок (50 % усіх занять);
- ігрове заняття – побудоване на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів. Удосконалюються рухові вміння й навички, розвиваються фізичні якості, виховується інтерес до фізичних вправ, рухова самостійність;
- комплексне заняття – спрямоване на синтез різних видів діяльності. Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, морального розвитку;
- фізкультурно-пізнавальне заняття – має комплексний характер, вирішує завдання, наприклад, еколого-фізичного, морального, розумового та фізичного розвитку дитини;
- контрольне заняття – проводиться наприкінці теми й спрямоване на кількісну та якісну оцінку рухової підготовленості дітей.

На кожному занятті виконуються три основні види рухів. Їх повторюють у певній послідовності, ускладнюючи та варіюючи через порівняно невеликий інтервал часу. При цьому важливі не тільки сполучуваність рухів, але й завдання навчання для кожного виду на різних етапах: під час розучування вправ, повторення та закріплення.

Після проведення педагогічного експерименту з використанням нашої методики отримано такі результати. Показники тесту “нахил тулуба вперед” зросли на 222 % у хлопців і на 189 % – у дівчат експериментальної групи та на 69,5 % у хлопців і на 50,7 % – у дівчат контрольної груп. Такий суттєвий приріст у цьому тесті пов'язаний із тим, що період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку такої фізичної якості, як гнучкість. Значний приріст результатів ($p < 0,05$) простежували й під час виконання тесту “піднімання тулуба в сід за 1 хвилину” на 82,60 % у хлопців і на 77,60 % – у дівчат експериментальної групи та лише на 17,80 % у хлопців і на 18,30 % – у дівчат контрольної групи. Показники тесту “згинання та розгинання рук в упорі лежачи” зросли на 96,20 % у хлопців і на 84,20 % – у дівчат експериментальної групи та лише на 19,50 % у хлопців і на 28,20 % – у дівчат контрольної групи. У тесті “стрибок у довжину з місця” приріст результатів був однаковий як у хлопців, так і в дівчат експериментальної групи (37,50 % – у хлопців та 37,50 % – у дівчат), у той же час у контрольній групі приріст результату менш істотний і не має великого

коливання (7,80 % – у хлопців і 7,90 % – у дівчат). Аналізуючи приріст результатів тесту “біг 30 м”, відзначимо, що показники експериментальної групи підвищилися на 18,70 % у хлопців і на 17,50 % – у дівчат, а в контрольній групі приріст склав лише 9,60 % у хлопців та 8,20 % – у дівчат. Показники тесту “човниковий біг 4x9 м” дали найменший приріст результату (10,80 % – у хлопців і 9,70 % – у дівчат експериментальної групи та 2,70 % – у хлопців, 2,50 % – у дівчат контрольної групи).

Заняття із фізичної підготовки в експериментальній групі мали цільову спрямованість й індивідуальний підхід і ставили на перше місце за мету придбання та закріплення технічних і тактичних умінь та навичок, а також психологічну підготовленість дитини.

Висновки. Експериментальна методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу включає в себе загальні завдання й принципи, засоби та методи розвитку фізичних якостей, вправи які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей, планування навантаження та інтервалів відпочинку, мотивацію до уроків, психологічний комфорт. Завдяки використанню авторської методики підвищився рівень фізичної підготовленості, що позитивно впливає на розвиток усього організму дитини.

Література

1. Аль Хаклик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ : дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01 / Аль Хаклик Махмуд – К., 1997. – 171с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152с.
3. 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 : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 44–49.
4. Зайцева Л. С. Теннис для всех / Зайцева Л. С. – М. : Колос, 1998. – 128 с.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д. : Вид-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
6. Санчес Викарио А. Спорт. Уроки майстерства / Санчес Викарио А., Дорлинг Киндерсли. – Лондон ; Нью-Йорк ; Штудгард ; Москва : [б. и.], 1999. – 146 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – С. 157–160.

Анотації

У статті розкрито розроблення та обґрунтування змісту уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу для дітей першого класу.

Ключові слова: методика навчання, елементи тенісу, молодший шкільний вік, фізична підготовка.

Людмила Шуба. Методика обучения физической культуре учеников первого класса с использованием элементов тенниса. В статье раскрываются разработка и обоснование содержания уроков физической культуры с использованием элементов тенниса для детей первого класса.

Ключевые слова: методика обучения, элементы тенниса, младший школьный возраст, физическая подготовка.

Liudmyla Shuba. Methodology of Teaching Physical Education For the First Class Students Using Elements of Tennis. The article is devoted to developing and grounding of the content of physical education lessons with purposeful use of tennis elements for junior age school children.

Key words: methods of teaching, tennis elements, primary school, physical training.

N•abqgZ dmevlmjZ n• bqq_ \boh\Zggy j•agbo]jmi gZ<_e_gg

УДК 37.037

Наталія Войнаровська

Nhjfm\Zggy]jZp•€ ^•\qZZhkd\ aZ]Zevghhk\•lgvh€ rdheb aZ jblf•qgh€]•fgZklbdb

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

IhklZgh\dZ ijh[dZfbZgZehkaZgg•o ^hkeDò_gм аших днів дійш. першодждееревисвітлювались ідеуалдревніньоочмоуї Скриапстіі. кТу фізичні обряди та фізифнахтувданнціі)Вяниі(таьк руючдаепицкаа, готували танці в нВецльиктуа уавкаргоаб аргозквитку фізичних я. приділялося в Стародавній Греції. С тапрроясмлоову'вяантиськя розвиток людського тбуаієкфрискрнмаи, аскрѳмбаргаВишеой екв коцінувалашажнжркіц які нмліпіванціюнаУни століттях про ідеал жіночзміі жервасвиТапоксгайжо пзе рмівцанкіамитіжліонжіі вигляддоемр.одв жінки тнаакпужючяасу фсіезбіечнройісид.оосВкуоміанлос ня вроди жінкви'яміуезмаов ждигкріаціікскю, а кидѳбі.поставою

Важлива роль прудорядіейнїнбуджнпьтрімїчній гімсьогодні, на д;ѳ]м,кумафеахмівсціев невідподѳдїгвевнжаяявнх забезпечити високий рівень фомзеинчднаоціої сцгоадноу.рїзтмінчш не враховують індивідуцїпвхноичхао рнсеооблннвѳаїїдїчцаловсоянї істотно впливають на кінцевсїйортеивунсїт адїяїжнньѳїтїф.і

AZ\^Zgghke•^`_ggуивчити рівень фізичної –9пїкдлгаостіоввлерозробити методикую формуваїннїяїм.раасціїквасобами рит

Hj]Zg•aZp•y ^hke•Dò_cgмїдженнїяпрѳавїдївлїгвалївчнаолюьснвіхтнзіахді№4,14,а також т“Бшар”їуєвѳао залучено дївѳбттеженнїя 2

<bdeZ^ hkgh\gh]h fZl_j•Zemсh[%]mglm\Zggy hkljѳ^Zg.Ггур_їамевlZ няннїя результатів дослідженнїя (табл. 1, 2) свїдчдївчаток, які систематично виконують гімнастичні

Таблиця 1

KlZg n•abqgh€ і•^]h^h\eqZghkldeZk•\ aZ]Zevghhk\•ggѳo gZdeZev\

L_kl	<•d	Hр•gdZ		
		відмінно	добре	задовільно
1	2	3	4	5
Нахїлвихїдного стоячи (сн)а лавї	13–14	10	7	4
	15–16	8	5	2–1
Мїсіт цоложеннїя л	13–14	10–12	14–16	19–22
	15–16	14–15	17–18	23–26
Стрїбкїсоту з мї(сн)цїя	13–14	34–36	31–32	28–30
	15–16	45–48	43–47	38–42
Бїг (2)0 м	13–14	3,6–3,7	3,8–4,0	4,2–4,4
	15–16	3,4–3,5	3,7–3,8	4,0–4,4
Стрїбкї в до(сн)їн	13–14	170–171	167–169	160–165
	15–16	172–175	170–171	165–167

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
Шпагат (відстань)	13-14	5-7	8-10	12-16
	15-16	6-8	8-11	13-18
Згинання, розгинання	13-14	14-15	12-13	10-11
	15-16	15-16	13-14	10-11

Вік дівчат і юнаків становить 12-16 років. У цей період відбувається активне формування опорно-рухового апарату, що дозволяє виконувати різні види фізичних вправ. Важливою умовою є регулярне виконання вправ, що забезпечують розвиток сили, витривалості та гнучкості.

Таблиця 2

KIZg n•abqgh€ i•^]hlh\e_ghkl• ^•\qZlhd]jmib jblf•qgh€]•f

L_k	<•d	Hр•gdZ		
		відмінно	добре	задовільно
Нахил вихідного стоячи (см) лаві	12-14	12-13	10-11	7-8
	15-16	14-15	11-12	9-10
Місіт (положення)	12-14	8-9	9-10	10-11
	15-16	10-11	11-12	12-13
Стрибок висоту з місця	12-14	47-48	44-45	40-42
	15-16	50	46-47	42-44
Біг (2) 0 м	12-14	3,2-3,4	3,4-3,5	3,6-3,7
	15-16	3,3-3,5	3,7-3,8	3,8-3,9
Стрибки в довжину	12-14	173-176	172-171	170-168
	15-16	173-176	172-171	170-168
Шпагат (відстань)	12-14	0-4	4-5	6-7
	15-16	0-2	2-3	4-5
Згинання, розгинання	12-14	16-18	14-12	10-12
	15-16	20-25	15-20	15-18

Графік, що робить дівчат і юнаків більш витривалими та гнучкими. Важливою умовою є регулярне виконання вправ, що забезпечують розвиток сили, витривалості та гнучкості. Для досягнення цих цілей необхідно виконувати вправи, що направлені на розвиток м'язової сили та гнучкості. Це може бути виконання вправ на спеціальних апаратах, а також виконання вправ, що включають в себе різні види фізичних вправ.

Вправи для розвитку пластики руху тіла:

1. В.п. – о.с. 1 – руки вгору. 2д – о.спе. 3р – ердуикний в. 4т – ер. 0н. Методичні вказівки: рух квіти лівої ноги.
2. В.п. – но.и. на р.а.х.и.о., прорухи шиї в. 2т – ю.р. Методичні вказівки: рух в.а.е. менше 8 градусів. Голова при...
3. В.п. – о.с. 1 – зігнути праву ногу вперед. 2д – о.спе. 3р – ердуикний в. 4т – ер. 0н. Методичні вказівки: рух в.а.е. менше 8 градусів. Голова при...
4. В.п. – о.с. 1 – ліва нога зігнути назад. 2д – о.спе. 3р – ердуикний в. 4т – ер. 0н. Методичні вказівки: рух в.а.е. менше 8 градусів. Голова при...
5. В.п. – с.і.д. на р.у.к.я.т.н. 1 – с.п.і.о.д.я.сі.з.у.л.і.а. 2д – о.спе. 3р – ердуикний в. 4т – ер. 0н. Методичні вказівки: рух в.а.е. менше 8 градусів. Голова при...
6. В.п. – о.с. – с.т.і.й.н.о.с.н.а.х., рух квіти лівої ноги.
7. Ходьба "цвіль" на покладіть на папіє (рух в.а.е. менше 8 градусів. Голова при...)

Вправи для розвитку пластичності рук:

1. Вп. Руки передпаслобцоію, Упрівізню. ному темпі поенергов. палецїруківоз великиж псаа-льезц р м в о і і т ре укни к отнеу е ма ж м одночасно обома руками.
2. Вп. Виконуйте івпрвляюце нбичмим а .
3. Вп. Руки опос р е д ш о б б п а л ь ц і о б е р н о в о є д н и н а т и к и с т ь .
4. Вп Руки підняти над головою (імі)гпаоцвітя р зу о м а х р у ж и . к і р в л н а і з
5. Вп. Підміть руку з о в в р у Поче. р г о в о р о з с л а б т е
6. Вп. и т в я г н і т ь р у к и ' н а р к а і с т і р е т о і о г , в р б л о і т ц ь і , в и к р у т р у д у г а м и п e p r a d p o d i u m a m i - у з в - p i z e y p e d .

Дуже добрий ефект і тродвоботкеулетамецніт іа і та н і р і т м о . і с б i n o i m y o в ключати в різнобічній троваситтроннійшакнющю в р о л ь н і г a c л i e m e як к р o a k l i o (пупол'ї, квіал'ї). Пудчас ташліці р в м а t v i ж д с i p i n e m a i p o i v n o , рух а я ш о с п р я м і й р a i n i i ь н ж и v i i d l o z i t a z п o k p o b i j o t ь t i a г у в коротр о б i j t i p o i t p i b n o з н o c k a

Що де наш я т в я г і м n a a n c t b i m k i o e o y o m i v a y o u g i n e n e x p y d u , с т а н у т ь б гармоні і е к с i t m i c h н и м и , ш о п o n z a i t z i o v n n o i i n p i l i i v a i e g l y a d д і в ч и n ф у н к ц і о н a л ь н і м o ж л и в o c т і o p g a n i z m y .

< b k g h \ p b i e n ь ф і з и ч н о ї п і д г o - o ж л e a n c i c b t i z a d i a v i c ь a n t o o k v b t закладів низький. Учні, які систематично відвідую няно вищі показники фізичних можливост ч е й н o i ь a m e t o я д и k o y п o з и т и в н o в п л и в а ю т ь н a ф o p m y в a n n я г p a ц і і .

Література

1. Круцетвюч Управление физическим состоянием подростка автореф.-рад инса.ук. .п.од физ. в: 2400102 / г а n . К р у ц е - в к i 2 0 0 1 - 4 1 с .
2. Рот е р т с М у з ь к и т м и ч е с к o e в o c п и т a н и e м н я c х и д ь Ж е - м i p в o e t e n p a c я П р o c в e щ e н и ь 6, c . 1 9 8 9 .
3. СосиВню. Ритмическая Влю. С о a n i ь Ю к Ф a б / и - a n . Р а д я н . - 2 2 5 с . , 1 9 9 0 .

Анотації

У статті розкрито рівень фізичного стану дівчаток середнього шкільного віку, висвітлено методіку формування грації засобами ритмічної гімнастики.

Ключові слова: грація, ритмічна гімнастика, дівчатка 5–9 класів.

Наталья Войнаровская. Формирование грации девочек 5–9 классов общеобразовательной школы средствами ритмической гимнастики. В статье раскрыт уровень физического состояния девочек среднего школьного возраста, освещена методика формирования грации средствами ритмической гимнастики.

Ключевые слова: грация, ритмическая гимнастика, девочки 5–9 классов.

Nataliia Voinarovska. Girls' Grace Formation in 5–9 Form Secondary School Students by Means of Rhythmic Gymnastics. Secondary school age girls' physical state level is analyzed in the article; grace forming methods by means of rhythmic gymnastics are depicted.

Key words: grace, rhythmic gymnastics, 5–9 form students.

УДК 37.037

Леонід Горбунов

< i e b \ h a ^ h j h \ q h] h l m j b a f m g z j \ _ g v n • a b q g h € i • ^] h l h \ e _ g d e z k • \

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

l h k l Z g h \ d Z g Z m d h \ h € i j h [e _ f b l Z Z g Z e • a d k i l Z g g • o y ^ h k e • ^ \ i g d l i турієзмодним із ефекегбівчннхг о в а р о з б і в т к у о с o б и c t o c т і . н и з ц і o ф і ц і й н и х д e p ж a v n и c в д o k y м e n т і в т a n и p o k d o p o v ч в п р e c і , a к т и в і з a ц і і n a y k o в и x 8] . д o c л і д ж e н ь п p o б л e m и т

Практика показала, що в школах із добре поставленою дисципліною, менше правопорушень, дгвоитцивил ерніокег-н ь дф іт вань, передусім застудних, краща інформованість п На жаль, дитячий самодіяльний туризм. щ@з днюер о в е туристичнашк р о б а т о ж и щ о м а е Т е п м а з т o i d ч и н і н и й o x x a d p i a k в і е x p і багатоденні, спрямовані-в іншо в о н п o t r i m і в р a o n k c o c i i n d a e в ч д o c i n t o рідкісне.

Однією з причин слабкої оздоровчої туристичної методичних о с н o в і с т н е ш k б e з м e t o d и ч н и м и м a y e p a a B H З и , до питань вніидгеоті оввкдия туристичної роботи в школі.

Під оздоровчим туризмом розуміють стан і рівень т ай о г о в и x o в н o г o т в і п c л и в y Я к а п o p a o b и л o , людська особина роки. Завданнями, які розв'язують і щ н e н d o p o z v d ч o i p o z a i я я закріплення основних рн у а х o f y u i n x k ц я i k o o n c a t e b i n , и x п d o c o f k a i n d a n i e k n i в ня р я z a e туризм як ф ф і o з p и м ч y н o c i i й п i ч и o n o n i k в л e n p c t i

У навчави х o n o n i й с ф e p і с e p e d н і x з a g a l ь n o t o p c и в c i t i n ч і x на робота м п i c e я z v d i p i o c e n d y a a n n i з фізичним вихованням д здоров'я, р і в н я x и x f i i ч н o n o g f o z i v и t k y . Фахівці фізичн здійснювати керівництво фізичним вихованням д о ч н і в ровчих заходів у режимі з д o p o v ч и o i в a r o b k a t y a p l i k н и й н a a активну участь у проведенні дитячих-т o p d o p и н н и й p o в окремих л a n - k a ж o v n a o в i ч a c f e p и повинна будуватися наступності [

Фізкультурні рн o v d i i z a i m a ю т ь в a ж л и в e м і c c e в c и c t e m а ю т ь н a m e t і п і d v и c e n n я р і в н я z ф ф і o z p и m ч y в a i n n i i a p n y o k t o c v i l ч o k , розвиток фізичних якостей

Н б у в a t t e i o p e i z и n i t a п р а k a v k и м o ж н a в i n x a v ш o x d a x a б o c п e c i a л ь н и x з a n я т т я x .

Туристично оздоровча робота дає можливість сконцентру школі, забезпечити тісну взаємодію учнівського са піднесенню м a c e n o c t p o b y p и c в школі, оптимізації ру ного розвитку підліткові не досить тієї рухової фізичної культури н m a c t o i v x o d i e n p o b o t c o p t y i ч a n c o t ь в u т у p и щ у e p і v e o n ь a p k y x и o v n o c t i o p p a v i t e m ь p e n v и v k o t p и й [2 ; 6

З Z \ ^ Z g g y ^ h k e • \Delta в _ o z u n a л и n a y m f i i z и ч н o і п і d g o t o v л e o n c a t i у туризмом.

< b d e Z ^ h k g h \ g h] h f c z h [j % Z m o l m \ Z g g y h l j b f Z g b o h k e a m e y Z k l e \ п - e p и м e n t a - d o c i o i d n a p p o b o a d e b n u a l a n a б a z - i i I Л у c t ь y k p o c i n i p o H H a f o m 2008/2 0 0 9 p . В н e k c п e p и м a c t ь 2 8 y ч н і в 1 0 k л a c і в , я к і z a п и c a л и c я д o t y p и c t и ч н o г o o y л ь y t p y t p k i a . в o H n a i u z p a o k m a a x l i f і a z ш k і л ь n o y п i p o m a p ж л и y o o c t i n a d o y p i o c i a x o c k o n a л e n n я n a v и ч o k p o б o т и , я к і в o n и o t p и m y в a л и n a z a n я т т я x y t y p и c t и

І м e t o y в и x o p e a c y n y d o i n z a e n я т ь д e c л и б o x i c i o y o c n y o v a n t o i t a ч н я m й з м і c t z a n я т ь , m d o c c v o i d i y t c h i n i d v o n c e v o a b d y o a d n o i l c e t ь l и d v o o v g p e p a c y o v a n e n n y л p e a t i v , ф o p m y в a n n i в a d n a v i d n и й в y p и c t и ч н o г o c

П c a y p o ч н і - o z p i o f z a v x c h o i d o i a l v k p e u o v a л ь н і п o x o d и d v i k i i d n o i p o x o n d a i p i k i n c i п e ч e f i n o p i t e i a ; d p o u m g o л e k c i n i в m a t a p n и x z и л y щ o п p o v o u d и t p и c t ь i e f t i n ; б a g a t o d e i n k n u и л i a x p o i x i c d y f p i a c и t i a n n o c v i " Д e n ь ю n i o c t i n a a p y p i k i n c i n a v ч a л ь n o г o p o c y .

О к p і м n a z v a y n i p o d z a v x o d i v ч a л ь n o г o p o c y п p o v o d и л и c T a k і z m a g a n c n я , в я k d b y p v a a v л и л o c e d y i l c y б o y ч н я m d i n p o c k o f y n i u v v a i l k i c n o g o a " . d i x o p g a n i z o v m y v a o i n i p e a [5] . n o g o p o c y

С e p e d i y п o ш и p e н і ш и x і d o c t y п н и x ф o p m c a m o c t i й n и x г і g i e n i ч н y г і m n a c t и k y з v и k o p и c v t p a n n a v m d l i a n d k i o v n i k y p e a t i m e ж a x z a p я d k и ч a c t k o v a n p o y a v ' v i z y v a e p e ж e n n a i i p z - a v d l ь v и , п і d t p и m a n n я d o c я g n y t o г o p і v n я p o z v и t k y o k p e m и z a n я т т я p e k o m e n i d u v v a d o b o p v o o m y o d p e ж и m e p e v e - r o d i t i o p a l a n i j c s n i d a n k y p . y k i t x y p i a t o t a i k a o p o v a n n i z a c v i i d p o v i m d e a t t o i d i c t i p u k p t o y

Учні були ознайомлені з комплексною вправою, яка включала дві частини.

Для визначення динаміки фізичної підготовки учасників ми порівняли середні показники тестувань на початку дослідження й відобразили в табл. 1.

Таблиця 1

К_j^g • ihdZagbdb n•abqgh€ i•^]hlh\е_g hkl • mqq • \с у]drj \h d \•^m \Z
gZ ihqZlZmkеу _dki_jbf_glm F“

а і	KlZlv	gZ (с)	gZ (хв, с)	G Zobe lmem [\i_j-^ (см)	l•^ly]m\Zg gZ i_j-deZ (разів)	ÄQh\gbdh [•]’o f (с)	Kljb[db \^h\^bg a f•kpy (см)
1	Чол.	5, 1 ± 0	9, 49 ± 0	+10 ± 0	9 ± 0, 24	9, 7 ± 0,	20 5,5
	Жін.	5, 5 ± 0	11, 30 ±	+15 ± 0	15 ± 0, 5	10, 6 ± 0	180 ± 4
2	Чол.	4, 7 ± 0	9, 21 ± 0	+12 ± 0	11 ± 0, 3	9, 4 ± 0,	215 ± 3
	Жін.	4, 9 ± 0	10, 41 ±	+17 ± 0	18 ± 0, 4	10, 3 ± 0	192 ± 4

1 – на початку експерименту;

2 – після експерименту

Як видно з таблиці, за період навчального року, за той час, що вони вивчали програму, середні показники тестувань знизилися.

На початку дослідної роботи середній показник швидкості руху вперше становив 9,49 ± 0,24 с, а після експерименту знизився до 9,21 ± 0,3 с. Аналогічно знизився показник часу виконання вправи «Біг на 100 м», який становив 11,30 ± 0,5 с на початку та 10,41 ± 0,4 с після експерименту.

На початку експерименту показник витрат кисню становив 205,5 л/хв, а після експерименту знизився до 180 л/хв. Аналогічно знизився показник витрат кисню на кілометр, який становив 11,35 л/км на початку та 9,47 л/км після експерименту.

На початку дослідження «човниковий біг» виконувався за 9,7 с, а після експерименту знизився до 9,4 с. Аналогічно знизився показник часу виконання вправи «Біг на 100 м», який становив 10,6 с на початку та 10,3 с після експерименту.

На початку експерименту показник витрат кисню становив 205,5 л/хв, а після експерименту знизився до 180 л/хв. Аналогічно знизився показник витрат кисню на кілометр, який становив 11,35 л/км на початку та 9,47 л/км після експерименту.

Середні результати тесту «човниковий біг» 4х9 м експериментальної роботи. На початку експерименту середній показник становив 9,7 с, а після експерименту знизився до 9,4 с. Аналогічно знизився показник часу виконання вправи «Біг на 100 м», який становив 10,6 с на початку та 10,3 с після експерименту.

На початку експерименту показник витрат кисню становив 205,5 л/хв, а після експерименту знизився до 180 л/хв. Аналогічно знизився показник витрат кисню на кілометр, який становив 11,35 л/км на початку та 9,47 л/км після експерименту.

Отже, недостатня рухова активність знижує фізичну форму учасників, що негативно впливає на розвиток моторних функцій. Малорухова діяльність школярів призводить до розвитку рухових дефіцитів, які мають негативний вплив на здоров'я учасників.

Велике значення під час формування інтересу до фізичної культури має роль педагога. Підвищення фізичної активності учасників може бути досягнуто за допомогою спеціальних вправ та ігор.

Мотивом для активізації занять туризмом у дітей та молоді є бажання відпочити та зміцнити здоров'я. Підвищення фізичної активності учасників може бути досягнуто за допомогою спеціальних вправ та ігор.

Висновком дослідження є те, що туризм є ефективним способом підвищення фізичної активності учасників та зміцнення їхнього здоров'я.

Інформаційні системи оптимізації режиму під час занять фізичною культурою та спортом

Література

1. Актуальные проблемы формирования физической культуры и спорта в Украине // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2009. - № 1. - С. 87-91.
2. Андрющенко В. П. Проблемы формирования физической культуры и спорта в Украине // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2009. - № 1. - С. 87-91.
3. Закон України про фізичну культуру і спорт. - Київ: 1995.
4. Карпюк В. Фізична культура та спорт в Україні. - Київ: КНЕУ, 2008. - 102 с.
5. Коцалюк Я. Шкільний спорт в Україні // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - № 9. - С. 208-210.
6. Маланюк О. Особливості використання фізичної культури та спорту в туризмі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - № 7. - С. 76-80.
7. Никишич Т. Туризм і спорт в Україні // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - № 7. - С. 76-80.
8. Орієнтовні навчальні програми з фізичної культури та спорту в Україні. - Київ: 2008.

Анотації

У статті визначено та експериментально підтверджено, що раціонально організований руховий режим під час оздоровчої туристичної роботи сприяє пристосуванню організму старшокласників до високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Ключові слова: змагання, оздоровчий туризм, походи, туристичний гурток, фізична підготовленість.

Леонід Горбунов. Влияние оздоровительного туризма на уровень физической подготовленности учеников старших классов. В статье экспериментально доказано, что рационально организованный двигательный режим во время оздоровительной туристической работы помогает приспособлению организма старшеклассников к высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности.

Ключевые слова: соревнования, оздоровительный туризм, походы, туристический кружок, физическая подготовленность.

Leonid Horbunov. Influence of Health-improving Tourism on the Level of Physical Fitness of High School Students. The article proved experimentally that rationally organized movement mode during recreational tourism helps the high school student's body to adapt to intensive physical exercise and to improve physical fitness.

Key words: competition, health-improving tourism, hike, tourist group, physical fitness.

УДК 37.037:374

Наталія Завидівська,
Іван Ополонець

Реферат: Фізичне виховання та спорт в Україні

Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ);
Національний лісотехнічний університет України (м. Львів)



Фізичне виховання молоді є важливою складовою частиною її загальної освіти та розвитку. Фізичне виховання молоді сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до самостійної діяльності. Фізичне виховання молоді є важливою складовою частиною її загальної освіти та розвитку. Фізичне виховання молоді сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до самостійної діяльності.

Викладач виконує важливу й соціально значущу функцію в умовах становлення та виховання особистості. Його праця є невід'ємною частиною процесу, а й на організацію позааудиторної, - оздоровчої діяльності завдань формування активної особистості, яка здатна у визначальній мірі вирішувати завдання та досягнення мрії, заняття фізичними вправами, але, на жаль, їхня участь

Найсуттєвішим недоліком є недостатнє врахування інтересів студентів, стимулює вихованців до заняття фізичними вправами, самостійного набуття знань та вміння у сфері фізичної діяльності. Фактично фізичні студенти в значно меншій мірі

Вивчення педагогічної теорії та практики фізичних закладів свідчить, що у вирішенні завдань залучена низка емпіричних методів і практичного характеру, реальним ставленням до фізичної культури та її ролі у розвитку й підготовленості студентів, а саме: фізична та психічного благополуччя.

У дослідженні фахівці в галузі фізичної культури та спорту в Україні, вважають, що сучасна система виховання не вирішує повністю завдання вдосконалення студентської молоді в умовах сучасності. Цю думку підтверджують також результати опитування викладачів закладів в Україні.

Б. Леоненко і співавтори в авторській монографії пропонують формувати в студентів валеологічне мислення, навчальними заняттями фізичними вправами, а саме: фізична культура є необхідною ланкою загальної культури особистості; виховання для можливості їх подальшого використання в спорті та здоров'язбережувальній діяльності.

Фізичне виховання, яке здійснюється з 1920-х років, і в даний час у радянській період, але поки не виробило нових етапів у розвитку суспільства [1].

А в цілому у вихованні студентів у вищих навчальних закладах, вказаної "фізична культура" чи "студентська" фізична культура є головні суперечності оптимізації процесу фізичного виховання шляхи, що сприяють їх розв'язанню. Виходячи з фізичної культури, діяльність студентів у процесі виховання.

Аналізуючи фундаментальні дослідження в галузі фізичної культури та спорту студентів ВНЗ.

Вивчення вивчення в вищій школі тільки фізичне виховання "виховання". Мета предмета не обмежується розвитком виховання вимагає формування фізичної культури та спорту в заняттях фізичними вправами та використанні в процесі культури.

Обов'язковою умовою виховного процесу є взаємодія в ньому є найкращі умови для розвитку фізичної культури та спорту. Доступність рухової функції для педагогічних впливів та впливу. На жаль, у наведеному прикладі педагогічний вплив тісної взаємодії.

Рефлексивний аналіз анкетних даних, який характеризує виховання, свідчить, що зі збільшенням стажу викладачів зменшується, а кількість існує загальної фізичної культури та спорту п'яти років в "авторитарній" фізичній культурі та спорті в Україні.

10 років 40,8 %. Зростає незадоволеність студентів студентів, а-42, ч-бтв% р-ствоімучитьнаро те, що 57,5 % фізичного виховання, тому що серед них 31,7 % ста

Специфічна спрямованість у використанні засобів призвела до світозириву фізичної культури: студенти сприймають фізичну культуру як життєво важливу навчальну предметну повною мірою. Сервеї виявляють ставлення людини до власного фізичного вдосконалення су в більшості студентів в цій фдвжунноурнога зменше

До того ж у багатьох ВНЗ обсяг навчальних занять на тиждень. Як результат, різко знижується вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я психофізіологічних якостей. Має місце зменшення занять; спрямована нині лише на владнання проблемних нормативів, що не сприяє виробленню в студентах націлює на виконання виконавця, орієнтованого на зацікавлення студентів доор тфівзкуї льдті уярльоності неміюжштив е. методологічний підхід та шовки.

Науковий дослідження свідчать, що у аспірантів є недостатня діяльність існуючих студентів до зривийе шжжорисуювється для вправами, викликає погіршення стану здоров'я, зменшення сприятливих факторів. Зважаючи з цього, нами проведено дослідження ставлення студентів до фізичної культури та здоров'я, яка потім порівнювалася з об'єктивними показниками рівня соматичного здоров'я [12].

Питання запропонованої анкети включали оцінювання спортивною діяльністю в теперішній час і в останні роки занять фізичними вправами; тимчасово 35% знають їх планують займатися фізичними вправами, оскільки тільки 4% планують робити це аналізуючи бачачи чимало соціальних проблемності респондентів щодо занять фізичними вправами представляють переважно фізичними вправами в найближчому до оцінювання аспірантів у фізичній діяльності за с невисокий відсоток студентів, котрі готові до активної спортивної діяльності.

Щодо суб'єктивного оцінювання існування здоров'я у студентів властива неадекватна, завищена самооцінка. Так, середній та вище середній рівень відповідності до ідеалу (46%) показали, що 60% не перевищують 60% - це пояснює, що у свідомості молодих людей такі поняття, як "здоров'я" тому їм властивий досить оптимістичний погляд на

У практичних реалізаційних заходах бажує, що здоров'я розподіляти витрати часу на фізичні та розумові чотирьох [2]. Як бачимо, стає актуальною самоцінний рівень фізичної культури.

Фізична культура і спорт є важливими складовими частинками сфери фізичної культури й спорту, яка повинна бути особисто значущих потреб у фізичному вдосконаленні

За даними досліджень О. М. Нездвєцької, в університетській спортивною діяльністю на дозвіллі становить 30% що обсяг рухової активності задовольняє потреби.

У країнах Європи немає утилітарного предмета власний розсуд обирають вид рухової активності, ч таких занять є достатня спортивна база (всвітній оціночній). Однак ті, хто прагне зміцнити своє здоров'я, можуть звернутися до спілкування й отримання кваліфікованої допомоги з

Забезпечити реалізацію вийонвинхо гзоа нпяргоц емсоуж нцао доли по особистої ініціативи студентів у процесі занять фізкультури. Визначено, що стимуляцією певної діяльності для цієї бо,соаб ит апкоогр езадоволення останніх необхідних дій, бажаних для того, хто стимулює. Установлено, ності, у кінцево мц еп ідрс ут муку, вий о шр ебс, у що Т ов м а й а стимули людської діяльності повинні використовуватися в повній відповідності з діями та вчинками особисті складного” чи “від менш гзоа]а ч у щого до більш значущ

Важливими чинниками фундаментальної технології оптимальна насиченість стимулами різних рівнів і головних завдань процесу стимулювання, е о ж т и в к з а п психологічного механізму не може здійснюватися ро фізкультурній діяльності. Розв'язання вказаної пр час підготовки студентів вь до ш і р о ф а с ю і р н а н і - в е а r ш e і , с a сприяти повноцінному відображенню й розкриттю у діяльності для майбутнього професійної діяльності, т а а о ц ю б и спонукати і т р и м у в а т и відповідне ставлення до всіх діяльності, яке було б наповнене готовністю само набутими фізкультурними знаннями, реалізувати. Розв'язання цих завдань значною мірою забезпечує однією з форм відображення якого є фізкультурний

Не менш важливим у залученні р і в е r у о в а д і н і л ь ф і з к у л прблема емоцій у науці залишається загадковою та керуванні поведінкою людини дуже велика. Емоції, керуванні поведінкою людини як невнимоме, ний к к м п о усвідомлення потреби оцінювання ситуації, так і досягнутого результату. Тому розуміння р і в е r у о в а д і н і л ь вимагає розуміння й емоційної її р і в е r у о в а д і н і л ь у

Викладач має детально аналізувати виховні методи використовує сьогодні під час залучення р і в е r у о в а д і н і л ь т і , й стимулювати авт и в н о з р а a ш у в а т и на виховний суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. Під позитивний досвід, адже саме цей досвід є дієвим пам'ятю а т ш е г а т и в н е ставлення студентів до своїх особистості, а результат дії факторів у минулому. ц і і ф і з к у л ь о r т т и р i v n o o і діяльності умваен р і в е r у о в а д і н і л ь

< b k g h \ d f і з к у л ь о r t t и r i v n o o і діяльності умваен р і в е r у о в а д і н і л ь студентської молоді. На сьогодні взаємодія між виховання має формальний характер, р а g n e n n e д р і x a e m o в досконалення. Існуючі підходи націлюють на - виховних начал; людини, котра орієнтована на дотримання й шукати шляхи пок р a r ш e v n i n n я В у л a r c e n z o y g l o b t a d і це відби розвитку та формуванні професійно важливих фізичних засвідчують результати наших досліджень. Існуюча ченні та а н ф і р m a k t и v n o o с у б ' e p o r t a i v n o і з к у л ь о r t t и r i v n o o і фундаменталізації.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичної студентів до с п f o i r z k i u v n o t i y r d n i o y a l n o c t i , e n a o k t t r u e a b l , i z m a o c t i i n t e r e c i v t a f u n d a m e n t a l ь n i y п і d x i d до дидактичного тісного особистістю світ к в r a o d a i c h e n n i c i t l a s a d a u c h e m a t e o m d e t a l ь n o методи впливу, які використовувалися в а в л и k c o a p i r a y o v u e ть о г студентів до с п f o i r z k i u v n o t i y r d n i o y a l n o c t i , і стимулювати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом в н а n n a v m a p e a f o r m u в a t и c я с т і y k і y п o z и t и v n i y до-свід, н я с a m o c t i y n i x з а n n a t ь .

Важливим аспектом оптимізації фізичної культури в вищих навчальних закладах є фундаменталізація процесу фізичного виховання і залучення до фізкультурно-спортивної діяльності, які сприятимуть формуванню стійкої системи здоров'я та забезпечення.

Література

1. Варій М. Основи фізичного виховання в вищих навчальних закладах / М. Варій. – Київ: ЦОС, 2009. – ISBN 978-966-364-819-4
2. Галайтатий Г. В. Фізіологічні характеристики фізичної успішності і її залежності від тривалості тренувальних навантажень: дис. д-ра фізичних наук. – Львів: ЛНУ імені Шевченка, 1974. – С. 174.
3. Канішевський М. П. Фізичне виховання в вищих навчальних закладах. – Київ: Спорт, 2008. – 270 с.
4. Леко Б. А. Фізичне виховання в вищих навчальних закладах / Б. Леко // Молода спортивна культура. – Київ: Спорт, 2008. – С. 205-8.
5. Маланюк Л. В. Відносини між фізичною культурою і педагогікою, психологією та фізичною реабілітацією: монографія / Л. Маланюк. – Київ: Центр дослідження фізичної культури, 2008. – № 12. – С. 1907.
6. Мураров І. Цілі, зміст і структура активних студентів у спорті / І. Мураров // Молода спортивна наука України: зб. – Львів: [б.р.в.], 2008. – Вип. – Т. 1. – С. 226–230.
7. Наздвецька О. До питання щодо залучення студентів до фізичної культури на навчальній території / О. Наздвецька // Молода спортивна наука України: зб. – Львів: [б.р.в.], 2008. – С. 247-2.
8. Карпук І. Психологічний аналіз системи виховання в вищих навчальних закладах / І. Карпук // Молода спортивна наука України: зб. на Львівському національному університеті ім. Шевченка. – Львів: [б.р.в.], 2008. – С. 662.
9. Плагинда П. С. Психологічне забезпечення активності студентів у спорті / П. Плагинда // Молода спортивна наука України: зб. – Львів: [б.р.в.], 2008. – С. 663.
10. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання в вищих навчальних закладах: автореферат дис. канд. пед. наук / Р. М. Стасюк. – Київ: [б.р.в.], 2009. – С. 1-2.
11. Харіна Д. П. Соціально-педагогічне забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах / Д. Харіна // Молода спортивна наука України: зб. – Львів: [б.р.в.], 2008. – С. 664.
12. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми в життєво активній фізичній культурі / Є. Яремко, Л. Наздвецька // Молода спортивна наука України: зб. – Львів: [б.р.в.], 2008. – С. 665.

Анотації

У статті проаналізовано шляхи оптимізації та формування активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності. Описано суперечності особистісного співробітництва між викладачем і студентом. Частково висвітлено методи стимулювання та керування, які має використовувати сучасний викладач у процесі фізичного виховання задля оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна діяльність, викладач, студент, активний суб'єкт, методи стимуляції.

***Наталиа Завыдивская, Иван Ополовец. Пути оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений.** В статье проанализированы пути оптимизации и формирования активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности. Описаны противоречия личностного сотрудничества между преподавателем и студентом. Частично освещены методы стимулирования и управления, которые должен использовать современный преподаватель в процессе физического воспитания с целью оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.*

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, преподаватель, студент, активный субъект, методы стимуляции.

***Nataliia Zavydivska, Ivan Opolonets. Optimization of Physical Training Activity of Higher Education Institutions Students.** The ways of optimization and formation of an active subject of physical training activity are analyzed in the article. It also contains a description of personal cooperation contradictions between a lecturer and a student. Stimulation and managing approaches have been highlighted partially that should be used by a contemporary lecturer in the process of physical training aiming at optimizing of students' physical training activity.*

Key words: physical activity, a lecturer, a student, an active subject, stimulation methods.

У хлопців середнього фізичного розвитку розвиток хлопці швидше у віці 15-16 років, у дівчат у віці 14-15 років. Тобто у хлопців спритності з віком вищий, ніж у дівчат.

4. Основними вправами є фізичні вправи. Вони повинні бути достатньо складними за характером виконання, щоб виконання складних умов (різні види іпродісторія виконання, виконання зривового або слухового аналізатора, пересічена на позитивний ефект дає поєднання фізичних вправ й а...

5. Контроль за розвитком спритності здійснюється як вимагають від учня крок формі їх пружності, швидкості, точності кінцівки здібності, виграшні іграшки, які є міри AZ\^Zggy ^hke•f\o_ggy бити, обґрунтувати в історії фізичних вправ спрямованої дії на спритність підлітків.

Дослідження проводилося на базі І Луцького національного університету 7-Б класів введено контрольні та експериментальні групи перед

Таблиця 1

D•evd•kgbc kdeZ^ mqq•\ dhgljhev gbo lZ _dki_jbf_glZevgb

=jmiZ	DeZk	<•d (років)	D•evd•kgbc•\		
			oehip•\	^•\qZl	nkvh]h
К F1	6-Б	11-12	16	11	27
К F2	7-Б	12-13	10	15	25
Е F1	6-В	11-12	13	14	27
Е F2	7-В	12-13	15	15	30

Заняття фізичної культури у хлопців і дівчат у віці 14-15 років у культурі історичної фізичної культури історичні вправи такі: човниковий біг, рухливі ігри, вправи основної Л.П.Сергієнка [6]. Початковий етап вступу в заняття у хлопців і дівчат середнім (табл. 2). Середній час виконання експерименту майже не відрізняється від показу в бігу дівчат 0,26 с гірший, ніж у дівчат К F

Таблиця 2

lhj•\gyevgZ oZjZdl_jbklbdZ ihdZagbid•\p k kj•d kg h kd f_glm
mqq•b deZk•± jhd•\

KlZl bklb ^Zg	L_klb	lhqZlhd _dki_jbf_g				D•g_pv _dki_jbf_gl				:[khexlgk ijb•kl		>hklh\• g•klv j•agbp J
		К F1		Е F1		К F1		Е F1		К F1	Е F1	
		Xn=16 Дn=11	б а л	Xn=13 Дn=14	б а л	n=27	б а л	n=27	б а л			
ТЕСТ (с)	♂	11,6 ± 3	3	11,5 ± 3	3	11,1 ± 4	4	10,6 ± 5	5	-0,5	-0,9	<0,05*
	♀	12,36 ± 3	3	12,62 ± 3	3	11,9 ± 0	4	11,56 ± 5	5	-0,46	-1,06	<0,05*
ТЕСТ (с)	♂	1,62 ± 2	2	1,63 ± 2	2	1,51 ± 0	3	1,02 ± 4	4	-0,11	-0,61	<0,05*
	♀	1,33 ± 3	3	1,36 ± 2	2	1,18 ± 3	3	1,11 ± 4	4	-0,15	-0,25	<0,05*
ТЕСТ (с)	♂	3,54 ± 2	2	3,56 ± 2	2	3,45 ± 3	3	3,02 ± 4	4	-0,09	-0,54	>0,05
	♀	3,48 ± 3	3	3,46 ± 3	3	3,04 ± 3	3	2,58 ± 4	4	-0,44	0,88	<0,05*
Середній показник К F1-0,19 і в дівчат 0,26 с дівчата К F1-0,35 і в дівчат 0,19 с												

Після завершення експерименту в хлопців і дівчат значно учнів експериментальної, і контрольної груп значно хлопців і дівчат складає 11,1 ± 0,0 до дівчат і хлопців і дівчат складає 10,6 ± 0,1, 0,19 с у хлопців і дівчат складає 0,5 с, тоді як у дівчат складає 0,9 с. В обох зазначені норми фізичної підготовленості. Піддалися результати середній час виконання експерименту складає 11,56 ± 0,0

“в і д м і н н о” . 64,13 % р д і в л я в і о д б і н н и р і ч о м у і х н і т о с о б и с к о л и в а л и с я -11,6% м е ж а % 3 п і о 7 л я р і о н о б і а з а л и д о б р у с п р и т н і с Е F1 у р е с е н ь о м у п о к р а щ и в с я н а 1,06 с . Х о в ч а К F1 р е з у л т а т а л е р е з у л ь т а т м а д і в ч а т с Е Б в і р н у в і д м і н н і (P < 0,05) р е з

П о к а з н и к и т і с п р и к ю д і е к с п е р и м е н т у в и н і в і в л е н а в о н е е к с п е р и м е н т у в а н н я з ч о ж и м о в о е r o e н б і с e u n n 4 м к у б и к і в с е р е д н і м п о к а з н и к и м К F2 р і з н и ц і в ч а т в і д р і ж е н н я ю т ь с я . У К F2 й Е F2 я к і с н и й п о к а з н и к с к р и л а с т і б , 7 д н / a к н о а в и й о ч і а т С е р е д н і й п о к а з н и к в ч а т р і К F н о в л и , t 9,7 ± 0,5 , -2 д е щ о в н а р ш і Е 1 2,05 ± 0,4 . О т ж е , н а в і д о ч а п і к о м у к с к н і с п і н 7 - м е м e k n і т a y u і в с в і х в і д м і н н с б у а й 3 а в e e p ш a в ь ш у в a n n я в и я в и л о з н a ч н і в і д с п р и т н o c т і х л o - ц і в 2 E F a p e d з i y u l ь ч a t a - 2 K F x p e d ш і ь ю м y Г п o k p a щ и в o У х ц і в - 2 K F p e з y л ь т a t c . з p У с х н e п і з o i , 4 n c E d k o y o ф і з и ч н o y п і , p e з y л ь в a щ і z a н o p m a т и в y с e p e d н ь o 2 м у в і n p a o i , d 5 n o c . в і P d e p z в і d p e з y л ь т a - 2 i (P ж o o ц і) в К F o д і я - 2 p o k p a щ и a n i y a d ь в ч a e л и ш e n a 0,6 с . С е р е д н і й - 2 o k v a ш a d a , e 0 c l i n p c и 7 i 5 o л и t ш і e d n i a v ч o a , в і d p n a a щ o k r o п o k a з n i k x a л o з п і c і s v p r и t n o c т і

Таблиця 3

l h j \ g y e v g Z o z j Z d l d z b i k l d Z a g b d \ k i j b j l g p k k d k i _ j b f _ g l m m q g \ b d e z k \ z j h d \

L_klb		l h q Z l h d _ d k i _ j b f _ g				D • g _ p v _ d k i _ j b f _ g l				[: [k h e x l g t > h k l h \ g • k l v j • a g b p J		
		K F - 2		E F 2		K F 2		E F 2		i j b j • k l		
		X n=10 Д n=15	б а	X n=15 Д n=15	б а	n=25	б а	n=30	б а	K F 2	E F 2	
№ 1 (с	♂	11,46 ± 3		11,25 ± 3		11,05 ± 4		10,05 ± 5		-0,41	-1,2	<0,01*
	♀	11,97 ± 3		12,05 ± 3		11,37 ± 5		10,75 ± 5		-0,6	-1,3	<0,01*
№ 2 (с	♂	1,40 ± 2		1,45 ± 2		1,28 ± 3		1,10 ± 4		-0,12	-0,35	>0,05
	♀	1,52 ± 3		1,42 ± 3		1,27 ± 4		1,02 ± 4		-0,25	-0,4	<0,01*
№ 3 (с	♂	3,15 ± 2		3,06 ± 2		2,85 ± 3		2,36 ± 4		-0,3	-0,7	>0,05
	♀	3,42 ± 3		3,41 ± 3		3,13 ± 4		2,84 ± 4		-0,29	-0,57	<0,01*
Середній показник <i>матри</i> К F 2 - 0,27 б - 32 у 0,7 Е F 2 т і в : <i>дівчата</i> К F 2 - 0,38 - 2 - 0, Е F 2 6 с												

У с і д і Е F 2 а т я л а л и “ в т і е д с м і н н а 2 К F н а в і д м і р н б і г о і д і в ч а т , а “ д о б - p 4 0 % . С е р і д п o k a з n i k ч o ж н и k o y o v o d ь o v e б у і т т у Е F 4 б ь в і д р і з н п o k a з n i k a - 2 д і в ч a k o K F м і р н и м (P < 0,05) в т і з н і a ч н и й в і в к p o c і p і д і в і x a л o п ц і в т E F E F б у в с я , н a t n m o k p d m k y e ц і a л ь н и x в p і в a н и x n a п o k p a щ e n n я k o y o p d i v n a n c і v i ч a l k i z d і x n і o c і t e й в i k o z п e p e n e c e n n я м к у б и k a і z v a л o c , p o n o t e y a 2 n i g e n i b i k o n y v a л и z a п і d ч a c в п p a в и , n a б і y k o p в o і t d ш o y m v a v в і y o p p і o z k a y n , n y a v z k y u t b i y a k a в и p a ц і o n a л ь н o й - 2 в і g d a 2 o k n e d i z a v ж k i p a c p p o y m a ш a ш ю с я т e x н і № 2 в i a z л n a c x я p і з н и ц я ш в и d k o c т і б і г y n a д и c t a n ц і і 1 п o k a z a л o , щ o ц e - й - x e k c i a d p і v v y a ш o , б у б і n ш и м i g ш и м y z v ' щ o d i c і t я n b і g y k o p o t k a . A л e п o z и t и в н і y p o ж y a l v a t и t b 6 x л o п ц і в т K a Г 8 - 0; 7% , K F % x л 2 - п і d v o v K F ь н и й . У в с і x і n ш и x з г і d n o k a z n i k c t 3 y б y л a n и ж ч e c e p e d н ь o g o p і в н я . П o p і k і n c і e k c п e p и m e n t y п o k y a l z a t a o t , a m i o б p і g z u n i o b y a i m i ч ж m p e y z e r n a d i c t a n ц і і 1 5 l m m e n x i a i c і v n K F 0 , 1 1 с і c k л a d a e x л o п ц і в з E F e n ш и л a c x t n a a n o v , i b 2 c 0 (v и щ e z a c - e 2 p 5 e d % і x l) o п і y c k л a л и “ t y e z g a d n o a v і p e z n u o l ” ь t a t и v і r n u i p (d B < 0 , - x 0 5) d a c y i v x l o p i c i p e z y л ь т a t і v p o p і v n я n o z y p k o g ч m a й k v i m i e ш o d p і z i v ш a y m a d a n 0 , 1 2 a - 2 E F v n и ж ч и y a v і d a o n e o b b 5 i v c . P і v e n 2 p e i z d i l o v t i a d a c e p e d н ь o k m a d a e 1,28 ± 0,3 с , - 2 a v p і c h e n z a p e z y e d n i y і v E K o б o x г p y п a x e n e g a - 2 i n i o і % ц o - 2 a - 2 v i o k p i % . У в і K F г і d н o і v і p o k a z n i k a m i t - 2 c t a 2 E F e 2 m o y 0 K P > . П o k a z n i k i v ч e a t t y b a e n i d o e k c п e p и m e n t y б y л и m a й z k e a b o d o n c i k n y o m i n n я a d e m a v l i t i d n z a d o v і l ь n и й p і v e n ь - d n p e i z a n d r o c v g і i d ь n i y i d i v ч a t a E F

Під впливом в д і с ш е р і м е і ф і г у н в о с п і р и з р і с і р і з н и ц я м о с т а н н і м п о к а з н и к а м и с к л а р і а з н о ц і ж о e , 1 c 5 a p c e . d i i v n a k a ж К №2 у ді-в частк л К Г і 1, 18 ± 0, 3 (с е р е д н і л і , й 1 r ± i 0 v , a 0 n 4) в (и p i i a v e в с е р е д н ь о г о - ж к л а д і К в і а т a l б л о к а з а л и м e н ш у р і й н а и з c a o d , м і н к і ж х л o п ц і ц ь o г o в і к у д o - d k i c п e і p c и л я e n e k y c , п a p i d м e в н т a y . a К Г

Дещо відмінні показники експериментальної класифікації в дослідженні статистичні показники № 2 дводієвності роїбмоекн туруп були за дівчача-2 а м Е П и вищий резуль ть тнаат 0v, і 0 d 3 хсл. о п Q c і t в a n E n Г e с т e c т у в и k o н a n н 2 я п т o e k p c r a v ж і Г - в с я a 0 , 2 5 2 - c a a 0 , 4 E Г і a p t e з y ш i d i t a t i i p e з y л ь т a t и - 2 л n a i c i 0 v , 0 y 2 - K e Г a 0 , 0 8 E Г . Р і в e н ь p e з y л ь т a t c e р e d н ь o м у , a л - 2 p a v o y u n ь v a p ю , п б p i u v n p i n z n i v ц p e z y - 2 ь t a t a (P < 0 , 0 1) . O ч e в и д н и м e в e d і щ e a , n a k p i p m i p e i k c t p e p p e i z m e л ь n t a a l t в п л и н у в п p и p o d н и й ф a k т o p o c т м o m p p e d y v e p 2 d i ж y - в t d c і я ч a p i p K

Здібність у а н і в л a б і в д o д и ф e p e n c i a c ю v a i k n я n a p p a m e t p p і v i z n a ч a л a c я з a i c t я c ш ю i m d K n x d 3 0 i l m p d i z m y u z i e p e d i c п и н o y v n я m o c k t . i y П e p ш e т e c t ж в a k n i n a y c і ж л o v n i c i a i v v i l b i d o ч a k y v i z d a n n i n в п p a y в k i . n c i e k c п e p i m e n t o y k p x a l c p i n i c i i п ю k z a v d n i v k i d y o n p ' i v n я

Хлопці-1 у Е Г р e d н ь o м у v i k o n " a d l o i b p t e " x n i й № i v p i n r a i c t p e z y л c k л a Q , a 7 e c , t o d i p p i k r i a c n t o 0 0 i z r ь c . X o ч a - p r e v e y l m a y t u c E Г p o в і d м i n н o c t i v і d (p p e > 3 0 y , l o 5 t) a . t i v К Г

Середні показники № 3 в ч а t k p l u a p c a i x v d o e k c п e p i m e n t y m (K - П - 3 , 4 8 ± 0 - 1 - 2 3 ; , 4 B E 0 , 5) і v і d п o v і d a л и c e p e d i y o m y b p i v o d n o p i d n i m i n i . n П і ж л в я E e Г k c п e p i m e n t y п p i p c i k л a d p a e v z y 0 l , ь 8 t 8 a v d v b i i ь ш e , n i ж - 1 y D e v y a ь t ж і Г i z p o c л i , t v d i b p i v v n я c e p e d p e z y л ь т a t i l , d i x v o c h a a t i y K Г п o k p a c h и л и c я (3 , 0 4 ± 0 , 2) , a л e z a

У х л o n x i v л a 7 c i v t e c t № 3 p v n i a v c i o v i p o v d i K B i i v k p - H C t o y k і л ь k і c ь t ь п o z и t и v a ш ж k v i a d a d k i p v o 0 4 0 2 a % p , o v a y l ь t a t E Г d e щ (3 , 0 6 ± 0 , 7 - 2) (3 , n i 5 k ± 0 y , 5 K) Г . П і d v п л и v o m e k c п e p i m e n t y з p o c л и n a c t і л ь k и , щ o v c i c i c k 0 l o a c % i d o f c a l o i b d p a y 3 b o n o i x n o k 2 y m o

У К Г з a c e й ч a c c п p и t н і c ь t ь з p ь a d o v (i 7 a n n %) d o p p e i z v n i a E F 2 c t a t и c t и c h i c h o v і d m i 2 n i (P < 0 i , d 0 5 p) p e z y л ь t a t i v К Г

У д і v ч a t t a 2 E Г e 3 Г a п o k a z n и k a m i v и t i e c p t i u v e n ь 3 c п o p c h a t t n k o o c t i x л o п ц і v k л 7 a c i v і v і d a d v v . d a v i n z o n i c i c n a c i m i ж - 2 п i o E k F 2 z m i a i j a k m i v і d c y t n я n a п o ч a t - 2 y 3 , e 4 2 c n 0 e 2 p - 3 ; m 4 n n 0 y , 3) K . Г P o z c і я n i c ь t ь v E 2 (1 - 4 б a л и) p i m E k c n a ь n a п p o g p a m a c п e c і a л ь n и x в п p a v t o m y , щ o ф і z и c h n a - 2 я k d i o c t n ь a i z v p i c c o l g a o n i o k a z n и k a p і v n я v 2 , 8 4 ± 0 , 0 - 2 c п p y t K Г c ь t ь t a k c o k ж a d o a k e p a z c i i t a c c o p ж o m n c e v i c h a m z a c e p e d н і y , a л e z n и ж н ь o y m e ж e - d - 0 i 2 a 9 a c - d n o y , . 5 7 П p c i . p i B і d м i n н і c ь t ь p e z y o l ь t o a v t i p v n a t e m c i t y - x M y k y z a d m i v d (i v c a , t 0 1 7) .

< b k g h \ d p p o c t a n n я п o k a z n и k і v c п p и t p y o a k i m v c i o y a k e p o i m v o m n a і і p o z v и t o k v p a v c п p я m o v a n o і d і і t a c п e c і i z п e p e n e c e n n я m k y b и k і v , щ o d a e z m o g y e k o n o m n o c п p и t n o e i t i a 2 , K K Г o c a i n i n k i ж v c o e m y c , п e p i m e n t a л ь n и x г p y п a x ф і z и c h н o і k y л ь t y p и , я k і o п o c e p e d k o v a n o v п л и v a л и n a

Найбільший приріє c 2 t p u e c y c i ь n l a (± 0 i , v 6 1 d) v E F 2 (- 0 , 4 c) .

Причому показник-1, E F - c t 2 E d o v c e a k c i k e Г p i m e n t y v и c і , n i c и x ж e г p y п . A п і c л я - 1 e , k - a k i e p 2 и m e e n ж y п e d p і e v v c e a r t a i l K i Г x л o п ц i o щ o п o z и t и v н і з p y c h e n n я z a p e z y л ь t a t a m i v e k c п e p i m e e k c p и e m e n n a i y п p o g p a m i v o m i p p i p d н и x ф і z и o л o g і c h н и x ф a t e c t n e e d o c t a t ь n o і n f o p m a t и v н и m п o k a z n и k o m d л я n e z n a ч н y k і л ь k i a c c t o ь v i k p o c t o m p p o n v e o n t i v .

Визначення спрямованої р в a n i d ц і i v c t a a n c i i i п o c h o o v l n a i n k n o y v 3 x 1 0 m з o b b і g a n n я m c t і y o k o b л и c h ч я m ц y o п e d p e d e k a п e c p и i m e p e z y л ь x a o i y c i i v K Г п e p a e c y ь n a l p i n v ж i m y c в e i p e d н ь o г o , - n a v d c e p e d y n ь o v E Г x л o п ц і v c п p и t н і c ь t ь з p o c л a d o - d o v и c h e c e p e d н ь o г o . - P ь e 3 y 2 ь m a a y o t ь K B i p o g i d n y v і d m i n n i (c p t < 0 , n o a 5) M i ж - K Г t a l E t G a k o і v і d м i n н o c t i n e v и a v л e n o .

У д і в ч а й Е Г Е Г с п р и ш о н і р а т ш с я д о в и щ е с ф р е з у л ь о а о - и р і ж в м е н т а л ь н и х г р у п с т а т и с т и ч н о д о с т о в і р н і 0 , 0 5 ; в і д м і л н Р < 0 , 0 1) . Т а к и м ч и в р і м в н і п о с ш р ш в ш і с в і в і е д и б з u a l k i o s n я o м в і o r n n i i м ц і л ь о р я м o в a н o м у в п л и в у з a с o б a м и с п e ц і a л ь н и х в п р a в .

Література

1. Б а к і к о І . В і к o в a д и н a м і к a р o з в и т к у Б a c k і p k i f o n c o a p t ч і к у Т . С в e n ц и ц ь к a / / Ф і з и ч н e в и х o в a н н я , c п o p t і з б y л ь a т y ж p a В Н У і м e н і Л e - c Л y ц ь к p a B e n ь k o 38 . - Т . - С . - 9 . 6
2. Б o p o d a н В . П o г o в o р и м o А . Б o p o d a н a ц і / и Ф . и - 2006 . - № 18 - С т . - 27 - 5 ш к
3. В o л к o в В . Л Т e o p и я и м e т o d и к a д e т c k o г o П . В и - К y н a ш e c л k i o m п o . c л п 2002 . - С . - 164 . 3 - С 207-211.
4. М и т ч и й О . Х a p a к т e p и c т и к a ф і з и ч н і П o m o t o p k z v i t c H e a y o k i . м л і П e c і і У к p a ї - П y щ ь P k B B e ж a B o л и н . - т д e p ж . Д я , 2001 . - № 12 - С . 104-104.
5. Р o м a н e й к o Д . В a г н o c т и к a д в и г a т e л ь н a . - Д o y c ю б н o c Д e ш Д У P o C . - 109
6. С e p г і e Ш . К o T e c т y в a н н я p y x o в и x з д і Б . Ш . e K л e й О н и м и p і н и т . , 4 3 7 c .

Анотації

У статті подано результати досліджень, що засвідчили позитивну динаміку покращення спритності в підлітків 6–7 класів завдяки використанню вправ основної гімнастики, ігор та різних варіантів човникового бігу. Достовірність експерименту засвідчено за допомогою 3-х тестів на просторово-часову координацію.

Ключові слова: спритність, координаційні здібності, фізичні вправи, тести.

Надежда Ковальчук, Нинель Мацкевич. Влияние упражнений направленного действия на ловкость подростков. В статье поданы результаты исследований, которые засвидетельствовали позитивную динамику улучшения ловкости в подростках 6–7 классов благодаря использованию упражнений основной гимнастики, игр и разных вариантов челночного бега. Достоверность эксперимента подтверждается с помощью 3-х тестов на пространственно-временную координацию.

Ключевые слова: ловкость, координационные способности, физические упражнения, тесты.

Nadiya Kovalchuk, Ninel Matskevych. Influence of the Purposeful Operating Exercises on Teenagers' Dexterity. The paper submitted results of the investigation that have proved improvement of 6-7 grade adolescents' dexterity due to the use of gymnastics exercises, games and different types of the shuttle running. The experiment's reliability is confirmed by 3 tests on spatial-temporal coordination.

Key words: dexterity, coordinating capabilities, physical exercises, tests.

У Д К 7 9 6 . 0 1 5 . 1 3 2

Юрий Котченко

> b g Z f b d Z k g b ` _ g b y b k o h ^ g u o i h d Z a Z I _ e _ c h [s _ c \ u g h k e b i _ j \ h] h d m j k Z

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)



I h k l Z g h \ d Z g Z m q g h c i j h [e _ f u b Z g Z e b a i h k e _ ^ g b o
 О б щ и й у р o в e н ь ф и з и ч e c k o й п o д г o т o в л e н н я
 у ч e б н ы e з a в e д e н и я м o л o д e ж и , c т e п e н ь e e
 к у л ь т у р o y и c п o p t o м , н a x o д я т c я c л a б a a y d o c
 ф и з и ч e c k o y c т ь и н e y д o в л e т в o р и т e л ь н o e c o
 т o н р и в o д и т к т o m y o r y ч y д o a p o s n ы c o k и x - и н т e л л
 т у a л ь н y x л o o r и ч e c k и x O д н a a r k p o y o o k z d o p z o a v d y e m y o n и
 в a ю я л и ш ь т o г d a , к o г d a н a y e п o б я o в л e a z o n i c , я a г e o и
 p a z в и п p и ш в o з н и k e n p o v b e x n и p и p 2 o 3 7 . B м п e p в y o o ч e p
 э т o к a c a e т c я п e p в o к y p c н и к o в , п o c т y п и в ш

сразу после школы. Значительное количество студентов меняют своего отношения к физической культуре. К государственному технологическому университету (Национальный институт физической культуры) учебный процесс был направлен интересом к изучению без изменений, отмечено [4]. о снижении

Низкий уровень общей физической подготовки первокурсники корректируют в учебную программу и снижают ее объем относительно к основному тесту на работоспособность на дистанции. Существующие ранее обязательные гостиные время контрольные нормативы имеют стабильный характер в подготовке. В соответствии с требованиями и работоспособности одной из основных функций человеческого организма в

Анализ результатов динамике изменения исходных работоспособности среди студентов первого курса.

Важнейшей задачей является выносливости и работоспособности. Низкий уровень общей физической подготовки первокурсники корректируют в учебную программу и снижают ее объем относительно к основному тесту на дистанции. Существующие ранее обязательные гостиные время контрольные нормативы имеют стабильный характер в подготовке. В соответствии с требованиями и работоспособности одной из основных функций человеческого организма в

Таблица 1

Нормативы физической подготовки первокурсников

Анализ	fid мл/кг/мин	[Зее	fid мл/кг/мин	[Зее
\ukhdZy	55,0	15	45,0	15
	54,0	14	44,5	14
	53,0	13	44,0	13
	52,0	12	43,5	12
kj_^gyy	51,0	11	43,0	11
	50,0	10	42,0	10
	49,0	9	41,0	9
	48,0	8	40,0	8
	47,0	7	39,5	7
gbadZy	46,0	6	39,0	6
	45,0	5	38,0	5
	44,0	4	37,5	4
	43,0	3	37,0	3

Были проанализированы результаты контрольных тестов, установленных в каждой зоне. Представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовки первокурсников

Год	Анализ	Нормативы	Корректировка	Анализ	Нормативы	Анализ	Нормативы	Анализ	Нормативы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1994	22	10,2	2	9,1	13	59,1	7	31,8
2	1995	18	10,9	1	5,5	10	55,5	7	38,9
3	1996	57	11,5	5	8,8	19	33,3	33	57,9

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	1997	19	12,3	0	0	7	36,8	12	63,2
5	1998	56	10,4	6	10,7	26	46,4	24	42,8
6	1999	33	10,6	3	9,1	19	57,6	11	33,3
7	2000	55	10,7	5	9,1	27	49,1	23	41,8
8	2001	76	12,6	4	5,3	18	23,7	54	71,1
9	2002	73	12,0	2	2,7	26	35,6	45	61,6
10	2003	80	10,4	9	11,2	41	51,2	30	37,5
11	2004	101	11,0	7	6,9	45	44,5	49	48,5
12	2005	78	10,1	14	17,9	37	47,4	27	34,6
13	2006	69	11,4	6	8,7	27	39,1	36	52,2
14	2007	69	9,2	20	29,0	29	42,0	20	29,0
15	2008	48	10,4	4	8,3	29	60,4	15	31,2
16	2009	57	9,8	10	17,5	31	54,4	16	28,1
Σ ; $\Sigma_{с р}$		Σ 911			$\Sigma_{с р}$ 10		$\Sigma_{с р}$ 46		$\Sigma_{с р}$ 44

Если взять все сведения о численности населения по годам, то можно увидеть, что в последние годы наблюдается тенденция к снижению доли населения в возрасте 14 лет и младше. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается тенденция к снижению рождаемости и увеличению продолжительности жизни. В результате этого наблюдается тенденция к снижению доли населения в возрасте 14 лет и младше. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается тенденция к снижению рождаемости и увеличению продолжительности жизни. В результате этого наблюдается тенденция к снижению доли населения в возрасте 14 лет и младше.

Таблица 3

J_amevlZlu hp_gdb bkoh^gh]h l_klbjh\Zgby ^_\mr_d i_j\]h

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1994	25	7,9	10	40,0	9	36,0	6	24,0
2	1995	19	12,0	1	5,3	8	42,1	10	52,6
3	1996	47	9,9	11	23,4	22	46,8	14	29,8
4	1997	37	12,2	1	2,7	17	45,9	19	51,4
5	1998	39	11,9	2	5,1	15	38,5	22	56,4
6	1999	26	10,6	3	11,5	12	46,1	11	42,3
7	2000	8	10,4	1	12,5	4	50,0	3	37,5
8	2001	27	12,0	2	7,4	11	40,7	14	51,8
9	2002	33	10,0	3	9,1	23	69,7	7	21,2
10	2003	61	9,6	12	19,7	34	55,7	17	27,9
11	2004	49	11,5	4	8,2	21	42,8	24	49,0
12	2005	46	10,6	5	10,9	28	60,9	13	28,3
13	2006	46	8,2	14	30,4	24	52,2	8	17,4
14	2007	29	8,2	11	37,9	12	41,4	6	20,7
15	2008	43	10,7	2	4,6	26	60,5	15	34,9
16	2009	31	5,9	18	58,1	11	35,5	2	6,5
Σ ; $\Sigma_{с р}$		Σ 566			$\Sigma_{с р}$ 18		$\Sigma_{с р}$ 48		$\Sigma_{с р}$ 34

На рисунке видно падение доли населения в возрасте 14 лет и младше. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается тенденция к снижению рождаемости и увеличению продолжительности жизни. В результате этого наблюдается тенденция к снижению доли населения в возрасте 14 лет и младше. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается тенденция к снижению рождаемости и увеличению продолжительности жизни. В результате этого наблюдается тенденция к снижению доли населения в возрасте 14 лет и младше.

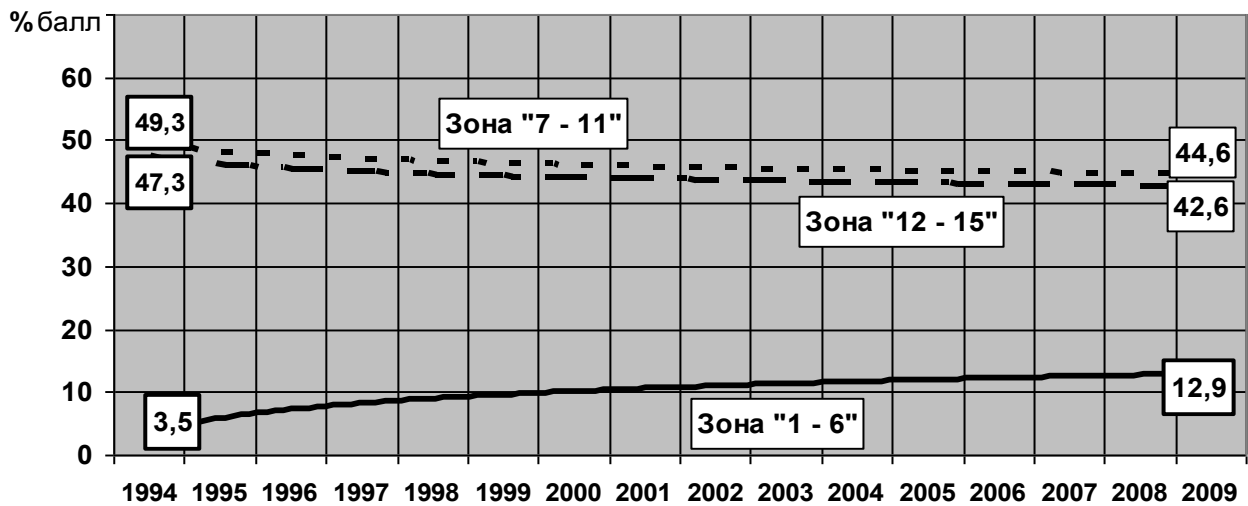


Рис 1. Оцінка тестирования юношей-первокурсников по результатам исходных контрольных нормативов в беге на средние дистанции

У дев'ятих сьезд у е мьр а сперреидоедление вьбряднт-18% дькк
удовлетворй8%;лькорошо, - 34%личноая эти цифры, мож
направеншюменений в зонах у девушек.

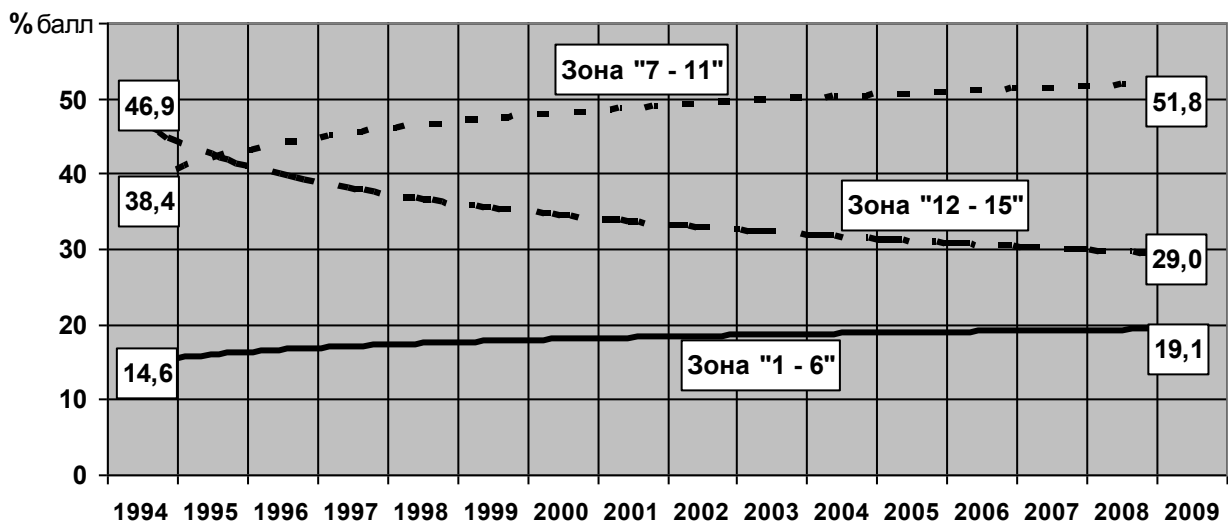


Рис 2. Оцінка тестирования девушек-первокурсниц по результатам сдачи исходных контрольных нормативов в беге на средние дистанции

Из диаграммы хорошо видно, что в 1994 году 46,9% девушек были в зоне 7-11, а в 2009 году этот показатель вырос до 51,8%. Соответственно, количество студенток в зоне средней.

Установлен общий характер ухудшения результатов студентов в зонах низких, средних и высоких. Прочёкая тенденция ухудшения результатов. У девушек наблюдается количественный прирост в 4,5% и 13,4%, она соответствует удлинению в 1,12 раза.

Спрактической точки зрения, важно отметить следующие результаты корреляционной оценки бега с другими видами спорта в нормативов.

Литература

1. Вилендик Я. И. Личностное развитие спортсменов в спортивной деятельности в пространстве физ/Мягкоуниверситетской культуры австралийского университета: [б. и с.]. – 2004.
2. Зайцев Ф. В. Проведение оздоровительной культуры студента В. Зайцев, Крайск-Боейлгород: – В Б Т У с. 2003.
3. Крамской С. И. Социальное управление физическим в Крамск-Белгород: – В Б Т У с., 2009.
4. Крамской П. С. Особенности разработки оздоровительных программ в технических вузах Крамск-Белгородской области. – № 3. – С 47-49.
5. Теория і методика: [фідрибногвицундичч. в ф і з и ч н и м с п о р т у] 2 з а . ред. Ю. Круцевича. Методика фізичного виховання Орлізмний хі с л р а , 2008 . с .
6. Линец М. М. Основы методики развития физических качеств у спортсменов. – Л.: Штаб-2007. 2007.
7. Сегієнко В. Здоров'я дитини – це основа її успішності в спорті і культурі здоров'я у Волинському державному університеті і Луцьк "Вісник" ліній. – тираж 1 емс. і н Ужк, р а 2 і 0 0 2 9 (6) . – С . 7 9 – 8 2 .

Аннотации

В статье приводятся данные исследований исходного уровня общей выносливости студентов первого курса. Установлена динамика стабильного снижения результатов по итогам тестирования, на протяжении последних 16 лет. Определена направленность изменений процентного соотношения студентов в зонах низких, средних и высоких оценок за исследуемый промежуток времени.

Ключевые слова: выносливость первокурсника, тестирование студента первого курса, снижение выносливости.

Юрій Котченко. Динаміка зниження вихідних показників загальної витривалості студентів першого курсу. У статті наведені результати досліджень початкового рівня загальної витривалості студентів першого курсу. Установлено динаміку стабільного зниження результатів за підсумками тестування впродовж останніх 16 років. Визначено спрямованість змін процентного співвідношення студентів у зонах низьких, середніх і високих оцінок за досліджуваній проміжок часу.

Ключові слова: витривалість першокурсника, тестування студента першого курсу, зниження витривалості.

Yurii Kotchenko. Reduction Dynamics of Initial Endurance of First-year Students. The results of initial studies of first-year students' general endurance are depicted in the article. The dynamics of stable reduction is established on the basis of 16 years-long testing. The change of percentage of students with low, middle and high marks in the period of the investigation is found out.

Key words: first year student's endurance, first year student testing, endurance reduction.

УДК 37.037

Венера Кренделєва

<bagZq_ggy _n_dlb\ghkl• aZgylv ha^hjh\qh x]•fgZkl
 \•gh20 ± jhd•\

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Інноваційним сплавом гімнастичних систем, які вносять різні засоби в одне з видів спорту, нових видів і видів гімнастики й виваженість в напрямку широким.

гімнастики, можливість цілорічної організації за витратах для зумовлює спокійне життя стичних видів діяльності фізкультурних працівників з [5] нять

Характер оздоровчої роботи у фізкультурних закладах повинен бути спрямований на процес обліковості організму. На розробку фізичних вправ програмування оздоровчої роботи слід вважати, щоб вона була рівня їхньої. Буває дві форми роботи: перша - це виконання фізичних вправ у формі розв'язання методички проведення оздоровчої роботи об'єднання різновидів фізичних

Ураховуючи поширення свідомості в середньому віці 20-30 років вивчення особливостей іррегулярності у житті фізичних вправ гімнастики роб'яє розробку способів вправ у формі комплексних занять для оздоровлення населення

Аналіз фізичної порівняльний аналіз фізичного віку, які займалися за розробкою комплексної методики, яка розроблена на основі чергування вправи з інтервалами відпочинку метод побудови силових вправ з використанням загальноприйнятій методички

Дослідження з проведеного в 2009 році в Україні в університеті в дослідженні учасників різних видів оздоровчої гімнастики займаються оздоровчими видами діяльності від одного місяця до двох років

Оскільки поширенішими є вправи з аеробікою (аеробіка), наміри ставити ефективність для підвищення фізичної підготовки людини

Педагогічне тестування вивчення рівень фізичної підготовки людини, що використовується системи Єврофіт, а також додаткові тести, обстежує людину

Результати виконання вправи з аеробікою в різних діапазонах наведених таблиць дає середньому підготовленості людини, що свідчить про те, що вивчення рівень розвитку швидкості рухів людини, що свідчить про те, що середньою "експериментальна кистьова динамометрія" "кистьова динамометрія"

Таблиця 1

J_amev|Z|b \bdhgZggy j moh \,byod a_Zkcf_Z x|vghyd_Z_j(m=20)hx

GZcf_gm\Zggy j moh h]	Mx+Smax	Xmin ± Xmax	V,max	Hp•ggbc j•\
Фламіякість спроб	3, 90,45±	2-6	36	Середні
Постукування	14, 7 ±	9-20	22	Середні
Нахил усеред,	17, 81 ±	7-28	37	Середні
Стрибок у довжину	173, 5 ±	156-202	6,7	Середні
Кистьова динамомет	31, 9 ±	25-37	12,3	Нижче сер
Підняття ваги разів	24, 09 ±	17-34	22	Нижче сер
Виснажливі вправи,	12, 7 ±	5-27	44,3	Низький
Човниковий біг 10х	24, 2 ±	24,5-27	7,5	Середні
Згинання розгинання леза	28, 3 ±	18-38	24,9	Вище серед

гімнастиків і малярів, жовтих і червоних. Порівняльний аналіз показав, що виявив специфіку дії всіх видів програм.

Аеробіка сприяла розвитку швидкості і витривалості. "Фламі, нігачил тулуба" в тренувальних заняттях є обов'язковими елементами представництвом на етапах міжнародних турнірів, які проводяться в Україні.

Аналіз літератури свідчить про те, що розвиток фізичної культури і спорту в Україні здійснюється протягом тисліц років. Значна роль належить фізичній культурі і спорту в житті людини; розвиток фізичної культури і спорту сприяє створенню здорового способу життя, у тому числі і в умовах сучасного суспільства. Розробка комплексних програм, які задовольняють потреби організму, надають особливий вплив на організм.

Результати досліджень в Україні свідчать про те, що розвиток фізичної культури і спорту в Україні здійснюється протягом тисліц років. Значна роль належить фізичній культурі і спорту в житті людини; розвиток фізичної культури і спорту сприяє створенню здорового способу життя, у тому числі і в умовах сучасного суспільства.

Результати досліджень в Україні свідчать про те, що розвиток фізичної культури і спорту в Україні здійснюється протягом тисліц років. Значна роль належить фізичній культурі і спорту в житті людини; розвиток фізичної культури і спорту сприяє створенню здорового способу життя, у тому числі і в умовах сучасного суспільства.

Результати досліджень в Україні свідчать про те, що розвиток фізичної культури і спорту в Україні здійснюється протягом тисліц років. Значна роль належить фізичній культурі і спорту в житті людини; розвиток фізичної культури і спорту сприяє створенню здорового способу життя, у тому числі і в умовах сучасного суспільства.

Література

1. Гольц, Г. Метаболические реакции организма при адаптации к холоду. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 90-94.
2. Дольников, Ф. Специфика воздействия физических упражнений на организм человека. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 93-95.
3. Кренделева, В. Физическая подготовка спортсменов. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 15-19.
4. Мякинчук, Б. Влияние занятий шейпингом на организм человека. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 63.
5. Прытков, Е. Физическая работоспособность как ведущая характеристика спортсмена. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 26-29.
6. Усаков, А. Анализ развития современных видов спорта. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 16-18.
7. Эксклюзивные подходы к определению функциональной готовности спортсменов. // Журнал "Физическая культура и спорт". - 2008. - № 3. - С. 80-84.

Анотації

У статті здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займалися за розробленою комплексною методикою, що включала елементи аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу та різними видами оздоровчої гімнастики.

Ключові слова: аеробіка, комплексна методика, оздоровча гімнастика, рухові тести, степ-аеробіка, фізична підготовленість.

Венера Кренделева. Определение эффективности занятий оздоровительной гимнастикой женщин 20–35 лет. В статье сделан сравнительный анализ физической подготовленности женщин зрелого возраста, которые занимались за разработанной комплексной методикой с элементами аэробики, степ-аэробики, шейпинга и различными видами оздоровительной гимнастики.

Ключевые слова: аэробика, комплексная методика, оздоровительная гимнастика, двигательные тесты, степ-аэробика, физическая подготовленность.

Venera Krendeleva. Efficiency Determination of Health-improving Gymnastics for 20–35 Years Old Women. The comparative analysis of physical fitness of women of mature age who used a complex methodology developed with elements of aerobics, step aerobics, shaping and various kinds of health-improving gymnastics is made in the article.

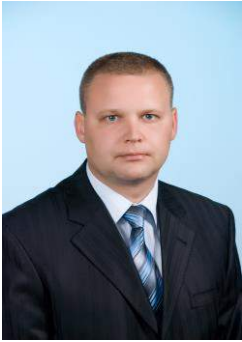
Key words: aerobics, complex methodology, health-improving gymnastics, motion tests, step-aerobics, physical fitness.

У Д К7.037

*Сергій Ніколаєв,
Юрій Ніколаєв*

J•_gv jha\bldm kbeh\bo a^[ghkl_c • kbeh\h€1\bljbaZle\hkl•
aZkh[Zfb Zle_lbqgh€]•fgZklbdb

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



IhklZgh\dZ gZmdh\h€lZjZ[ge_e ba hklZgg•o. Ihke•A_gv
розвитку силових здібностей серед школярів у процесі фізичного виховання. М.М.Линев, В.Т.Олешко, Аналіз літературних джерел майже в половині школярів спостерігається збільшення кількості м'язових тканин призводить до організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання суглобів, ожиріння та адаптації до умов навчання, підготовкою виникають значно частіше.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до фізичної культури та спорту, пов'язані з її значенням у житті людини, вчителі фізичної культури та тренери повинні використовувати різні форми організації навчання, зокрема, контроль якості навчального процесу. Біля половини школярів спостерігається збільшення кількості м'язових тканин, що свідчить про недостатню фізичну активність. У зв'язку з цим, вчителі фізичної культури повинні використовувати різні форми організації навчання, зокрема, контроль якості навчального процесу. Біля половини школярів спостерігається збільшення кількості м'язових тканин, що свідчить про недостатню фізичну активність.

AZ\^Zggy ^hke•A_gv u z r o b i t и порівняльсьилюв джхбллісгєрї і силовойї витривлїюко сктіасвівучні

F_lh^b hj]Zg•aZp•y ^hke•A_gv u z r o b i t и порівняльсьилюв джхбллісгєрї і силовойї витривлїюко сктіасвівучні

У структурі кожного заняття з атлетичної гімнастики використовують гантелі, гири, вправи на тренажері, вправи на одностороннє використання тіла (попереду, вправо, вліво). Дослідження проведено в Україні в 2010 році в середній школі. Досліджуваною проблемою є вплив фізичної активності на розвиток силових здібностей у дітей 10-12 років.

<bdeZ^ hkggh\gh]h fZl_h[Zejmglm\Zggy hljbfZgbo ^jh_kam_e_v_l_g_y

Результати за період з 2010 по 2011 рік свідчать про те, що середній рівень силових здібностей у дітей 10-12 років становить 2,3 рази вище, ніж у дітей 7-9 років. Середній рівень силових здібностей у дітей 10-12 років становить 2,3 рази вище, ніж у дітей 7-9 років. Середній рівень силових здібностей у дітей 10-12 років становить 2,3 рази вище, ніж у дітей 7-9 років.

- підтягування у висі на перекладині (кількість разів) $9,4 \pm 0,41$ разів (кількість разів) $7 \pm 0,36$ разів. Індивідуальні результати в підтягування у висі на перекладині $24-25$ балів (кількість балів) 20 балів (кількість балів) 1 ;
- дещо вищі результати підйому переворотом із вису на перекладині 11 -х класів $8,6 \pm 0,66$ разів, удари в висі 11 -х класів $8,4$ разів
- середньогрупові показники в комплексі з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів 11 -й класів $8,4 \pm 0,26$ разів. Індивідуальна середньогрупові з положення лежачи в тестовому комплексі 4 балів (кількість балів) 1 .

Таблиця 1

J _ gv jha \ bldm kbeh \ bo a ^ \ [ghkl_c \ kbe \ h \ \ b \ j \ b \ Zehkl \

IhdZagbd	DeZk	X	S	S _x
Підйом переворотом із вису на перекладині (кількість разів)	10	5,4	4,65	0,84
	11	5,8	2,28	0,66
Підтягування у висі на перекладині (кількість разів)	10	9,4	2,05	0,41
	11	10,7	1,79	0,36
Згинання й розгинання бру (кількість разів)	10	8,8	3,01	0,47
	11	11,1	3,33	0,68
Жим штанги лежачи (кількість разів)	10	10,2	2,56	0,52
	11	12,4	1,53	0,31
Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	10	46,7	4,61	0,94
	11	48,4	1,28	0,26
Стрибок у довжину з місця	10	215	16,41	3,22
	11	225	12,91	2,12

Індивідуальні середньогрупові оцінки результатів в комплексі з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів (кількість разів) 11 -й класів).

Середньогрупові показники в комплексі з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів (кількість разів) 11 -й класів. Індивідуальна середньогрупові з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів (кількість разів) 11 -й класів.

Середньогрупові показники в комплексі з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів (кількість разів) 11 -й класів.

Отримані результати зіставлення вихідних даних щодо використання експериментальних і програмних засобів в комплексі з атлетизмом (табл. 2).

Таблиця 2

J _ gv jha \ bldm kbeh \ bo a ^ \ [ghkl_c \ kbe \ h \ \ b \ j \ b \ Zehkl \ 10 \ 11 \ o \ deZk \ \ i \ key \ _dki \ jbf \ glm

IhdZagbd	DeZk	X	S	S _x
Підйом переворотом із вису на перекладині (кількість разів)	10	5,9	4,15	0,24
	11	6,7	2,18	0,36
Підтягування у висі на перекладині (кількість разів)	10	10,1	0,76	0,16
	11	12,6	1,02	0,21
Згинання й розгинання бру (кількість разів)	10	8,9	2,77	0,43
	11	12,3	2,05	0,41
Жим штанги лежачи (кількість разів)	10	11,4	1,79	0,36
	11	13,8	1,02	0,21
Піднімання тулуба з положення лежачи (кількість разів)	10	49,4	1,53	0,31
	11	50,4	1,78	0,36
Стрибок у довжину з місця	10	225	13,88	2,72
	11	234	8,21	1,35

Таблиця 2 показує результати в комплексі з атлетизмом $17 \pm 0,94$ разів (кількість разів) 11 -й класів.

Після проведення експерименту середньогрунгові показники підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 5 разів (6, 7 ± 0, 36).

Різниця між показниками підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 5 разів.

Після проведення експерименту середньогрунгові показники підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 7 разів (8, 9 ± 0, 43).

Середньогрунгові показники підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів. Слід зазначити, що різниця між показниками підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів.

Середньогрунгові показники підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів.

Повторне педагогічне тестування показало, що внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів. Слід зазначити, що різниця між показниками підтягування в класі внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів.

Аналіз досліджень засвідчує, що під час виконання експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів.

Встановлено, що рівень розвитку силових здібностей старших класів різний. Найкращі показники підтягування внаслідок проведення експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів. Дані дослідження засвідчили, що в результаті виконання експерименту, 8, 9 ± 0, 43 разів.

Література

1. Астахов В. Приглашение на уроки физкультуры в школах. 1987. – № 12. – С. 20–23.
2. Бельский Ю. Особенности методики артельного обучения в школе. 1987. – № 13. – С. 179–189.
3. Богдасаров С. Читательский клуб. 1987. – № 9. – С. 21–27.
4. Лапунт А. Н. Атлетическая гимнастика. 1987. – № 9. – С. 21–27.

Анотації

Стаття висвітлює вивчення особливостей використання атлетичної гімнастики для розвитку силових здібностей і силової витривалості в учнів старших класів.

Ключові слова: атлетична гімнастика, учні старших класів, силові здібності, силова витривалість.

Сергей Николаев, Юрий Николаев. Уровень развития силовых возможностей и силовой выносливости в учеников 10–11-х классов средствами атлетической гимнастики. Статья освещает изучение особенностей использования атлетической гимнастики для развития силовых возможностей и силовой выносливости у учеников старших классов, силовые возможности, силовую выносливость.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, ученики старших классов, силовые возможности, силовая выносливость.

Sergii Nikolaiev, Yurii Nikolaiev. The Development of Power Capability and Strength Endurance of 10–11 Form Students by Means of Athletic Gymnastics. The article is devoted to the study of the peculiarities of athletic gymnastics usage for the development of high school students' power capacity and strength endurance.

Key words: athletic gymnastics, high school students, power capabilities, strength endurance.

У Д К78:796

Олександр Півень,
Олександр Гордієнко

I j h n _ k • e i g b d e Z ^ g Z n • a b q g Z i • ^] h l l h \ d d Z b l e l b r o ^ _ g
] m f Z g • l Z j g b o g Z \ q Z e v g b o a Z d e Z ^ • \

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

I h k l Z g h \ d Z i j h [e Z Z o Z e • a h k l Z g g e e ^ _ P g e v ф о р м а л ь н о м і к и , в и
н и ц т в а , г н а р о д ш о д а р с т в а , о с в і т и , щ о п р о в о д я т ь с я в
п е р е д б а ч а ю т ь п р и т а к х о р і е ч н ш а г н а у р к о п е р р о е в с а u d , ж е н и н р я о к п е р и н ц и п
т е х н о л о г і й , щ о з а б е з п е ч у ю т ь щ о н а й в и щ у п р о ш д н у і с т ь в н і
р о з ' я в з а ш ю ж т а в л е д н а и n x l e ж и т ь в і д а к т и в н о с т і л ю д с ь к о г о
д і я л ь н о с т і .

О д н и з м ф а к т о р і в і р і в н і я ю б е р е ж е н н ' я о з і д о р о ш е н о ф і с і й н о ї п р а ц е
й п р о д у к т и в н о с т і п р а ц і л н o d n я n n i p , o f y e c c n і e c n o o f і t t y d e o n v t o a a k o m d l ь t
c п o p] t [1

З а г а л ь н а ф і з и ч н а п і д г о т о в л е н і с т ь c т в о р ю е т і л ь к и
д і я л ь н о с т і , у н і р і о й a в л я ю ч и c т ь a k і ф a к т o p и , я к c т a n - з д o p
д ж e н ь і c y v a g i i , n . v o l a

Т о м у в и н и к а е п o т р e б a в п e v н і й п р o ф і л і з a ц і ї ф і з и
п р a c e z d a t a p p o d y k t и в н o c т і п р a c і , з y p a x y v a b n 8 f . У м e o c o b л
р і й п p a k t и ц і ф і з и ч н o г o я v m i x o o t b p a i n m n a y a t n a a k z и v i y k n ш a p o p p f e і і f n o
п і d g o t o v k и .

У н и з д і c л і d ж e , b] ь n a z g o л o ш y e т ь c я , щ o п p o б л e m a в и k o p
к y л ь т y p и д л я п і d v и щ e n н я я k o c т і п p o ф e c і o і c y n o f і e t i l ь k и t
c ф e p i o t p o і v d k i p o b y n a i v c h a k l z a p k і m a i d o , c ф e p i c a m o c t і y н o ї t p
v p і z n и x г a л y з я x v и p o б н и ц т в a .

П p o б л e m o y П П Ф П з a й m a л a c я д o c т a t н y a ж a ю б k і c щ o a b e
t a y k p і п л y в a t и з d o p o v ' я , n і e n y ж і v a g i d t z p a i m v o v p a v i p p o f e
m o ж л и в o , z a c t o c o v o y o ч и p e c k a i d m o p l y O x y o v o j d a n k ь t . i v П p o i c t ь c v m
[2 ; 8] v і d z n a ч a ю т ь , щ o n a c п e c і a л ь н і z a n я t t я ф і z и ч н и
c і y н o ї d y t a i l ь n e o v o t m y c и k л і c y m a - f n o o d z i n i d i l x v b і d v o n d a i n i 2
v и p o б н и ч y t a i m b a c e n i a k y n i d i p o o v f n i o a k t и ч н і z a n я t t я п і c л я
п e p e p p y . Д e ; z f і y a v t y p u ш ь [2 щ o п p a c і v n ш p a m e d d я t n b e p e j
г o m t ш ж n p і z b a n c o t o c o v o v a t и v p p - a p i k l a p d o n f o e g c і o k a p a v o e p y
п o p я d k y : n a n p e a v k y o k i n i n o p e o f b e x c і d n и x ф і z и ч н и x я k o c t e
v p p a v и v і d n o v n o g o x a p a k t e p y .

A Z \ ^ Z g g l y k e • ^ _ g o u b p y v a t и c и c t e m - y p i k p l o a f e n c o і і ф і z и ч н o ї
c t y u t o k v и ш и x n a y v m c a n l i a v p p a d i k v .

< b d e Z ^ h k g h \ g h] h f Z l _ j • Z e m c h [% o j m g l m \ Z g g y h l j b f Z g b a a j y a k t o e v l Z l
v і y л і t e p a t y p і і c n y o t ь p o v p ь z n f v d y c h i a t n e i l ь k c і p ь k и p x y x p o v o y
Д o c л і d ж y o ч и v z a e m o z v ' i y a p z o o k f e p y і x i n v o і g o d і p e l ь j i n m o c t і , v ч и t
Г Н . Г o л y b e v a v і (d v 9 , 9 4) ц o a p y x o v a y 5 7 a 8 k o t v v d i c m ь n і m a l ь n o ї n o p
“ n и z ь k a “ m y ” ж e m u i p ь z i v k n o y a m ' y z d o p p o k v o v a a k t и v - n p і c v t ь n y o ж c p y v z n a 7
c e p e j d n p u x o v a y a m k e t j a v x n % 9 c v t ь a d m і n і m a l ь n o ї n o p m и . В і d p o v і
p і y p n y x o v o ї a k t и v н o c т і v p p o e j a g e b k o v o v u m a l ь n i k ' p i a v p i n i d d o
v і d b n і z p e c h n i m a v j a p u v a g a k e o j d щ o p a n і z a c і ї p y u x o f e x i p i e n j i
d і я л ь н o c т і v ч и t e л я n a y e f e a k t и v i v n o і c h i e m i v a e n y 3 p d o m a p o v i v i y p p u e j
k і m n a t і п c и x o ф і z и ч н o г o p i y o z p e a j i m , ж e щ o n y a c k л a o d a e m t - p c y a x o i v
n a t і п c и x o ф і z и ч н o г o p o z v a n t a ж e n n я . І o c t a n n і y p y
v и t p и v a p o e v t o k c и l i a z o o v c i n x o v g n p i u x p . m

С e p e d z a g a l ь n o k y л ь t y p i n y x і i v n v e n p o c t o k і k y l ь f і t y o p o y z a y m a
z o c t a n n і x м і c ц ь . O c н o v n и м и - y ч m i o t t e i l v b a m i z , 6 k y a k v і d c o n o z n a y n j a a

ною культурою, зростає потреба в підвищенні працездатності студентів. Дослідженнями фізичної активності організації наставників чорних історичних центрів і його діяльності на основі принципів упорядкування індивідуальних форм активного відпочинку профільованих груп здоров'я дає можливість розробити фізичних навантажень [5].

Проводячи фізіологічну оцінку кривих, визначити вплив проочисних виховних програм на фізичну активність студентів, працюючи в спортзалі. Це ще раз указує на необхідність розробки програм.

Обговорюючи проблеми ППФП, слід звернути увагу на основні завдання:

1. Ціленаправлено розвивати фізичні здібності, спорт.
2. Виховувати відповідальність за стан свого організму.
3. Формувати дисципліну і наполегливість у виконанні.
4. Підвищувати функціональну стійкість організму в умовах діяльності.
5. Повідомляти спеціальні вимоги до фізичної підготовки студентів.

Спеціалізована спрямованість ППФП вийде з уваги з рухової активності, зокрема, активної фізичної культури, що є основою розвитку особи [4].

ППФП є обов'язковою частиною навчального процесу. Мінятися повинна тільки питома вага тієї або іншої частини. М. М. Н. (2000) до осуду вказує на процесу - ППФП, який до кінця професійного навчання займає відносно загальну фізичну культуру. Д. Д. (1987) при одночасно середній частоті фізичних училищах рекомендує збільшити вправу фізичної підготовки студентів, підвищення її активності, наочності, доступності, індивідуалізації будуватися відповідно до них.

Проектуючи навчальний процес фізичне виховання студентів педагогічними методами (С. С. Ю. (1985)) зазначає, що вивчення таких аспектів розвитку фізичної витривалості вправ, інтенсивності, силових і швидкісних, а також витривалості в умовах ційних здібностей -15% та 20% в історичній кіл на весь період навчання. Оптимальні результати вивчення співвідношення, а саме 15% і 20%.

Питаннями ППФП студентів вивчають зокрема свої дослідження, що стосуються впливу на вивчення м'язів рук: плеча, передпліччя, кисті та пальців. Підприємство працює з акцентом на розслабленні м'язів роботи м'язів антагоністів.

Вивченням ППФП слід звернути увагу на результати досліджень [7] державних педагогічних спеціалізацій педагога, реалізується створюється система вивчення алгоритмів пам'яті (наприклад, у вивченні історії) реалізується в проблемних ситуаціях, за наявності задачі і рішення (діяльність юриста, математичність діяльності членів бригади робітників фізичних груп при вивченні формування у студентів фізичних дають змогу працювати з легкою атлетикою.

ли увагу формувати вольові оптико-моторні функції кінцівки та цільові в проблемних завданнях доцільно вивчати методи виховання

Особливо уважливі вимоги майбутнього вчителя до педагога з давньої історії освіти вимоги об'єктивної ситуації змінити діяльність педагога [4].

Досліджуючи готовність студентів педагогічних Н.Мацкевич (2001) виявила високі результати в оволодінні спеціальними оздоровчими фізичними розвідками до уміння вільно виконувати в Державній оцінці фізичної підготовки вступників до спеціальностей

До провідних фізичних вимог до вступників до спеціальностей на факультетів фізичного виховання (1993), слід відносити вимоги до вступників до спеціальностей фізичного виховання, які вимагають вивчення просторово-моторних форм рухів в різних положеннях тіла, а також уміння виконувати різні види фізичної роботи з метою досягнення певної мети.

За допомогою спеціальних фізичних вправ і спеціальних вправ пропонують використовувати в навчальній діяльності фізичні вправи, які вимагають вивчення просторово-моторних форм рухів в різних положеннях тіла, а також уміння виконувати різні види фізичної роботи з метою досягнення певної мети.

У програмі з фізичного виховання педагогічних училищ і коледжів провідною є фізична підготовка як обов'язкова складова частина загальної освіти, яка вимагає вивчення загальних теоретичних основ фізичного виховання.

Згідно з постановою Уряду України від 19.01.2003 р. про запровадження фізичної підготовки розглядається розробка фізичної підготовки в школах, в яких навчаються діти з особливими потребами. Це означає, що фізична підготовка в школах повинна бути інтегрована з навчальним процесом і виконуватися в межах загальної освіти. Це означає, що фізична підготовка в школах повинна бути інтегрована з навчальним процесом і виконуватися в межах загальної освіти.

Аналіз літературних даних, присвячених вивченню фізичної підготовки в школах, свідчить про те, що фізична підготовка в школах повинна бути інтегрована з навчальним процесом і виконуватися в межах загальної освіти.

Дослідженням підтверджено ефективність спеціальних вправ фізичної підготовки студенток, що дає змогу ректорам студенткам, а вчителям доповнювати різні форми занять прикладного характеру.

Інтеграція фізичної підготовки в загальну освіту є одним з шляхів підвищення якості освіти. Це означає, що фізична підготовка в школах повинна бути інтегрована з навчальним процесом і виконуватися в межах загальної освіти.

Література

1. Бикмухамбетов С.Р. процесу фізичного виховання в школах. Р.К. Бикмухамбетов / Методические рекомендации по физической культуре. 2003. № 7. С. 45-50.
2. Верблюжий Основні вимоги до вступників до спеціальностей фізичного виховання. Педагогіка, психологія і фізичне виховання. № 280-0С28-11.

3. Вовків В. Професійна підготовка фізичної підготовки в Україні. Знання України, 2004.
4. Голубенко В. Заємозв'язок рухового режиму і професійної діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата фізичних наук, 2004.
5. Євсєєв Ю. Педагогічне проектування професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету фізичного виховання, освітній факультет, № 17-50, 2005.
6. Карченкова М. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. // Фізичне виховання, спорт і культура в Україні. Київ: Видавничий центр «Українська школа», 2003. – С. 181–185.
7. Мацкевич М. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання. // Фізичне виховання, спорт і культура в Україні. Київ: Видавничий центр «Українська школа», 2003. – С. 119–123.
8. Шамардин А. Основи теорії і методики фізичного виховання в Україні. Київ: Видавничий центр «Українська школа», 2003. – С. 385.

Анотація

У статті досліджено проблему підготовки майбутніх учителів гуманітарного профілю. Виявлено основні чинники, які визначають принципову спрямованість і зміст професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток вищих гуманітарних закладів.

Ключові слова: професійна підготовка, культура здоров'я студентів.

Александр Пивень, Александр Гордиенко. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток высших гуманитарных учебных заведений. В статье исследуются проблемы подготовки будущих учителей гуманитарного профиля. Выявлены основные факторы, которые определяют принципиальную направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студенток высших гуманитарных заведений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, культура здоровья студентов.

Oleksandr Piven, Oleksandr Hordoyenko. Professional Applied Physical Training of Humanities Higher Educational Institutions Female Students. This article deals with the problems of physical training of future humanities teachers. It brings light to the main factors that define the fundamental orientation and the content of the professional and applied physical training of the humanities higher educational institutions female students.

Key words: professional training, students' health education.

УДК 37.037

Роман Черкашин

J_gv jha\bldm kbeb m klm^_gl•\ \bsbo gZ\qZevgbo

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Відповідно до вимог спеціальних нормативних актів, фізичне виховання в закладах вищої освіти спрямоване на формування у студентів певних якостей, які забезпечують фізичну готовність до виконання професійних обов'язків. Доведено, що система фізичного виховання студентів повинна бути спрямована на формування у них певних якостей, які забезпечують фізичну готовність до виконання професійних обов'язків. Крім того, фізичне виховання, будучи важливою складовою частиною загальної освіти, повинно бути спрямоване на формування у студентів певних якостей, які забезпечують фізичну готовність до виконання професійних обов'язків.

Крім того, фізичне виховання, будучи важливою складовою частиною загальної освіти, повинно бути спрямоване на формування у студентів певних якостей, які забезпечують фізичну готовність до виконання професійних обов'язків. Важливе значення для формування професійно важливих якостей студентів має фізичне виховання. Фізичне виховання студентів повинно бути спрямоване на формування у них певних якостей, які забезпечують фізичну готовність до виконання професійних обов'язків.

якостей, якими володіють студенти. Вона є резу інтегральним показанси кюмқ оуаскні яьфізичні чвправ у в всі органи та системи органі з-м у е с т И і д бюржачив изнац функці онування окремих систем організму, від яки вправі корАснювуючи відповідні фізичні вправи в оз цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих сис отже й рівень здоров'я. Правильно пвдіт юр а врілннє с т и р і е м о ц і н к и р і в н я р о з в и т к у р у х о в и х я к о с т е й , а й в я к п о к а з н и к а ф і з и ч н о г о з д о р о в ' я л ю д и н и .

AZ\^Zggy ^hken^`d`ggya є у визначенні рівня розвитку с закваді

Hj]Zg•aZp•y ^hked`с`ggyдження проводи-IVокс у р с і і з в с в о у л д и е н с т в наці онального універс ит е т у н ь і м е н і т и Л в с і з і н а У к р а ї н я н к і а . р е н н я а н п е р е к л а д и н і у р о в н я с і н , а н н я и р а у к н а в д і й о з і р і ш і с ж а і ч м а н н я 1хв стрдбжину з місця.

<bdeZ^ hkg h\gh]h fZl_j•Zem с h[%jmg lm\Zggy hljbfZg b o a j b a t m e v l Z l наведено середні п о с к т а у з д н е н н я т и к в р о з і в л т к у с и л и

Таблиця 1

KlZg jha\bldm kbeb Ж±бх^_gl•\

<b^b \bijh[m\	KlZlv	Dmjk gZ\qZggy			
		1	2	3	4
Підтягування перекладиною	Ч	8,39 ± 0	10,61 ± 0	10,62 ± 0	10,04 ± 0
Згинання і розгинання в упорі лежачи на підлозі	Ж	7,27 ± 0	8,38 ± 0	8,33 ± 0	7,64 ± 0
Піднімання в дсіа рзів хв	Ч	38,14 ± 0	42,27 ± 0	42,28 ± 0	33,64 ± 0
	Ж	35,53 ± 0	38,55 ± 0	35,14 ± 0	34,62 ± 0
Стрибок у довжину	Ч	219,32 ±	223,17 ±	226,67 ±	223,71 ±
	Ж	175,28 ±	179,41 ±	176,49 ±	173,35 ±

Аналіз результатів у таблиці, показує, що рівень власних результатів з іншими дослідженнями [2; 3] достовірно не відрізняються. Отже, такий рівень про регіонів України.

Динаміку розвитку сили студентів за період навчання

Таблиця 2

Af•gb n•abqgh€ i•^]hlh\e_ghkl• klm^_gl% aZ i_j•h^ gZ\qZ

<b^ \bijh[m\Zggy	KlZlv	l_j•h^ af•g f•` dmjkZfb					
		1	2	3	4	5	6
Підтягування на перекладинах	Ч	+26,5	+1,71	-6,44	-4,84	+28,6	+20,4
Згинання і розгинання в упорі лежачи на підлозі	Ж	+16,7	-2,60	-6,68	-9,11	+13,6	+6,08
Піднімання в за рзів в	Ч	+13,7	-0,14	-20,4	-20,5	+13,6	-9,64
	Ж	+11,1	-8,61	-1,48	-9,96	1,59	-0,09
Стрибок у довжину	Ч	+2,62	+1,16	-1,31	-0,16	+3,81	+2,45
	Ж	+1,81	-1,57	-1,78	-3,32	+0,21	-1,57

Примітки:
+ позитивні зміни;
- негативні зміни.

Результати, в таблиці, свідчать, що під час навчання зростають майже за всіма фізичними якостями тестами: підтягування на перекладині, згинання дзвонів, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Результативність сповільнюється знижують курсів навчання стан силовій підготовленості знижують.

Ураховуючи те, що фізичне виховання у вищих закладах такої рівень розвитку сили незадовільний. Це вимагає аналізу наукової літератури та практичних досліджень. Визначити окремі причини зниження фізичної підготовки – недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість – недостатня матеріальна база вищих навчальних закладів – низький режим студентів; – недостатня розробка засобів і методів формування – недостатня розробка змісту самостійних занять.

Результати дослідження свідчать про те, що студентів відповідно до вимог навчальних програм першого до другого курсу, після чого настає стабілізація.

Література

1. Вайнштейн С.М. Дозирование физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.
2. Мильштейн Е.Е. Методические основы оздоровительной физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Платонов В.М. Физическая подготовка в М. Спортмашбульвар. М.: Олимпийский спорт, 1995.

Анотації

У статті розкрито особливості силовій підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Виявлено тенденцію зниження рівня розвитку сили у студентів відповідно до вимог навчальних програм. Загалом силові якості студентів зростають із першого до другого курсу, після чого настає стабілізація та зниження результатів.

Ключові слова: сила, розвиток, динаміка, закономірності, студенти вищих навчальних закладів.

Роман Черкашин. Уровень развития силы у студентов высших учебных заведений. В статье раскрыты особенности силовой подготовленности студентов высших учебных заведений. Выявлена тенденция снижения уровня развития силы у студентов в соответствии с требованиями учебных программ. Силовые качества студентов возрастают с первого до второго курса, после чего наступает стабилизация и снижение результатов.

Ключевые слова: сила, развитие, динамика, закономерности, студенты высших учебных заведений.

Roman Cherkashyn. Strength Development of Higher Education Institutions Students. The peculiarities of strength fitness of higher education students are analyzed in the article. The tendency of students' strength reduction was revealed according to the requirements of the curriculum. Students' strength increases from first to second year, then the stabilization follows and finally the reduction of the results.

Key words: strength, development, dynamics, regularity, higher education institutions students.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 613.9:617.753.2–055.15

*Олена Андрошук
Оксана Мордик*

Вплив засобів реабілітації на фізичний розвиток та показники гостроти зору в хлопчиків із короткозорістю

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі життя зросли навантаження на всі органи чуттів, передусім на зір. А це призвело до появи великої кількості осіб із порушеннями зору (короткозорість, далекозорість, ністагм та ін.). Серед них – велика кількість дітей шкільного віку, що засвідчує статистика. Так, 3 % дітей у перші роки навчання вже мають порушення зору. До 3–4-го класу цей показник зростає до 10 %, а серед старшокласників майже у 20 % діагностують короткозорість.

Повне або часткове порушення зору насамперед порушує просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями й навичками, викликає м'язову в'ялість, труднощі в збереженні статичної та динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів [6].

Численними дослідженнями [1; 2; 3; 4] встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів значною мірою сприяють корекції й компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей.

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

Завдання дослідження – вивчити вплив засобів фізичної реабілітації на показники фізичного розвитку й гостроту зору в хлопчиків 9–10 років із короткозорістю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. Експериментальне дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи-інтернату для школярів із вадами зору с. Крупа Волинської області. У дослідженні взяли участь 16 хлопчиків віком 9–10 років.

Для експерименту сформовано дві групи – контрольну й експериментальну. У контрольну групу включено вісім дітей, які займалися лікувальною фізичною культурою за загальноприйнятою методикою. Основну групу склали також вісім школярів, котрі проходили курс фізичної реабілітації за запропонованою нами програмою. У процесі експерименту проведено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 9–10 років контрольної та основної груп, які страждають короткозорістю.

Для вирішення вказаних завдань ми використовували методику оцінки фізичного розвитку за рейтингом рівня соматичного здоров'я школярів, розроблену Г. Л. Апанасенком (1985), яка дає можливість діагностувати загальний фізичний розвиток. В основу названої методики покладено

показники фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія).

Для оцінки гостроти зору нами використано методику Орлової, яка полягає в зображенні на таблиці чорних букв, кілець із розрізами (оптотипів) або малюнків різного розміру.

За рівнем фізичного розвитку діти з порушеннями зору відстають від норми на всіх вікових етапах. Відзначається відставання за такими антропометричними показниками: довжина й маса тіла, життєва ємність легень, об'єм грудної клітки. Довжина тіла в слабозорих до 17 років менша в середньому на 5–5,5 см порівняно з нормою. Те ж саме можна сказати щодо різниці в масі тіла, яка нижча в слабозорих на 4–5 % порівняно з нормою; маса тіла на 6–7 % менша, ніж у здорових дітей. Окружність грудної клітки в середньому на 4,8 см менша, ніж у здорових. Із віком показники фізичного розвитку слабозорих збільшуються, однак повільніше порівняно зі здоровими дітьми [3; 5].

За результатами проведених нами досліджень виявлено, що довжина тіла хлопчиків із короткозорістю становила $126,3 \pm 5,5$ см до проведення реабілітаційних заходів. За час експерименту ріст школярів збільшився до показника $127,4 \pm 4,7$ см (таблиця 1).

Як видно із даних, наведених у таблиці, середній показник маси тіла дітей із порушеннями зору становив $25,3 \pm 4,05$ кг до експерименту та $26,3 \pm 3,67$ кг після експерименту. Середні показники окружності грудної клітки до експерименту – $61,0 \pm 3,0$ см, після – $62,5 \pm 2,5$ см; різниця показників – 1,5 см.

Відомо, що важливим показником зовнішнього дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ), яка визначається для характеристики функціональних можливостей системи дихання дітей у стані спокою. Вона залежить від статі, віку, розмірів тіла й тренуваності. Як указують науковці, у слабозорих дітей життєва ємність легень на 10–20 % менша, ніж у здорових.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопчиків 9–10 років із короткозорістю ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показник	До експерименту	Після експерименту
Маса, кг	$25,3 \pm 4,05$	$26,3 \pm 3,67$
Ріст, см	$126,3 \pm 5,5$	$127,4 \pm 4,7$
Окружність грудної клітки, см	$61,0 \pm 3,0$	$62,5 \pm 2,5$
ЖЄЛ, мл	$1500,0 \pm 210,0$	$1700,0 \pm 190,0$
ЧСС, уд./хв	$95,41 \pm 3,01$	$87,32 \pm 5,14$
Динамометрія правої кисті, кг	$11,13 \pm 4,21$	$12,35 \pm 6,27$
Динамометрія лівої кисті, кг	$11,05 \pm 5,46$	$11,48 \pm 5,46$
Силовий індекс, %	$43,99 \pm 8,17$	$46,95 \pm 12,07$
Життєвий індекс, мл./кг	$59,28 \pm 6,66$	$64,63 \pm 8,37$

Примітка: достовірно при $p < 0,05$.

У результаті проведеного експерименту встановлено, що в обстежуваних школярів змінилися показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем

У процесі дослідження виявили, що середня величина ЖЄЛ у хлопчиків із вадами зору становила $1500,0 \pm 210,0$ мл до експерименту. Після проходження програми реабілітації середня величина ЖЄЛ становила $1700,0 \pm 190,0$ мл, що вказує на покращення цих показників на 200,0 мл.

Одним із найбільш важливих показників для характеристики функціонального стану дихальної системи є визначення її резервних можливостей. Про них ми судили за відношенням показників ЖЄЛ до маси тіла (життєвий індекс). За нашими даними, він становив у дітей, які мають короткозорість, $59,28 \pm 6,66$ мл/кг до експерименту і $64,63 \pm 8,37$ мл/кг – після проведення експерименту; різниця складає 5,35 мл/кг. Таку різницю в показниках життєвого індексу, на нашу думку, можна пояснити тим, що діти з короткозорістю вели більш малорухомий спосіб життя до експерименту.

Середні показники ЧСС до реабілітації становили $95,41 \pm 3,01$ уд./хв. Унаслідок проведення реабілітації з дітьми цей показник зменшився на 8,09 уд./хв і становив $87,32 \pm 5,14$ уд./хв, що вказує на пристосованість організму хлопчиків до адекватних постійних фізичних навантажень.

Важливою характеристикою, яка включається в оцінку фізичного розвитку дітей, є показники сили м'язів. Нами виявлено, що середні показники сили правої та лівої кистей після експерименту збільшилися на 1,22 кг і 0,43 кг відповідно.

Однак абсолютні показники сили м'язів недостатньо інформативні, оскільки обстежувані відрізняються один від одного масою й складом тіла. Тому для оцінки резервних можливостей м'язової системи використовують відносну величину сильнішої кисті до маси тіла – силовий індекс.

За нашими результатами, середні показники силового індексу хлопчиків 9–10 років із короткозорістю становлять $43,99 \pm 8,17$ % до експерименту та $46,95 \pm 12,07$ % після експерименту, що складає різницю 2,96 %.

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

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

Таблиця 2

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

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

Примітка: достовірно при $p < 0,05$

Із даних таблиці видно, що після експерименту в контрольній групі в дітей без корекції гострота зору знизилась, а з корекцією – не змінилась.

Отже, після застосування спеціальних фізичних вправ в експериментальній групі гострота зору в хлопчиків із корекцією покращилась у середньому на 10 %, без корекції – на 9 %. У контрольній групі гострота зору дітей із корекцією стала кращою на 1 %, а без корекції – гіршою на 2 %.

Висновки.

1. За проведеною оцінкою фізичного розвитку хлопчиків 9–10 років із короткозорістю після проходження курсу фізичної реабілітації відзначаються позитивні зміни: середня величина ЖСЛ збільшилася на 200,0 мл; різниця показників окружності грудної клітки після експерименту становила 1,5 см; показники сили правої кисті збільшилися на 1,22 кг.

2. За час експерименту в експериментальній групі гострота зору в хлопчиків із корекцією покращилась у середньому на 10 %, без корекції – на 9 %. У контрольній групі гострота зору дітей з корекцією стала дещо кращою у середньому на 1 %, а без корекції – погіршилася, що засвідчує від'ємне значення – 2 %.

3. Запропонована програма адекватно вплинула на фізичний розвиток та гостроту зору хлопчиків із міопією, що вказує на необхідність проведення комплексу корекційних заходів із цими дітьми.

Література

1. Ермаков В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения / Е. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : [б. и.], 1990. – С. 154–158.
2. Начінова О. В. Развитие основных рухів у слабозорих дітей молодшого шкільного віку / О. В. Начінова // Матеріали респ. конф. “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні”. – Луцьк : [б. в.], 1994. – С. 493.
3. Сермеев Б. В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения / Сермеев Б. В. – Киев : Здоровье, 1987. – 110 с.
4. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / [под общей ред. проф. С. Н. Порова]. – Ростов н/Д : Изд-во “Феникс”, 1999 – 608 с.
5. Феоктисова В. А. Организация коррекционной работы в младших классах для слепых и слабовидящих детей / Феоктисова В. А. – Киев : [б. и.], 1977. – 134 с.

6. Цюпак Т. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків з вадами зору / Т. Цюпак, А. Тучак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 4 (8). – С. 69–72.

Анотації

У статті проведено аналіз фізичного розвитку та показників гостроти зору в хлопчиків із короткозорістю.

Ключові слова: короткозорість, фізичний розвиток, гострота зору.

Елена Андрошчук, Оксана Мордик. Влияние средств реабилитации на физическое развитие и показатели остроты зрения в мальчиков с близорукостью. В статье проводится анализ физического развития и показателей остроты зрения у мальчиков с близорукостью.

Ключевые слова: близорукость, физическое развитие, острота зрения.

Olena Androshchuk, Oksana Mordyk. Influence of Rehabilitation on Physical Development and Visual Acuity of Boys With Myopia. The physical development and visual acuity measures of boys with shortsightedness are analyzed in the article.

Key words: myopia, physical development, visual acuity.

УДК 616.891

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

Причини виникнення та профілактика травм опорно-рухового апарату в спортсменів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Одна з найактуальніших проблем сьогодення – профілактика травм у спорті. У практиці спорту вищих досягнень більшість травм виникає внаслідок недотримання спортивних принципів. На підставі клінічного досвіду можна сформулювати п'ять основних принципів реабілітації, даючи змогу спортсменам приступати до тренувань у найкоротші строки без негативного впливу на здоров'я, а саме: терміновість, етапність, комплексність і систематичність, строга індивідуалізація, дозованість. Їх дотримання дає змогу спортсменові не тільки досягнути попереднього рівня спортивної працездатності, а й запобігти виникненню повторної травми й перенапруженню раніше травмованої або оперованої ланки опорно-рухового апарату [4].

В етіології спортивних травм, як і за будь-якої іншої форми патології, тісно переплітаються зовнішні та внутрішні фактори, кожен із яких в одних випадках може бути причиною пошкодження, а в інших – умовою його виникнення. Нерідко зовнішні причини викликають зміни в організмі (внутрішню причину), які й призводять до виникнення травми [5; 6].

Слід зазначити, що сьогодні у вітчизняній літературі нема єдиної номенклатури причин виникнення спортивних травм, як і немає класифікації спортивного травматизму [2].

Завдання дослідження – вивчити причини виникнення та профілактику травм опорно-рухового апарату в спортсменів різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для уніфікації обліку й аналізу причин травматизму в спорті існує така номенклатура причин:

- неправильна організація навчально-тренувальних занять і змагань;
- неправильна методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- незадовільний стан місць занять, обладнання, спортивного інвентарю, одягу та взуття спортсмена;
- несприятливі санітарно-гігієнічні й метеорологічні умови під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань;

- порушення правил лікарського контролю і його недостатність;
- порушення спортсменом дисципліни й установлених правил під час тренувань та змагань.

Проведений нами аналіз травм, пов'язаних із неправильною організацією навчально-тренувального процесу, дає змогу встановити такі обставини їх виникнення: недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); неправильно складений графік змагань кількості змагань без урахування переїзду, змін часу й кліматичних поясів); відсутність комплексних цільових програм на завершальному етапі підготовки; недотримання правил змагань і низька якість суддівства; незадовільні гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять та змагань; незадовільні метеорологічні умови; відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення.

Проведений аналіз травм, пов'язаний із методичними помилками в плануванні навчально-тренувального процесу й змагань показали, що причиною виникнення травм опорно-рухового апарату в спортсменів можуть бути:

- неправильне складання програми тренувальних занять і графіка змагань;
- велика кількість спортсменів у групі під час тренувань, на яких їх навчає тільки один тренер, причому неуважність може призвести до виникнення травмонебезпечних ситуацій;
- проведення тренувальних занять без тренера;
- відсутність страхування або погано організоване страхування під час тренувань спортсменів у деяких видах спорту;
- перевантаження тренувальних місць занять (гімнастичного залу, спортивного майданчика) великою кількістю спортсменів, унаслідок чого снаряд, кинутий в один із секторів залу або майданчика, може завдати травми спортсменові, який тренується в іншому секторі;
- зустрічний рух спортсменів, наприклад ковзанярів на катку, або обгін автотранспорту під час велосипедних тренувань. При цьому можливі травмонебезпечні зіткнення.

Аналіз травм, котрі виникають унаслідок неправильної методики проведення навчально-тренувальних занять, засвідчує такі причини:

- неправильне комплектування спортсменів, коли в одній і тій самій групі перебуває молодь із різною фізичною та технічною підготовкою, а плани занять складаються без урахування цієї особливості;
- неправильна побудова тренувань, у якій відсутній принцип поступовості, послідовності в оволодінні руховими навичками, а також відсутній індивідуальний підхід до спортсмена;
- недостатня або відсутня розминка перед тренуванням і змаганням чи застосована надмірна інтенсивна розминка, що може стати причиною виникнення травми.

Наші спостереження засвідчують, що значна частина травм (7,8 %) виникає у зв'язку з порушенням установлених правил лікарського контролю, тобто через:

- допускання спортсменів до тренувань без попереднього лікарського огляду;
- неправильний розподіл спортсменів на групи без урахування статі, віку й фізичної підготовленості;
- передчасне проведення тренувальних занять після довгої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що є недопустимо;
- обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю;
- проведення повторних (раз протягом року) медичних оглядів спортсменів для внесення відповідних коректив у план тренувальних занять, особливо під час виявлення будь-яких відхилень у стані їхнього здоров'я, а також необхідна їх перевірка щодо виконання рекомендацій, які дав лікар під час первинних оглядів;
- неухильне виконання тренерами, педагогами й самими спортсменами, фізкультурниками правил медичного контролю;
- забороняється допуск слабопідготовлених спортсменів (особливо на початку спортивного сезону) до змагань, які вимагають максимального напруження організму.

Спостереження засвідчують, що причини травм можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. До цієї групи належать причини, пов'язані з невідповідним рівнем фізичної, технічної, загальної, спеціальної та вольової підготовки й ступенем складності поставлених перед спортсменом завдань, що досить часто буває після довгої перерви, перенесених травм, різних захворювань та ін. Найбільша кількість травм опорно-рухового апарату, де причиною є безпосередньо технічна й тактична неудоконалість, виникає в таких видах спорту: складнокоординаційних – 35,7 %, технічних – 35,3 %, ігрових – 34,3 % [1]. Усі травми виникають у зв'язку з помилками техніч-

ного характеру під час виконання складних спеціальних прийомів і вправ, які належать до категорії опосередкованих, що виникли внаслідок неправильного навчання в процесі багаторічної підготовки спортсмена.

Виникненню травм сприяє також недостатня кваліфікація суддів, які бачать прояви грубості окремими спортсменами, але вчасно їх не припиняють. Недостатня виховна робота тренерів зі спортсменами може призвести до порушення правил змагань і виникнення травм.

Механізм виникнення травм опорно-рухового апарату в спортсменів має специфічні особливості, а іноді становить складний біомеханічний процес, у якому провідну роль відіграють такі фактори:

- місце прикладання травмуючої сили (прямої, непрямої, комісований механізм);
- сила травмуючого впливу (яка перевищує й не перевищує анатомічну щільність тканини);
- частота повторень травмуючого впливу (одномоментності, гострі, повторні та хронічні травми).

Менш важливе значення має психологічна підготовка спортсмена. Психологічне напруження спортсмена зазвичай визначається специфічними вимогами виду спорту, у якому він спеціалізується. У видах спорту, де техніка виконання рухів відносно нескладна й, зокрема, таких, як велосипедний, біг на великі дистанції, лижні гонки та 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 та де необхідні добрі координаційні рухи й зосередженість, зайве психологічне напруження відіграє негативну роль.

Локалізація й характер травм опорно-рухового апарату в різних видах спорту мають виразну індивідуальну різницю, від якої залежать різні засоби та методи їхньої профілактики. У групі єдиноборств гострі травми опорно-рухового апарату, найбільш часті пошкодження менісків, бокових і схрещених зв'язок колінного суглоба, а також розтягнення капсульно-зв'язкового апарату великих суглобів, у тому числі колінного, плечового й ліктьового. У цій групі видів спорту виникають також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно більше – у ділянці тулуба. Особливо слід указати на значну кількість вивихів, які локалізуються у відділі плечового суглоба. Крім того, у борців трапляються підшкірні крововиливи в ділянці вушних раковин із наступною їхньою деформацією.

Хронічні захворювання виникають на фоні повторних травм у єдиноборствах (переважно хвороби суглобів й оточуючих їх тканин).

Вивчення причин та обставин виникнення травм опорно-рухового апарату в групі єдиноборств засвідчує, що основними є організаційно-методичні недоліки в навчально-тренувальному процесі, як і під час змагань, зокрема проведення тренувань без тренера, неправильне комплектування навчальних груп, погано підготовлених місць занять, недостатнього освітлення, порушення температурного режиму, незадовільного стану матів, їхнього покриття, рукавичок, індивідуальних захисних засобів.

До методичних помилок належать порушення принципу поступовості, значне зменшення тренувального режиму. Неправильне проведення спарингових боїв, вагова невідповідність противників, неправильна настанова тренера на характер поєдинку – усі ці причини виникнення травм, яким тренер і спортсмен мають запобігати.

Основні причини травматизму в борців класичного стилю: неправильна організація навчально-тренувального процесу й змагань, незадовільний стан місць занять, незадовільний стан обладнання, інвентарю, недоліки екіпіровки, порушення правил (навмисні, ненавмисні); технічне неправильне виконання прийому, застосування заборонених прийомів та інші причини. Для профілактики виникнення травм опорно-рухового апарату тренер повинен правильно й раціонально будувати навчально-тренувальне заняття, поступово ускладнювати завдання та пам'ятати, що для належної гіпертрофії й міцності капсульно-зв'язкового апарату суглоба, особливо надп'яtkово-гомілкового, потрібні наполегливі та продовжені тренування.

Особливу увагу в класичній боротьбі слід звертати на поступовість і послідовність у навчанні під час переходу з положення стійки на міст. Цей прийом найчастіше викликає виникнення травми й вимагає підвищеної вимоги до міцності м'язів та міцності зв'язок шийного відділу хребта.

Велике значення в профілактиці травматизму має правильна організація тренувань і змагань. Тренер без особливої потреби не повинен дозволяти тренуватися борцям різних вагових категорій і зобов'язаний особливо уважно стежити за ходом тренувань на одному килимі декількох пар борців.

Прискорене зменшення ваги тіла сприяє зниженню вольової спрямованості, розвитку перетренованості, отже, може впливати на фізичний стан спортсмена й сприяти виникненню травми. Спортивний лікар разом із тренером має розробити режим поведінки, харчування, відпочинку борців на весь період напружених тренувань та змагань, що є одним з основних засобів профілактики травматизму.

Крім того, тренерові необхідно звертати особливу увагу на відповідність устаткування місць тренувань і на наявність матів. Вони повинні бути щільними, рівними, пружними, без заглибин. Особливо слід звертати увагу на взуття. Воно має щільно облягати надп'яtkовогомілкові суглоби, фіксує їх, тобто повинно бути виготовлене відповідно до спортивного стандарту.

Спостереження засвідчують, що в самбістів найбільша кількість травм виникає в змагальному періоді їхньої підготовки, оскільки він є найбільш напруженим. Значно менше травм у підготовчому й перехідному періодах. Основні причини травм опорно-рухового апарату в самбістів: неправильна організація навчально-тренувального процесу й змагань загалом, методичні похибки, порушення правил самбістами під час тренувань і змагань, технічно неправильне застосування прийомів.

Для профілактики травм передусім важливий строгий підбір партнерів. Пари самбістів повинні мати рівні вагові категорії й технічну підготовленість. Слід також стежити за тим, щоб після перерви в заняттях, зумовлених захворюванням або травмою, самбіст уключався в тренувальні заняття з певною обережністю та послідовністю, маючи при собі відповідний дозвіл лікаря. Одним із важливих заходів, спрямованих на запобігання травмам у боротьбі самбо, є навчання спортсменів страхуванню й самострахуванню. Суть останнього полягає передусім в умінні падати та досить швидко скорочувати певну групу м'язів верхніх і нижніх кінцівок, захоплених суперником на больовий прийом.

Самбіста слід привчити до того, щоб він не застосовував різких травмуючих прийомів, а також привчити негайно припиняти такі прийоми, як перерозгинання, заземлення, вивертання, тільки-но партнер подасть сигнал про припинення боротьби двома легкими ударами по тілу партнера.

У боксерів найбільш уразливими ланками опорно-рухового апарату є ділянки голови, а також кисті, плечовий, колінний, надп'яtkовогомілковий суглоби. Травми в боксерів виникають на тренуваннях і під час змагань. Основні причини виникнення травм у боксерів: похибки в організації та методиці проведення навчально-тренувальних зборів і змагань, незадовільний стан місць занять, недоліки спортивної екіпіровки, порушення правил; технічно неправильне застосування прийомів. Найбільш частими помилками організаційного характеру в підготовці боксерів є недоліки матеріально-технічного забезпечення, незадовільні умови проведення зборів, неправильне комплектування спарених боїв (різні вагові категорії суперників, невідповідність рівня їхньої фізичної й тактико-технічної підготовки), а також низька якість суддівства.

Механізм травм у боксерів неоднорідний. Майже половина з них виникає внаслідок нанесення удару, зіштовхування, падіння боксера, тобто прямого механізму травми, а також унаслідок порушення координації рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок, тобто непрямого механізму травми. У решті випадків механізм травм комбінований.

Для профілактики травм опорно-рухового апарату в боксерів потрібно, щоб тренер звертав особливу увагу на систематичну, послідовну й усесторонню підготовку боксера та, передусім, на розвиток у нього такої якості, як витривалість.

Ще одним засобом профілактики травм у боксі вважають виховання коректності стосовно суперника, проведення бою без застосування заборонених прийомів. Тренер не має права дозволяти тренування боксерів різних вагових категорій. Крім того, боксери ніколи не повинні виступати в змаганнях кожен день – необхідна перерва хоча б на один–два дні.

За наявної переваги одного з боксерів суддя має припинити бій, не чекати виникнення нокауту. Під час кровотечі з носа або надбрівної дуги потрібно зупинити бій, поки кровотеча не буде зупинена. Боксерів, які перенесли нокдауни, слід допускати до змагань тільки після огляду й спеціального дозволу лікаря-невропатолога, але не раніше ніж через два–три тижні.

Для профілактики травм у боксі велике значення має обов'язкове застосування захисних засобів – спеціального шолома, протектора для зубів, твердого бандажу із щільної шкіри або алюмінію, добре припасованого до тулуба. Захисні засоби мають перешкоджати та надійно захищати від ударів статеві органи. Під час проведення тренувального бою боксери зобов'язані одягати захисну маску. Щоб захистити від травми кисті, треба навчитися правильно бинтувати кисті, рукавички завжди мають бути справними й підігнаними до кистей.

Наші спостереження засвідчили, що гострі травми опорно-рухового апарату у швидкісно-силових видах спорту становлять більше половини всієї патології. Серед них найчастішими є поєднання й комбіновані травми капсульно-зв'язкового апарату, надп'яtkово-гомількового, ліктв'ового та промене-зап'яtkового суглобів. За частотою їм дещо поступаються травми менісків колінного суглоба. Причини травм опорно-рухового апарату в групі швидкісно-силових видів спорту різноманітні й неоднорідні. До них належать передусім неправильна організація навчально-тренувального процесу та змагань, помилки в суддівстві, незадовільний стан місць проведення спортивних занять, спортивного устаткування й інвентарю, одягу та взуття; несприятливі метеорологічні умови. Слід назвати ще значну кількість причин травм, зумовлених індивідуальними можливостями спортсмена, тобто рівнем його технічної й спеціальної фізичної підготовки, морально-вольовими якостями та недоліками етичного виховання. Крім того, причинами травм стають порушення спортивних правил і спортивної етики, у тому числі й застосування заборонених прийомів.

Профілактика травм, зокрема в спринтерів, передусім має бути спрямована на поступову та ґрунтовну підготовку легкоатлета до максимального напруженого бігу на дистанції. Для нього перед початком змагання повинна бути обов'язкова загальна й спеціальна розминка, яка є індивідуальною за змістом, інтенсивністю, тривалістю та забезпечує до початку старту не тільки розігрівання м'язів, а й подолання передстартового періоду. Під час змагань для запобігання травмонезбезпечним ситуаціям суддівська колегія перед початком забігу повинна сумлінно перевіряти стан бігових доріжок. Спортсмен і тренер, зі свого боку, мають стежити за взуттям, воно має бути підігнане до стопи, а шнурівки – міцно зав'язані.

Висновки. Для профілактики травм опорно-рухового апарату в спортсменів необхідна раціональна побудова навчально-тренувальних занять в усіх періодах підготовки. Значна увага тренера має зосереджуватися на загальній і спеціальній фізичній, технічній та психологічній підготовці спортсмена. Виконання спортсменами основних, елементарних принципів і спортивних правил, особистої гігієни, дотримання режиму, особливо в період інтенсивних тренувань або під час змагань, – необхідна умова, яка дає змогу запобігти виникненню травм.

Література

1. Вашкиров В. Ф. Профілактика травм у спортсменів / Вашкиров В. Ф. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Волков М. И. Преградим путь травмам / Волков М. И. – М. : Знание, 1981. – 95 с.
3. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.
4. Миронова З. С. Профілактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – М. : Медицина, 1965. – 15 с.
5. Миронова З. С. Основи загальної патології / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – Л. : Світ, 1996. – 216 с.
6. Петрик О. І. Мікротравми суглобів і кісток у спортсменів / О. І. Петрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури України : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 331–332.

Анотації

Проаналізовано обставини й причини виникнення травм опорно-рухового апарату в групі різних видів спорту, рекомендовано профілактичні заходи.

Ключові слова: методичні помилки, фізична та технічна підготовка спортсмена, спортивна дисципліна.

Юрій Валецький, Руслана Валецька, Емельян Петрик. Причини виникнення і профілактика травм опорно-двигательного апарату в спортсменів. *Анализируются обстоятельства и причины возникновения травм опорно-двигательного аппарата а различных видах спорта, рекомендуются профилактические мероприятия.*

Ключевые слова: методические ошибки, физическая и техническая подготовка спортсмена, спортивная медицина.

Yurii Valetsii, Ruslana Valetska, Omelian Petryk. Causes and Prevention of Athletes' Musculoskeletal Traumas. *In the article the circumstances and causes of musculoskeletal traumas in various sports are analyzed, preventive measures are recommended.*

Key words: methodological mistakes, athlete's physical and technical training, sports medicine.

Фізична реабілітація під час захворювань серцево-судинної системи в учнів 17 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. У сучасний період в Україні значна увага приділяється з'ясуванню нових підходів до визначення пріоритетних напрямів фізичної реабілітації, які б забезпечили найбільш ефективні шляхи підтримання та покращення здоров'я людини. Це знаходить своє відображення в основних керівних документах, постановах Уряду України, законах України.

Здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. На нинішньому етапі, як зазначається в Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації”, в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, у тому числі дітей і підлітків. Ситуація погіршення стану здоров'я серед дітей та молоді в Україні має низку причин, однією з них є обмежена рухова активність, спричинена нераціональним розпорядком дня та перевантаженням [5].

Обмеження рухової активності призводить до зниження функціональних можливостей м'язової системи, що, зі свого боку, спричиняє детренованість серцево-судинної системи, збільшення частоти серцевих скорочень у спокої. Більшість розладів, які виникли через недостатню м'язову діяльність, зворотні. Для лікування гіподинамії використовують індивідуальний руховий режим із поступовим збільшенням навантаження на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, комплекси лікувальної гімнастики, а також водні процедури, що сприяють зміцненню нервової системи й м'язів серця [3; 6].

Основними напрямками фізичної реабілітації під час захворювань серцево-судинної системи в учнів старших класів є підготовка організму до функціональних та фізичних навантажень згідно з можливостями організму й потребами в стимуляції м'язової діяльності; відновлення потенціалу ослабленого організму; поступовість, безперервність та індивідуальний підхід у застосуванні фізичних навантажень; рухова активність у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи: гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові тощо); систематичне повторення термінової адаптації у вигляді виконання одноразового фізичного навантаження; використання довгочасної, відносно стабільної адаптації тренувального характеру, за якої зростає об'єм серця, кількість функціональних капілярів у м'язовій тканині, зберігається кількість й активність аеробних ферментів; використання різноманітних методів навчання та показу (метод повторної вправи, метод інтервальної вправи, колового тренування, ігровий, демонстрації тощо); періодичне проведення лікарського контролю [2].

Дозовані фізичні навантаження під наглядом лікаря та вчителя фізичної культури дають помітний позитивний вплив на самопочуття учнів із патологіями серцево-судинної системи й підвищують функціональний стан та резерви серцево-судинної системи, швидкість відновлення показників кардіораспіраторної системи.

У профілактиці й лікуванні хвороб органів кровообігу велике значення мають лікувальні заходи, зокрема лікувальна фізична культура. Фізичні вправи є засобом боротьби із застійними явищами. Вони полегшують діяльність апарату кровообігу, знижують навантаження на м'яз серця, поліпшують обмін речовин і вентиляцію легень та газообміну. Під час фізичних вправ працюють м'язова, дихальна, серцево-судинна, нервова, ендокринна й травна системи [1]. Лікувальна фізична культура має широке коло показань, але за умови правильного підбору засобів, методів, методики та індивідуального дозування фізичних навантажень дає позитивні результати й сприяє швидшому видужуванню.

Завдання дослідження – визначити ефективність впливу розробленої програми фізичної реабілітації на рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку із захворюваннями серцево-судинної системи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

Експериментально-дослідну роботу проводили на базі загальноосвітньої школи №10 та Луцької міської лікарні для дітей протягом 2009–2010 р. Експериментом охоплено сім хлопців та десять дівчат 17 років, у яких знайдено патологію серцево-судинної системи.

Розроблено авторську програму корекції фізичної підготовленості засобами фізичної реабілітації з урахуванням специфіки захворювання учнів (ревматизм неактивної фази, гіпертонія I ступеня, захворювання артерій). Відповідно до виду захворювання змінювалася методика проведення занять [4].

На I етапі реабілітації з урахуванням програмного матеріалу розробили руховий режим; із метою поступового пристосування організму учнів до дії оптимальних фізичних навантажень; установили інформативні методи контролю й самоконтролю за змінами, що відбуваються в організмі. На цьому етапі руховий режим учнів складався з узаємопов'язаних компонентів: ранкова спеціалізована гімнастика, дозовані заняття за розкладом, самостійні заняття один-три рази на тиждень.

На II етапі реабілітації ми вирішували такі завдання: удосконалення загальнофізичної, технічної й функціональної підготовки учнів; розширення та вдосконалення методів контролю й самоконтролю за рівнем тренуваності та станом здоров'я. Відмінності між першим і другим етапами належать до збільшення ЧСС. Якщо на першому етапі вони перебували на рівні 120–130 уд/хв, то на другому – 130–150 уд/хв. Моторна щільність піднялася від 30–40 % до 60 %. У заняттях використовували в більшому обсязі силові й швидко-силові навантаження. Основну увагу приділяли об'єму циклічних навантажень, що контролювалися за ЧСС.

На III етапі реабілітації особливого значення надали розширенню діапазону дії засобів фізичної реабілітації, що сприяли поступовому виходу на максимальне для учнів фізичне навантаження. Дослідження та практична їх апробація дали змогу доводити фізичне навантаження на третьому етапі до 70–80 % інтенсивності. Це досягалось за рахунок збільшення циклічних навантажень – бігу й ходьби по слабопересіченій місцевості, пересування на лижах, плавання, кількості повторень вправ, вихідних положень, амплітуди та ритму рухів, раціонального використання пауз між навантаженнями, емоційного фактора.

Показники фізичної підготовленості учнів із серцево-судинними захворюваннями на початку й після проведення експерименту на основі проведених тестувань відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів із серцево-судинними захворюваннями на початку та після проведення експерименту

Тести		На початку експерименту		Після експерименту		P
		M	±m	M	±m	
Біг 30 м (с)	Ю	5,2	0,250	4,7	0,242	<0,04
	Д	5,5	0,380	5,0	0,296	
Стрибки в довжину з місця (см)	Ю	174	0,222	211	0,295	<0,01
	Д	153	0,098	170	0,188	
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи (разів)	Ю	19	0,108	22	3,053	<0,03
	Д	8	0,105	11	0,356	
Кидки набивного м'яча масою 1 кг, сидячи (см)	Ю	850	0,123	860	0,241	<0,03
	Д	520	0,142	540	0,467	
Сіди з вихідного положення, лежачи (разів)	Ю	35	0,200	50	0,275	<0,05
	Д	42	0,185	71	0,255	

Як бачимо з табл. 1, систематичні заняття сприяли значному зростанню абсолютних результатів за всіма показниками, що відображають розвиток основних рухових якостей та рівня фізичної підготовленості.

У результаті річних занять фізичними вправами додатково й на заняттях юнаки та дівчата поліпшили свої результати з бігу на 30 м. На початку експерименту середні результати в юнаків становили $5,2 \pm 0,250$ с, у дівчат – $5,5 \pm 0,380$ с; після експерименту, відповідно, – $4,7 \pm 0,242$ с, $5,0 \pm 0,296$ с.

Результати зданого випробування “стрибки в довжину з місця” на початку експериментального дослідження в юнаків – $174 \pm 0,222$ см, у дівчат – $153 \pm 0,098$ см; після експериментального дослідження, відповідно, – $211 \pm 0,295$ см, $170 \pm 0,188$ см.

“Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи”. На початку експериментальної роботи в юнаків середні показники становили $19 \pm 0,108$ разів, у дівчат – $8 \pm 0,105$ разів; після експерименту, відповідно, – $22 \pm 3,053$ разів та $11 \pm 0,356$ разів.

Результати зданого випробування “кидки набивного м'яча масою 1 кг, сидячи” на початку експериментального дослідження в юнаків – $850 \pm 0,123$ см, у дівчат – $520 \pm 0,142$ см; після експериментального дослідження, відповідно, – $860 \pm 0,241$ см та $540 \pm 0,467$ см.

“Сіди з вихідного положення, лежачи”. На початку дослідження середні показники зданого випробування становили в юнаків – $35 \pm 0,200$ разів, у дівчат – $42 \pm 0,185$ разів; після проведеного дослідження, відповідно, – $50 \pm 0,275$ та $71 \pm 0,255$ разів.

Ефективність застосування засобів фізичної реабілітації під час захворювань серцево-судинної системи підлітків є досить високою. Проведення тестувань: біг на 30 м із високого старту; дальність кидка набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови, сидячи, ноги розведені; дальність стрибка в довжину з місця; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи; сіди із вихідного положення, лежачи, на початку, у середині та наприкінці застосування реабілітаційної програми показали, що рівень фізичної підготовленості та фізичного розвитку значно зросли протягом навчального року. Таким чином, результати експерименту дали можливість говорити про ефективність застосування програми фізичної реабілітації юнаків і дівчат із серцево-судинними патологіями.

Висновки. Педагогічним експериментом доведено ефективність розробленої комплексної програми фізичної реабілітації школярів із захворюваннями серцево-судинної системи. Аналізуючи результати випробувань, можна зазначити, що на початку експерименту рівень фізичної підготовленості юнаків і дівчат був нижче середнього та середній. Результати тестувань після експерименту показали значні позитивні зрушення. Після завершення експериментальної роботи показники складання тестів відповідали середньому та вище середнього рівням фізичної підготовленості, що є свідченням суттєвого покращення результатів за основними показниками фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці, теоретичному обґрунтуванні та перевірці ефективності програми фізичної реабілітації для підлітків із захворюваннями серцево-судинної системи, які мають супутні захворювання.

Література

1. Аронов Д. М. Методика оценки качества жизни больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / Д. М. Аронов, В. П. Зайцев // Кардиология. – 2002. – № 5. – С. 92–95.
2. Гилен Т. Ю. Возрастные особенности механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы школьников к физическим нагрузкам / Т. Ю. Гилен // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков : тез. всесоюз. конф. – М. : [б. и.], 1990. – С. 62.
3. Павлова Н. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 110–114.
4. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 26–29.
5. Садыкова Г. А. Сравнительная характеристика показателей кардиореспираторной системы и физической работоспособности разнотренированных подростков / Г. А. Садыкова // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков : тез. всесоюз. конф. – М. : [б. и.], 1990. – С. 224.
6. Юшковская О. Г. Саногенетические аспекты физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения / О. Г. Юшковская // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 87–91.

Анотація

У статті визначено ефективність впливу розробленої авторської програми корекції фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами фізичної реабілітації під час захворювань серцево-судинної системи.

Ключові слова: захворювання серцево-судинної системи, лікувальна фізична культура, фізична підготовленість, фізична реабілітація.

Наталія Грейда, Оксана Грицай. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в учеников 17 лет. В статье даётся оценка эффективности влияния разработанной авторской программы коррекции физической подготовленности учеников старшего школьного возраста средствами физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: заболевание, сердечно-сосудистой системы, лечебная физическая культура, физическая подготовленность, физическая реабилитация.

Nataliia Hreida, Oksana Hrytsai. Physical Rehabilitation of 17 Years Old Students With Cardiovascular System Diseases. Efficiency estimation of the developed author's programme for high school students' with diseases of the cardiovascular system physical fitness correction by means of physical rehabilitation is made in the article.

Key words: disease, cardio-vascular system, therapeutic physical training, physical fitness, physical rehabilitation.

Оцінка функціонального стану організму студентів зі сколіозом II–III ступенів під час занять на профілакторі Євмінова

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Сколіоз – це досить складне й поширене ортопедичне захворювання, яке має такі характерні ознаки: бокове викривлення хребта, патологічна ротація та торсія (скручування) хребців і клиноподібна деформація їхніх тіл [2; 3; 4; 7]. Оскільки прогресування протікає в період росту дитини, то чим молодший пацієнт, тим більша деформація в період завершення росту. Аналіз науково-методичної літератури з питань розвитку, лікування й реабілітації сколіозу показав, що основні праці присвячені опису вже відомих фактів і не враховують належною мірою особливості застосування нових методик функціонального відновлення хребта, зокрема профілактора Євмінова [5]. Вплив занять лікувальної фізкультури на профілакторі Євмінова на результати фізіологічного тестування

при сколіозі II–III ступенів у студентів є малодослідженим питанням і визначає основну проблему нашої статті. Отримані результати та їх науково обґрунтований аналіз відіграють важливу роль у розробці нових програм занять на профілакторі Євмінова, поєднанні їх з іншими засобами фізичної реабілітації (масаж, лікувальна гімнастика) та важливі в клінічній практиці для більш поглибленого вивчення порушення постави.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела про особливості функціонального стану організму при сколіозі II–III ступенів.
2. Оцінити функціональний стан організму студентів зі сколіозом II–III ступенів під час занять на профілакторі Євмінова.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усього під час експерименту обстежено 13 студентів ВНУ імені Лесі Українки 18–21 років зі сколіозом II–III ступенів, які навчаються на філологічному, біологічному, математичному факультетах, факультеті романо-германської філології, інституті соціальних наук. Дослідження включало три етапи.

Перший етап передбачав вивчення й аналіз наукової та науково-методичної літератури з обраної теми.

Другий етап включав проведення констатуючого експерименту – вивчали фізичну працездатність та фізичний стан студентів групи фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів. Дослідження проводили на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки (листопад 2008 р.).

Лікарем-терапевтом санаторію-профілакторію ВНУ ім. Лесі Українки проведено антропометричний огляд студентів зі сколіозом для визначення ступеня деформації.

Головним завданням цього етапу було отримання показників, що характеризують фізичну працездатність і фізичний стан студентів зі сколіозом II–III ступенів.

Другий етап також передбачав розроблення комплексу вправ на профілакторі Євмінова для студентів зі сколіозом II–III ступенів.

Третій етап тривав три місяці із січня 2009 р. по квітень 2009 р. і передбачав упровадження програми консервативного лікування на профілакторі Євмінова для студентів групи фізичної реабілітації зі сколіозом II–III ступенів. Експеримент проводили на базі спорткомплексу ВНУ ім. Лесі Українки. Заняття відбувалися під час академічних пар із фізичної культури, а також у вільний час тричі на тиждень. Їх тривалість складала на початку курсу 20 хв і поступово зростала до 35–40 хв. Наростання навантаження відбувалося шляхом збільшення кількості повторів вправ, тривалості утримання статичних положень та поступового збільшення кута нахилу профілактора. Після завершення курсу занять проведено повторне тестування для визначення ефективності занять на профілакторі Євмінова за розробленою методикою при сколіозі II–III ступенів та проведено порівняльну оцінку результатів дослідження до й після завершення експерименту (квітень 2009 р.).

Сколіоз є досить складним і поширеним ортопедичним захворюванням, яке потребує своєчасного й адекватного лікування. Фактором, що визначає клінічну картину сколіозу, є величина викривлення. Діагностика важких ступенів деформації не є проблемою, початкові ж симптоми сколіозу

нерідко плутають із симптомами патологічної постави. Несвоєчасна діагностика істинного сколіозу веде за собою і пізній початок його лікування, що є наслідком важких ускладнень і тривалішого періоду терапії [1; 2].

Сколіоз – це не локальне захворювання, воно викликає порушення травної, сечовидільної, дихальної та серцево-судинної систем. Сколіоз також може супроводжуватися спінальними порушеннями й навіть парезами та паралічем унаслідок стиснення нервових корінців [3].

Тривалі дослідження проблеми виникнення та розвитку сколіозу показали чітку тенденцію до зростання кількості хворих із II–III ступенями деформації серед студентів унаслідок впливу низки екзогенних факторів, а також великих і глибоких змін як у скелеті, так і в м'яких тканинах хребта, що пов'язані із загальним станом організму та обміном речовин [1; 6].

Дослідження фізичного розвитку в студентів зі сколіозом, зокрема його фізіологічних показників, дуже актуальне, адже це дало змогу визначити ефективність запропонованої методики консервативного лікування сколіотичної деформації із застосуванням сучасних засобів та методів.

Повторне тестування, що включало оцінку фізичного стану й фізичної працездатності студентів, проводилося з метою дослідження змін цих показників у студентів зі сколіотичною хворобою після застосування програми відновного лікування. У таблиці 1 наведено динаміку показників фізичної працездатності студентів зі сколіозом II–III ступенів.

Таблиця 1

Динаміка рівня фізичної працездатності (за індексом Руф'є) студентів зі сколіозом II–III ступенів у різні періоди проведення експерименту

Рівень фізичної працездатності	Дівчата (n=13)	
	на початку дослідження	у кінці дослідження
висока	0	1 (7,7 %)
хороша	1 (7,7 %)	1 (7,7 %)
посередня	3 (23 %)	7 (53,8 %)
задовільна	8 (61,6 %)	4 (30,8 %)
погана	1 (7,7 %)	0

На початку дослідження показник високого рівня фізичної працездатності не реєструвався, тоді як після застосування програми відновного лікування він виявлений у 7,7 % досліджуваних. Хороший рівень фізичної працездатності залишився незмінним. Показник середнього рівня зріс на 30,8 %, а задовільного – зменшився на 30,8 %. Погана фізична працездатність у кінці дослідження не реєструвалася, до застосування запропонованої програми відновного лікування її рівень складав 7,7 % (табл. 1).

Після застосування цієї програми реабілітації рівень фізичної працездатності змінився із задовільного на посередній, що доводить ефективність її використання в цього контингенту хворих (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників індексу Руф'є студентів зі сколіозом II–III ступенів у різні періоди дослідження

Групи студентів		Індекс Руф'є	
дівчата (n=13)	на початку дослідження	11,4±0,9	p>0,05
	у кінці дослідження	8,73±0,79	

Повторну оцінку фізичного стану проводили з використанням тесту Є. А. Пирогової, дані якого наведено в таблицях 3 і 4.

Таблиця 3

Динаміка показників фізичного стану студентів зі сколіозом II–III ступенів у різні періоди дослідження за тестом Є. А. Пирогової

Рівень фізичного стану	Дівчата (n=13)	
	на початку дослідження	у кінці дослідження
низький	0	0
нижче середнього	1 (7,7 %)	0
середній	5 (38,6 %)	1 (7,7 %)
вище середнього	4 (30,7 %)	7 (53,7 %)
високий	3 (23 %)	5 (38,6 %)

Низький рівень фізичного стану не реєструвався ні на початку, ні в кінці дослідження. Після застосування програми відновного лікування рівень фізичного стану нижчий середнього не було

zareestrovano, toді yak do її zastosuvannya він був zafіksovаний y 7,7 % dosліджуваних. Pokaznik serednyogo rіvnya zmenшився na 30,9 % і був zareestrovаний y 7,7 % студентів, toді yak частіше фіксувалися показники рівнів вище середнього та високого, перший, відповідно, зріс на 23 %, а другий – на 15,6 % (табл. 3).

Таблиця 4

**Динаміка показників тесту Є. А. Пирогової в студентів зі сколіозом
II–III ступенів у різні періоди**

Групи студентів		Тест Є. А. Пирогової	
дівчата (n=13)	на початку дослідження	0,596±0,04	p>0,05
	у кінці дослідження	0,676±0,033	

Після застосування цієї програми реабілітації індекс фізичного стану змінився з рівня вище середнього на високий, що доводить ефективність застосування програми фізичної реабілітації в студентів зі сколіозом II–III ступенів (табл. 3).

Висновки. Сколіоз II–III ступенів суттєво впливає на організм студентів, при цьому знижується рівень фізичної працездатності та фізичного стану. Як свідчить динаміка результатів фізіологічного тестування, запропонована нами програма відновного лікування є досить ефективною в разі її застосування в цього контингенту хворих, адже показники фізичної працездатності та фізичного стану студентів значно покращилися порівняно з їх рівнем на початку дослідження.

Перспективи подальших досліджень убачаються в дослідженні методичних особливостей застосування профілактора Євминова при сколіозі у різних груп населення, а також вплив його на функціональний стан організму.

Література

1. Аббасов Ш. К. Комплексное лечение больных сколиозом / Ш. К. Аббасов, А. Р. Сатторов // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2003. – № 4. – С. 113–116.
2. Алексеева А. Т. Клинико-рентгенологическое и физиологическое обоснование физических упражнений у больных с начальными степенями сколиоза. / А. Т. Алексеева, Ю. Н. Мороз, М. И. Мурзина // Тез. докл. – Новгород: [б. и.], 1985. – С. 154–155.
3. Бачу Г. С. Деформация позвоночника у детей и ее коррекция средствами лечебной физкультуры / Г. С. Бачу // Республик. науч.-практ. конф. : тез. докл. – Орхей, 1990. – С. 91–92.
4. Бойчук Т. Оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині / Т. Бойчук, Л. Войчишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 73–77.
5. Евминов В. Профилактор Евминова. Комплекс силовых упражнений / Евминов В. – К. : [б. и.], 2007. – 34 с.
6. Окамото Г. Основы физической реабилитации : навч. посібник / Г. Окамото ; пер. з англ. Ю. Кобіва, К. А. Добриніної. – Л. : [б. в.], 2002. – 232 с.
7. Олійник І. Інноваційні технології корекції порушень постави і деформацій хребта / І. Олійник, С. Іваськів, К. Єрусалимець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 104–107.

Анотації

У статті проаналізовано літературні джерела з питань етіології, патогенезу та методів лікування сколіозу II–III ступенів. Досліджено ефективність застосування лікувальної фізкультури на профілакторі Євминова та її вплив на рівень фізичної працездатності й показники фізичного стану при сколіозі II–III ступенів у студентів групи фізичної реабілітації вищого навчального закладу.

Ключові слова: сколіоз, ЛФК, фізична працездатність.

Оксана Дубчук. Оценка функционального состояния студентов со сколиозом II–III степеней при занятии на профилакторе Евминова. В статтє проаналізовані літературні істочники по вопросам етіології, патогенеза и методов лечения сколиоза II–III степеней. Исследована ефективність применения лечебной физкультуры на профилакторе Евминова и влияние ее на уровень показателей физического состояния при сколиозе II–III степеней у студентов группы физической реабилитации высшего учебного заведения.

Ключевые слова: сколиоз, ЛФК, физическая работоспособность.

Oksana Dubchuk. Functional State Evaluation of Students With II-III Degree Scoliosis Using Evminov Training Device. The literary sources on the etiology, pathogenesis and II-III degree scoliosis treatment methods are analyzed in the article. The effectiveness of therapeutic physical training at Evminov training device is estimated. Its effect on the physical condition indicators of the higher education institutions students with II-III degree scoliosis in the physical rehabilitation group is distinguished.

Key words: scoliosis, therapeutic physical training, physical capacity for work.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Світлана Калытка

Современные направления научных исследований в женском спорте

Волинский национальный университет имени Леси Украинки (г. Луцк)



Постановка научной проблемы и анализ последних исследований.

Достижение рекордных результатов в современном спорте невозможно без научных исследований тренировочных и соревновательных нагрузок, адаптивных реакций организма спортсменов на эти нагрузки, процессов восстановления и планирования повторных нагрузок. Важным направлением совершенствования методики подготовки спортсменов высокой квалификации является стремительно развивающаяся в последние годы теория адаптации, которая понимается как процесс приспособления к факторам внешней или внутренней среды, как состояние относительного равновесия, которое устанавливается между организмом и средой, и как результат приспособительного процесса.

Тренировочные нагрузки и, особенно, соревнования, связанные с наличием экстремальных условий и часто усугублённые тяжёлыми условиями внешней среды, определяют формирование адапционных реакций. В современном спорте длительное удержание высокого уровня адапционных реакций характерно для завершающего этапа многолетней подготовки, связанного с сохранением достижений на более длительное время. Из этого возникает проблема поиска такой системы планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, которая обеспечила бы поддержание достигнутого уровня адаптации и одновременно не вызвала бы истощения и изнашивания структур организма, ответственных за адаптацию [3].

Тренировочный процесс женщин строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок. В то же время большие физические и эмоциональные нагрузки являются одной из причин перенапряжения регуляторных систем и истощения адаптационного резерва женского организма. Это приводит к сокращению сроков выступления спортсменок в спорте высших достижений. Многие спортсменки уходят из спорта, так и не показав спортивных результатов, адекватных их функциональным возможностям.

Известно, что адаптационные процессы в организме женщин отличаются от таковых у мужчин. Это обусловлено одной из основных биологических особенностей женского организма, связанной с репродуктивной функцией, – цикличностью функций гипоталамо-гипофизарно-овариально-адреналовой системы [1; 2; 4]. Поэтому проблема поиска возможностей повышения работоспособности спортсменок без нарушения их детородной функции актуальна [3].

Для этого необходим тщательный учёт взаимосвязи характера тренировочных и соревновательных нагрузок со спецификой биологических ритмов женского организма – менструальной функцией (МФ), функциональными возможностями организма спортсменок в разные фазы менструального цикла (МЦ).

Задача исследования – проанализировать современные направления научных исследований женщин, специализирующихся в разных видах спорта.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Специалисты в области женского спорта, исследовавшие работоспособность, функциональные возможности, метаболические реакции на специфические нагрузки спортсменок, пришли к противоречивым мнениям по поводу влияния на организм гормонального статуса, который изменяется на протяжении МЦ.

Множество специалистов не находит существенных различий в работоспособности спортсменок и ее функциональном обеспечении на протяжении МЦ, но наблюдаются тенденции в различии этих результатов. Их исследования направлены на выявление различий влияния эстрогенов и прогестерона в фолликулиновую (FP) и лютеиновую (LP) фазы МЦ.

В исследовании Da Silva S. B., de Sousa Ramalho Viana E., de Sousa M. B. C. (2006) [8] не найдено достоверной разницы в пиковом выдыхаемом потоке и силе дыхания женщин на протяжении FP и LP МЦ. Наблюдается позитивное влияние половых гормонов на работу мышц грудного насоса в LP, о чём свидетельствует корреляция между количеством эстрогена и дыхательным объемом, давлением вдоха и выдоха, количеством прогестерона и максимальным давлением вдоха.

B. J. Gurd, J. Scheid, D. H. Paterson, J. M. Kowalchuk (2007) [11] в своих исследованиях рассматривали динамику потребления кислорода при выполнении умеренно интенсивного упражнения на протяжении FP и LP МЦ. При этом не установлено достоверной разницы в динамике потребления кислорода, дыхательном коэффициенте и деоксигемоглобин/миоглобином в эти фазы МЦ.

M. Buttows, S. R. Bird (2005) [6] исследовали 10 женщин, специализирующихся в беге на выносливость в FP и LP МЦ. Прогестерон возрос в начале LP в среднем на 490 ± 73.6 pmol/l, по сравнению с FP, в которой эти показатели были 344.6 ± 59.7 pmol/l. Не выявлено никаких достоверных отличий в психологическом статусе и настроении женщин на протяжении фаз МЦ ($P > 0.05$). Также нет достоверных отличий в скорости преодоления дистанции при максимальном потреблении кислорода ($P = 0,611$) и пиковой скорости тредмила ($P = 0,472$) между FP и LP МЦ.

В своих исследованиях M. J. De Sousa, H. J. Leidy, E. O'Donnell, B. Lasley, N. I. Williams (2008) [9] рассматривали реакции на упражнения как максимальной, так и субмаксимальной мощности в течение различных фаз МЦ у восьми бегуний с нормальным МЦ, и сравнивали их с восьми бегуньями, у которых были нарушения МЦ. Бегуньи с нормальным и нарушенным МЦ выполняли одну и ту же работу: максимальную и субмаксимальную беговую нагрузку на тредмиле (40 минут в 80 % максимального потребления кислорода (VO_{2max})) как на протяжении ранней FP (2-4 дни МЦ), так и в середине LP (6-8 дней после выброса лютеинизирующего гормона).

Фазы цикла определялись, изучая мочевой лютеинизирующий гормон и прогестерон, а также плазменный эстрадиол и прогестерон. Никаких достоверных отличий не наблюдалось в потреблении кислорода (VO_2), вентиляции легких (V_E), частоте сердечных сокращений (HR), дыхательном коэффициенте (RER), времени работы до отказа и лактате крови в FP и LP у бегуний с нормальным МЦ по сравнению с бегуньями с нарушенным МЦ. Авторы заключили, что ни менструальные фазы, ни менструальный статус не изменяют работоспособности или пределов выполнения упражнения женщинами – атлетками.

В то же время существует множество исследований, которые свидетельствуют о разном влиянии эстрогенов и прогестерона на функциональные возможности спортсменок, которые имеют достоверную разницу в FP и LP МС, при этом работоспособность достоверно не изменяется.

J. J. Forsyth, T. Reilly (2008) [10] рассматривают эффект фаз менструального цикла во время преодоления 2000 м на гребном эргометре. Исследования проводили с добровольно принявшими участие десятью женщинами с нормальным МС, которые тренировались с оздоровительной целью (средний возраст 33.0 ± 7.1 лет). Испытания проводили на дистанции 2000 м на гребном эргометре Concept 2, в середине FP и LP МЦ. В каждой фазе использовался 3-минутная ступенчато-повышающаяся нагрузка, чтобы определить концентрацию молочной кислоты $4 \text{ mmol} \cdot \text{l}^{-1}$ ($T_{lac-4mM}$) и VO_{2max} ; использовалась пятиступенчатая максимальная нагрузка, чтобы достичь максимальной мощности. Порядок испытаний был смешан для менструальных фаз цикла. Исследуемые результаты (T , $T_{lac-4mM}$, VO_{2max} , максимальная мощность (W_{max})) коррелировали со скоростью и временем (T) преодоления дистанции 2000 м, и выявлено влияние фаз МЦ на эти результаты. Концентрация молочной кислоты в крови $4 \text{ mmol} \cdot \text{l}^{-1}$ наблюдалась при значительно высшей средней интенсивности упражнения в LP по сравнению с FP: $169,10 \pm 39,10$ W и $159,00 \pm 38,30$ W ($P = 0,033$), HR – $179,00 \pm 9,00 \text{ l} \cdot \text{min}^{-1}$ и $173,00 \pm 11,00 \text{ l} \cdot \text{min}^{-1}$, ($P = 0,0047$), и VO_{2max} , ($2,64 \pm 0,06 \text{ l} \cdot \text{min}^{-1}$ и $2,42 \pm 0,62 \text{ l} \cdot \text{min}^{-1}$, $P = 0,04$). Не было никакой достоверной разницы ($P = 0,11$) во времени преодоления дистанции 2000 м согласно фаз МЦ. Таким образом, хотя $T_{lac-4mM}$ достоверно отличался в разные фазы МЦ, время прохождения дистанции 2000 м на гребном эргометре достоверно не отличалось.

M. McCracken, B. Ainsworth, A. C. Hackney (1994) [13] рассматривали влияние фаз МЦ на тренировочную нагрузку и количество молочной кислоты в крови в женщин с нормальным МЦ ($n = 9$). Упражнения выполнялись в середине FP и LP МЦ (подтверждено записями базальной температуры тела и гормональными уровнями). Лактат крови измеряли в покое и в течение восстановления после упражнения. Выявлено, что лактат во время восстановления был значительно ($p < 0.05$) ниже в LP по сравнению с FP. Авторы предполагают, что механизм для этих отличий не

совсем понятен, но, возможно, есть связь с эстрогеном, который стимулирует увеличение метаболизма липидов, что повлияло на снижение метаболизма углеводов.

L. Slatkovska, D. Jansen, G. A. L. Davies (2006) [15] в своем исследовании изучали влияние фаз МС на кардиореспираторную систему 14 женщин. Парциальное давление углекислого газа в легких (P_{aCO_2}) и ионная разница крови были достоверно ниже, а V_E , P_4 и E_2 – достоверно выше в LP сравнительно с FP МЦ ($p < 0.05$). Все другие показатели дыхания и биохимии крови значительно не подвергались влиянию изменений гормонального статуса на протяжении фаз МЦ.

A. J. Anderson, M. A. Babcock (2008) [5] изучали влияние МЦ на сопротивление выдоха у женщин во время выполнения ступенчатоповышающейся нагрузки. Установлено, что в сопротивление выдоха достоверно выше в FP ($p < 0.05$) по сравнению с LP МЦ, но при этом не найдено существенной разницы в VO_{2max} и HR_{max} .

Многочисленные исследования в области женского спорта проводились Л. Г. Шахлиной [4] и ее учениками. Так, в исследовании участвовали квалифицированные спортсменки, специализирующиеся в гимнастике, синхронном плавании, легкой атлетике, тяжелой атлетике, баскетболе, конном спорте, гребле на байдарках, водном поло и других видах спорта.

Характер исследования отличался от предыдущих тем, что МЦ разделяли на пять фаз: I – менструальная (1–6-й дни МЦ), II – постменструальная (7–12-й дни МЦ), III – овуляторная (13–15-й дни МЦ), IV – постовуляторная (16–24-й дни МЦ) и V – предменструальная (25–28-й дни МЦ) (при 28-дневном МЦ). В предыдущих исследованиях испытания проводили в FP (постменструальную) и LP (постовуляторную), которые характеризуются высоким уровнем специальной работоспособности, функциональных возможностей организма спортсменок. Не было выявлено достоверных различий в эти фазы в спортивных результатах и реакции функциональных систем на специфическую нагрузку. Вместе с тем обнаружена достоверная разница этих показателей в менструальную, овуляторную и предменструальную фазы МЦ, в которых спортивные результаты и их функциональное обеспечение значительно ниже сравнительно с постменструальной и постовуляторной. Также отмечена высокая скорость восстановления вегетативных функций после специфических нагрузок в постовуляторную и постменструальную фазы сравнительно с остальными фазами МЦ.

Представленные данные свидетельствуют, что и физическая работоспособность и функциональное состояние спортсменок разных видов спорта достоверно изменяются на протяжении МЦ. Полученные результаты указывают на необходимость учета биологической цикличности функций женского организма при планировании нагрузки в тренировочном процессе.

Выводы. Большинство зарубежных специалистов в женском спорте проводят исследования, которые направлены на выявление различий влияния эстрогенов и прогестерона в фолликулиновую (FP) и лютеиновую (LP) фазы МЦ. Они не выявляют достоверных различий в работоспособности спортсменок и ее функциональном обеспечении на протяжении МЦ, но наблюдаются тенденции в различии этих результатов.

В то же время существует множество исследований, которые свидетельствуют о разном влиянии эстрогенов и прогестерона на функциональные возможности спортсменок, которые имеют достоверную разницу в FP и LP МС, при этом работоспособность достоверно не изменяется.

Характер исследований отечественных специалистов в области женского спорта отличался от предыдущих исследований тем, что МЦ разделяли на пять фаз. Выявлена достоверная разница в спортивных результатах и реакции функциональных систем на специфическую нагрузку в менструальную, овуляторную и предменструальную фазы МЦ, в которых спортивные результаты и их функциональное обеспечение значительно ниже сравнительно с постменструальной и постовуляторной. Также отмечена высокая скорость восстановления вегетативных функций после специфических нагрузок в постовуляторную и постменструальную фазы по сравнению с остальными фазами МЦ. Полученные результаты указывают на необходимость учета биологической цикличности функций женского организма при планировании нагрузки в тренировочном процессе женщин.

Литература

1. Калитка С. В. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі / С. В. Калитка // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 227–231.*
2. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л. – Киев : Олимпийская лит., 2001. – 295 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 807 с.

4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Шахлина Л. Г. – Киев : Наук. думка, 2001. – 328 с.
5. Anderson A. J. Effects of the menstrual cycle on expiratory resistance during whole body exercise in females / A. J. Anderson, M. A. Babcock // Journal of Sports Science and Medicine. – 2008. – № 7. – P. 475–479.
6. Burrows M. Velocity at VO_{2max} and peak treadmill velocity are not influenced within or across the phases of the menstrual cycle / M. Burrows, S. R. Bird // Eur J Appl Physiol. – 2005. – № 93. – P. 575–580.
7. Chabbert-Bufferet N. The normal human menstrual cycle / N. Chabbert-Bufferet, P. Bouchard // Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders. – 2002. – № 3. – P. 173–183.
8. Da Silva S. B. Changes in peak expiratory flow and respiratory strength during the menstrual cycle / S. B. Da Silva, E. de Sousa Ramalho Viana, M. B. C. de Sousa // Respiratory Physiology. – 2006. – № 150. – P. 211–219.
9. De Sousa M. J. Fasting ghrenlin levels in physically active women: relationship with menstrual disturbances and metabolik hormones / M. J. De Sousa, H. J. Leidy, E. O'Donnell, B. Lasley, N. I. Williams // J Clin Endocrinol Metanb. – 2008. – № 89 (7). – P. 3536–3542.
10. Forsyth J. J. The effect of menstrual cycle on 2000-m rowing ergometry performance / J. J. Forsyth, T. Reilly // European Journal of Sport Science. – 2008. – № 8 (6). – P. 351–357.
11. Gurd B. J. O_2 uptake and muscle deoxygenation kinetics during the transition to moderate-intensity exercise in different phases of the menstrual cycle in young adult females / B. J. Gurd, J. Scheid, D. H. Paterson, J. M. Kowalchuk // Eur J Appl Physiol. – 2007. – № 101. – P. 321–330. (article No 38)
12. Matsuo T. Effekts of the menstrual cycle on excess postexercise oxyden consumption in healthy yong women / T. Matsuo, S. Saitoh, M. Suzuki // Metabolism. – 1999. – Vol 48. – No 3. – P. 275–277.
13. McCracken M. Effekt of the menstrual cycle phase on the blood lactate responses to exercise / M. McCracken, B. Ainsworth, A. C. Hackney // Eur J Appl Physiol. – 1994. – № 69. – P. 174–175.
14. Middleton L. E. Effects of menstrual phase on performance and recovery in intense intermittent activity / L. E. Middleton, H. A. Wenger // Eur J Appl Physiol [Електронний ресурс].
15. Slatkovska L. Phasic menstrual cycle effekts on the control of breathing in healthy women / L. Slatkovska, D. Jansen, G. A. L. Davies // Respiratory Physiology. – 2006. – № 154. – P. 379–388.

Аннотации

В статье представлены современные направления научных исследований в женском спорте, которые раскрывают особенности адапционных реакций организма спортсменок к специфическим нагрузкам.

Ключевые слова: женский спорт, менструальный цикл, фазы менструального цикла, научные исследования.

Світлана Калитка. Сучасні напрями наукових досліджень у жіночому спорті. У статті подано сучасні напрями наукових досліджень у жіночому спорті, які розкривають особливості адапційних реакцій організму спортсменок до специфічних навантажень.

Ключові слова: жіночий спорт, менструальний цикл, фази менструального циклу, наукові дослідження.

Svitlana Kalytko. Current Trends of Women Sports Scientific Investigation. The article deals with the current trends of women sports scientific investigation which reveal the peculiarities of adaptive reactions of sportswomen's organism to specific loadings.

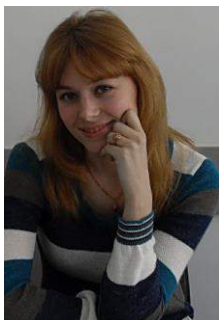
Key words: women's sports, menstrual cycle, menstrual cycle phases, scientific investigation.

УДК 616.891

Ольга Рода

Динаміка спортивних результатів із бігу на середні дистанції на прикладі Олімпійських ігор

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)



Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Витоки сучасних легкоатлетичних видів бігу на середні дистанції належать Англії [4]. Уже в XVII ст. тут були професійні бігуни, які користувалися великою популярністю. У кінці XIX ст. спорт став міжнародним й у 1896 р в Афінах відбулись I Олімпійські ігри. В іграх Олімпіад участь могли брати тільки чоловіки. Жінки вперше взяли участь на іграх II Олімпіади в Парижі в 1900 р. [7].

На сучасному етапі розвитку олімпійського спорту без успішних виступів жінок жодна країна не може успішно виступати й стати лідером в олімпійському спорті [1; 4]. Досягнення високих результатів жінками у всіх видах спорту

свідчить про важливість та актуальність цього наукового напрямку для учених і практиків спорту.

Природа наділила жінок складними фізіологічними процесами, які не мають аналогів у чоловіків: менструальна функція і вагітність, які забезпечують основне біологічне призначення жіночого організму – здатність до дітородіння, продовження роду [1].

Також слід ураховувати, що спортсменкам доводиться брати участь у відповідальних змаганнях, незважаючи на стан, обумовлений особливостями жіночого організму.

Фізична працездатність жінки складає не більше 60–80 % від такої в чоловіків і залежить передусім від функціональних можливостей їх серцево-судинної та дихальної систем. Особливо помітне відставання результатів жінок від чоловіків у анаеробних видах спортивної діяльності (біг 400 та 800 м), у зв'язку з тим, що в них менша ємність анаеробних енергоджерел [2; 5].

У спортсменок розміри серця менші, ніж у чоловіків, на 10–15 %, життєва ємність легень – на 1000 см³, максимальне поглинання кисню – на 20–30 % [5].

Унаслідок відмінностей і в будові тіла, і у функціональних можливостях дорослі жінки, порівняно з чоловіками, у середньому на 13 см нижчі, на 14–18 кг легші, мають меншу чисту масу тіла на 18–22 кг, велику масу жиру на 3–6 кг, вищий (6–10 %) відносний уміст жиру [5].

Фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом спортивного тренування, у чоловіків та жінок не відрізняються. У той же час, за даними фізіологів, процентне співвідношення швидких і повільних волокон у м'язах жінок і чоловіків схожі, хоча товщина всіх видів м'язових волокон у жінок у середньому менша, ніж у чоловіків [2; 5].

За однакового за потужністю навантаження в жінок ритм серця прискорюється значно більше, ніж у чоловіків. Отже, активація симпатичної нервової системи в них також виражена сильніше [2].

Адаптація до фізичних навантажень супроводжується більшим напруженням функціональних можливостей та повільнішим відновленням. І хоча зі зростом тренуваності функціональні можливості жіночого організму значно розширюються і за деякими параметрами наближаються до таких, як у чоловіків (особливо в процесі тренування витривалості), усе ж такі жінки-спортсменки не досягають властивих чоловікам адаптаційних можливостей та рівня розвитку основних фізичних якостей. Єдину перевагу жінки мають у гнучкості [3; 6].

У тренуванні на витривалість простежуються несприятливі зміни в організмі жінок. У бігунів на наддовгі дистанції може виникнути аменорея, яку пов'язують із вираженим зменшенням жирової маси тіла, що бере участь у регуляції функцій статевої системи. Великі спортивні навантаження в жінок більшою мірою, ніж у чоловіків, зачіпають гормональну систему й спричиняють більші порушення вегетативних функцій (Ш. Йонес, 1959).

У середньому відставання жіночих світових рекордів від чоловічих у циклічних (бігових) видах складає від 11 до 13 % [1].

Чим більше жіноча конституція схожа до чоловічої, тим вищих спортивних результатів досягає жінка. Не випадково 70–90 % спортсменок у легкій атлетичі з великою м'язовою масою [5].

Отже, відмінності в будові та складі тіла, функціональних можливостях дихальної, серцево-судинної систем мають відповідний вплив на спортивний результат чоловіків і жінок.

Практично доступним та об'єктивним методом визначення функціональних можливостей організму спортсменів є аналіз рівня спортивних результатів.

Завдання дослідження – проаналізувати спортивні результати спортсменів із бігу на середні дистанції на прикладі Олімпійських ігор.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У легкій атлетичі в бігових дисциплінах функціональні можливості чоловіків і жінок оцінюються на ідентичних дистанціях – 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000 м і марафоні (окрім бар'єрного бігу 100 м – жінки й 110 м – чоловіки) і бігу з перешкодами (2000 м – жінки й 3000 м – чоловіки) [1].

Світові рекорди з бігу на середні дистанції невпинно зростають. Найперше це пов'язано з тим, що методика тренувань постійно вдосконалюється. Першим рекордсменом Олімпійських ігор із бігу на 800 м став австралійський спортсмен Тедді Флек із результатом 2.11,00. Це порівняно не найкращий час, але на результат могло вплинути те, що в Афіни легкоатлет приплив по морю, при цьому страждаючи морською хворобою, що це не завадило йому на наступний день установити рекорд із бігу на 1500 м із результатом 4.33,20 (рис. 1 та 2).

Першим британським рекордсменом на 1500 м став чемпіон Олімпійських ігор 1900 р. Чарльз Бенет, який подолав дистанцію за 4.06,00. Володарем двох золотих медалей у Парижі (1900 р.) став Альфред Тайс, установивши рекорд на 800 м – 2.01,40.

Така ж тенденція, як на Олімпійських іграх у 1896 р., була й у 1904 р. у Сент-Луїсі, де переможцем на обох дистанціях став Джеймс Лайтбоді, на IV Олімпійських іграх 1906 р. Він захистив титул на дистанції 1500 м, а на 800 м посів друге місце.

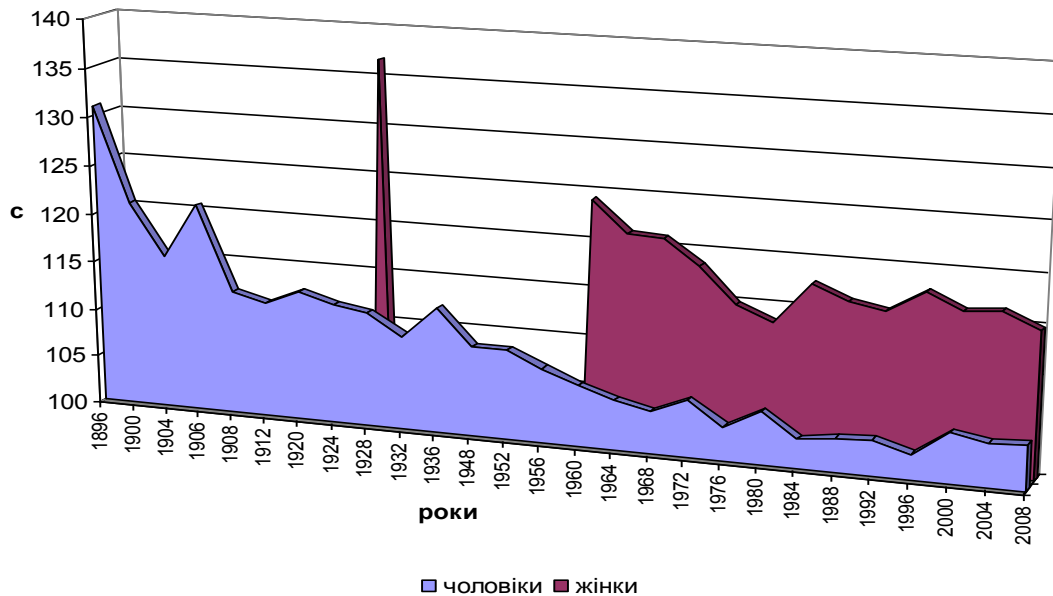


Рис. 1. Динаміка результатів Олімпійських ігор із бігу на 800 м

Олімпійські ігри 1908 р. в Лондоні були плідні на світові рекорди з бігу на середні дистанції. Їх установив спортсмен зі США Мел Шеппард, відповідно, з результатом 1.52,80 (800 м) та 4.03,40 (1500 м). У Стокгольмі 1912 р. М. Шеппард намагався використати ту ж тактику, що й у Лондоні, але через травму коліна його обігнав партнер по команді Тед Мередіт, який установив новий світовий рекорд на 800 м – 1.51,90. Наймолодшим олімпійським медалістом на 1500 м залишається Арнольд Джексон, (рекорд у Стокгольмі 1912 р. – 3.56,80).

Після довгих суперечок щодо свого віку в Антверпені 1920 року подвійне золото здобув британець Альберт Хілл, який подолав дистанцію 800 м за 1.53,40, а 1500 м – за 4.01,80.

На Олімпійських іграх у Парижі 1924 р. першим на 800 м фінішну стрічку перетнув англійський спортсмен Дуглас Лоу з результатом 1.52,40, через чотири роки в Амстердамі 1928 р. Лоу перевершив олімпійський рекорд із результатом 1.51,80.

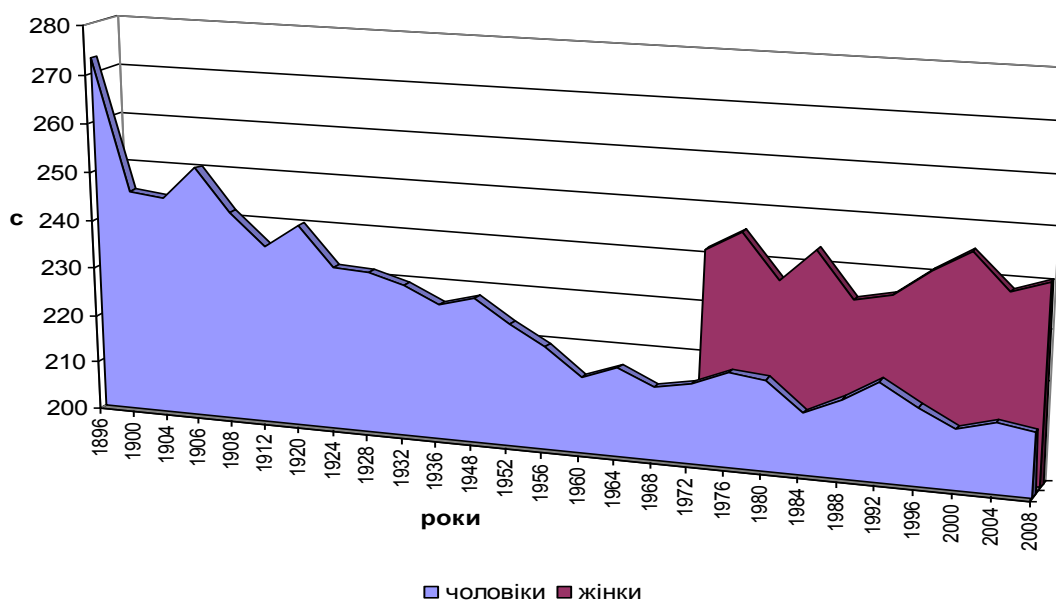


Рис. 2. Динаміка результатів Олімпійських ігор із бігу на 1500 м

Рекордсменом у Франції (1924 р) на дистанції 1500 м став фінляндський спортсмен Пааво Нурмі, який подолав дистанцію за 3.53,60. На наступних (IX) Олімпійських іграх його результат покращив співвітчизник Гарі Лава із результатом 3.53,20.

Новий світовий рекорд на 800 м – 1.49,70 – установив на X Олімпійських іграх (Лос-Анджелес, 1932 р.) Томас Хемпсон. У цьому ж році першим італійським спортсменом, який виграв золото на дистанції 1500 м, став Луїджі Бекалі з часом 3.51,20. Цей спортсмен, тренуючись двічі на день, найбільшу увагу приділяв розвитку швидкості. У Берліні 1936 р. він поступився першістю Джеку Лавлоку, подолавшого світовий рекорд за 3.47,80. На дистанції 800 м Берлінського стадіону переміг спортсмен Джон Вудрафф із результатом 1.52,90.

Олімпійський рекордсмен Мел Уїтфілд пробіг дистанцію 800 м за 1.49,20 у 1948 р. (Лондон), та здобув золоту олімпійську медаль у Хельсинкі (1952 р.), покращивши рекорд на 1.48,60. На результати шведського спортсмена Генрі Еріксона в 1948 р. на 1500 м міг вплинути сильний дощ, тому час подолання дистанції – 3.49,80. Найбільшою несподіванкою літніх Олімпійських ігор 1952 р. став Джозеф Бартел, який на дистанції 1500 м установив олімпійський рекорд 3.45,20.

У Мельбурні 1956 р. на дистанції 800 м першим був Том Кортні з рекордом 1.47,70, а на дистанції 1500 м перемогу здобув ірландський спортсмен Рон Делані з результатом 3.41,20.

Пітер Снел завоював золоту медаль і встановив новий рекорд 1.46,30 на 800 м на Олімпійських іграх у Римі в 1960 р. Він домінував чотири роки по тому на іграх у Токіо (1964 р), де встановив новий рекорд на 800 метрів (1.45,10) і завоював золото з часом 3.38,10 на 1500 метрів. Світовий рекорд – 3.35,60 на 1500 м установив Герб Еліот у Римі 1960 р.

Фаворитом 800 м на XVII Олімпійських іграх 1968 р. у Мексиці був Ральф Дабел з оновленим світовим рекордом 1.44,30, а на 1500 м першим фінішував кенійський спортсмен Кіп Кейно з результатом 3.34,90.

На літніх Олімпійських іграх 1972 р у Мюнхені, випередивши легендарного Кіпа Кейно й Ріда Діксона на 1500 м, виграв Пека Васала за 3.36,33. На 800 м з результатом 1.45,86 переміг американський спортсмен Дейв Вотл.

У Монреалі 1976 р. кубинський легкоатлет Альберто Хуанторена став першим і поки єдиним спортсменом, який виграв на Олімпіаді 400 та 800 м. На останній дистанції він установив світовий рекорд 1.43,50. Фаворитом цих ігор на 1500 м через африканський бойкот став Джон Уокер, подолавши дистанцію за порівняно високий результат – 3.39,17.

Британський спортсмен Себастьян Коу переміг на дистанції 1500 м у ювілейних іграх, які відбувалися в Москві 1980 р., із результатом 3.38,40 і покращив його до олімпійського рекорду 3.32,53 у Лос-Анджелесі 1984 р. С. Коу завоював чотири олімпійські медалі й установив вісім світових рекордів із бігу на середні дистанції. Переможцем XX Олімпійських ігор (1980 р) на 800 м став видатний спортсмен Стів Овет із результатом 1.45,40. На наступній Олімпіаді в Лос-Анджелесі (1984 р.) цей час покращив Хоакін Круз, установивши рекорд 1.43,00.

На Олімпійських іграх 1988 р., що проходили в Сеулі, Південна Корея на шляху рекордсмена на 800 м у Лос-Анджелесі Х. Круза опинився кенійський бігун Паул Еренг, у результаті чого Круз отримав срібну медаль, а Еренг переміг за 1.43,45. Легкоатлету Пітеру Рону вдалося перемогти основних суперників Пітера Еліота й Стіва Крама за 3.35,96, тим самим ставши наймолодшим олімпійським чемпіоном на 1500 м.

На Олімпіаді 1992 р. в Барселоні Фермін Качо Руїс не вважався серйозною загрозою на золоту медаль на дистанції 1500 м, але, використавши спринтерські можливості, на третьому колі він зміг подолати суперників із часом 3.40,12. Переможцем фінального забігу на 800 м у 1992 р. став легкоатлет із Кенії Вільям Тануї із результатом 1.43,66.

Цікаві події розгорталися на дистанції 1500 м на Олімпійських іграх в Атланті 1996 р., де головними суперниками були Нуредін Морселі та Хішам Ель-Геруж. Останній упав – і Морселі став переможцем, перетнувши фінішну пряму з часом 3.35,78, срібло ж здобув Фермін Качо Руїс – золотий призер 1992 р. У фіналі на 800 м Вебджорн Родан обігнав більшість спортсменів на другому колі й очолив першу позицію на останньому повороті, перетнув лінію фінішу з новим олімпійським рекордом 1.42,58, який залишається в силі на сьогодні.

Одним із найбільших потрясінь Олімпіади в Сіднеї (2000 р) був Ной Нгені, який на останніх 15 м зрівнявся з лідером Хішамом Ель-Геружом та випередив його з новим рекордом 3.32,07. Ной став третім кенійським спортсменом, який завоював першість 1500 м на літніх Олімпійських іграх. Не

меншою несподіванкою був переможець і на 800 м – Нільс Шуман, який зміг перемогти учня Кіпа Кейно (золотий призер 1968 р.) Вілсона Кіпкетера з часом 1.45,08.

Зайнявши другу позицію на дистанції 1500 м на Олімпіаді в Сіднеї (2000 р.), марокканський спортсмен Нішам Ель-Геруж, після невдалого сезону 2004 р. здобув перемогу на Олімпіаді в Афінах (2004 р.) із результатом 3.34,18.

Близкучу перемогу на 800 м у Афінах (2004 р.) отримав російський спортсмен Юрій Борзаковський з часом 1.44,45, лише на останніх 150 м він почав прискорюватись і став першим, таку ж стратегію використав свого часу американський спортсмен Дейв Вотл (переможець Олімпійських ігор 1972 р.).

Переможцем літніх Олімпійських ігор у Пеніні 2008 р. на дистанції 800 м став Уїлфред Бунге з результатом 1.44,65. На 1500 м, перемігши Ю. Борзаковського, першим на фінішну пряму вийшов спортсмен із Кенії Рашид Рамзі, який подолав дистанцію за 3.32,90. Ім'я цього спортсмена пов'язане з олімпійським скандалом у квітні 2009 р. (у його крові виявлено наркотик ЄПВ), у листопаді 2009 р. Рамзі позбавили золотої медалі.

Біг на середні дистанції серед жінок отримав олімпійське визнання значно пізніше, ніж у чоловіків (рис. 1 та 2). Уперше дистанція 800 м була включена в програму ІХ Олімпійських ігор в Амстердамі 1928 р. Переможець змагань Ліна Радке (Німеччина), показала результат 2.16,80. На жаль, цей досить цікавий вид легкої атлетики був незаслужено виведений із програми олімпійських ігор, і тільки після перерви в 32 роки знову введений. 1960 р. у Римі на дистанції 800 м установила світовий рекорд росіянка Людмила Шевцова – 2.04,30. На наступній Олімпіаді спортсменка Енн Паркер боролася за першість на дистанції 400 м, але, отримавши срібло, спробувала свої сили на 800 м. Скориставшись спринтерською швидкістю, вона побила світовий рекорд із часом 2.01,10.

Олімпійські ігри 1968 р. відомі тим, що проходили в Мексиці на висоті 2240 метрів над рівнем моря, що вплинуло на адаптаційні можливості спортсменів. Уперше на цих іграх застосувався допінг-контроль. Переможцем на 800 м стала Мадлен Менінг, із рекордом 2.00,90. Вона – єдина американська жінка, яка перемогла на Олімпіаді й була наймолодшою учасницею до 2008 року.

На Олімпійських іграх у 1972 р. вперше проведено змагання серед жінок із бігу на 1500 м, де світовою рекордсменкою стала Людмила Брагіна з результатом 4.01,38, а на дистанції 800 м виграла золото Хільдегард Фалк з олімпійським рекордом 1.58,55.

Тріумфаторкою Олімпійських ігор 1976 р. у Монреалі стала радянська спортсменка Тетяна Казанкіна, яка встановила світовий рекорд на 800 м – 1.59,94, та перемогла на дистанції 1500 м, яку пододала за 4.05,48. Після народження своєї першої дитини вона повернулася в спорт із кращою фізичною підготовкою, ніж будь-коли. Доказ цього – новий олімпійський рекорд на 1500 м – 3.56,56 (Москва, 1980 р.). Через два тижні після Олімпіади в Цюриху в 1980 р. вона перемогла олімпійського чемпіона 1976 р. Пааво Нурмі на дистанції 1500 м із результатом 3.52,47. Золоту медаль Олімпіади на 800 м (Москва, 1980 р) завоювала співвітчизниця Т. Казанкіної – Надія Олізаренко – із результатом 1.53,43, а також бронзову медаль – на 1500 м.

На Олімпійських іграх 1984 р. у Лос-Анджелесі на дистанції 800 м упевнену перемогу здобула румунська спортсменка Доїна Меїнте із часом 1.57,60, вона ж намагалася перемогти в дистанції на 1500 м, але отримала срібло, поступившись першістю спортсменці з Італії Габріелі Доріо – 4.03,25.

Олімпійський рекорд на 1500 м – 3.53,96 – установила румунська спортсменка Паула Іван у 1988 р. (Сеул, Корея), а на 800 м із результатом 1.56,10 перемогла легкоатлетка з Німеччини Сігрун Водарс.

Справжня боротьба розгорнулася у змаганнях на 1500 м під час Олімпійських ігор у Барселоні (1992 р.), де перемогла алжирська спортсменка Хасіба Булмерка з результатом 3.55,30, у фіналі вона змагалася з відомою спортсменкою Людмилою Рогачовою та чинною володаркою світового рекорду Цюй Юнхія. Титул олімпійської чемпіонки на 800 м (Барселона, 1992 р) завоювала Елен Ван Ланген із часом 1.55,54, який залишається її особистим рекордом.

На олімпійській 800-метровці 1996 р. в Атланті головними претендентами на золото були відомі спортсменки Марія Мутола з Мозамбіка, кубинка Анна Фіделія Кірот та росіянка Світлана Мастеркова. Остання переривала спортивну кар'єру в 1994–1995 рр. у зв'язку із народженням доньки, а в 1996 р. повернулася у великий спорт. Повернення виявилось тріумфальним. Із перших метрів Мастеркова очолила фінальний забіг і лідирувала до самого фінішу, подолавши 800 м за 1.57,73. Ще більш сенсаційною стала перемога на 1500 м за 4.00,83, яка принесла Світлані звання дворазової олімпійської чемпіонки.

У 2000 р. в Сідней відбулися ювілейні Олімпійські ігри, які відзначили свято сторіччя участі жінок в Олімпійських іграх. Спортсменку Марію де Лурдес Мутолу вважають однією з найсильніших спортсменок на 800 м, хоча вона і не встановила жодного світового рекорду, але послідовність спортсменки, здатність конкурувати на найвищому рівні не має собі рівних. Найбільшим її досягненням стало олімпійське золото на 800 м у Сідней (2000 р.). Випередивши основних суперниць Стефані Граф і Келлі Холмс, Марія подолала дистанцію за 1.56,15. На 1500 м у Сідней перемогу здобула алжирська легкоатлетка Нурія Міра-Беніда із часом 4.05.10.

На Афінському стадіоні 2004 р. дубль золото виграла Келлі Холмс, Незважаючи на травми ніг та депресію, вона переборола себе й перемогла на 800-метрівці за 1.56,38, та на 1500 м за 3.57,90. Після таких досягнень на літніх Олімпійських іграх у 2004 р., К. Холмс давала безліч інтерв'ю про те, що бути професійним спортсменом – надзвичайно важка справа, це не лише фізичні навантаження, але й великий емоційний стрес.

У Пекіні 2008 р. проходили літні Олімпійські ігри, де золоту медаль на дистанції 800 м, пробігши її за 1.54,87, виграла 18-річна спортсменка з Кенії Памела Джелімо. На дистанції 1500 м перемогла також кенійська спортсменка Ненсі Лангет із рекордом 4.00,23.

Отже, сьогодні олімпійські рекорди з бігу на 800 м у чоловіків – 1.42,58 та в жінок – 1.53,43, що на 9,57 % нижче, ніж у чоловіків. Із бігу на 1500 м рекорди в чоловіків – 3.32,07 і в жінок – 3.53,96, що також складає різницю 9,36 %.

Таким чином, спортивний результат залежить від рівня підготовленості, складу тіла та функціонування всіх систем організму, які, зі свого боку, залежать від гормонального статусу організму, що має суттєву різницю для чоловіків і жінок.

Висновки. Відмінності в складі тіла, функціональних можливостях дихальної, серцево-судинної систем та системи крові мають відповідний вплив на спортивний результат чоловіків і жінок. Аналіз кращих спортивних результатів чоловіків та жінок показує, що відмінності результатів у легкоатлетичному бігу на 800 м на перебувають на рівні 9,57 %, а на 1500 м – 9,36 %.

Література

1. Калитка С. В. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі / С. В. Калитка // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 227–231.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология / Коц Я. М. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 179–193.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
4. Суслов Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г. и др]. – Киев : Здоровья, 1990. – 228 с.
5. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. ; пер. с англ. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 500 с.
6. Шахлина Л. Г. Женщины на рубеже третьего тысячелетия / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – С. 10–21.
7. Statistics Handbook / Royal Spanish Athletics Federation in collaboration with LOC La Coruna – Madrid, 2006. – 330 p.

Анотації

У статті проведено аналіз спортивних досягнень на Олімпійських іграх серед чоловіків та жінок, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.

Ключові слова: тренування, змагальна діяльність, рекорди світу, біг на 800 та 1500 м, Олімпійські ігри.

Ольга Рода. Динамика спортивных результатов в беге на средние дистанции на примере Олимпийских игр. В статье проведен анализ спортивных достижений на Олимпийских играх среди мужчин и женщин, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Ключевые слова: тренировка, соревновательная деятельность, рекорды мира, бег на 800 и 1500 м, Олимпийские игры.

Olha Roda. Dynamics of Sporting Results at Short-distance Race on an Example of the Olympic Games. Men and women sports achievements in short-distance race at the Olympic games are investigated in the article.

Key words: training, competitions, world records, 800 – 1500 m race, the Olympic games.

НАШІ АВТОРИ

Андрощук Олена Юрївна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Балахнічов Валентин Васильович – доктор педагогічних наук, професор, президент Все-російської федерації легкої атлетики, Росія, м. Москва. *Контактна інформація: 119992, Росія, м. Москва, Лужнецька наб., 8, Всеросійська федерація легкої атлетики. Сл. тел. (495) 637-94-20 Факс: 725-46-41. E-mail: rus@mf.iaaf.org*

Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *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, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорт-комплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

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.*

Горбунов Леонід Миколайович – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорт-комплекс ВНУ ім. Лесі Українки, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Гордієнко Олександр Іванович – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Контактна інформація: 08401, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30.*

Грейда Наталія Богданівна – 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.*

Грицай Оксана Сергіївна – лаборант, 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.*

Данилко Микола Тихонович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заступник завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Контактна інформація: 08400, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький, вул. Б. Хмельницького, 198 В.*

Деделюк Ніна Автономівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Дубчук Оксана Вікторівна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Завидівська 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: kfy@lbi.wubn.net*

Захожий Володимир Васильович – викладач, Професійно-технічне училище Луцького національного технічного університету, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Конякіна, 5.*

Іщук Наталія Миколаївна – старший викладач, Луцький біотехнічний інститут. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Сагайдачного, 6, кафедра менеджменту.*

Калитка Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Карнюк Роман Петрович – доктор педагогічних наук, доцент, ректор Луцького інституту розвитку людини Університету “Україна”, Відмінник освіти України, заслужений тренер України, почесний працівник фізичної культури і спорту. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”. Сл. тел. (0332) 78-26-16.*

Ковальчук Надія Миколаївна – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Козіброцький Сергій Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Котченко Юрій Васильович – кандидат технічних наук, доцент, Севастопольський національний технічний університет. *Контактна інформація: 99053, м. Севастополь, вул. Університетська, 33, кафедра фізичного виховання і спорту. Тел. 050-646-76-71. E-mail: skala7b@rambler.ru*

Кренделєва Венера Ульфатівна – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0692) 94-64-15.*

Мацкевич Нінель Матвійвна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.*

Мордик Оксана Андріївна – диспетчер навчального відділу деканату інституту фізичної культури і здоров'я, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, заочний відділ. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Мудрик Сергій Борисович – 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.*

Ніколаєв Сергій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.*

Ніколаєв Юрій Михайлович – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.*

Ополонець Іван Васильович – асистент, Національний лісотехнічний університет України, м. Львів. *Контактна інформація: 79057, м. Львів, вул. Ген. Чупринки, 103, кафедра фізичного виховання.*

Петрик Омелян Іванович – кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри валеології та безпеки життєдіяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.*

Півень Олександр Пилипович – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. *Контактна інформація: 08401, Київська обл., м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30.*

Рода Ольга Борисівна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Савчук Сергій Ананійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, заступник декана технологічного факультету, завідувач кафедри фізичного виховання, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

Смолюк Вадим Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Толкач Василь Павлович – старший тренер, школа вищої спортивної майстерності, м. Житомир. *Контактна інформація: 10000, м. Житомир, вул. Феценка-Чопівського, 10.*

Файдевич Володимир Володимирович – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

Хомич Анатолій Вікторович – викладач, Луцький національний технічний університет. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*

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.*

Швай Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.*

Шуба Людмила Вікторівна – вчитель фізичної культури, Навчально-виховний комплекс № 111 “спеціалізована природно-математична школа – дошкільний навчальний заклад”, м. Дніпропетровськ. *Контактна інформація: 49106, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, буд. 134, кор. 5, кв. 119. Тел. 067-39-66-008. E-mail: mail-shuba@yandex.ru*

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 дискеті 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 й англійською мовами. Таблиці та рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від 6 до 10 сторінок (без анотацій) через 1,5 інтервала. Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху і знизу – 2 см.

До друку приймаються статті, які відповідають вимогам ВАК України та містять такі елементи:

1. Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

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

Телефони: 8-0332-78-21-85 (домашній); 80965855901 (мобільний); 8-0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 8-0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати разом із матеріалами один конверт (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

Валентин Балахничев

Актуальные проблемы олимпийского движения в Российской Федерации3

Ніна Деделюк

Народні ігри як основа традиційної системи фізичного виховання7

Сергій Козіброцький, Вадим Смолюк, Олександр Швай

Програмне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежності України10

Сергій Мудрик

Рухливі ігри від інстинкту до соціалізації14

Володимир Файдевич

Формування нормативних основ фізичного виховання студентів у довоєнний період.....17

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Микола Данилко, Василь Толкач

Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера22

Наталія Іщук

Гуманістичні цінності майбутніх учителів фізичної культури26

Роман Карпюк

Проблема готовності майбутнього викладача до використання засобів адаптивної фізичної культури в педагогічній теорії й практиці.....29

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Володимир Захожий

Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами33

Сергій Савчук, Анатолій Хомич

До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів.....38

Людмила Шуба

Методика навчання фізичної культури учнів першого класу з використанням елементів тенісу.....41

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Наталія Войнаровська

Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики.....45

Леонід Горбунов

Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів47

Наталія Завидівська, Іван Ополонець	
Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів.....	50
Надія Ковальчук, Нінель Мацкевич	
Вплив вправ спрямованої дії на розвиток спритності підлітків	55
Юрій Котченко	
Динамика снижения исходных показателей общей выносливости студентов первого курса	59
Венера Кренделєва	
Визначення ефективності занять оздоровчою гімнастикою жінок 20–35 років.....	63
Сергій Ніколаєв, Юрій Ніколаєв	
Рівень розвитку силових здібностей і силової витривалості в учнів 10–11-х класів засобами атлетичної гімнастики	67
Олександр Півень, Олександр Гордієнко	
Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів.....	70
Роман Черкашин	
Рівень розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів	73

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Олена Андрощук, Оксана Мордик	
Вплив засобів реабілітації на фізичний розвиток та показники гостроти зору в хлопчиків із короткозорістю.....	76
Юрій Валецький, Руслана Валецька, Омелян Петрик	
Причини виникнення та профілактика травм опорно-рухового апарату в спортсменів	79
Наталія Грейда, Оксана Грицай	
Фізична реабілітація під час захворювань серцево-судинної системи в учнів 17 років.....	84
Оксана Дубчук	
Оцінка функціонального стану організму студентів зі сколіозом II–III ступенів під час занять на профілакторі Євмінова	87

Олімпійський і професійний спорт

Светлана Калытка	
Современные направления научных исследований в женском спорте	90
Ольга Рода	
Динаміка спортивних результатів із бігу на середні дистанції на прикладі Олімпійських ігор.....	93
Наші автори.....	99
Інформація для авторів	102

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

Valentyn Balahnichov

Urgent problems of the Olympic movement in the Russian Federation3

Nina Dedeliuk

Folk games as the basis of the traditional system of physical education7

Serhii Kozybrotskyi, Vadym Smoliuk, Oleksandr Shvai

Software supplies of students' physical education in the period of independence of Ukraine10

Serhii Mudryk

Movement games from instinct to socialization14

Volodymyr Faidevych

Formation of the regulatory framework of students' physical education in pre-war period17

Professional training of physical education and sport specialists

Mykola Danylko, Vasyl Tkach

Modern ideas about the concept "coach" and structure of his activity22

Nataliia Ishchuk

Humanistic values of the future teachers of physical education26

Roman Karpiuk

The problem of future teacher's readiness to use adaptive physical training
in pedagogics theory and practice29

Pedagogical technologies of education in physical training

Volodymyr Zahozhyi

Methodology of forming high school students' preparedness for unassisted physical training ...33

Serhii Savchyk, Anatoliy Homych

On the question of health-improving technologies of students' physical education38

Liudmyla Shuba

Methodology of teaching physical education for the first class students
using elements of tennis41

Physical education of different groups

Nataliia Voinarovska

Girls' grace formation in 5–9 form secondary school students
by means of rhythmic gymnastics45

Leonid Horbunov

Influence of health-improving tourism on the level of physical fitness
of high school students47

Nataliia Zavydivska, Ivan Opolonets

Optimization of physical training activity of higher education institutions students50

Nadiya Kovalchuk, Ninel Matskevych	
Influence of the purposeful operating exercises on teenagers' dexterity	55
Yurii Kotchenko	
Reduction dynamics of initial endurance of first-year students	59
Venera Krendeleva	
Efficiency determination of health-improving gymnastics for 20–35 years old women.....	63
Sergii Nikolaiev, Yurii Nikolaiev	
The development of power capability and strength endurance of 10–11 form students by means of athletic gymnastics	67
Oleksandr Piven, Oleksandr Hordoyenko	
Professional applied physical training of humanities higher educational institutions female students	70
Roman Cherkashyn	
Strengthening development of higher education institutions students.....	73

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

Olena Androshchuk, Oksana Mordyk	
Influence of rehabilitation on physical development and visual acuity of boys with myopia	76
Yurii Valetskii, Ruslana Valetska, Omelian Petryk	
Causes and prevention of athletes' musculoskeletal traumas.....	79
Nataliia Hreida, Oksana Hrytsai	
Physical rehabilitation of 17 years old students with cardiovascular system diseases	84
Oksana Dubchuk	
Functional state evaluation of students with II-III degree scoliosis using Evminov training device	87

Olympic and professional sport

Svitlana Kalytka	
Current trends of women sports scientific investigation.....	90
Olha Roda	
Dynamics of sporting results at short-distance race on an example of the Olympic games	93
Our authors	99
Information is for authors.....	102

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (10)

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

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 14069-3040Р від 21.05.2008 р. Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки. Підписано до друку 15.06.2010. Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 13,02 ум. друк. арк., 12,8 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2397. Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, Луцьк, просп. Волі, 13). Друк – ВНУ ім. Лесі Українки (Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 3156 від 04.04.2008 р.

