



ISSN 2220-7481

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

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

№4 (12)



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
№ 4 (12)

Луцьк
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
2010

УДК 796(Д82)

ББК 75Я 43

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 25.11.2010 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 тромболізу);
- Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Пятков В. Т.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – 80 с.

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

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

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

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

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

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

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.03

Олег Гребік

Концептуальні положення фізичного виховання студентської молоді в Україні (90-ті роки ХХ століття – наш час)

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. За роки незалежності в соціальній сфері України склалася тривожна ситуація, а саме різко погіршилися здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це, насамперед, пов'язано з кризою національної системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури й спорту; недооцінка в навчальних закладах усіх рівнів соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й спорту, залишковий принцип її фінансування тощо. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління, формування нової державної політики та вироблення концепції фізичного виховання молоді відповідно до соціальних і економічних змін, що відбуваються в Україні.

Аналіз останніх досліджень. Як свідчать результати дослідження, проблема фізичного виховання студентської молоді є предметом наукового пошуку багатьох дослідників і здійснюється за такими напрямками: оцінювання рівня фізичної підготовленості й стану соматичного здоров'я студентів (І. Боднар, А. Козицька, Л. Пшенична, А. Помазан, Л. Храпко та ін.), формування здорового способу життя в студентському середовищі (Г. Іванова, В. Лесик, В. Мартиненко, В. Сало, Л. Соколенко й ін.), фізкультурно-спортивні інтереси студентів (В. Бокурідзе, В. Вовк, О. Жданова, І. Карпюк, А. Кривенко та ін.), підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів (О. Тимошенко, Л. Храпко, Л. Щербак й ін.), фізкультурно-оздоровча робота серед студентської молоді (В. Базильчук, І. Верблюдов, І. Демидова, Ю. Кулаков, І. Шеремет та ін.), деякі аспекти нормативно-правового регулювання відносин у сфері фізичної культури, зокрема у ВНЗ (Ю. Мічуда, В. Огаренко, А. Скрипник й ін.), історичні аспекти розвитку системи фізичного виховання в Україні (Н. Борейко, М. Борищак, І. Гузенко, С. Домбровська, С. Степанюк та ін.), форми й засоби фізичного розвитку студентів (І. Карпюк, А. Кривенко, В. Куделко, І. Полещук і т. д.). Але питання, яке повинно систематизувати всі ці аспекти, зокрема концептуальні положення фізичного виховання студентської молоді, досі випадало з поля зору науковців [5; 6; 7; 8].

Завдання дослідження – на основі вивчення основних нормативно-правових документів проаналізувати концептуальні положення фізичного виховання студентської молоді, які були сформульовані за роки незалежності України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. “Концепція фізичного виховання в системі освіти України” є основоположним програмним документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур й осіб, що організують і здійснюють процес фізичного виховання. Концепція визначає об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, лінгвістичне, кадрове, матеріально-технічне й фінансове

забезпечення, міжнародні зв'язки, систему управління. Концепція ґрунтується на Конституції України, Законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актах держави [1; 2; 4; 9].

Згідно з концепцією, фізичне виховання є обов'язковим і здійснюється в усіх ВНЗ України незалежно від форм власності. Об'єкти фізичного виховання – студенти вищих закладів освіти всіх рівнів акредитації. Особливої уваги, як указано в документі, потребують студенти, які навчаються та мешкають у зонах екологічного й радіаційного забруднення та інваліди, котрі мають фізичні й психічні вади.

Фізичне виховання у ВНЗ України повинно ґрунтуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов тощо. Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України складає предмет "Фізичне виховання". Він уводиться як обов'язковий предмет у ВНЗ усіх типів і форм власності. Важливими формами фізичного виховання молоді є заняття в спортивних відділеннях.

Фізичне виховання молоді повинно здійснюватися відповідно до типової навчальної програми для ВНЗ. Робоча навчальна програма з дисципліни "Фізичне виховання" розробляється викладачами кафедр відповідного закладу. Обов'язковою умовою всіх програм є їх відповідність державним вимогам до фізичного виховання.

Фізичне виховання студентської молоді повинно забезпечуватися необхідною кількістю підручників, навчальних посібників, дидактичних матеріалів, методичних розробок, пізнавальної й художньої літератури, наочних та технічних засобів навчання. Для викладачів також мають видаватися нормативні, методичні й довідково-інформаційні збірники з питань фізкультурної освіти, фізичного виховання та спортивного тренування.

Фізичне виховання у вищій школі здійснюється викладачами кафедр фізичного виховання. До проведення навчальних занять допускаються особи, які мають спеціальну фізкультурну освіту або відповідну фахову підготовку. Їхня кваліфікація підтверджується дипломом або сертифікатом, виданим державною установою, що має право на підготовку фахівців фізичної культури й спорту.

Важливою умовою ефективного функціонування системи фізичного виховання молоді повинна стати наявність у ВНЗ, незалежно від форм власності, сучасної матеріально-технічної бази: спортивні споруди, достатня кількість обладнання, інвентарю, технічних засобів для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, тренажерної та комп'ютерної техніки тощо. У 2002 р. в Україні розроблено інший концептуальний документ, а саме "Національну доктрину розвитку освіти" [3], затверджену Указом Президента України № 347 від 17.04.2002 р. Характерною принциповою ознакою поряд з оздоровленням молоді є гуманність, моральність і демократичність усіх учасників у навчально-виховному процесі фізичного виховання студентів в Україні. У ній наголошено, що держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою та спортом, недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах, а також проведенню й упровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень із проблем зміцнення здоров'я, організації медичної допомоги студентам, якісному медичному обслуговуванню працівників освіти, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки молоді.

В усіх ланках системи освіти, зокрема у ВНЗ, шляхом використання засобів фізичного виховання й фізкультурно-оздоровчої роботи, закладаються основи для забезпечення та розвитку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я кожного члена суспільства. Для цього необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складників здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різноманітних форм рухової активності й інших засобів фізичного вдосконалення.

Фізичне виховання як невід'ємна складова частина вищої освіти, повинна забезпечити можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, про шляхи й методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. У системі освіти держава бере на себе забезпечення розвитку масового спорту як важливого складника виховання молоді.

Висновки

1. Фізичне виховання молоді в незалежній Україні є пріоритетним напрямом державної соціальної політики й обов'язковою складовою частиною системи освіти всіх рівнів.

2. У розроблених державою документах вироблено концептуальні положення та механізми здійснення фізичного виховання в системі вищої освіти. Принципами, на яких повинна будуватися система фізичного виховання студентства в Україні, є фізичне виховання у ВНЗ України, яке ґрунтується на принципах індивідуального й особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, на широкому використанні різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахуванні регіональних умов тощо.

Перспективи подальших досліджень можуть проводитися в напрямі вивчення умов реалізації завдань фізичного виховання студентів у ВНЗ України.

Література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24.12.1996 р.
2. Закон України "Про освіту" від 26.12.2002 р. – ВВР, 2003. – № 10–11.
3. Національна доктрина розвитку освіти (затверджена указом Президента України № 347 від 17.04.2002 р.).
4. Положення про Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 491 від 02.07.2001 р.).
5. Мірошніченко Ю. М. Державна політика у галузі фізичної культури і спорту: стан, проблеми та перспективи розвитку / Ю. М. Мірошніченко // Державне управління та місцеве самоврядування : тези V Міжнародного наукового конгресу, 26 лютого 2005 року. – Х. : [б. в.], 2005. – С. 32–33.
6. Олейник М. О. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні : навч. посіб. / М. О. Олейник, А. П. Скрипник – Х. : ХАДІФК, 2000. – 292 с.
7. Скрипник А. П. Фізичне виховання студентів – складова частина підготовки фахівців-юристів / А. П. Скрипник // Проблеми вищої юридичної освіти : тези доп. та наук. повідомлень наук.-метод. конф. – Х. : [б. в.], 2002. – С. 195–196.
8. Фішев С. О. Фізичне виховання студентської молоді в нормативно-правових актах, які регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні / С. О. Фішев // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. тез міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2007. – С. 99–101.
9. 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 результати вивчення державної політики України в галузі фізичного виховання студентської молоді за роки незалежності. Указано, що фізичне виховання у ВНЗ України повинно ґрунтуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, концептуальні принципи, державна політика.

Олег Гребик. Концептуальные принципы физического воспитания студенческой молодежи в Украине (90-е годы XX века – наше время). В статье представлены результаты изучения государственной политики Украины в области физического воспитания студентов за годы независимости. Указано, что физическое воспитание в ВУЗе Украины должно базироваться на принципах индивидуального и личностного подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования разнообразных средств и форм физического совершенствования.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, концептуальные основы, государственная политика.

Oleh Hrebik. Conceptual Principles of Youth Physical Education in Ukraine (from 90-th of the XX Century Till Modern Time). The results of the study of Ukrainian state policy in the field of students physical education during the years of independence are presented in the article. It is indicated that in Ukrainian college or university physical education should be based on the principles of individual approach, the priority of health-improving activities and extensive use of various means and forms of physical perfection.

Key words: physical education, students, conceptual principles, state policy.

УДК 796.03 (091)

Ніна Деделюк,
Анатолій Рибницький

Форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)
Таврійський державний агротехнологічний університет (м. Мелітополь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Необхідність суспільства в здорових, фізично підготовлених людях, породжувала прагнення пізнавати закономірності фізичного розвитку й на цій основі розвинути цілу систему фізичного виховання. Накопичення емпіричних знань призвело до необхідності вивчення способів передачі рухового досвіду та стало однією з підстав виникнення різних форм фізичного виховання в епоху Київської Русі.

Завдання дослідження – визначити й охарактеризувати форми фізичного виховання в Київській Русі, які зумовлені особливостями економічного, політичного та культурного розвитку, географічними умовами, традиціями й побутом.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, логіко-історичний аналіз форм фізичного виховання в Київській Русі, установлення зв'язків між елементами народної фізичної культури, фізичного виховання, військової підготовки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливою складовою частиною духовного світу народу є наукові знання, рівень яких свідчить про ступінь розвитку культури суспільства. Стосовно давньоруських знань про фізичну культуру історичні джерела дають достатньо підстав, щоб піддати це питання ретельному аналізу. Умови та спосіб життя слов'ян обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я населення, їхньої фізичної підготовленості. Літературні й фольклорні матеріали свідчать, що в наших далеких предків існував національний ідеал здоров'я, який формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок: “Найбільше багатство – здоров'я”, “Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить”, “Вартість здоров'я знає лише той, хто його стратив”, “Без здоров'я нема щастя”. Вітаючись люди зичили один одному здоров'я. Народні правила етикету вимагали під час зустрічі неодмінно питати про здоров'я один одного та родини [8].

В. Старков наводить чимало фактів, у яких за допомогою слова “здоров'я” повідомлялися найрізноманітніші ситуації: про переконливу перемогу над ворогом, (“... полки їхні перемиг, і, розоривши їх прийшов по-здорову, з честю і славою”), про неушкодженість війська після сутички (“... и придоша вси здравы”), про власне стан здоров'я (“Приде Князь Олександр ис татар велми нездрав”) [7].

Задля збереження міцного здоров'я необхідно було дотримуватися певного способу життя. Зважаючи на те, що ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні цінності й фізичну досконалість, у Київській Русі, з ранніх років виховувалося свідоме прагнення до фізичного розвитку та досконалості у володінні різними видами зброї. Арабський мандрівник X ст. Ібн-Даст зазначає: Як у кого з них родиться син, він (батько) бере голий меч, кладе перед новонародженим і каже: «Не залишаю тобі у спадщину ніякого майна, матимеш тільки те, що здобудеш цим мечем ...» [3]. Побут дитини був наскрізь пронизаний виконанням фізичних вправ та іграми. Народні рухливі ігри, забави, розваги, танці позитивно впливали майже на всі системи й функції організму. Більшість із них виникли ще в дохристиянський період і були пов'язані із ритуалами дохристиянських свят та обрядів, змінами пір року, військовою діяльністю та мисливством. С. Килимник стверджує, що в нашого народу існували такі основні ігри: біги, скакання вверх, через вогонь, через воду, метання списів, стрільба з лука, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну. Серед дівчат проводилися численні ігри, пов'язані з культом, гаданням, ворожінням, великодні та зеленосвятські хороводи, пускання вінків на воду, гра у “Фортуна”, “Морену”, “Тополю” [8]. Хлоп'ячі ігри були досить бурхливі, дівочі – спокійні. Жодне релігійне свято не обходилося без спеціальних рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ, у яких удосконалювалися природні сили середньовічної людини. Досягши повноліття, молодь об'єднувалася в самостійні дівочі й парубочі громади, де відбувалося остаточне формування особистості.

У ранній період Давньоруської держави існував обряд “постригу”, що символізував час ступлення дитини на шлях дорослого життя, шлях воїна та відбувався в 3–4-річному віці, коли дитину

перший раз стригли й садовили на коня, на знак, що вже малий хлопець мав добре навчитися їздити верхи.

Так, Святослав Ігорович ходив у походи з батьковими воєводами ще малою дитиною. Коли Святослав разом із княгинею Ольгою вийшли проти деревлян: “кинув списом Святослав на деревлян, а спис пролетів між ушима коня і вдарив під ноги коневі, бо був Святослав зовсім малим. І сказав Свенельд (воєвода) і Асмуд (вихователь): «Князь уже почав. Ударимо, дружино, вслід за князем»” [6].

Підліток мусив пізнати різні види зброї, різні способи боротьби, навчитися кидати списа, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, боротися врукопашну, плавати, пірнати, займатися веслуванням, ходьбою на лижах, швидкісним лазінням по деревах, перелізанням із дерева на дерево, небезпечними іграми з биками. Одним із видів змагань був біг на 20 і навіть 25 верств.

Особливо важливе значення мала верхова їзда. Археологи припускають, що на Старокиївській горі (там, де стояли княжі будинки) був і “кінний двір”, тобто не тільки конюшні, але й невеликий іподром [7]. Зважаючи на об’єктивні вимоги життя людей, верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини й вимагала спеціальної підготовки.

Із відкриттям двірцевих шкіл князем Володимиром Святославовичем, водночас із політичним зміцненням Київської Русі, зростав її культурний рівень. Поряд із граматиною, арифметикою, риторикою, поетикою, географією, юриспруденцією, богослов’ям, іноземними мовами, астрономією розвивалося фізичне виховання. У статуті двірцевої школи записано: “Упражнение тела состоит в легкости движения удов и в приготвлении телесных сил к всякому случаю... есть весьма полезное и потребное... во благоустроении бо тела юных здравие старых основается” [5]. Навчання в княжих школах відбувалося із семирічного віку.

Загалом, у Київській Русі створювалася досить ефективна система фізичного вишколу молоді. У 17–18-річному віці відбувались ініціації – “Посвята у воїни”. Зміст обряду полягав у проходженні певних випробувань, зокрема моральних і психічних. Протягом усього перебування в “лісових школах” “молоді вовки” реалізували свою фізичну підготовку у військових походах та полюваннях. У щоденному житті юнаки повинні були “розвивати витривалість і стриманість, уміти витримувати холод і спеку, голод і спрагу; вставати до схід сонця, усе оглянути і перевірити, ставити до себе найвищі вимоги”. Велике значення надавалося хоробрості й патріотизму, не боятися “ні раті ні звіра, а творити чоловічу справу” [4].

Одним із перших письмових творів, де розглядаються різноманітні аспекти виховання дітей, є легендарне “Повчання” Володимира Мономаха, яке поєднало віковий досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров’я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Керуючись тогочасними традиціями, Володимир Мономах із дитинства постійно вдосконалював свої фізичні можливості, а результати чіткої системи військово-фізичного виховання він підтверджує даними своєї біографії: “А всіх походів зробив я вісімдесят і три великих, а решти не пам’ятаю, менших” [6].

Головне для підвищення фізичних можливостей людини, на думку Володимира Мономаха, – це систематичні тренування, урахуваючи умови тогочасного життя, найкраща школа для тренувань – полювання (“лови”), які розвивали фізичні якості, військово-прикладні вміння та навички, були школою сили, відваги й витривалості.

Лови часто мали ритуальний характер. Уважалося, що сила, спритність і мудрість переможеного звіра перевтілюється у воїна, який його здолав. На думку В. Старкова, полювання виступало однією з найулюбленіших розваг феодальної знаті: “Труднощі, що зустрічалися мисливцям, долалися з допомогою повної мобілізації фізичних якостей, коли успіху сприяла сила, бистрота, спритність, витривалість, висока рухова активність, майстерність верхової їзди, вміння плавати” [7].

На ловах необхідно було не раз зі списом іти на ведмедя або наздоганяти та ловити диких коней. Тому до полювання, особливо на великого чи хижого звіра, ретельно готувалися. У разі невірних дій була загроза втратити життя або зазнати серйозних травм та пошкоджень. Воїни вирушали на таке полювання в повному озброєнні, як на бій, хоча деяка мисливська зброя мала свою специфіку. У “Повчанні дітям” Володимира Мономаха знаходимо, що лови в Київській Русі вважали справою справжніх чоловіків, причому такою ж поважною й небезпечною, як і війна.

Своєрідний вплив на військово-фізичне виховання в Київській Русі мали надбання сусідніх народів. Зокрема, відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри, “руські ігрища”, де

воїни демонстрували майстерність і відвагу. Перша згадка про лицарські турніри на території Київської Русі належить до 1150 року з Києва. Тоді князь Ізяслав святкував свою перемогу та влаштував великий бенкет. Угри, які приїхали в Україну як військова допомога “на арабських конях-скакунах, вигравали на Ярославівім дворі, а кияни дивувалися безлічі угрів і воїнській вправності їх, і коням їхнім” [4]. 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 меч свого на слугу королевого, а той, граючи, схопив щита” [2; 6].

Відомості про участь руських воїнів у лицарських турнірах трапляються також у зарубіжних джерелах. У статуті лицарського турніру, що відбувався в Магдебурзі, серед почесних учасників називаються імена Велемира, князя (пранцепса) Руського, Оттона Родеботто, герцога Русі (воєводи), Ванцеслава – князя Русі, які виступали під власними гербами.

У французькій поемі “Сеєн” (XII – початок XIII ст.) середньовічний автор розповідає про подвиги руського велета Ф'єрабраса, який вражав сучасників своєю надприродною силою та військовими вдатностями. Він був такий могутній, що ніхто зі знаменитих лицарів не наважувався стати з ним до двобою. “Ф'єрабрас із Русі, руський витязь – це людина величезного зросту, з розкішною гривною волосся, рудою бородою, із обличчям, посіченим рубцями”, [1] – так невідомий автор намагався змалювати словесний портрет свого героя.

До інших форм реалізації фізичної підготовки слід віднести військові походи, які сприяли ефективному військово-фізичному вишколу руських воїнів. Військові походи були характерною ознакою життя русичів упродовж усього періоду історії Київської Русі. Так, на думку вчених, на початковому етапі розвитку феодалізму на Русі важливу роль продовжували відігравати походи за межі її території, що піднімало престиж молоді держави й стверджувало її авторитет на міжнародній арені. Зацікавленість отримання доходів у результаті міждержавних воєнних конфліктів поряд із зовнішньоторговельними операціями становила найхарактернішу рису політики кінця IX–першої половини X ст. У подальшому військові походи під тиском зовні набувають більш оборонного характеру, а із середини XII ст. – міжусобного.

Навіть у мирний час дружина виконувала воєнні завдання, вирушаючи на полюддя – збір данини з підкорених племен. Як правило, походи відбувалися взимку, коли замерзали численні болота та річки, що давало змогу здійснювати далекі мандрівки крізь лісові хащі за даниною. Небезпеку таких походів яскраво засвідчує випадок із князем Ігорем, котрий, не врахувавши достатньо своїх сил, був схоплений древлянами та вбитий.

Проти степовиків руські князі здійснювали походи весною, коли шляхи по Дніпру звільнялися від льоду. Битви з кочовиками (печенігами, половцями) відбувалися в спекотний час: переходи в спеку були виснажливими, воїнам доводилось іти у доспіхах, готовими в будь-яку мить відбити напад половецьких кіннотників. В одному із походів, що тривав два роки, рать князя Святослава Хороброго пройшла три тисячі кілометрів суходолом і півтори тисячі по річках у лодях: “Використовуючи високу військово-фізичну підготовку воїнів, давньоруські полководці здійснювали тривалі швидкі переходи як по суходолі, так і по водних шляхах, швидкісні маневри під час битв, пересування грандіозних осадних засобів і таранів, волоки судів, лижні переходи і інші необхідні дії, що вимагали великих фізичних зусиль” [3]. Участь у битвах та військових походах удосконалювала не тільки фізичні можливості воїнів, майстерність володіння зброєю в умовах реальних боїв, але і їх морально-вольові та психічні якості.

Існувала суттєва відмінність у підготовці княжої дружини – професійного війська та воїнів народного ополчення, які скликалися князем у військо в разі війни або військового походу. Дружинники князя постійно вдосконалювали свою майстерність у володінні зброєю як у пішому строю, верхи на коні, так і в боях на воді. Особливої підготовки вимагали загони пластунів, які володіли мистецтвом вести поєдинок в умовах ночі.

Протягом багатовікової історії на основі давніх традицій руське військо виробило певні характерні ознаки і стиль ведення бою, який полягав у навальній, відчайдушній атаці, що мала з перших хвилин переломити хід бою й викликати метушню серед ворогів. Тактику такого сильного удару вважали специфікою українського війська й називали “руським боєм”. Інша форма ведення бою стосується оборони в умовах степу: русичі влаштовували довкола себе табір із обозних возів – “так як це пізніше робили запорожці”. Відомо, що в бою при Калці князь Мстислав Романович обвів своє військо “городом” із возів [4].

Військово-фізичне виховання мало місце в монастирях та церквах, які активно почали розбудовуватись за правління Ярослава Мудрого та, крім культового, мали ще й оборонний характер: “Приходили... под Печерский монастырь немецкие воеводки... с конными и пешими со многими людьми узгоном и забежью вломилися в острог, и мы твои государевы богомольцы... билися с ними”. Про високий рівень військово-фізичної підготовки при монастирях та церквах свідчить участь ченців у військових походах, а герої відомої Куликівської битви Пересвет та Ослябя були монахами Троїцького монастиря [6].

Таким чином, аналіз історичної, етнографічної літератури й фольклорних матеріалів дає підстави виділити основні форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі (рис. 1).

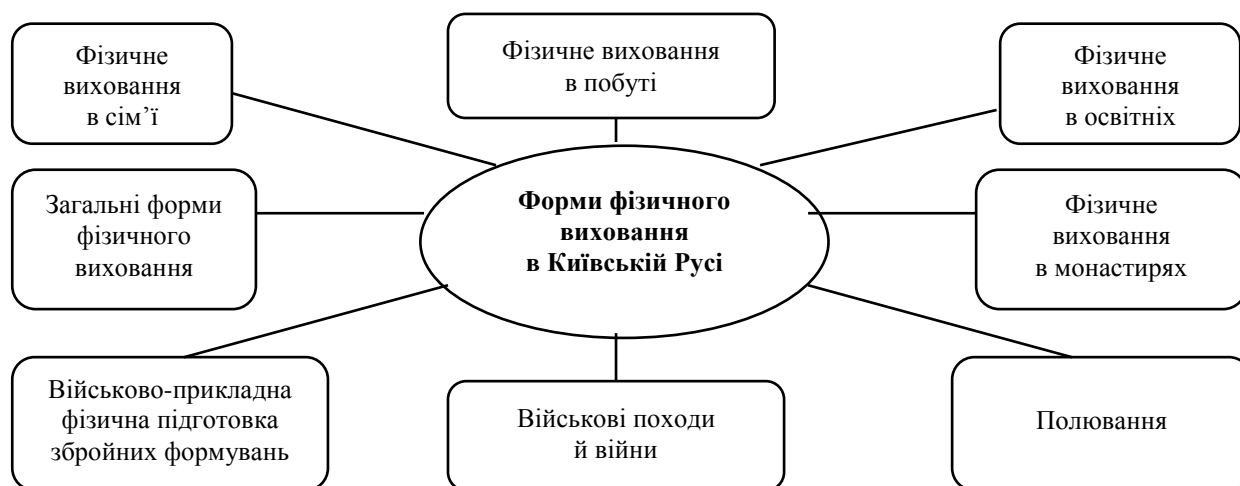


Рис. 1. Форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спадщина народної педагогіки й праць видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому вимагає подальшого детального вивчення, творчого осмислення й застосування на практиці сьогодення елементів системи фізичного виховання Київської Русі. Шляхи використання традиційної спадщини фізичного виховання в сучасних умовах залежать від багатьох факторів: педагогічних, психологічних, політичних, соціальних. Узаємозв'язок народної фізичної культури із загальнонародськими надбаннями тіловиховання збагатить систему педагогічної освіти, гарантує розвиток культур, гармонію й діалог міжнародних відносин, формування національної свідомості.

Література

1. Деделюк Н. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX–XIV століть / Н. 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.
2. Деделюк Н. Народні ігри як основа традиційної системи фізичного виховання / Н. Деделюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 7–9.
3. Ибн-Даст. Известия о хазарах, буртасах, болгарах, мадьярах, славенах, руссах / Ибн-Даст // [по рукописи британского музея. Вперв. издал, перевел и ибъяснил Д. А. Хвольсон]. – СПб. : Тип. Имп. акад. наук, 1869. – XIII. – 199 с.
4. Історія українського війська / [під заг. ред. І. П. Крип'якевича]. –Л. : Вид. Ів. Тиктора, 1936. – Ч. I. – 288 с.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні / Килимник С. – К. : Обереги, 1994. – Т. 6. – Кн. 2. – 528 с.
6. Літопис руський / [пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич]. – К. : Дніпро, 1989. – 591 с.
7. Старков В. Физическая культура Древней Руси : автореф. дис.... канд. іст. наук / В. Старков. – К, 1991. – 20 с.
8. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 36 с.

Анотації

Обґрунтовано форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі (IX–XIV ст.). Подано аналіз впливу фізичних вправ на організм людини та його формування в епоху Середньовіччя.

Ключові слова: фізична культура, виховання, вправи, здоров'я, підготовка, традиції.

Нина Деделиук, Анатолій Рыбницький. Формы реализации физического воспитания в Киевской Руси.

Обоснованы формы реализации физического воспитания в Киевской Руси (IX–XIV ст.). Дается анализ воздействия физических упражнений на организм человека и его формирование в эпоху Средневековья.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, упражнения, здоровье, подготовка, традиции.

Nina Dedeliuk, Anatolii Rybnytskyi. The Forms of Physical Education in Kyiv Rus (IX–XIV Centuries).

The forms of physical education in Kyiv Rus are studied in the article. The influence of physical exercises on the human body and its physical development in medieval times is investigated.

Key words: physical education, teaching, exercises, health, preparation, traditions.

УДК 796.03

Василь Луцький

Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Одним із найпопулярніших центрів туризму в Україні є Українські Карпати. Сучасний стан та перспективи активного туризму в Україні й у Карпатах висвітлено в працях О. М. Сердюка (2006), Є. Рута (2006), Т. В. Блистіва (2006), Ю. А. Грабовського (2007), О. Ю. Дмитрика (2008), Н. В. Савченка (2009), О. Я. Федорова (2009) та ін. В умовах розвитку Української держави туризм стає дійовим засобом господарювання, надходження значних коштів до державного бюджету, однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля. Саме тому ми вважаємо проблему надзвичайно важливою й такою, що потребує подальшого вивчення.

Завдання дослідження – проаналізувати стан активного туризму в Карпатському регіоні в досліджуваній період.

Методи дослідження складають теоретичний аналіз документальних джерел, звіти обласних державних центрів туризму та краєзнавства учнівської молоді, польові спостереження й статистична обробка.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі річних звітів обласних державних центрів туризму й краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ) нами було проведено аналіз туристично-краєзнавчої роботи в Карпатському регіоні за 1997–2009 р.

Скорочення різних форм методичної роботи в системі проведення курсів, семінарів вагомо впливає не тільки на підготовку кадрів, які працюють з учнями, але й на всю туристично-краєзнавчу роботу загалом. Проходить хвиля скорочень туристично-краєзнавчих гуртків ОДЦТКУМ, які працюють у системі освіти молоді. Із кожним роком зменшується кількість проведення семінарів керівників гуртків і відповідальних за туристично-краєзнавчу роботу, некатегорійних та категорійних мандрівок, туристичних змагань і експедицій.

Починаючи з 90-х рр., до 2000 р. простежувалася тенденція до значного погіршення туристично-краєзнавчої роботи не тільки в регіоні, але й в Україні. Саме тому з для поживлення туристично-краєзнавчої діяльності Президент України у 2001 р. видав укази: “Про підтримку розвитку туризму в Україні” та “Про заходи щодо підтримки краєзнавчого руху в Україні”, а Постановою Верховної Ради України від 29.05.2001 № 2470/III від 18.11.2003 № 1282-IV прийнято зі змінами Закон України “Про туризм”.

На покращення стану туристично-краєзнавчої роботи в навчальних закладах спрямовано накази Міністерства освіти і науки України під № 730 від 19.12.2002. “Положення про центр, будинок, клуб, бюро туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді, туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді, станцію юних туристів”; № 295 від 01.06.2005 р. “Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії”; № 237 від 24.03.2006 р. “Правила проведення туристичних походів з учнівською та студентською молоддю України”; № 1/9-177 від 24.03.2006 р. Умови проведення Всеукраїнської історико-географічної експедиції “Історія міст і сіл України”; № 1/9–633 від 11.10.2006 р. “Умови проведення Чемпіонату України з туристичних спортивних походів серед учнівської і студентської молоді та положення про туристсько-краєзнавчі експедиції”; від 21.12.2006 р. Положення про історико-етнографічну експедицію учнівської та студентської молоді “Україна вишивана”, що частково активізувало туристично-краєзнавчу роботу в центрах туризму й краєзнавства.

Рішенням Івано-Франківської обласної ради за № 85-4 від 22.11.2002 р. затверджено “Програму розвитку туризму в області на 2002–2010 роки” у якій заплановано заходи щодо покращення стану справ у цій галузі в Прикарпатті [6].

Крім урядової підтримки туризму, багато зроблено й на рівні міжнародного співробітництва, зокрема на Львівщині затверджена Концепція розвитку туризму транскордонної зони Розточчя (2000 р.), в межах спільного проекту ТМРФ/058 Розвиток партнерства і перспектив “Королівського Тракту” за програмою прикордонної співпраці ТАСІС. Партнерами проекту стали міський уряд Швєбіш-Халь (Земля Баден, Вюттемберг, Німеччина), Жовківська районна державна адміністрація, виконавчий комітет Жовківської районної ради, Жовківський центр міського розвитку “Світло культури” та міський уряд Замостя (Любельське воєводство, Польща).

У 2001 р. у регіоні розроблено проект “Спільним шляхом до Об’єднаної Європи” (відновлення Східнокарпатського туристичного шляху). Проект передбачав відновлення існуючого у 20–30 рр. ХХ ст. відрізка Головного Карпатського шляху, що проходив колишньою територією Польщі й розпочинався від Судетів, що на межі Польщі та Чехії, і закінчувався на теперішньому кордоні України з Румунією. Цей проект отримав фінансову підтримку Івано-Франківської ОДА, за рахунок чого було придбано обладнання для прочистки маршрутів.

У червні цього року в м. Яремчі відбувся Міжнародний науково-практичний семінар “Проблеми розвитку активних форм туризму, екотуризму та маркування туристських шляхів у Карпатському регіоні”.

Починаючи із 2002 р., прочищаються, маркуються та ставляться дороговкази на маршрутах у Карпатах (за планом – близько 70 маршрутів протяжністю 900 км, охоплюватиме чотири природних парки, один ландшафтний і два ботанічних заказники). Діє Програма вдосконалення стандартів зеленого туризму (спільно з Freedom House/PAUCI – USAID) та спільно з Королівством Нідерландів в Україні) “Зелені стежки Прикарпаття”. Цій проблемі був присвячений і міжнародний науково-практичний семінар у м. Яремчі.

У 2002 р. розроблено комплексну програму розвитку туризму та рекреації в Закарпатській області на 2002–2010 р., яка містить найбільш актуальні пропозиції й заходи щодо їх виконання. Метою Програми є створення передумов для перетворення туризму та рекреації в ключову (пріоритетну) галузь економіки краю й для створення регіонального туристичного продукту, яка передбачала:

- 1) забезпечення пріоритетності туристично-рекреаційної галузі серед інших галузей економіки;
- 2) формування й удосконалення нормативно-правової бази;
- 3) розвиток пріоритетних для Закарпаття видів туризму;
- 4) забезпечення ефективного використання наявного природно-кліматичного, соціально-економічного та історико-культурного потенціалу;
- 5) розвиток підприємництва у сфері туризму й рекреації.;
- 6) стимулювання розвитку матеріальної бази туристично-рекреаційної галузі шляхом залучення вітчизняних та іноземних інвестицій;
- 7) забезпечення захисту й безпеки туристів і рекреантів;
- 8) розвиток міжрегіональних і міжнародних зв’язків;
- 9) здійснення активної рекламно-інформаційної діяльності;
- 10) наукове забезпечення туристичної діяльності. Створення сучасної системи підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації кадрів [4].

У 2003 р. на запрошення Комісії гірської туристики члени Ради з туризму Карпатського регіону взяли участь у роботі 34 Міжнародної конференції Європейського Союзу Мандрівників ERA в м. Кракові (входять 26 країн Європи), де були налагоджені контакти з чеським та словацьким клубами туристів [8].

Із 2005 р. діє проект “Турбота про горганські заказники” в межах грантової програми Matra-KNIP (спільно з Королівством Нідерландів в Україні), а у 2006 р. Радою з туризму Карпатського регіону розроблено “Стратегію розвитку туризму Івано-Франківської області до 2015 р.”

У цьому ж році почав реалізовуватися проект “Зелені стежки Прикарпаття” який пройшов конкурсний відбір і був включений до Державної програми розвитку транскордонного співробітництва на 2007–2010 рр. Івано-Франківщина стає партнерами проекту “Підтримка партнерства суспільних організацій і адміністрацій України в творенні концепції розвитку гірського туризму”, який отримав фінансування від Міністерства закордонних справ Республіки Польща (проведено знакувальні роботи в Українських Карпатах (300 км шляхів), видано туристичну карту Горган (1:50 000) та путівник по Українських Карпатах “Гори Гуцульщини” в трьох мовних варіантах – польському, англійському та українському [7].

Серед видів активного туризму в регіоні значне місце належить сільському, зеленому туризмові. Станом на 2006 р. у регіоні було понад 600 приватних садиб [2]. Із метою покращення обслуговування туристів активними видами туризму в травні 2006 р. в Яремчі проводилася Літня школа “Сталий розвиток сільського туризму – інституційна допомога місцевим лідерам”, організована Асоціацією “Євроакадемія” та Радою з туризму Карпатського регіону. І це дало поштовх для відкриття нових приватних садиб (понад 900). Наприклад, на Івано-Франківщині – 351 садиба, із них 167 садиб надають послуги з активному туризму (пішохідний, водний, велосипедний, кінний та лижний туризм) [3].

Із 2008 р. у Карпатах діє проект “Велокарпаття”, який об’єднаний в організацію “Центр соціальних та ділових ініціатив” (м. Яремче) за участі партнерських організацій та підтримки Європейського Союзу в рамках сусідства “Румунія-Україна”. Територія проекту охоплює Івано-Франківську, Закарпатську й Чернівецькі області. Осередки проекту розміщені в Яремчі, Ворохті, Яблуниці, Верховині, Коломиї, Косові, Рахові та Вижниці [5].

У регіоні розроблено понад 28 веломаршрутів різної протяжності й розробляються нові, відкриваються прокати велосипедів, зокрема в Коломиї, Косові, Верховині, Надвірні, Яремчі, Микуличині, Татарові, Яблуниці, Буковелі, Ясині, Рахові, Чернівцях, Кутах, Вижниці, обладнують стоянки для велотуристів, ремонтні майстерні, недорогі садиби.

Обласні державні центри туризму та краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ) Закарпатської, Івано-Франківської, Львівської і Чернівецької областей протягом 2005–2009 рр. провели низку туристичних заходів, які показані та проаналізовані в таблицях. У таблиці 1 наведено дані по Закарпатській області.

Таблиця 1

Зведені дані масових туристичних заходів у Закарпатській області

	Кількість закладів та працівників	Турбази та учасники	Семінари / учасники	Експедиційні загоони та учасники	Змагання / учасники	Некатегорійні походи / учасники	Категорійні походи / учасники	Кількість гуртків/ учасники	Сходження / учасники
2005	4/82	5/770	7/189	2458/ 42 268	4/98	10/188	5/47	85/ 1389	1/26
2006	4/87	4/430	8/196	2687/ 43 884	4/106	12/214	5/48	103/ 1623	1/34
2007	4/94	4/434	9/208	2724/ 46 543	9/867	31/454	7/74	133/ 2121	1/26
2008	4/105	4/275	9/238	2811/ 58 230	14/ 1216	34/501	6/58	157/ 2522	1/13
2009	4/120	4/310	12/435	2813/ 47 560	12/840	46/562	3/28	175/ 2790	2/100

Розглядаючи кількість закладів та педагогічні кадри, які працюють у цих закладах, можемо стверджувати, що кожного року збільшується штат працівників, кількість проведених семінарів та курсів для педагогічних кадрів.

Аналіз проведення некатегорійних мандрівок указує на те, що в області відбувається їх постійне збільшення: у 2006 р. – на 20 % (до 2005 р.); у 2007 р. – на 158,7 % (до 2006 р.); у 2008 р. – на 9,7 % (до 2007 р.) й у 2009 р. – на 35,3 % (до 2008 р.).

Порівняння результатів проведення категорійних мандрівок ОДЦТіКУМ, зображених у табл. 1, указують на їх спад, зокрема, у 2007 р. – збільшення на 40 % (до 2005–2006 рр.); у 2008 р. – зменшення на 14,3 % (до 2007 р.); у 2009 р. – зменшення на 50 % (до 2008 р.).

Діяльність гуртків свідчить про те, що в області простежується постійне збільшення кількості гуртків на 21,2 % у 2006 р., порівняно з 2005 р.; на 29,5 % – у 2007 р. (до 2006 р.); на 18 % – у 2008 р., порівняно з 2007 р., та на 11,5 % – у 2009 р. (до 2008 р.) Статистична обробка математичних даних, отриманих у результаті дослідження, дає підставу стверджувати, що кількість гуртків постійно збільшується.

Кращим є стан проведення всеукраїнських експедицій. Так, кількість експедиційних загонів щороку збільшується в середньому на 3,5 %.

Розглянемо ситуацію в Івано-Франківській області, наведену в табл. 2.

Таблиця 2

Зведені дані масових туристичних заходів у Івано-Франківській області

	Кількість закладів та працівників	Туристичні бази та табори	Семінари / учасники	Експедиційні загоны та учасники	Змагання / учасники	Некатегорійні походи / учасники	Категорійні походи / учасники	Кількість гуртків / учасники	Сходження / учасники
2005	3/92	3/4472	6/126	2896/ 57 906	7/921	227/ 3053	11/121	237/ 10118	1/330
2006	3/105	3/4080	4/113	3018/ 57 680	6/912	244/ 3414	39/423	207/ 4023	1/360
2007	3/95	3/3472	7/145	3157/ 60 432	7/1140	312/ 5223	39/370	207/ 3989	1/257
2008	3/96	4/3371	7/178	3246/ 61 937	7/1016	305/ 4971	39/386	250/ 4800	1/320
2009	3/106	4/2235	7/172	3267/ 62 341	6/498	279/ 3228	26/263	270/ 5080	1/450

Розглядаючи кількість закладів та педагогічні кадри, які працюють у них, можемо стверджувати, що щороку штат збільшується, а проведення семінарів і курсів для педагогічних працівників в області стабільний.

Аналіз проведення некатегорійних мандрівок указує на те, що простежується їх стабільність. Так, у 2006 р. збільшення становило 7,5 % (відносно 2005 р.); у 2007 р. – збільшення на 27,9 % (до 2006 р.); у 2008 р. – зменшення на 2,2 % (до 2007 р.) та зменшення у 2009 р. на 8,5 % порівняно з 2008 р.

Порівнюючи результати проведення категорійних мандрівок ОДЦТіКУМ, зображених у табл. 2., можемо говорити про їх спад, зокрема у 2006 р. – збільшення на 254,5 % (до 2005 р.); стабільне – у 2007–2008 рр. і зменшення у 2009 р. на 33,3 % (до 2008 р.).

Кращою є ситуація з проведення всеукраїнських та обласних експедицій. В області їх кількість збільшилася у 2006 р. (порівняно з 2005 р.) на 4,2 %, у 2007 р. – на 19,4 % (до 2006 р.), у 2008 р. – на 2,8 % (до 2007 р.) й у 2009 р. – на 0,6 % (до 2008 р.)

Кількість гуртків у 2006 р., порівняно з 2005 р., зменшується на 12,7 %. Збільшується їх кількість у 2008 р на 20,8 %, порівняно з 2007 р., у 2009 р. – на 8 %, порівняно з 2008 р. Усе це дає підстави стверджувати, що на Івано-Франківщині кількість гуртків постійно збільшується.

Що стосується Львівської області, то ситуацію можна проаналізувати на прикладі зведених даних у табл. 3.

Таблиця 3

Зведені дані масових туристичних заходів у Львівській області

	Кількість закладів та працівників	Турбази та табори	Семінари / учасники	Експедиційні загони та учасники	Змагання / учасники	Некатегорійні походи / учасники	Категорійні походи / учасники	Кількість гуртків / учасники	Сходження / учасники
2005	5/106	130/ 11 451	24/ 435	434/ 1658	2/ 1868	16/103	24/224	218/ 3414	3/562
2006	6/129	92/ 15 249	28/ 468	446/ 1765	3/ 1998	5/181	8/75	293/ 4249	3/524
2007	6/139	116/ 129/ 13 592	26/ 457	456/ 1896	3/ 2002	2/15	30/224	168/ 3995	2/436
2008	6/139	129/ 13 592	40/ 1047	465/ 1799	3/ 2111	34/501	6/58	273/ 3930	2/317
2009	6/139	62/ 9113	32/ 771	308/ 1738	3/ 1656	46/562	3/28	254/ 3830	2/470

Аналізуючи кількість закладів та педагогічні кадри, які працюють в ОДЦТКУМ, можемо стверджувати, що протягом цього часу штат залишився без змін, а проведення семінарів та курсів для педагогічних працівників до 2008 р. було стабільним. У 2008 р. відбулося збільшення на 129,1 %, а у 2009 р. – зменшення на 26,4 %.

В області простежується зменшення некатегорійних мандрівок у 2006 р. на 68,8 % (до 2005 р.); зменшення у 2007 р. – на 60 % (до 2006 р.); збільшення у 2008 р. – на 1600 % (до 2007 р.) та збільшення у 2009 р. – на 35,9 %.

Порівняння результатів проведення категорійних мандрівок ОДЦТКУМ, зображених у таблиці, вказує на їх спад: у 2006 р. – зменшення на 66,7 % (до 2005 р.); у 2007 р. – збільшення на 275 % (до 2006 р.); у 2008 р. – зменшення на 80 % (до 2007 р.); у 2009 р. – зменшення на 50 % (до 2008 р.).

Проведення експедицій дало таку картину: у 2006 р. – збільшення на 2,8 % (до 2005 р.); у 2007 р. – збільшення на 2,2 % (з 2006 р.); у 2008 р. – збільшення на 2 % (із 2007 р.), а у 2009 р. – зменшення на 33,8 % (із 2008 р.).

На Львівщині простежується збільшення гуртків на 34,4 % у 2006 р. і різке зменшення, порівняно з 2006 р., на 42,7 % у 2007 р. та збільшення на 62,5 % у 2008 р. і зменшення у 2009 р. на 7 %. Статистична обробка математичних даних, отриманих у результаті дослідження, дає підставу стверджувати, що кількість гуртків скорочується.

А тепер розглянемо ситуацію в Чернівецькій області (табл. 4).

Таблиця 4

Зведені дані масових туристичних заходів у Чернівецькій області

	Кількість закладів та працівників	Туристичні бази та табори	Семінари / учасники	Експедиційні загони / учасники	Змагання / учасники	Некатегорійні походи / учасники	Категорійні походи / учасники	Кількість гуртків / учасники	Сходження / учасники
2005	2/54	4/585	10/937	746/ 5375	4/983	327/ 3248	15/168	179/ 3068	1/128
2006	2/86	4/603	6/324	756/ 6205	4/2170	76/637	14/152	199/ 3482	1/160
2007	2/76	6/760	5/161	780/ 6987	4/3002	79/543	8/81	180/ 3129	1/180
2008	2/78	2/260	5/270	893/ 7372	3/2111	63/738	9/98	268/ 4447	1/180
2009	4/122	2/320	5/275	893/ 7372	3/1656	67/856	22/232	195/ 2980	1/180

Аналізуючи кількість закладів та кількість працюючих у них працівників, можемо стверджувати, що кількість закладів і штат відчутно збільшилася.

Підготовка туристичних кадрів із-поміж педагогічних працівників шкіл у 2007–2009 рр. була стабільна.

Проведення некатегорійних мандрівок зменшується у 2006 р. на 76,8 % (до 2005 р.), у 2007 р. – збільшується на 3,9 % (до 2006 р.); у 2008 р. – зменшується на 20,3 % (до 2007 р.) та у 2009 р. – збільшується на 6,3 %. Порівняння результатів проведення категорійних мандрівок ОДЦТіКУМ, зображених у табл. 4, указує на їх збільшення. Що стосується проведення експедицій, то можна вважати, що тут за останні роки відзначається стабільність.

В області простежується збільшення гуртків у 2006 р. на 11,2 %; у 2007 р. – зменшення на 9,5 %; у 2008 р. – значне збільшення на 48,9 %, а у 2009 р. – скорочення кількості гуртків на 27,2 %. Статистична обробка математичних даних, отриманих у результаті дослідження, дає підставу стверджувати, що в Чернівецькій області кількість гуртків скорочується.

Незважаючи на економічну кризу та природні катаклізми (повені), можна з упевненістю стверджувати, що розвиток дитячо-юнацького туризму в Карпатському регіоні за останні роки стабілізувався, а деякі показники свідчать про покращення стану туристсько-краєзнавчої роботи. Так, розвивається мережа центрів (станцій) туризму й краєзнавства та їх філіалів, збільшилася кількість гуртків і дітей у них. Різними видами туризму у 2008 р. охоплено 14 680 тис. дітей, які займалися у 894 гуртках [1].

Усе це вимагає підвищення якості обслуговування та створення культури туризму в Карпатах, слід розвивати навчальну базу – розробити номенклатуру спеціальностей туристичної галузі та забезпечити її методично, тобто підготувати навчальні плани й програми, посібники та підручники. Для комерційних маршрутів із активними способами пересування слід розробити кваліфікаційні характеристики до спеціальності “провідник на туристичних маршрутах” (гід-провідник). Створення науково обґрунтованої концепції розвитку активного туризму в Україні повинно стати державним завданням і виконуватися за державним замовленням.

Обмежити приватно-промислову діяльність у певних гірських районах області, до яких пропонується віднести місцевості, які лежать у високогір’ї (наприклад, починаючи з висоти 1000–1200 м над рівнем моря), місця поблизу відомих історичних чи природних пам’яток: скель, водоспадів тощо (у радіусі 1–2 км) та екотуристичні шляхи (наприклад по периметру до 0,5–1 км). На цих територіях необхідно залишити натуральне середовище й споруджувати на них лише будівлі, які слугуватимуть туристам для тимчасового перепочинку (туристичні притулки, колиби тощо).

Висновки й перспективи подальших досліджень. На підставі зробленого аналізу можна зробити такі висновки, які могли б увійти до концепції розвитку активного туризму в Карпатах:

1. Основу туризму в регіоні мають становити природні та історичні пам’ятки регіону, пізнання традицій, місцевих звичаїв та культури, збережена флора й фауна.

2. Обмежити промислову діяльність у гірських районах, які лежать у високогір’ї (наприклад, починаючи з висоти 1000–1200 м над рівнем моря), у місцях поблизу відомих історичних чи природних пам’яток: скель, водоспадів.

3. Розробити нові нормативні показники спортивних походів на основі науково обґрунтованих критеріїв фізичних навантажень і класифікації наявних природних перешкод і погодити їх із міждержавними організаціями.

4. Розробити нову класифікацію спортивного туризму з урахуванням можливостей виконання спортивних звань і розрядів на території України.

5. Визначити на території Карпат типові спортивні маршрути I–IV к. с. для різних видів туризму, що можуть бути забезпечені природними туристичними ресурсами країни: пішохідного, водного, велосипедного, лижного, гірського.

6. Створити органи державного управління й розвитку активного туризму чи відділу з активного туризму та розвивати форми організації й контролю активного туризму.

Література

1. Інформація про стан розвитку туристсько-краєзнавчої роботи серед учнівської молоді в Україні (станом на 1 вересня 2008 року) // Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник. – № 16 – К. : [б. в.], 2008. – С. 30–36.
2. Карпати. Івано-Франківськ. Центр туристичної інформації. – 2006. – № 6.
3. Карпати. Івано-Франківськ. Центр туристичної інформації. – 2008. – № 6.

4. Комплексна програма розвитку туризму та рекреації у Закарпатській області на 2002–2010 роки. Розпорядження голови облдержадміністрації № 82-2 від 20.10.2002 р.
5. Мартинюк Р. “Велокраїна” розворушуватиме карпатський туризм” / Р. Мартинюк // Галичина. – № 82–83. – 10 черв. 2010. – С. 13.
6. Програма розвитку туризму в Івано-Франківській області на 2002–2010 роки. Розпорядження голови облдержадміністрації № 85-4 від 22.11.2002 р.
7. [http // www.era-ewv-ferp.org](http://www.era-ewv-ferp.org)
8. <http://www.klubturistu.cz>

Анотації

У статті розглянуто основні напрями розвитку активного туризму в Українських Карпатах. Проаналізовано форми туристично-краєзнавчої роботи й подано перспективи активного туризму в Карпатах.

Ключові слова: *активний туризм, туристсько-краєзнавча робота, туристські заходи.*

Василий Луцкий. Современное состояние и перспективы туризма в Украинских Карпатах. *В статье подаются основные направления развития активного туризма в Украинских Карпатах. Дается анализ формам туристско-краеведческой работе и представляются преспективы активного туризма в Карпатах.*

Ключевые слова: *активный туризм, туристско-краеведческая работа, туристические мероприятия.*

Vasyl Lutkyi. Current State and Perspectives of Tourism in the Ukrainian Carpathians. *The main trends of active tourism development in the Ukrainian Carpathians are indicated in the article. The forms of touristic and regional studies are analyzed and the perspectives of active tourism in the Carpathians are given.*

Key words: *active tourism, touristic and regional studies, tourism activities.*

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378 :796

*Михайло Кричфалушій,
Дмитро Хасай*

Мотиваційний компонент готовності до науково-дослідницької діяльності майбутнього спортивного педагога

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині в Україні склалася критична ситуація з поповненням національної науки молодими кадрами. “Старіння” української науки вже сьогодні негативно позначається на побудові національної освіти в Україні. Неefективно використовується інтелектуальний і творчий потенціал обдарованих студентів – майбутніх спортивних педагогів.

Сучасне суспільство має потребу в спортивному педагогові, здатному до сприйняття інноваційних технологій, розв’язання неординарних психолого-педагогічних завдань, готовому стабільно й компетентно здійснювати пошуково-дослідницьку діяльність.

Необхідність підготовки вчителя до проведення наукових досліджень у майбутній діяльності підтверджується також вимогами Державного стандарту вищої педагогічної професійної освіти.

У сучасному вищому навчальному закладі науково-дослідницька робота передбачає виконання науково-дослідних тем у процесі підготовки курсових, дипломних і магістерських робіт, а також під час виконання лабораторних занять.

Професійна компетентність спортивного педагога включає вміння вільно орієнтуватися в потоці наукової інформації у фаховій діяльності, запроваджувати інноваційні педагогічні технології, створювати авторські навчальні програми. Творчий підхід до розв’язання нестандартних психолого-педагогічних завдань можливий лише за умови свідомого оволодіння методами наукового пізнання, ознайомлення з методологією та логікою наукового дослідження. Тому одним із важливих завдань підготовки спортивного педагога є формування творчих фахівців у галузі фізичного виховання й спорту, здатних до науково-дослідницької діяльності. На важливість пошуково-дослідницької діяльності у формуванні особистості педагога вказували у свій час відомі вітчизняні педагоги А. Макаренко, В. Сухомлинський, Ю. Бабанський та ін.

Актуальність проблеми науково-дослідницької діяльності в майбутніх педагогів підтверджують дані емпіричних досліджень також таких сучасних педагогів і психологів, як В. Загвязинський, В. Сластьонін, В. Борисов, В. Анісимов, Е. Муравйов, П. Горкуненко, Н. Сичкова, М. Кричфалушій, В. Горова, В. Андреев та ін.

Аналіз наукових джерел із проблеми науково-дослідницької роботи студентів вищого фізкультурно-спортивного навчального закладу свідчить про недостатню її розробленість у психолого-педагогічній науці.

Розв’язання психолого-педагогічних дослідницьких завдань нині розглядається не просто як право педагога, а і як його професійний обов’язок [1; 2; 4; 7]. Відображена ця позиція в Національній доктрині освіти України, де як концептуальна закладена ідея “участь учителів у науково-дослідницькій діяльності”.

Крім того, необхідність підготовки вчителя до проведення наукових досліджень у майбутній діяльності підтверджується й вимогами Державного стандарту вищої педагогічної професійної освіти.

Науково-дослідницька діяльність – це особливий вид діяльності, вона пред'являє специфічні вимоги до психолого-педагогічних якостей свого суб'єкта та є однією з найважливіших форм навчального процесу, що сприяє формуванню в студентів під час навчання творчого мислення, наукового світогляду, творчих здібностей, наукового інтересу до знань, необхідних для дослідницької діяльності, тощо.

В. Давидов зазначає, що кожен вид діяльності має цілком певний зміст своїх потреб, мотивів, завдань і дій [3].

Вихідним розумінням діяльності як предмета дослідження ми застосовуємо концептуальну модель, розроблену відомим вітчизняним психологом О. М. Леонтьєвим. Він уважав, що діяльність – це не реакція й не сукупність реакцій, а система, яка має побудову, свої внутрішні переходи та перетворення, свій розвиток [6].

Відомо, що творчість педагога невіддільна від дослідження. Творча діяльність переходить у дослідницьку кожен раз, коли педагог, вирішуючи узагальнити свій досвід, упровадити кращий досвід своїх колег або нові інноваційно-технологічні ідеї, свідомо використовує такі методи дослідження, котрі дають можливість отримати об'єктивні дані про результати творчої роботи, яку він проводив.

Спортивний педагог, якого сьогодні потребує школа, повинен передусім володіти належним багажем сформованих умінь проводити дослідження та розв'язувати практичні й дослідницькі творчі завдання.

П. Горкуненко вважає, що підготовка сучасного фахівця неможлива без залучення їх до науково-дослідницької роботи, оволодіння навичками наукової та практичної діяльності, без їх уміння самостійно розв'язувати поставлені наукові завдання [1]. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема формування в майбутніх спортивних педагогів ще на студентській лаві стійкого наукового інтересу до знань, озброєння їх уміннями, необхідними для здійснення науково-дослідницької діяльності.

У процесі дослідження автором виявлено недостатній рівень сформованості когнітивного компонента готовності майбутніх спортивних педагогів і вчителів фізичної культури до науково-дослідницької діяльності [5].

Завдання дослідження – з'ясувати рівень сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності в студентів – майбутніх спортивних педагогів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності майбутніх спортивних педагогів проводилося на базі інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. У констатувальному експерименті задіяно 95 студентів – випускників денної та заочної форм навчання. Для виявлення ступеня готовності студентів до їхнього активного включення в процес формування професійної діяльності передбачалося проведення діагностуючого зрізу рівня сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності.

Відомо, що без мотиву не буває діяльності. Немотивована діяльність, згідно з відомим вітчизняним психологом О. М. Леонтьєвим, – це діяльність із суб'єктивно й об'єктивно прихованим мотивом [6].

Специфічною особливістю, яка реалізується в дослідницькій діяльності, є потреба в нових наукових знаннях. Але в професійній діяльності педагога набуття нових знань не є самоціллю. Вони потрібні як засіб досягнення бажаних результатів та вдосконалення педагогічної діяльності. Тому мотивом включення в дослідницьку діяльність може бути потреба в досягненні успіху, самореалізації й професійному саморозвитку.

Готовність до науково-дослідницької діяльності – це комплекс якостей педагога, необхідних йому, щоб виконати функції суб'єкта цієї діяльності. Учені-дослідники виділяють чотири групи таких якостей: когнітивний, мотиваційний, орієнтований, технологічний. У своїй роботі зупинимось на мотиваційному компоненті готовності спортивного педагога до науково-дослідницької діяльності.

Мотиваційний компонент готовності – це смисл який дослідницька діяльність має не загалом, а для конкретного спортивного педагога. Якщо він не має смислу цінності, то це означає його неготовність до цієї діяльності з точки зору ціннісної орієнтації.

Ученими-психологами доведено, що без усвідомлення участі в науково-дослідницькій діяльності як цінності для себе особисто не може бути й високої готовності до цієї діяльності. Високому її рівню відповідає зріла мотиваційна структура, у якій провідну роль відіграють цінності самореалізації та саморозвитку.

Критерії мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності студентів – майбутніх спортивних педагогів – визначалися за такими компонентами:

- 1) пізнавальний інтерес до опанування методами дослідницької діяльності;
- 2) активна участь у дослідницькій діяльності за весь період навчання студента у вищому навчальному закладі;
- 3) самостійність у виборі певної науково-дослідницької теми, що передбачає визначення теми й завдань під час написання курсових, дипломних та магістерських робіт;
- 4) прагнення брати участь у конкурсах студентських дослідницьких робіт, виступати на науково-практичних конференціях, студентських наукових семінарах;
- 5) наполегливість у подоланні труднощів у процесі розв'язання дослідницьких завдань;
- 6) активність у саморозвитку, прагнення пізнати, засвоїти більше, ніж пропонують навчальні програми;
- 7) бажання самостійно ставити й вирішувати дослідницькі творчі завдання.

На основі виділених показників ми визначили три рівні мотиваційної готовності студентів – майбутніх спортивних педагогів – до науково-дослідницької діяльності умовно назвавши їх високим, середнім, низьким.

На *високому* рівні мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності, студент з інтересом ставиться до професії загалом і до науково-дослідницької діяльності зокрема, уважаючи це важливим для свого майбутнього; самостійно ставить та розв'язує дослідницькі творчі завдання; виступає з доповідями на науково-практичних конференціях, студентських наукових семінарах; проявляє активність у саморозвитку, прагне отримати найбільше, що пропонують навчальні програми.

На *середньому* рівні мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності студент зацікавлено й відповідально ставиться до засвоєння методів дослідження, уважає, що це може знадобитися в майбутньому; не регулярно, але бере участь у розробці та реалізації дослідницьких науково-дослідних тем індивідуально або в складі студентів у творчих гуртках кафедри; може передбачати інформаційний пошук і аналіз літературних джерел за темою дослідження; самостійно визначати дослідницькі творчі завдання, але не виявляє належної наполегливості в разі виникнення перешкод, може брати участь у конкурсах дослідницьких робіт, наукових конференціях, на студентських наукових семінарах, але не дуже до цього прагне; виявляє зацікавленість у саморозвитку, але його активність у цьому невисока.

На *низькому* рівні мотиваційної готовності до дослідницької діяльності студент відповідально ставиться до засвоєння методів цієї діяльності, але не впевнений, що це важливо для його майбутньої професійної діяльності; виявляє певний інтерес до нескладних дослідницьких завдань, але в нього відсутня творча активність і наполегливість під час їх виконання; інколи може брати участь у конкурсах наукових робіт, не прагне виступати на студентських наукових семінарах; активність у професійному розвитку саморозвитку невисока.

У процесі дослідження з'ясовано, що майбутні спортивні педагоги зазнають суттєвих утруднень у плануванні та здійсненні різних видів науково-дослідницької діяльності.

За результатами емпіричного дослідження мотиваційної готовності студентів до науково-дослідницької діяльності проведено узагальнений аналіз розвитку мотиваційного компонента цієї діяльності й обчислено відсотковий розподіл студентів за рівнями його сформованості.

Результати констатувального експерименту, спрямованого на визначення рівня сформованості мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності в студентів, наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності майбутніх спортивних педагогів

Рівень мотиваційної готовності до дослідницької діяльності	Студенти-випускники				М, %
	денної форми навчання, <i>n=54</i>		заочної форми навчання, <i>n=41</i>		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Високий	11	20,3	5	12,1	16,2
Середній	25	46,2	13	31,7	38,9
Низький	18	33,3	23	56,0	44,6

Як видно з таблиці, до високого рівня мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності ввійшло 16 студентів денної та заочної форм навчання (16,2 %), середнього – 38 студентів (38,9 %), низького – 41 студент (44,6 %). На нашу думку, це свідчить про необхідність цілеспрямованого формування в майбутніх спортивних педагогів мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності під час вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

Для студентів-випускників із високим рівнем сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності характерні переважання мотивів особистої спрямованості на здійснення науково-дослідницької діяльності, уміння планувати та здійснювати різні її види, потреба постійного самовдосконалення, домінування повної самостійності й ініціативності в управлінні власною дослідницькою діяльністю.

Середній рівень сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності мають студенти-випускники, у яких дослідницькі вміння сформовані посередньо. Спостерігається їх поверховий рівень знань про технологію науково-дослідницької діяльності.

Низьким рівнем сформованості мотиваційної готовності до науково-дослідницької діяльності характеризуються студенти-випускники, у яких дослідницькі вміння недостатньо сформовані. Вони мають наявний низький рівень знань про сутність такої роботи та методику її організації. Відсутня особиста спрямованість студента на здійснення пошуково-дослідницької діяльності. Крім того, у них немає стійкого наукового інтересу до знань, вони недостатньо володіють уміннями й навичками щодо організації та проведення експериментальної роботи.

Висновок. Результати констатувального експерименту дають можливість зробити висновок про недостатній рівень сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності студентів – випускників інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання поставленої проблеми. Подальше дослідження проблеми потребує глибокого аналізу організації та проведення науково-дослідницької роботи студентів інституту фізичної культури та здоров'я, яка повинна органічно входити в систему фахової підготовки.

Література

1. Горкуненко П. П. Підготовка студентів педагогічного коледжу до науково-дослідницької діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. П. Горкуненко. – Вінниця : [б. в.], 2007. – 20 с.
2. Горовая В. И. Подготовка учителя к исследовательской деятельности / В. И. Горовая, С. И. Тарасова. – М. : Ставрополь, 2002. – С. 27–29.
3. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / Давыдов В. В. – М. : [б. и.], 1996. – С. 21–22.
4. Климова Т. Е. Развитие научно-исследовательской культуры учителя : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Т. Е. Климова – Оренбург : [б. и.], 2001. – 31 с.
5. Кричфалушій М. Готовність майбутнього спортивного педагога до науково-дослідницької діяльності / 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, 2008. – Т. 1. – С. 192–194.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А. Н. – М. : [б. и.], 1975. – 304 с.
7. Сычкова Н. В. Исследовательская подготовка студентов университета : монография / Сычкова Н. В. – Магнитогорск : [б. и.], 2002. – С. 143.

Анотації

У статті розглянуто рівні сформованості мотиваційного компонента готовності до науково-дослідницької діяльності майбутнього спортивного педагога.

Ключові слова: *готовність до науково-дослідницької діяльності, діяльність, мотиваційний компонент, майбутній спортивний педагог.*

Михаил Кричфалуший, Дмитрий Хасай. Мотивационный компонент готовности к научно-исследовательской деятельности будущего спортивного педагога. *В статье рассматриваются уровни сформированности мотивационного компонента готовности к научно-исследовательской деятельности будущего спортивного педагога.*

Ключевые слова: *готовность к научно-исследовательской деятельности, деятельность, мотивационный компонент, будущий спортивный педагог.*

Mykhailo Krychfalushii, Dmytro Khasai. Motivational Component of the Future Sports Teacher Preparedness for the Scientific and Research Work. *The levels of motivational component formation of the future sports teacher preparedness for the scientific and research work are highlighted in the article.*

Key words: *preparedness for the scientific and research work, activity, motivational component, future sports teacher.*

Теоретичні знання як фактор становлення професійно компетентних фахівців з оздоровчої аеробіки

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Постановка наукової проблеми та її значення. Процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури складається з набуття теоретичних знань, формування практичних умінь та навичок, необхідних у професійній діяльності. Під знаннями розуміють сукупність засвоєних фактів, понять, законів науки, у яких відображаються закономірності розвитку природи суспільства [7]. Теоретичні знання є важливим чинником у професійному становленні майбутнього фахівця фізичної культури, зокрема оздоровчої аеробіки. Для успішного проведення занять фахівець з оздоровчої аеробіки повинен володіти знаннями з теорії й методики фізичного виховання та оздоровчої аеробіки, анатомії й фізіології людини, психології, загальної гігієни та дієтології.

У процесі підготовки фахівців з оздоровчих видів фізичної культури поряд із вивченням методики проведення занять з оздоровчої аеробіки, структури побудови занять, базових кроків тощо важливо постійно підвищувати рівень теоретичних знань. Процес навчання слід будувати таким чином, щоб формування професійних умінь та отримання практичного досвіду відбувалося паралельно із теоретичними розділами програми [1; 5; 6]. Наступним чинником підвищення рівня професійної компетентності майбутніх фахівців є систематичний контроль за теоретичною підготовленістю студентів шляхом виконання підсумкових робіт.

Аналіз останніх досліджень. Теоретичні знання є важливим складником у становленні професійної компетентності фахівця фізичної культури, на що вказують численні наукові праці дослідників К. Огністої (2001), О. Вацеби, Ю. Петришина (2001), В. Єзерської (2002), А. Забори (2003) та ін. Так, К. Огніста (2001) у процесі дослідження виявила проблему у формуванні фізкультурних знань і культури рухів у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних та вікових груп [4]. Для цього нею проведено анкетування респондентів різних категорій та визначено значимість знань і вмінь як компонента фізичної культури школярів. В. Єзерський (2002) визначає необхідність розробки системи теоретичної підготовки з фізичної культури для учнів середніх закладів освіти, вважаючи, що теоретико-методичні знання є надзвичайно важливими для формування в учнів рухових умінь і навичок [2]. А. Забора (2003), дослідивши цю проблематику, зробила висновок, що питання технології професійної підготовки вчителя займають одне з провідних місць. Її ефективність залежить не лише від набуття практичних умінь та навичок, а й від чітко організованої структури теоретичних знань [3].

Проте слід відзначити недостатню увагу вчених до формування в студенток теоретичних знань за напрямом “Оздоровча аеробіка” та доцільність упровадження в навчально-виховний процес факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)”, у якій велике місце відводилося б теоретичній підготовці майбутніх фахівців.

Завдання дослідження – виявити рівень сформованості теоретичних знань студенток на основі впровадження в навчально-виховний процес експериментальної програми дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося на базі Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка, де було сформовано основну групу, та Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди – контрольна група упродовж 2008/2010 н. р. У дослідженні брали участь 26 студенток основної й 24 студентки контрольної груп (далі ОГ, КГ), які вивчали дисципліну “Спортивно-педагогічне вдосконалення” упродовж I та II курсів. Студентки ОГ навчалися за експериментальною програмою, а КГ – за вже існуючою.

Експериментальна програма “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)” передбачала: теоретичні (по 8 год на I та II курсах), методично-практичні (8 год на I й 18 год на II курсах), практичні (48 год на I та 18 год на II курсах), контрольні (по 4 год на I й II курсах) заняття,

самостійну та індивідуальну роботу (по 20 год на I курсі й по 30 год на II курсі). У процесі формування теоретичних знань викладач застосовував словесні та наочні методи.

Програма "Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)", за якою навчалася КГ, складалася з лекційних (по 8 год на I й II курсах) й практичних (по 56 год на I й II курсах) занять, самостійної (по 23 год на I й II курсах) та індивідуальної (по 21 год на I й II курсах) робіт.

Наприкінці I та II курсах здійснювався контроль рівня сформованих теоретичних знань студенток шляхом виконання тестових завдань. Після I курсу навчання тести склалися з 20 запитань, а після II курсу – із 40.

Оцінювання тестових завдань проводилося шляхом підрахунку правильних відповідей і наступних обчислень залежно від кількості запитань. У сумі найвищий результат складав 10 балів. Шкала оцінювання розподілялася на чотири рівні:

- 9–10 балів – високий рівень;
- 6,5–8,5 бала – достатній рівень;
- 3,5–6 балів – задовільний рівень;
- 0–3 бали – незадовільний рівень.

Високий рівень характеризувався відмінним володінням теоретичними знаннями з вивчених тем. Студентки мали ґрунтовну базу знань з історії становлення та розвитку аеробіки, понять аеробіки, особливостей впливу занять з оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму й основних понять і властивостей музичного супроводу занять з оздоровчої аеробіки.

Достатній рівень передбачав дещо нижчі знання студенток з означених тем. Проте студентки легко вирішували завдання творчого характеру, допускаючи при цьому незначні помилки.

Задовільний рівень передбачав низькі, неґрунтовні знання студенток. Питання творчого характеру не виконувалися або вирішувалися із суттєвими помилками. Такі студентки мали багато прогалин і потребували повторення матеріалу.

Незадовільний рівень відзначався в студенток, які не дали правильних відповідей на 14 запитань і більше. Такий результат характеризував дуже низький рівень знань, і студентки повинні були додатково повторювати матеріал та перескладати тестування.

Студентки досліджуваних груп навчалися за тотожними темами й, незважаючи на те, що вони мали різні назви, їх інформаційне наповнення було однаковим.

По закінченні I курсу тестові завдання склалися з питань, що стосуються історії аеробіки, основних її понять та принципів, впливу занять оздоровчої аеробіки на системи організму тощо. Студентки отримали такі результати: 42 % студенток ОГ досягли високого рівня, 46 % студенток цієї ж групи мали достатній рівень, і 12 % – задовільний. Студентки ж КГ досягли дещо нижчого рівня: високого – 25 % студенток, достатнього – 54 %, та задовільного – 21 % студенток. Отже, студентки ОГ на I курсі навчання мали кращі показники теоретичних знань, порівняно зі студентками КГ (рис. 1).

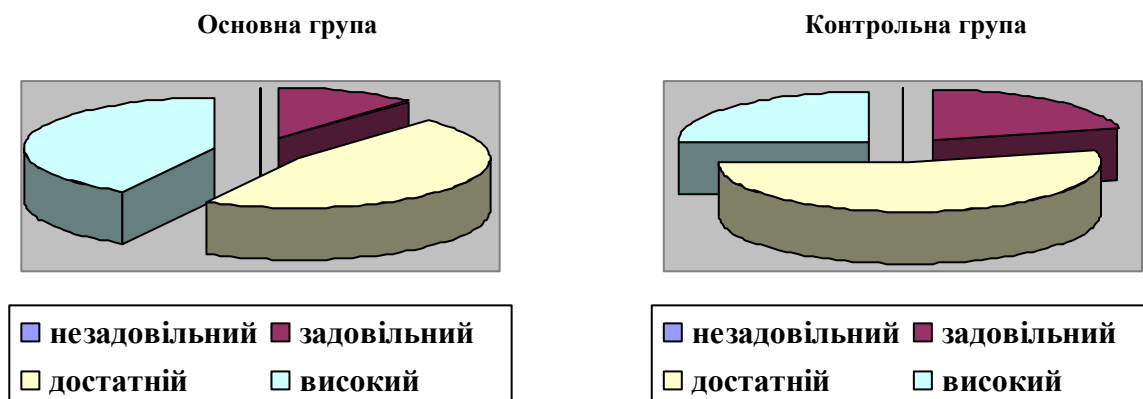


Рис. 1. Рівень теоретичних знань студенток після I курсу

Тестові завдання студенток після II курсу навчання включали питання методичних особливостей проведення занять з оздоровчої аеробіки, особливостей музичного супроводу, техніки виконання вправ, структури занять з оздоровчої аеробіки тощо. Студентки ОГ досягли наступного рівня знань: високого – 73 % студенток, достатнього – 19 % студенток та задовільного – лише 8 % студенток. У

той же час у КГ 8 % студенток мали високий рівень, 29 % – достатній і 63 % – задовільний (рис. 2). Таким чином, ми простежуємо покращення результатів тестування, а отже й зростання теоретичних знань студенток ОГ, порівняно з показниками I курсу навчання, та зниження цих же показників у студенток КГ.

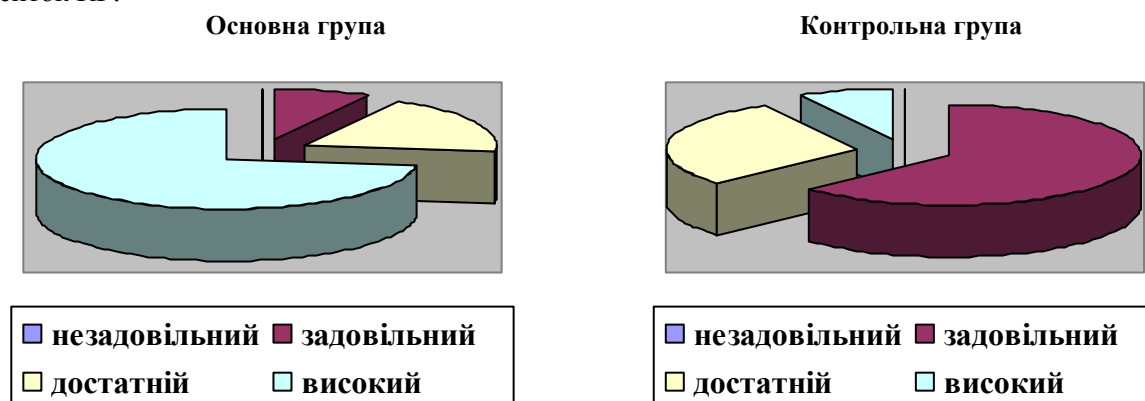


Рис. 2. Рівень теоретичних знань студенток після II курсу

Такий результат, на наш погляд, пов'язаний із тим, що питання тестів для студенток II курсу мали більш тісний зв'язок з оздоровчою аеробікою, адже передбачали фундаментальні знання за цим напрямом. На I ж курсі запитання склалися зі знань загальних предметів (анатомії, фізіології, педагогіки, теорії та методики фізичного виховання й ін.) і давали змогу КГ краще справитися з тестуванням. Отже, експериментальна програма більшою мірою впливає на формування та засвоєння теоретичних знань студенток за напрямом оздоровчої аеробіки. Результати, отримані під час тестування, дають підстави стверджувати, що студентки ОГ краще оволоділи теоретичним матеріалом навчальної програми, ніж студентки КГ.

Поряд із кількісними показниками отриманих студентками знань нами проведено якісний аналіз результатів тестових робіт. Так, у процесі дослідження виявлено, що питання репродуктивного (відтворюючого) характеру з тем з історії розвитку аеробіки, біологічних аспектів оздоровчої аеробіки, класифікації вправ тощо, не викликали труднощів у студенток обох груп. Водночас запропоновано питання творчого характеру, які вимагали глибоких знань теорії з тем, пов'язаних із методикою розвитку фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки, музичним супроводом занять, методичними особливостями проведення занять з оздоровчої аеробіки тощо, вирішення яких викликало труднощі в студенток КГ. Студентки ж ОГ вирішували ці питання легко, що підтверджує ефективність використання експериментальної програми “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)”.

Проведене тестування теоретичної підготовленості студенток свідчить, що значна кількість студентів ОГ мали відмінні показники володіння теоретичними знаннями з дисципліни. У КГ також були студентки, які мали високий рівень теоретичних знань, але більшість із них виявили дещо низькі результати й потребували додаткового навчання.

Висновки.

1. У процесі дослідження встановлено, що студентки, які навчалися за експериментальною й уже існуючою програмами “Спортивно-педагогічне вдосконалення”, після I курсу навчання мали невелику різницю рівня теоретичних знань. Середній бал у студенток ОГ становив 4,3, а в студенток КГ – 4,04 бала.

2. Протягом II курсу рівень теоретичних знань з оздоровчої аеробіки в студенток ОГ зріс і становив 4,65 бала, а в студенток КГ, навпаки, знизився до 3,45 бала. На нашу думку, це пов'язано з недостатньою фундаментальною підготовкою з оздоровчої аеробіки останніх.

3. Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність застосування експериментальної програми з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)” в умовах педагогічних ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня умінь та навичок з оздоровчої аеробіки в студентів педагогічних ВНЗ.

Література

1. Вацеба О. Проблеми сучасної теорії фізичного виховання як науки і навчальної дисципліни / О. Вацеба, Ю. Петришин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2001. – № 13. – С. 21–25.
2. Єгерський В. Психолого-педагогічні аспекти теоретичної підготовки та її місце у фізичному вихованні учнів середніх закладів освіти / В. Єгерський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2002. – № 25. – С. 19–24.
3. Забора А. В. Особливості технології професійної підготовки учителя фізичної культури / А. В. Забора // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2003. – № 11. – С. 53–58.
4. Огніста К. М. Фахівці фізичного виховання та майбутні педагоги про компоненти особистої фізичної культури учнів молодших класів / К. М. Огніста // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2001. – № 14. – С. 30–34.
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2010. – 260 с.
6. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : навч. прогн. / С. В. Синиця. – Полтава : [б. в.], 2008. – 64 с.
7. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижериков ; ред. П. И. Пидкасистой. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.

Анотації

У статті зроблено порівняльний аналіз сформованості професійних знань студенток на основі застосування експериментальної програми “Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)” і вже існуючої програми “Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)”. Досліджується ефективність послідовності вивчення та засвоєння окремих тем курсу шляхом виконання студентками тестових завдань.

Ключові слова: знання, тестові завдання, теоретична підготовка, оздоровча аеробіка.

Сергей Синица. Теоретические знания как фактор становления профессионально компетентных специалистов по оздоровительной аэробике. В статье проведен сравнительный анализ сформированности профессиональных знаний студенток на основе применения экспериментальной программы “Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)” и уже существующей программы “Спортивно-педагогическое совершенствование (аэробика)”. Исследуется эффективность последовательности изучения и усвоения отдельных тем курса путём решения студентками тестовых заданий.

Ключевые слова: знания, тестовые задания, теоретическая подготовка, оздоровительная аэробика.

Serhii Synytsia. Theoretical Knowledge as a Formation Factor of Professional-Competent Experts of Health-Improving Aerobics. The comparative analysis of professional knowledge formation of female students based on the experimental program “Sports and pedagogical improvement (health aerobics)” and existing program “Sports and pedagogical improvement (aerobics)” is presented in the article. The efficiency of tests usage as a mean of learning and mastering specific themes of the course is investigated.

Key words: knowledge, tests, theoretical training, health aerobics.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Олександр Валькевич

Вікова динаміка соматометричних показників дівчаток молодшого шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Як засвідчує аналіз літературних джерел [2; 3; 5], у процесі індивідуального розвитку організм дитини змінюється як єдине ціле, проте ці зміни характеризуються нерівномірністю формування морфологічних та функціональних показників. Темпи фізичного розвитку на кожному етапі онтогенезу різні й залежать від багатьох факторів: спадкових навколишнього середовища, соціально-економічних умов життя.

Ріст і розвиток організму дітей відбувається відповідно до таких біологічних закономірностей, як нерівномірність темпу росту й розвитку, гетерохронність розвитку функціональної системи та фізичних якостей; статевий диморфізм і обумовленість зросту й розвитку статтю. Нерівномірність темпу зросту та розвитку наочно простежується на прикладі зміни з віком довжини тіла, функціональних можливостей дітей і підлітків. Темп зросту й розвитку визначається за величиною абсолютного зросту за однакові відрізки часу [4; 5].

Опорно-руховий апарат людини має багато функцій, найважливішими з котрих є забезпечення опори, захисту та рухів тіла. Процес розвитку опорно-рухового апарату школярів перебуває під впливом різних чинників і піддається певним змінам [2; 5]. Саме тому вивчення особливостей його будови в дітей цього регіону буде важливим підґрунтям під час розробки програми зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи молодших школярів.

Завдання дослідження – вивчити вікову динаміку соматометричних показників дівчаток молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для реалізації поставленої мети дослідження ми здійснили вимірювання соматометричних характеристик тіла дівчаток молодшого шкільного віку. У дослідженні брали участь дівчатка 1–4 класів, усього 141 особа НВК № 26 м. Луцька. Дівчатка, учасниці дослідження, за станом здоров'я належали до основної медичної групи. У процесі антропометричних вимірювань ми використовували медичну вагу, ростомір, стопомір, сантиметрову стрічку штангель-циркуль. Вимірювання проводили згідно зі стандартними методиками, отримані результати опрацювали методами математичної статистики [1] й представили в табл. 1.

Таблиця 1

Соматометричні показники дівчаток молодшого шкільного віку

№ з/п	Назва показника	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
		1 клас		2 клас		3 клас		4 клас	
1	Вага тіла, кг	21,88	3,54	27,1	4,82	28,95	5,63	31,21	6,89
2	Ріст стоячи, см	117,66	5,46	123,85	4,87	129,42	5,31	134,2	6,6
3	Обсяг стегна, см	33,54	2,49	36,22	2,75	36,34	3,01	36,7	3,27
4	Обсяг гомілки, см	22,42	1,79	24,34	1,88	24,45	1,96	24,9	1,72
5	Довжина стопи, см	18,88	0,9	19,7	0,75	20,54	1,04	22,07	1,22
6	Ширина стопи, см	6,64	0,41	7,1	0,44	7,2	0,41	7,3	0,43

Так, аналіз отриманих результатів дає підставу стверджувати, що в дівчаток молодшого шкільного віку відбувається закономірний зріст досліджуваних показників у віковому аспекті, водночас зміна кожного показника має свої особливості (табл. 1.).

У дівчаток 1-го класу середній показник ваги тіла перебуває в межах вікової норми, але досить цікавим є його розмах: максимальне значення становить 31 кг, а мінімальне – лише 15,5 кг. У дівчаток, які навчаються у 2-му класі, розмах показника ваги тіла має ще більший діапазон (максимальне його значення – 45 кг, а мінімальне – лише 18 кг). Вага тіла дівчаток 3-го класу має найбільший розмах: максимальне значення – 54 кг, а мінімальне – 20 кг. Водночас у дівчаток 4 класу показник розмаху ваги тіла дещо зменшується й становить 49 і 24 кг, відповідно. Потрібно також зазначити, що зростання ваги тіла у віковому аспекті становить 9,33 см.

Для виявлення динаміки зміни ваги тіла у віковому аспекті ми визначили темпи приросту показника у віковому аспекті. Так, у дівчаток із віком темп приросту ваги тіла зменшується: у періоди з 1 по 2 клас він становить 21,3 %, із 2 по 3 клас – 6,6 %, а з 3 по 4 клас – відповідно, 7,5 %.

Динаміка показника росту стоячи у віковому аспекті характеризується більш плавним збільшенням показника (рис. 1.).

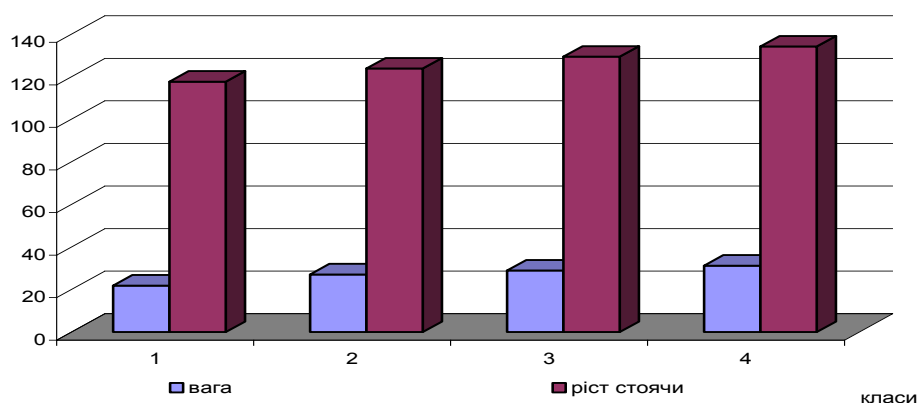


Рис. 1. Вікова динаміка росто-вагових показників дівчаток молодшого шкільного віку

Так, у дівчаток 1-го класу довжина тіла перебуває в межах 129–102 см. У дівчаток 2-го класу вага тіла має дещо менший розмах: максимальне її значення становить 134 см, а мінімальне – 114 см. Водночас у дівчаток 3-го класу досліджуваний показник також перебуває в межах вікової норми, однак його розмах зростає: максимальне значення становить 140 см, а мінімальне – 116 см. У дівчаток, які навчаються в 4-му класі, відзначено найбільший розмах довжини тіла: його максимальне значення – 148 см, а мінімальне – 120 см. Сумарне зростання довжини тіла у віковому аспекті становить 16,54 см. Приріст показника у віковому аспекті не є досить високим, хоча з віком також зменшується. Так, приріст довжини тіла в дівчаток 1–2 класу становить 5,1 %, у дівчаток 2–3 класу – 4,4 %, а в дівчаток 3–4 класу він найменший – лише 3,6 %.

Обсяжні розміри нижньої кінцівки в дівчаток молодшого шкільного віку (рис. 2.) також підтверджують загальну тенденцію до збільшення у віковому аспекті, але цей зріст також відбувається нерівномірно.

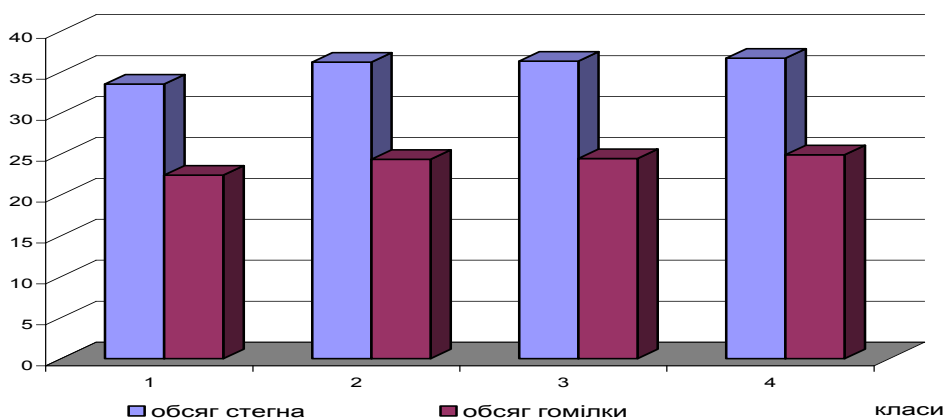


Рис. 2. Вікова динаміка обсяжних розмірів нижньої кінцівки дівчаток молодшого шкільного віку

Так, у дівчаток 1-го класу середній показник обсягу стегна становить 33,54 см, у той час як його максимальне значення відповідає 38,35 см, а мінімальне – лише 28 см. У дівчаток 2-го та 3-го класу відзначено однаковий розмах обсягу стегна при різних його середніх показниках. Так, максимальне значення обсягу стегна в дівчаток 2-го класу становить 49 см, мінімальне – 30 см. А в дівчаток 3-го класу максимальне значення обсягу стегна становить лише 50 см, а мінімальне – 31,5 см. Не менш цікавим є і той факт, що в дівчаток 4-го класу дещо зменшуються показники обсягу стегна. Так, максимальне його значення становить 47,5 см, а мінімальне – 30,5 см. Зріст досліджуваного показника у віковому аспекті незначний – 3,16 см. Його приріст у віковому аспекті має регресивний характер із досить низькими якісними значеннями. Зокрема, у дівчаток 1–2 класів приріст максимальний і становить 7,7 %, у дівчаток 2–3 класу приріст показника мінімальний, лише: 0,5 %, у дівчаток 3–4 класів приріст показника теж незначний 1,0 %.

Обсяг гомілки в дівчаток молодшого шкільного віку (рис. 2.), із часом зростає, що також відповідає основним закономірностям їх вікового розвитку. Так, у дівчаток 1-го класу середнє значення обсягу гомілки становить 22,42 см, причому розмах показника також незначний: максимальне значення становить 27 см, мінімальне – 19 см. У дівчаток 2-го класу досліджуваний показник дещо зростає, а його розмах перебуває в межах 31,5–21 см. Водночас у дівчаток 3-го класу відзначено максимальний розмах досліджуваного показника (його максимальне значення становить 33,5 см, а мінімальне – 21,2 см). А от у дівчаток 4-го класу також відзначено зменшення розмаху обсягу гомілки: максимальний показник становить 29 см, а мінімальний – 21 см. Сумарний зріст показника у віковому аспекті становить 2,48 см. Приріст обсягу стегна у віковому аспекті має тенденцію до зменшення, а саме: у дівчаток 1–2 класів темп приросту показника максимальний (8,2 %), у дітей 2–3 класів темп приросту мінімальний, (лише 0,5 %), незначний приріст показника зафіксовано й у дівчаток 3–4 класів (лише 1,8 %).

Довжина та ширина стопи – показники, які безпосередньо характеризують стан стопи. Вони також зростають у віковому аспекті, хоча й зазнають нерівномірних змін (рис. 3.). Так, у дівчаток 1-го класу незначний розмах довжини стопи: максимальне його значення становить 21,5 см, а мінімальне – 17,2 см. У дівчаток 2-го класу відбувається незначне зростання показника, хоча зменшується його розмах. Так, максимальне значення довжини стопи становить 21,2 см, а мінімальне – 18,2 см. У дівчаток 3-го й 4-го класів відзначено однаковий розмах показника за різних середніх значень довжини стопи. Так, у дівчаток 3-го класу середній показник становить 24,45 см, його максимальне значення – 23,8 см, мінімальне 18,2 см, а в чотирикласниць середнє значення становить 22,07 см при його максимальному показнику 24,6 см та мініимальному 18,9 см. Сумарний зріст показника у віковому аспекті становить 3,19 см. Приріст досліджуваного показника у віковому аспекті має тенденцію до зростання. Так, у дівчаток 1–2 класів темп приросту показника становить 4,3 %, у дівчаток 2–3 класів – 4,2 %, а в дівчаток 3–4 класів максимальний темп приросту показника – 7,4 %.



Рис. 3. Вікова динаміка показників стопи дівчаток молодшого шкільного віку

Ширина стопи в дівчаток молодшого шкільного віку (рис. 3.) зазнає незначного зростання у віковому аспекті (лише 0,66 см). Необхідно також зауважити, що розмах довжини стопи має ширший діапазон: так, у 1-му класі він перебуває в межах 7,5–5,1 см, у 2-му класі – 8,8–6,2 см, у 3-му класі відзначено максимальний розмах – 8,8–6,1 см. У дівчаток 4-го класу максимальне значення ширини стопи становить 8,4 см, а мінімальне – 6,4 см. Приріст показника у віковому аспекті має регресивний характер. Так, максимальний темп приросту показника в дівчаток 1–2 класів – 6,7 %, а в дівчаток 2–3 та 3–4 класів темп приросту показника однаковий і становить 1,4 %.

Із метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками ми здійснили їх кореляційний аналіз [1]. Отримані результати засвідчують, що в дівчаток 1 класу сильний кореляційний зв'язок (0,77) виявлено лише між показниками обсягу стегна й гомілки, Водночас значний кореляційний зв'язок існує між показниками ваги та зросту (0,68, ваги й обсягу стегна (0,67), ваги та обсягу гомілки (0,67, а також зросту й довжини стопи (0,64).

У дівчаток 2 класу дещо інша картина. Так, сильний кореляційний зв'язок виявлено лише між показниками обсягу стегна й гомілки (0,82). Значний кореляційний зв'язок існує між показниками ваги та зросту (0,62), зросту й довжини стопи (0,62), зросту та ширини стопи (0,55), а також довжини й ширини стопи (0,62).

У дівчаток 3-го класу сильний кореляційний взаємозв'язок виявлено аж між трьома показниками: вагою та обсягом стегна (0,72), вагою й обсягом гомілки (0,7) а також обсягом стегна та гомілки (0,83). Значний кореляційний зв'язок існує лише між показниками ваги й зросту (0,51), зросту та довжини стопи (0,68), довжини й ширини стопи (0,55).

У дівчаток 4-го класу сильний кореляційний взаємозв'язок виявлено між показниками ваги та обсягу стегна (0,74), ваги й обсягу гомілки (0,78), ваги та ширини стопи (0,73). Обсягу стегна й гомілки (0,79).

Висновки

Експериментальним дослідженням встановлено, що масо-ростові показники обстежених дітей відповідають загальноприйнятим закономірностям змін цих показників для цього контингенту осіб.

Результати дослідження засвідчують, що в дівчаток 1–2-х класів максимальний темп приросту ваги (21,3 %), зросту (5,1 %), обсягу стегна (7,7 %), обсягу гомілки (8,2 %) та ширини стопи (6,7 %). Мінімальний темп приросту досліджуваних показників у дівчаток 2–3 класів.

У процесі досліджень встановлено, що сильний кореляційний зв'язок виявлено у дівчаток 1 і 2 класів лише між двома показниками, у дівчаток 3-го класу – між трьома показниками, а в дівчаток 4-го класу – між чотирма показниками.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки моторики молодших школярів та її впливу на формування опорно-ресорних властивостей стопи.

Література

1. Боровиков В. П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Информ.-изд. дом Филинь, 1997. – 608 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – С. 2–100.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Ланда Б. Х. – М. : Советспорт, 2006. – 208 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / [под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина]. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.
5. Юрьев В. В. Рост и развитие ребенка / В. В. Юрьев., А. С. Симаходский, Н. Н. Воронович, М. М. Хомич. – СПб : Питер, 2003. – 272 с.

Анотації

У статті представлено основні антропометричні характеристики тіла дівчаток молодшого шкільного віку. Визначено й проаналізовано динаміку їх зміни у віковому аспекті, темпи приросту ваги, росту, обсягу стегна та гомілки, довжини та ширини стопи в молодших школярів, ступені кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками в кожному віці.

Ключові слова: дівчатка молодшого шкільного віку, приріст, вага, ріст, обсяг стегна, обсяг гомілки, довжина стопи, ширина стопи, кореляційний зв'язок.

Александр Валькевич. Возрастная динамика соматометрических показателей девочек младшего школьного возраста. В статье представлены основные антропометрические характеристики тела девочек младшего школьного возраста. Определена и проанализирована динамика их изменения в возрастном аспекте, темпы прироста веса, роста, объема бедра и голени, длины и ширины стопы у младших школьников, степени корреляционных связей между исследуемыми показателями в каждом возрасте.

Ключевые слова: девочки младшего школьного возраста, прирост, вес, рост, объем бедра, объем голени, длина стопы, ширины стопы, корреляционная связь.

Oleksandr Valkevych. Age-Related Changes of Somatometric Indexes of Primary School Age Girls. The basic anthropometric body characteristics of primary school age girls are presented in the article. The dynamics of their change in age-related aspect is analyzed and determined. The rates of gaining weight, height, hip and antscnemion volume, foot length and width of the primary school age children are studied. The degrees of cross-correlation connections are analyzed between the indexes of every age-group.

Key words: primary school age girls, increase, weight, growth, hip volume, antscnemion volume, foot length, foot widths, cross-correlation connection.

Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці);
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни в багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання в школі. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнів великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності й навіть професійне майбутнє учнів.

Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що в підростаючого покоління нині рухова діяльність значно знизилася [4; 5]. Так, дослідники установили, що учні загальноосвітніх шкіл на заняттях із фізичної культури мають "руховий голод", що не задовольняє мінімальних потреб організму дітей у необхідному обсязі виконання рухових дій [7].

У зв'язку із вищезазначеним залучення шкільної молоді до систематичних занять фізичними вправами й спортом є постійною та досить актуальною проблемою. Тому розв'язання цього завдання не може вважатися виконаним без знань про ставлення до фізичної культури й спорту з боку учнів [1; 3; 6; 10].

Відомо, що кожен урок у загальноосвітній школі повинен сприяти розвитку пізнавальних інтересів учнів, набуття ними навичок самостійного поповнення знань. Це також стосується уроків фізичного виховання. Учителям із фізичної культури потрібно наполегливо й цілеспрямовано формувати в учнів навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, теоретичної самоосвіти стосовно фізичної культури та спорту.

Виховання в старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковий вік у школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. А це, як відомо, тісно пов'язано з проявленням в учнів вольових зусиль, які в підлітковому віці ще не достатньо сформовані. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотив і залучити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами.

А. І. Міхеєв [9] досліджував питання формування інтересу до спорту в педагогічно занедбаних підлітків. Він виявив такі загальні прояви відхилень у поведінці учнів: зневажливе ставлення до навчання в школі; замкненість; упертість; агресивність до дорослих; хуліганство; пристрасть до пияцтва й скоєння крадіжок.

Питання ставлення учнів до занять фізичною культурою вивчали А. М. Войлоков [2] та В. О. Попов [10]. Порівнюючи особливості ставлення до різних предметів, А. М. Войлоков розкрив основні причини зниження інтересу старшокласників до уроків фізичної культури й виявив його вплив на їхнє ставлення до занять фізичними вправами.

Загалом проблема цілеспрямованого формування інтересів у сучасній психології ще мало розроблена, але її вирішення має велике значення для практики навчання та виховання особливо підростаючого покоління. Слід зазначити, що проблема формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом також недостатньо вивчена у зв'язку з малим обсягом психолого-педагогічних досліджень, що й зумовило актуальність нашого дослідження [8; 12].

Завдання дослідження – дослідження полягає у вивченні стану сформованості інтересу до занять фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із метою визначення рівня інтересу дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, нами проведено анкетування. Анкета включала в себе комплекс запитань, за допомогою яких можна визначити рівень інтересу дітей середнього шкільного віку до уроку з фізичної культури.

Аналіз характеристики рівня інтересу до занять фізичними вправами перебуває на високому рівні, хоча з віком простежується тенденція до зниження інтересу, особливо це проявляється в дівчат. Як видно з табл. 1, у 57,4 % хлопчиків і 50,0 % дівчаток шостого класу інтерес до занять фізичними вправами високий; у дітей сьомого класу високий інтерес виявлено в 56,4 % хлопчиків і 34,9 %

дівчаток; у дітей восьмого класу високий інтерес виявлено у 68,1 % хлопчиків і 25,0 % дівчаток; у дітей дев'ятого класу високий інтерес виявлено у – 52,3 % хлопчиків і 20,5 % дівчаток. Слід відзначити, що в 4,7 % дівчат сьомого класу – низький рівень та у 2,3 % він відсутній. Відповідно, у дівчат восьмого класу – у 6,2 % низький та у 4,2 % відсутній; дев'ятого – у 5,1 % низький і в 5,1 % – відсутній. Аналогічну картину спостерігав А. М. Войлоков [2], який відзначає, що залежно від віку й статі ставлення школярів до занять фізичними вправами помітно змінюється. Позитивне підвищується в період навчання в 1–4 класах, потім поступово знижується до 10 класу.

Своє позитивне ставлення учні пояснюють впливом фізичних вправ на фізичний розвиток, на формування рухових і вольових якостей. Учні з індивідуальним ставленням основними причинами зниження інтересу до уроків фізичної культури називають невисоку якість проведення уроків, захоплення іншими предметами, низький авторитет учителя, систематичне невдале виконання ними вправ. Учні з негативним ставленням пояснюють свою позицію своєю недостатньою фізичною підготовленістю та нецікавим проведенням уроків.

Таблиця 1

Інтерес підлітків до занять фізичними вправами (%)

Показник	Клас							
	6		7		8		9	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Високий	57,4	50,0	56,4	34,9	68,1	25,0	52,3	20,5
Вищий від серед.	18,0	33,3	20,5	13,9	19,1	31,2	28,5	28,2
Середній	18,0	10,4	12,8	37,2	12,8	27,1	4,8	41,1
Нижчий від серед.	1,6	4,2	7,7	7,0	–	4,2	4,8	–
Низький	3,4	2,1	–	4,7	–	6,2	–	5,1
Відсутній	–	–	–	2,3	–	4,2	4,8	5,1
Ставлюся негативно	1,6	–	2,6	–	–	2,1	4,8	–

Багато науковців розглядають інтерес до занять фізичною культурою як наслідок проведеної виховної діяльності, як одне з інтегральних проявлень складних процесів мотиваційної сфери школяра. На їх думку, інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає лише тоді, коли зовнішні мотиви й цілі відповідають можливостям школяра, тобто є для нього не дуже складними, але й не легкими. Виховання інтересу відбувається краще, якщо учень розуміє суб'єктивну відповідальність за реалізацію поставленої мети.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Узагальнення матеріалів дослідження дає підстави стверджувати, що діти середнього шкільного віку мають належний рівень інтересу до занять фізичними вправами, але з віком простежується тенденція до його зниження.

На нашу думку, підвищення в підлітків інтересу до занять фізичними вправами може бути досягнуто за рахунок розвитку в них усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, розвитку активності й самостійності під час виконання навчальних завдань, диференційованого підходу до учнів із різним ставленням до уроку, використання даних антропометричних вимірів для показу зрушень у їхньому фізичному розвитку.

Література

1. Бех І. Д. Особисто зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / Бех І. Д. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Войлоков А. М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ней : автореф. дис.... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / А. М. Войлоков – Л., 1972. – 22 с.
3. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами / В. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 38–40.
4. Ивашкене В. П. Улучшение физического состояния школьников воспитанием их сознательной и активной деятельности на занятиях физической культуры : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / В. П. Ивашкене. – Вильнюс, 1990. – 19 с.
5. Качеров О. Фізична культура і здоров'я сім'ї / О. Качеров, І. Козетов, Ю. Тушца // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 52–54.
6. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 67–72.

7. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
8. Крюченков В. С. Для формирования интереса к занятиям / В. С. Крюченков // Физическая культура в школе. – 1990. – № 5. – С. 38–40.
9. Михеев А. И. Формирование интереса к спорту у педагогически запущенных подростков : автореф. дис.... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / А. И. Михеев. – М., 1969. – 21 с.
10. Попов В. А. Исследование динамики отношения молодёжи к физической культуре и спорту и пути повышения её спортивной активности : автореф. дис.... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / В. А. Попов. – К., 1979 – 24 с.
11. Психологические проблемы физического воспитания школьников : сб. науч. тр. – М., 1989. – 182 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга. – Ч. 2 / Шиян Б. М. – Т. : Богдан, 2002. – 248 с.

Анотації

У статті розглядається питання сформованості інтересу до занять фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. Із метою визначення рівня інтересу дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами нами проведено анкетування, за допомогою якого визначено рівень інтересу дітей середнього шкільного віку до уроку з фізичної культури. Установлено, що інтерес до занять фізичними вправами перебуває на високому рівні, хоча з віком простежується тенденція до зниження інтересу й особливо це проявляється в дівчат.

Підвищення в підлітків інтересу до занять фізичними вправами може бути досягнуто за рахунок розвитку в них усвідомленого ставлення до рухових дій, збільшення освітньої цінності уроків, розвитку активності й самостійності під час виконання навчальних завдань, диференційованого підходу до учнів із різним ставленням до уроку, використання даних антропометричних вимірів для показу зрушень у їхньому фізичному розвитку.

Ключові слова: фізичні вправи, виховання, інтерес, середній шкільний вік.

Иван Васкан, Юрий Цюпак. Интерес к физическому воспитанию в учеников среднего школьного возраста. В статье рассматривается вопрос сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей среднего школьного возраста. С целью определения уровня интереса детей среднего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями нами было проведено анкетирование, посредством которого определён уровень интереса детей среднего школьного возраста к уроку физической культуры. Установлено, что интерес к занятиям физическими упражнениями находится на высоком уровне, хотя с возрастом наблюдается тенденция к снижению интереса. Особенно это проявляется в девушек.

Повышение в подростков интереса к занятиям физическими упражнениями может быть достигнуто за счёт развития в них осознанного отношения к двигательным действиям, увеличению образовательной ценности уроков, развитию активности и самостоятельности во время выполнения учебных заданий, дифференцированного подхода к ученикам с разным отношением к уроку, использованию данных антропометрических измерений для показа сдвигов в их физическом развитии.

Ключевые слова: физические упражнения, воспитание, интерес, средний школьный возраст.

Ivan Vaskan, Yurii Tsiupak. Middle school Age Children's Interest in Physical Education. The problem of secondary school age children's interest in physical exercise is discussed in the article. It was set in the questionnaire that the interest in physical exercise is at a high level, although getting older the interest is decreasing, especially, girls'. To enlarge the teenagers' interest in physical exercises the teachers should develop their understanding of sports importance, increase student's independent activities, and use personal approach to each student.

Key words: physical exercises, education, interest, middle school age.

УДК 37.037

**Анатолій Вольчинський,
Олександр Малімон,
Надія Вольчинська**

Підвищення рухової активності дошкільнят засобом українських народних ігор

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Діти, рухова активність яких відповідає нормі, значно менше хворіють. При цьому гігієнічною нормою необхідно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку [1; 2; 3; 4; 6; 8; 9].

Покращення фізичного стану дітей дошкільного віку є одним із головних напрямів навчально-виховної роботи в дошкільному закладі, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Слід відзначити, що в дітей 5–6 років уже є певний руховий досвід і це дає можливість ширше використовувати в іграх різноманітні та дещо складні рухи, якими вони ще недостатньо володіли в середній групі.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У дослідженнях науковців за цією темою відзначається, що одним із кризових явищ у системі освіти є розрив між фізичним і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної та рухової діяльності в процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект, що є запорукою оптимального розумового й фізичного розвитку дитини, що на сьогодні є найбільш актуально. Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі. Що ж стосується дошкільного виховання та навчання, то результати досліджень у цьому напрямі в навчально-методичній літературі відсутні [5; 7; 8].

Завдання дослідження – установити вплив рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із метою виявлення впливу рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальної групи результати їх обстеження порівнювалися з аналогічними даними обстеження дітей контрольної групи до й після проведення експерименту. Це дало змогу виявити певні тенденції щодо покращення функціонального, морфологічного та рухового аспектів під впливом запропонованих засобів.

Відсоток дітей експериментальної групи, які жодного разу не хворіли, зріс із 10,2 % до 48,4 %, у контрольній, – відповідно, із 16,5 % до 22,6 %. Математичний аналіз цих показників у експериментальній та контрольній групах виявив їх вірогідну різницю (рис. 1).



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

Дітей, які перехворіли від 1 до 5 разів на рік, в експериментальній групі спостерігалось в 1,6 раза менше, ніж у контрольній, а тих, хто хворів шість і більше разів на рік, зовсім не виявлено. Отримані результати стану здоров'я дітей свідчать, що вищий рівень опірності організму респіраторним та інфекційним захворюванням дошкільників експериментальної групи сформувався під впливом систематичного застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання, які переважно проводилися на свіжому повітрі, що поряд із тренуючим ефектом на організм дітей сприяло їхньому загартуванню.

Медичні обстеження дошкільників протягом експериментального періоду дали змогу спостерігати за позитивною зміною в структурі опорно-рухового апарату в дітей експериментальної групи. Ці факти підтверджують, що широке застосування рухливих ігор під час занять із фізичної

культури та на прогулянках за умови використання розробленої нами методики їх проведення й оптимального дозування фізичних навантажень сприяє зміцненню м'язового корсету дітей.

Експериментальні дані, які отримано під час обстеження опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей експериментальної групи. Нами виявлено такі позитивні зрушення: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою, на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

У процесі обстеження дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, обсяг грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу). Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що в рівні фізичного розвитку дітей експериментальної й контрольної груп суттєвої різниці немає (табл. 1).

Таблиця 1

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

Показник	Вік, років	Група	Стать	M±m		Зростання результатів
				до експерименту	після експерименту	
Маса тіла	5	ЕГ	Х	18,0±0,4	20,2±0,6	2,2
			Д	17,0±0,4	18,9±0,6	1,9
		КГ	Х	19,2±0,5	21,0±0,7	1,8
			Д	18,3±0,6	20,0±0,5	1,7
	6	ЕГ	Х	20,0±0,5	22,3±0,5	2,3
			Д	18,9±0,6	21,0±0,6	2,1
		КГ	Х	19,0±0,5	21,0±0,4	2,0
			Д	19,0±0,5	20,4±0,7	1,4
Довжина тіла	5	ЕГ	Х	114±0,6	119,5±0,6	5,5
			Д	114±0,7	119,2±0,6	5,2
		КГ	Х	113±0,7	117,1±0,7	4,1
			Д	113±0,6	115,5±0,5	2,5
	6	ЕГ	Х	119±0,4	125±0,4	6,0
			Д	118±0,4	123±0,5	5,0
		КГ	Х	118±0,4	121,2±0,4	3,2
			Д	117±0,6	119,4±0,5	2,4
Обсяг грудної клітки	5	ЕГ	Х	53,1±2,13	55,7±1,40	2,6
			Д	51,8±2,06	54,2±1,61	2,4
		КГ	Х	53,2±2,11	54,5±1,38	1,3
			Д	51,4±2,11	52,4±1,42	1,0
	6	ЕГ	Х	57,2±2,11	59,7±1,8	2,5
			Д	56,4±2,8	58,7±1,6	2,3
		КГ	Х	56,2±2,4	57,3±2,8	1,1
			Д	55,8±2,2	57,1±1,9	1,3

Зміни показників фізичного розвитку дітей обох груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальної групи дещо перевищували результати контрольної.

Маса тіла в 5-річних дітей експериментальної групи збільшилась у хлопчиків на 2,2 кг, у дівчаток – на 1,9 кг; у хлопчиків контрольної групи – на 1,8 кг, у дівчаток – на 1,7 кг. У 6-річних дітей експериментальної групи маса тіла збільшилась у хлопчиків на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,1 кг; у контрольній групі – відповідно, на 2 кг і на 1,4 кг. Тобто діти експериментальної групи мали зріст показників дещо більший, ніж контрольної (за рахунок збільшення маси м'язів). В експериментальній групі хлопчики п'яти років підросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольній групі ці показники нижчі: у хлопчиків – на 4,1 см, у дівчаток – на 2,5 см. 6-річні хлопчики в експериментальній групі підросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; у контрольній групі хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см.

Показники обсягу грудної клітки 5-річних дітей свідчать, що його збільшення становлять 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см – у дівчаток експериментальної групи. У контрольній групі цей зріст складає 1,3 см у хлопчиків та 1,0 см – у дівчаток. У 6-річних дітей експериментальної групи показники зростання обсягу грудної клітки становлять 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см – у дівчаток; у контрольній групі це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків та 1,3 см – у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальної групи більші, ніж аналогічні показники в дітей контрольної.

Частота дихання у 92 % дітей експериментальної групи після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчовського [2], нормою вважається (28 разів/хв). Простежувалося відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращанню кровообігу та постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легень.

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

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей та фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Е. С. Вільчовського, А. Я. Вольчинського про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їх фізичного розвитку та резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища. Вищеназвана проблема є перспективною щодо подальшого вивчення.

Література

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Л. Богиніч. – К., 1997. – 24 с.
2. Вільчовський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Вільчовський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років : метод. посіб. для вихователів дошк. закл. / Вольчинський А. Я. – К. : ІЗМН, 1996. – 96 с.
4. Вольчинський А. Національні рухливі ігри у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / А. Вольчинський, П. Потапук, Т. Мельник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 46–49.
5. Маліченко О. Удосконалення фізичних якостей дітей 6–7 років як фактор адаптабельності до навчальних навантажень / О. Маліченко, С. Бондаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – Л. : [б. в.], 2006. – Т. 1. – С. 20–25.
6. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. рек. / Н. Є. Пангелова, М. І. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 2001. – 71 с.
7. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 15–20.
8. Решетилова Ю. Обґрунтування методики використання засобів фізичної культури в адаптації дітей 6 років до навчальної діяльності / Ю. Решетилова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. : [б. в.], 2006. – С. 25–29.
9. Фролов В. Г. Физкультурные занятия игры и упражнения на прогулке / Фролов В. Г. – М. : Просвещение, 1986. – 158 с.

Анотації

У статті висвітлено вплив рухливих ігор на фізичний стан дітей 5–6 років та їх рухову підготовленість.

Ключові слова: рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання.

Анатолій Вольчинський, Александр Малимон, Надежда Вольчинская. Повышение двигательной активности дошкольников средством украинских народных игр. В статье освещается влияние подвижных игр на физическое состояние детей 5–6 лет и их двигательная подготовленность.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание.

Anatolii Volchynskiy, Oleksandr Malimon, Nadiya Volchynska. Increase of Preschool Children's Physical Activity Using Ukrainian Folk Games. The impact of moving games on the 5-6 years old children's physical fitness and motor activity is highlighted in the article.

Key words: moving games, pre-school age children, physical education.

Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Національно-культурне відродження України актуалізувало багато проблем життєдіяльності суспільства. Однією з важливих є дошкільне виховання, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку особистості [16].

Успішне вирішення поставлених перед дошкільними навчальними закладами завдань не можливе без належного психофізичного стану дітей [9; 11; 12]. На сучасному етапі він відзначається значними відхиленнями від норми, передусім зниженням фізичного здоров'я, темпів біологічного розвитку, посиленням дисгармонійності загального розвитку [22] та збільшенням кількості захворювань соматичної й психічної етіології [25].

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки є одним із важливих чинників покращення більшості зазначених показників у старших дошкільників [4; 5]. Важливою в цьому аспекті є реалізація диференційованого й індивідуального підходів у процесі фізичного виховання дітей [21; 24]. Зазначене ґрунтується на даних про суттєві відмінності дітей 3–6 років, передусім за морфофункціональними показниками [6; 8; 20], а також за соматотипами [10; 18], які є комплексною характеристикою розвитку та функціонування систем індивіда на різних етапах онтогенезу [6; 17].

Водночас майже не вивчене [19] питання ефективності впливу на психофізичний стан дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії, хоча дослідженню останньої присвячено значну кількість робіт. Зокрема, виявлено, що рухова асиметрія відзначається надзвичайно складним виявом, у тому числі в право- й ліворуких [14]; залежно від статі [27]; у зв'язку з виявом певних видів координації [15]. Щодо вивчення в комплексі показників психофізичного стану дітей 4–5 років, ураховуючи їхню рухову асиметрію та соматотипи із використанням лонгітюдного дослідження, то такі роботи відсутні. Усе вищезазначене зумовило необхідність проведення відповідного дослідження.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета дослідження – вивчити на теоретичному рівні стан розв'язання проблеми покращення психофізичного стану старших дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії.

Відповідно до мети виділено такі **завдання**:

1. Визначити за даними наукової літератури стан розв'язання проблеми покращення психофізичного стану дошкільників у процесі фізичного виховання з урахуванням їх рухової асиметрії.
2. Вивчити існуючі підходи до підвищення ефективності використання фізичних вправ у корекції психофізичного стану дошкільників з урахуванням їх рухової асиметрії.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовували такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизацію та узагальнення наукових літературних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сучасному етапі наука все більше уваги приділяє проблемі рухової асиметрії, тобто активнішої участі однієї з півкуль головного мозку, у нашому випадку – під час виконання різних рухових завдань. Одним із виявів такої асиметрії є надання людиною переваги лівій або правій руці (нозі, напрямку) під час виконання рухів або рухових дій.

Така увага пов'язана з тим, що до недавнього часу аксіомою в процесі навчання дітей було виконання ними різних рухів (рухових дій) правою рукою. Водночас виявлено [27], що в перші роки навчання в школі ліворукими були 13,3 % хлопчиків та 10 % дівчаток. Із віком їхня кількість

зменшувалася, склавши в 14 років, відповідно, 4,4 % і 4,1 %, тобто інші з виокремлених дітей були перенавчені виконувати різні рухи й рухові операції правою рукою.

Ліворукість формується під час внутрішньоутробного розвитку, а закріплюється з часом. При цьому новонароджені є амбидекстрами, тобто вони не надають перевагу одній руці порівняно з іншою [2]. Така перевага формується після трьох років життя, але вона є нестабільною, оскільки в подальшому ліворукий може стати праворуким і навпаки. Лише на п'ятому році життя ліва рука майбутнього лівші (права – правші) починає перебирати на себе виконання більшості складних рухових дій і видів рухової діяльності. Вправляння в їх виконанні провідною рукою відбувається тривалий час, а завершується тільки в дорослому віці [28].

Зазначене підтверджується такими даними. Дослідження Н. Брагіної, Т. Доброхотової [3] свідчать, що здорових стовідсоткових лівшів (тобто у яких провідною є ліва рука, нога, око, вухо) зовсім не існує. Дещо іншими є дані окремих іноземних фахівців [26]: більшість людей праворукі, а ліворуки складають тільки 5–12 %. За даними МОЗ РФ [1], ліворукими є від 7 до 10 % дошкільників, у м. Києві – 13,3 % [23], з-поміж учнів початкової школи – 15–23 %, молоді 18–25 років – тільки близько 5 % [28].

Щодо іншої тенденції, то аналізом даних іноземних фахівців виявлено таке [1]: у 1928 р. з-поміж дорослого населення кількість ліворуких жінок складала 3,3 %, кількість чоловіків – 4,7 %, у 1940 р. – відповідно, 5,7 і 8,8 %, у 1973 р. – 8,8 % і 10,4 %; у 1979–1988 рр. – 12,4 % і 13,9 %. Іншими словами, протягом 50–60 років кількість ліворуких збільшилася майже вчетверо.

З іншого боку, зазначається [3], що рухову асиметрію необхідно розглядати не з позицій кращого розвитку правої (лівої) руки, а з позицій рухових центрів півкулі, що здійснює управління нею. Зокрема, у нейрофізіології ліворукість розглядають як одну із видимих ознак вияву функціональної асиметрії півкуль головного мозку [9]. Формується вона у філогенезі людини, а відзначається збільшенням спеціалізації кожної півкулі мозку, тобто наданні переваги правій або лівій руці, вияві особливостей у сприйнятті й переробці різної інформації. Така спеціалізація забезпечує високий рівень компенсаторних можливостей мозку, а відмінності в якості виконання рухів правою й лівою руками безпосередньо відображають нерівнозначність та специфіку функціонування півкуль мозку.

Водночас базовим стало уявлення, що ліва півкуля оперує словами чи іншими умовними знаками, права – образами й іншими невербальними сигналами, тобто їхня основна діяльність полягає в логіко-вербальному та просторово-образному мисленні, відповідно. Насправді явище асиметрії значно складніше, оскільки певні властивості притаманні одній півкулі, інші – двом, але різною мірою, а також усе зазначене характеризується складними взаємозв'язком і взаємодією.

Останні дані [3; 7; 8; 13] свідчать, що надання індивідом переваги правій руці пов'язано з функціональним об'єднанням коркових структур, тобто зі щільнішим зв'язком різних зон кожної півкулі та півкуль між собою. Ліворукі відзначаються більшою автономністю півкуль та менш жорсткою взаємодією коркових структур у кожній півкулі. Це створює передумови для формування великого різноманіття “ступенів свободи” у діяльності коркових структур, що сприяє гнучкішому, різноманітнішому, незапрограмованому вибору варіантів стратегії діяльності. Зазначене пояснює причину обрання ліворукими кожного разу не логічного шляху із дотриманням раніше визначеного алгоритму, а нового (іншого) шляху від постановки проблеми до її розв'язання, застосовуючи для цього, на перший погляд, недоцільні й нераціональні методи.

Із зазначеним пов'язують вищі творчі здібності ліворуких і водночас повільніше, ніж у праворуких, формування навичок діяльності, що потребують узаємодії обох півкуль [23]. У зв'язку з порушенням оптико-просторових, зорових, психомоторних і деяких інших функцій ліворукі діти часто виявляють труднощі в навчанні читання, письма, лічби [29]. Також вони відстають від праворуких у розвитку тонко координованих дій рукою та відзначаються нижчим рівнем зрілості кори великих півкуль. У зв'язку з останнім ліворукі діти не можуть тривалий час концентрувати увагу на одному об'єкті, у них низька швидкість її розподілу й переключення. Тому вони відзначаються меншим обсягом короткочасної, довготривалої, довільної й уявної пам'яті, не спроможні швидко орієнтуватися в ситуації, переходити від одного виду діяльності до іншого, їм складно одночасно виконувати комплекс дій, слідкувати за декількома явищами без втрати жодного з поля зору своєї уваги.

Ураховуючи асинхронний розвиток психічних функцій дітей, у ліворуких виявлено випередження емоційно-вольових, але відставання – психомоторних функцій і просторового сприйняття, а у зв'язку з першим – також швидша втома ніж, у праворуких дітей [1; 3].

Що стосується фізичного розвитку, то в певні періоди він відзначається суттєвими змінами функціональних можливостей організму, передусім фізичних якостей та загальної фізичної працездатності. При цьому в ліворуких дітей ширина нігтя мізинця, довжина лівої руки більші, а м'язи на ній і вени на внутрішній ділянці кисті – розвиненіші, що зумовлено виконанням більшого обсягу роботи порівняно з правою рукою [7]. Водночас навчання дітей із лівобічною асиметрією техніки виконання рухових дій ногою лише в правий бік, тобто непровідною ногою, сповільнювало збільшення тіла в довжину.

Порівняння профілів рухової асиметрії та показників адаптації систем організму до дозованих фізичних навантажень дало змогу виокремити групу учнів із низькою, середньою та задовільною адаптацією [8]. Водночас цими дослідженнями підтверджено факт кращої адаптації до фізичних навантажень, здатності до орієнтування в просторі та меншого вияву гіпертензії у важких кліматичних умовах, точнішого визначення під водою відстані до предмета ліворукими дітьми й підлітками порівняно з праворукими.

Висновки

1. Дані наукової літератури засвідчують збільшення на сучасному етапі кількості дітей, які відзначаються лівобічною руховою асиметрією, передусім у виконанні рухових дій руками.

2. Діти з провідною лівою рукою відрізняються від дітей із провідною правою рукою за комплексом психофізіологічних і деяких морфофункціональних показників, що зумовлює необхідність урахування існуючих особливостей у процесі їхнього навчання (в тому числі фізичної культури).

3. Відсутні дослідження, спрямовані на розроблення програм покращення психофізичного стану дітей із різною руховою асиметрією в процесі фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, що засвідчує їх актуальність і необхідність проведення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження потрібно спрямувати на вивчення статево-вікових особливостей вияву та зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності, здоров'я в дітей із різною руховою асиметрією на етапі старшого дошкільного віку.

Література

1. Безруких М. М. Если ваш ребенок левша : [учеб. пособие] / М. М. Безруких, М. Г. Князева. – Тула : “Арктоус”, 1996. – 78 с.
2. Безруких М. М. Проблемные дети : [учеб. пособие] / Безруких М. М. – М. : Изд-во “УРАО”, 2000. – 163 с.
3. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека : [монография] / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – 237 с.
4. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. — М. : Изд-во “Теория и практика физической культуры”, 2002. – 270 с.
5. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : [навч. посіб.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : ІЗМН, 2001. – 216 с.
6. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / Губа В. П. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
7. Доброхотова Т. А. Левши : [учеб. пособие] / Т. А. Доброхотова, Н. Н. Брагина. – М. : Книга Лтд, 1994. – 232 с.
8. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : Гуманит. изд. центр “ВЛАДОС”, 2000. – 144 с.
9. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2004. – 702 с.
10. Индивидуальная оценка физического развития детей-дошкольников 4–6 лет г. Волгограда : [метод. рек.] / под ред. В. Ю. Давыдова. – Волгоград : ВГИФК, 1990. – 15 с.
11. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : учеб. пособие / [под ред. Б. А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
12. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры / Коваленко Т. Г. – Волгоград : Волгоград. гос. ун-т, 2000. – 224 с.
13. Коротка Г. П. Роль асиметрії головного мозку в регуляції рухових та вегетативних функцій організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Г. П. Коротка. – К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2002. – 20 с.
14. Любомирский Л. Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра биол. наук : спец. 03.00.13 “Физиология человека и животных” / Л. Е. Любомирский. – М., 1989. – 35 с.
15. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

16. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті. – К. : [б. в.], 2001.
17. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000.– 440 с.
18. Панасюк Т. В. Антропометрические профили типов конституции по Штефко в первом детстве / Т. В. Панасюк // Сборник тезисов симпозиума “Конституция и здоровье человека”. – Л. : [б. и.], 1991. – С. 50–51.
19. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Н. В. Панфилова. – М. : НИИ физиологии детей и подростков РАО, 1992. – 19 с.
20. Степаненкова Э. Л. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : [учеб. пособие] / Степаненкова Э. Л. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 368 с.
21. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
22. Функційна анатомія : підруч. для студ. навч. закл. з фіз. вих. і спорту 3–4 рівнів акредитації / [Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін.] ; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2007. – 552 с.
23. Чупріков А. Ліворука дитина: яка вона? / А. Чупріков, І. Марценківська // Дошкільне виховання. – 1996. – № 5. – С. 18–19.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч. посіб.] / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч 1. – 272 с.
25. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2008 рік. – К. : [б. в.], 2009. – 360 с.
26. <http://inter-pedagogika.ru/shapka>.
27. Чуприков А. “Левша” в школі / А. Чуприков, В. Айрапетянц [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lefty.com.ua/articles.php>
28. Чуприков А. К вопросу о недопустимости переучивания левшей / Чуриков А. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lefty.com.ua/articlescont.php>
29. Стаханова Т. А. Психологические проблемы леворуких детей / Стаханова Т. А. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psi.lib.ru/detsad/stahan/left2/htm>

Анотації

Розглянуто дані наукової літератури в аспекті залежності морфофункціональних і психофізіологічних показників дітей дошкільного віку від особливостей їх рухової асиметрії, що пов'язана з перевагою виконання рухових завдань правою чи лівою рукою. Виявлено певні розбіжності між право- та ліворукими дошкільниками в деяких указаних показниках. Визначено причини формування такої рухової асиметрії, необхідність її урахування в процесі навчальної діяльності дошкільників, у тому числі фізичної культури, а також незначну кількість відповідних досліджень та необхідність їх проведення, щоб оптимізувати процес фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, передусім для покращення психофізичного стану дітей.

Ключові слова: діти дошкільного віку, рухова асиметрія, фізичне виховання, оптимізація психофізичного стану.

Геннадий Единак, Леся Галаманжук. Коррекция психофизического состояния старших дошкольников с различной двигательной асимметрией как педагогическая проблема. Рассматриваются данные научной литературы в аспекте зависимости морфофункциональных и психофизиологических показателей детей дошкольного возраста от их двигательной асимметрии, связанной с предпочтением в выполнении двигательных действий правой или левой рукой. Установлены определенные различия между право- и леворукими дошкольниками в некоторых указанных показателях. Определены причины формирования такой двигательной асимметрии, необходимость ее учета в процессе учебной деятельности дошкольников, в том числе физической культуры, а также незначительное количество исследований и необходимость их проведения с целью оптимизации процесса физического воспитания в дошкольных учебных заведениях, прежде всего для улучшения психофизического состояния детей.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, двигательная асимметрия, физическое воспитание, оптимизация психофизического состояния.

Hennadii Yedynak, Lesia Halamandzhuk. The Psychophysical State Correction of the Pre-School Children with Motor Asymmetry as a Pedagogical Problem. The aspects connection of morphofunctional and psychophysical indexes of preschool children with their motor asymmetry are studied in the article. The differences between indexes of right- and left-handed children were indicated. The reasons of such motor asymmetries formation are also investigated because they should be taken into consideration during the process of pre-school children's studying, especially, during physical education classes.

Key words: pre-school age children, motor asymmetry, physical education, optimization of the psychophysical state.

Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. аналіз останніх досліджень. Сучасний етап розвитку сфери рекреації та оздоровчої фізичної культури характеризується тенденцією активного розширення арсеналу засобів, які застосовуються в ній практичним матеріалом нових фізкультурно-оздоровчих програм і технологій [2; 4].

Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу (реабілітаційно-профілактичного, навчально-освітнього, кондиційного й спортивно-орієнтованого характеру), загалом покликаних забезпечити гармонійне поєднання низки сприятливих показників стану здоров'я, фізичну підготовленість, психологічну комфортність, пропорційну статуру тощо.

Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту спрямована на демократизацію освіти й надання їй державно-національної спрямованості, особливо піклування держави про покращення здоров'я нації, у наш час вимагають пошуку нових шляхів якісного вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Актуальним напрямом такого пошуку є спортивна аеробіка – сучасний і молодий вид спорту, що активно розвивається. Спортивний командний фітнес як один із видів програми змагань зі спортивної аеробіки завоював велику популярність у світі й у нас в Україні. Заняття аеробікою сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму [6].

У доступній нам літературі ми не знайшли робіт, присвячених дослідженням спеціальної працездатності дівчат віком 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки. Тому вважаємо актуальним вивчення фізичної підготовленості та спеціальної працездатності дівчат навчально-тренувальної групи для наукового обґрунтування побудови їхніх фітнес-програм.

Завдання дослідження – проаналізувати вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент.

Для оцінювання рухової підготовленості дівчат віком 18–19 років використовували такі тести:

- швидкісно-силові можливості – біг 30 м зі старту;
- сила – піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, стрибок у довжину;
- спритність – човниковий біг 4x9 м;
- гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи;
- фізичний стан визначали за показниками фізичної працездатності та відновних процесів у серцево-судинній системі – індексами Руф'є й Гардвардським степ-тестом.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на сьогодні фітнес – сучасний напрям фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних видів оздоровчого фітнесу є оздоровча й спортивна аеробіка, яка поєднує в собі формування пропорційного гармонійного тіла, розвиток фізичних якостей, контрольоване тренування серцево-судинної системи, а також позитивний вплив на психоемоційний стан [1; 3; 5; 6].

Установлено, що дівчата, які займаються аеробікою, мають більшу вагу та вірогідно більшу довжину тіла ($53,45 \pm 3,50$ кг і $167,27 \pm 2,44$ см) порівняно із дівчатами, які навчаються за вузівською програмою ($51,91 \pm 4,45$ кг та $159,05 \pm 5,32$ см) і за показниками індексу Кетле перебувають у межах норми, вірогідно більшу життєву ємність легень ($3795,45 \pm 136,00$ та $2668,18 \pm 271,07$ мл), життєвий індекс ($70,72 \pm 3,04$ та $51,99 \pm 6,61$ мл/кг) і пробами Штанге ($65,82 \pm 5,72$ та $43,27 \pm 9,16$ с) і Генчі ($33,36 \pm 3,68$ та $28,36 \pm 6,94$ с) (відповідно, між експериментальною й контрольною групами) [2].

Щодо фізичної підготовленості дівчат 18–19 років, то проблема на сучасному етапі залишається не розкритою.

На початку експерименту нами встановлено вірогідну різницю між експериментальною та контрольною групами в показниках фізичної підготовленості й фізичної працездатності.

Як свідчать дані таблиці 1, показники фізичної підготовленості вірогідно вищі в експериментальній групі як на початку, так і в кінці експерименту.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат віком 18–19 років на початку експерименту

		n	X	Sx	m	V%	t	P
Біг 30 м (с)	K	11	6,03	0,28	0,08	4,64	-3,40	< 0,05
	E	11	5,46	0,48	0,14	8,79		
Човниковий біг	K	11	12,57	0,55	0,17	4,38	-5,78	< 0,05
	E	11	11,31	0,47	0,14	4,16		
Піднімання тулуба за 1 хв	K	11	27,91	7,02	2,12	25,15	5,11	< 0,05
	E	11	39,45	2,60	0,78	6,59		
Нахил уперед з/п сидячи	K	11	14,91	3,40	1,03	22,80	3,20	< 0,05
	E	11	18,64	1,85	0,56	9,92		
Стрибок у довж. з/м	K	11	149,27	17,02	5,13	11,40	6,03	< 0,05
	E	11	180,64	2,76	0,83	1,53		

у кінці експерименту

		n	X	Sx	m	V%	t	P
Біг 30 м (с)	K	11	5,85	0,35	0,11	5,98	-2,68	< 0,05
	E	11	5,35	0,51	0,15	9,53		
Човниковий біг	K	11	12,30	0,57	0,17	4,63	-5,07	< 0,05
	E	11	11,17	0,47	0,14	4,21		
Піднімання тулуба за 1 хв	K	11	29,36	7,36	2,22	25,07	5,29	< 0,05
	E	11	41,82	2,60	0,78	6,22		
Нахил уперед з/п сидячи	K	11	15,91	3,40	1,03	21,37	2,35	< 0,05
	E	11	18,64	1,80	0,54	9,66		
Стрибок у довж. з/м	K	11	152,36	16,76	5,05	11,00	6,06	< 0,05
	E	11	183,55	3,30	0,99	1,80		

Так, показники швидкісно-силових якостей і координації в групі дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки, вірогідно вищі, порівняно з групою нетренованих. Біг 30 м вони долали швидше – $5,46 \pm 0,48$ та $5,35 \pm 0,51$ с, порівняно з дівчатами, які займалися за вузівською програмою – $6,03 \pm 0,28$ і $5,85 \pm 0,35$ с, стрибали в довжину з місця далше – $180,64 \pm 2,78$ та $183,55 \pm 3,30$ см, порівняно із $149,27 \pm 17,02$ і $152,36 \pm 16,76$ см (на початку та в кінці експерименту, відповідно).

Просторово-часові характеристики, які визначалися за часом човникового бігу 4x9 м, дають нам можливість зробити висновок, що координаційні можливості також вірогідно вищі у дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки як на початку експерименту – $11,31 \pm 0,47$ і $12,57 \pm 0,55$ с (експериментальна та контрольна відповідно), так і в кінці – $11,17 \pm 0,47$ і $12,30 \pm 0,57$ с.

Показники силових здібностей вірогідно вищі в групі дівчат, котрі спеціалізуються зі спортивної аеробіки, порівняно з групою нетренованих, про що свідчать результати піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. Так, на початку експерименту ці показники були $39,45 \pm 2,60$ та $27,91 \pm 7,02$ рази, а в кінці – $41,82 \pm 2,60$ та $29,36 \pm 7,36$ рази (у експериментальній і контрольній групах, відповідно).

Про рівень розвитку гнучкості ми судили за результатами нахилу вперед із положення сидячи, які на початку експерименту становили $18,64 \pm 1,85$ та $14,91 \pm 3,40$ см, а в кінці – $18,64 \pm 1,80$ і $15,91 \pm 3,40$ см та відчутно вищі в експериментальній групі.

Нами встановлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною й експериментальною групами, що очевидно з результатів проби Руф'є та Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф'є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ і $4,99 \pm 0,59$ (на початку й у кінці експерименту, відповідно)), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ та $16,84 \pm 3,39$, відповідно) (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичної працездатності дівчат віком 18–19 років
на початку експерименту**

		n	X	Sx	m	V %	t	P
Індекс Руф'є	K	11	16,99	3,39	1,02	19,95	-11,34	< 0,05
	E	11	5,22	0,59	0,18	11,30		
Гардвардський степ-тест	K	11	63,51	18,46	5,57	29,07	1,20	>0,05
	E	11	70,37	4,16	1,25	5,91		

у кінці експерименту

		n	X	Sx	m	V %	t	P
Індекс Руф'є	K	11	16,84	3,39	1,02	20,13	-11,42	< 0,05
	E	11	4,99	0,59	0,18	11,82		
Гардвардський степ-тест	K	11	61,38	16,99	5,12	27,68	5,48	< 0,05
	E	11	90,23	4,09	1,23	4,53		

За допомогою Гардвардського степ-тесту оцінювали відновні процеси в серцево-судинній системі після дозованої важкої м'язової роботи (рис. 1). На початку експерименту вірогідної різниці в показниках контрольної й експериментальної груп не встановлено ($63,51 \pm 18,46$ і $70,37 \pm 4,16$). Рівень працездатності оцінено як середній, але в контрольній групі три дівчини не змогли виконати тест до кінця й на 2–3 хвилині роботи закінчили його виконувати. У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності між контрольною та експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ та $90,23 \pm 4,09$), при цьому в дівчат, які займаються аеробікою, він зріс до високого рівня.

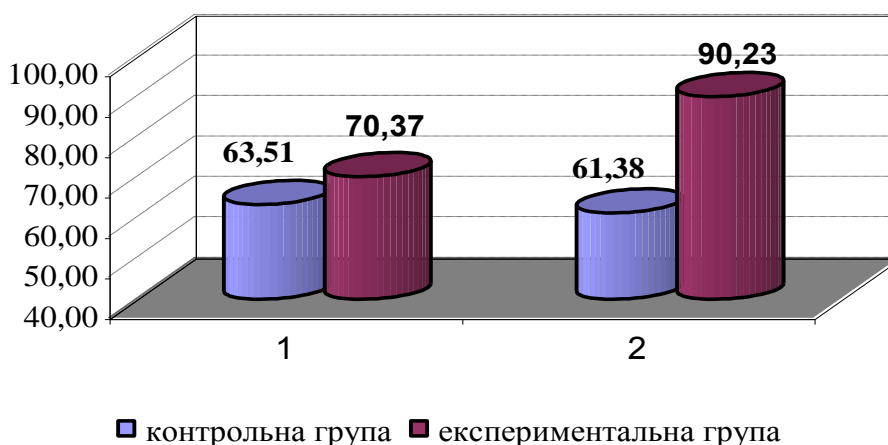


Рис. 1. Показники ІГСТ у дівчат 18–19 років, які займаються спортивною аеробікою (1 – на початку експерименту; 2 – у кінці експерименту)

Установлено вірогідну різницю в прирості в показниках фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці експерименту, який становив 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилися на 3,47 %.

Отже, фізична підготовленість і працездатність має вірогідно вищий рівень у дівчат, які спеціалізуються зі спортивною аеробікою, порівняно з дівчатами, котрі займаються за вузівською програмою.

На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Отримані результати можуть бути підставою для наукового обґрунтування фітнес-програм, які позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та працездатність, а отже й на здоров'я студенток, та бути темою нашого наступного дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Аналіз літературних даних свідчить, що питання впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років в умовах навчання у ВНЗ розглядаються недостатньо.

2. Установлено, що показники швидкісно-силових якостей у групі дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки, вірогідно вищі, порівняно з групою нетренованих. Біг 30 м вони долали швидше – $5,46 \pm 0,48$ та $5,35 \pm 0,51$ с, порівняно з дівчатами, які займалися за вузівською програмою – $6,03 \pm 0,28$ і $5,85 \pm 0,35$ с, стрибали в довжину з місця далше – $180,64 \pm 2,78$ та $183,55 \pm 3,30$ см, порівняно із $149,27 \pm 17,02$ та $152,36 \pm 16,76$ см (на початку й у кінці експерименту, відповідно).

3. Просторово-часові характеристики, які визначалися за часом човникового бігу 4×9 м, дають нам можливість констатувати, що координаційні можливості вірогідно вищі в дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки як на початку експерименту – $11,31 \pm 0,47$ та $12,57 \pm 0,55$ с (експериментальна й контрольна, відповідно), так і в кінці – $11,17 \pm 0,47$ і $12,30 \pm 0,57$ с.

4. Установлено, що показники силових здібностей вірогідно вищі в групі дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки, порівняно з групою нетренованих. Так, на початку експерименту результати піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв були $39,45 \pm 2,60$ і $27,91 \pm 7,02$ рази, а в кінці – $41,82 \pm 2,60$ та $29,36 \pm 7,36$ рази (у експериментальній і контрольній групах, відповідно).

5. Про рівень розвитку гнучкості свідчать результати нахилу вперед із положення сидячи, які на початку експерименту становили $18,64 \pm 1,85$ та $14,91 \pm 3,40$ см, а в кінці – $18,64 \pm 1,80$ і $15,91 \pm 3,40$ см та вірогідно вищі в експериментальній групі.

6. Установлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною й експериментальною групами, що очевидно із результатів проби Руф'є та Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф'є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ та $4,99 \pm 0,59$ на початку й у кінці експерименту, відповідно), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ і $16,84 \pm 3,39$, відповідно). У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності за ГСТ між контрольною та експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ і $90,23 \pm 4,09$). При цьому в дівчат, які займаються аеробікою, цей показник зріс до високого рівня.

7. Установлено вірогідну різницю в прирості в показниках фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці, що становило 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилася на 3,47 %. На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й призвело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Усе це може бути темою подальших наших досліджень.

Література

1. Давыдов В. Ю. Морфофункциональный статус женщин различных типов конституции, занимающихся оздоровительной аеробикой / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Е. П. Горбанева // Материалы IX Международного конгресса "Олимпийский спорт и спорт для всех". – Киев : Олимпийская лит., 2005. – С. 558.
2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
3. Калитка С. В. Вплив занять аеробікою на фізичний розвиток дівчат 18–19 років / С. В. Калитка, В. У. Кренделева, С. П. Бенедь, Н. М. Мацкевич // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : РВЦ Міжнар. економ.-гуманіт. ун-ту ім. акад. Степана Дем'янчука, 2007. – Вип. 5. – С. 73–77.
4. Семенова Н. Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер / Н. Семенова, З. Коритко // 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. 75–79.

5. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років / С. В. Сологубова // Матеріали ІХ Міжнародного конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімпійська лит., 2005. – С. 619.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская лит., 2000. – 480 с.

Анотації

У статті досліджується питання впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років в умовах навчання у ВНЗ. Установлено, що фізична підготовленість та працездатність має вірогідно вищий рівень у дівчат, які спеціалізуються зі спортивною аеробікою, порівняно з дівчатами, котрі займаються за вузівською програмою.

Ключові слова: спортивна аеробіка, студентки, фізична підготовленість, фізична працездатність.

Светлана Калитка, Венера Кренделева, Нинель Мацкевич, Татьяна Овчаренко, Василий Козак. Влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек 18–19 лет. Влияние занятий аэробикой на физическую подготовленность девушек 18–19 лет. В статье рассматриваются вопросы влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность и работоспособность девушек 18–19 лет в условиях обучения в вузе. Установлено, что физическая подготовленность и работоспособность достоверно выше у девушек, которые специализируются в спортивной аэробике, сравнительно с девушками, которые занимаются по вузовской программе.

Ключевые слова: спортивная аэробика, студентки, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

Svitlana Kalytka, Venera Krendelieva, Ninel Matskevych, Tetiana Ovcharenko, Vasilii Kozak. Aerobics Influence on the Physical Fitness of 18–19 Years Old Girls. The influence of the aerobics classes on the physical fitness of 18–19 years old girls in higher education institution is studied in the article. It is determined that physical fitness and work efficiency is much higher among the girls, who practice sports aerobics, especially the university program.

Key words: sports aerobics, female students, physical fitness, physical efficiency.

УДК 37. 037

**Анатолій Карабанов,
Надія Карабанова,
Богдан Зубрицький**

Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Фізичне виховання у ВНЗ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя.

Останнім часом за середньою тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу та одне з перших за показниками, які негативно позначаються на стані здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування й т. п.

Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Статистичні дані про захворюваність серед молоді свідчать про швидкі темпи поширення різних за етіологією хвороб і знижену реактивність до них у цій соціальній групі населення.

Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [1; 4; 7].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Фізичне виховання молоді в Україні є предметом вивчення не тільки педагогіки, медицини й гігієни, а також соціальної педагогіки, яка розглядає

фізичне виховання як складову частину оздоровлення молоді, що перебуває під опікою соціально-педагогічних інституцій [2; 4; 5; 7].

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійкої творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості.

Дослідження М. М. Булатової, О. М. Вацеби, М. Герцика, В. Н. Несторова, В. Н. Платонова показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [1; 2; 8].

Для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя. Як свідчить низка досліджень останніх років, у зв'язку зі збільшенням нервово-емоційної напруги студентів вищих навчальних закладів, великого значення набувають засоби фізичного виховання. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, ожиріння. Щоб уплинути на поведінку молодої людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони навчального закладу [2; 3; 4; 5; 8].

У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку студентів занять із фізичного виховання – один із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі.

У сучасних умовах, коли помітно знижується рівень здоров'я молоді в Україні, фізичне виховання у ВНЗ – це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості.

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається істотних позитивних змін у фізичному розвитку й фізичній підготовленості більшості студентів, а також зовсім мало уваги приділяється теоретичній підготовці молоді [1; 2; 4; 5; 6].

Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

Завдання дослідження полягає в з'ясуванні та визначенні мотиву до занять фізичною культурою й спортом серед студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Природно, що мотивація залучення студентської молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я молоді, – зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності.

Система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний, культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Ураховуючи цю ситуацію, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у вищих навчальних закладах, адже сучасна духовна ситуація на Україні разом з іншими засобами вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що, на наш погляд, полягає в посиленні моральних чинників мотивації під час занять фізичною культурою й спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків та спілкування, які відповідають уявленням про високу культуру особистості й суспільства.

Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів є значним гальмівним фактором в оптимізації фізкультурно-спортивної роботи серед студентів. Одно-

манітні заняття легкою атлетикою протягом року на стадіоні або спортивними іграми в спортивному залі навіть за бажання викладачів не в змозі забезпечити різносторонні індивідуальні запити студентів у пізнавальній сфері щодо турботи про свій фізичний розвиток та здоров'я. Сьогодні соціальні запити вимагають професійної підготовленості майбутнього спеціаліста, у тому числі й потенціалу його фізичної культури. У зв'язку з цим виникає потреба вдосконалення процесу виховання фізичної культури студентів.

Ці теоретичні положення були експериментально перевірені в умовах академічних занять зі студентами з першого по четвертий курс психологічного факультету ВНУ імені Лесі Українки. Опитування проводилось у вересні – жовтні 2010 р., в анкетуванні взяло участь 238 студентів.

Дослідження мотивів до фізкультурно-спортивної діяльності здійснювалося шляхом заповнення анкет із перерахуванням можливих мотивів, а методика підрахунку дала змогу якісно оцінити рівень мотиваційних установок до фізкультурно-спортивної діяльності.

Результати дослідження студентів 1–4-го курсів психологічного факультету показують, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров'я (64,7 % відповідей), можливість надбання необхідних для життя й трудової діяльності якостей (26,3 %). Деяко нижча значимість комунікативного мотиву (можливість спілкування та засобів заповнення дозвілля – 7,4 %), а також престижного мотиву (1,1 %) й забезпечення матеріального добробуту (0,5 %).

Аналізуючи завдання, які ставлять перед собою респонденти, займаючись фізичною культурою та спортом (перспективна оцінка цінностей), ми відзначаємо, що вони збігаються з мотивами занять і їх вирішення можливе в процесі занять масовими формами фізичної культури й спорту.

Результати анкетування студентів щодо визначення мотивації до занять фізичною культурою та спортом свідчать, що максимальну оцінку (30 балів) набрали 66 % респондентів; 14 % указало на високу мотивацію до занять фізичною культурою й спортом; ставляться позитивно до занять фізичною культурою та спортом 12 %; лише 8 % виявили негативне ставлення до занять.

У 49,6 % простежується стійкий інтерес до занять фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі, у 21,4 % зацікавленість сформувалася ще на першому курсі, у 16,1 % – до закінчення навчання.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 13,54 % респондентів раніше займалися в спортивних секціях. Вибір рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями шкіл, розвитком спортивної бази.

Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою й ритмічною гімнастикою. Відсоток студентів, які хотіли б займатися в спортивних секціях під час навчання у вищому навчальному закладі, складає 68,74 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

І тому студентам під час навчання у ВНЗ пропонується широкий спектр фізкультурно-спортивної діяльності. Вони знайомляться із широким колом рухових дій та нестандартними підходами до їхньої реалізації, що, зі свого боку, забезпечує передумови вільного вибору форм фізичних вправ та видів спорту для включення в заняття. У цій діяльності створюються найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик студента, як світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачають єдність свідомості та діяльності.

Широке використання різноманітних практичних і секційних занять (баскетбол, футбол, волейбол, легка атлетика, настільний теніс, ритмічна гімнастика, бокс, боротьба) сприяють формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності студентів, а їх участь у масових змаганнях, спартакіадах, відкритих першостях має бути результатом сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Аналіз анкет свідчить, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров'я.

2. У процесі навчання у вищому навчальному закладі простежується тенденція до зниження інтересу студентів старших курсів до фізичного виховання й спорту.

Усе це засвідчує перспективність подальших досліджень указаної проблеми.

Література

1. Булатова М. Олімпійське образование на Україні: методология, организация, практические результаты (1991–2001) / М. Булатова, В. Платонов // Олімпійський спорт и спорт для всех : V Междунар. науч. конгрес. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 65.
2. Герцик М. Українські олімпійські зацікавлення на початку ХХ століття / М. Герцик, О. Вацеба // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця : [б. в.], 2001. – С. 191–195.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
4. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки – Луцьк, 2000. – 21 с.
5. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Львів. держ. ін-т. фіз. культури / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.
6. Митчик О. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / О. Митчик, С. Козіброцький, І. Кліш, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.
7. Нестеров В. Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах направленности учебного процесса : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. Н. Нестеров. – Л., 1974. – 23 с.
8. Остапчук Л. М. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді / Л. М. Остапчук, Р. Є. Савченко // Матеріали І-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : ЛДМІ, 1995. – С. 54–55.

Анотації

У статті висвітлено стан здоров'я студентської молоді, проблеми функціонування фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також виявлено їх ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності під час навчання у ВНЗ.

Ключові слова: студенти, мотиви, фізичне виховання, фізкультурно-спортивна діяльність

Анатолій Карабанов, Надежда Карабанова, Богдан Зубрицький. Пути повышения мотивации студентов к физическому воспитанию и спорту в высшем учебном заведении. В статье освещается состояние здоровья студенческой молодежи, проблемы функционирования физического воспитания в высших учебных заведениях, а также установлено их отношение к физкультурно-спортивной деятельности во время обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, мотивы, физическое, физкультурно-спортивная деятельность.

Anatolii Karabanov, Nadiia Karabanova, Bogdan Zubritskyy. Ways to Increase Students' Motivation for Physical Education and sports in Higher Education Institution. In the article the students' health condition and problems of physical education classes in higher education institutions are highlighted. The students' attitude to the sports and physical education during the university studies is revealed.

Key words: students, motivation, physical education, sports activities.

УДК 37.037

Геннадій Навроцький

Проблеми формування валеологічних знань у навчально-виховному процесі школярів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Підставою для постановки проблеми є суперечності, що склалося у сфері освіти, пов'язані з тим, що не завжди враховуються особливості поведінки дітей, самооцінка ними свого соціального, фізичного й психічного здоров'я, ставлення до фізичної культури. Оскільки фізична активність розглядається нами з позицій її взаємозв'язку з

чинниками здоров'я та культурного розвитку, ми зупинилися на вирішенні проблеми в трьох аспектах: соціальному, фізичному й психічному.

Прошло тридцять років із моменту виходу першої публікації І. І. Брехтмана (1980) з валеології. За цей час валеологія зазнала підйомів, падіння, пошани та приниження й, на жаль, не зуміла використати свій передовий інноваційний потенціал на благо здоров'я та благополуччя населення країни, насамперед дітей і молоді. Основною проблемою, що призвела валеологію на певному етапі до застою й украй низького рівня розвитку, є відсутність розуміння та підміни понять у системі державного управління й суспільства “здоров'я – хвороба”, “оздоровлення – фізкультура – спорт” і відсутність науково-методичних та організаційних основ науки про здоров'я.

Минулий час усе розставив на свої місця, й сьогодні валеологію розуміють як соціально-біологічну науку про якість життя та здоров'я, що має власний предмет – якість життя й здоров'я людини та суспільства, об'єкт – людина й суспільство, власні методи дослідження та моніторингу фізичного і психічного здоров'я, методи формування індивідуального й суспільного здоров'я, а також соціальне замовлення – підвищення якості життя та здоров'я населення країни.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Нестабільна економічна ситуація та як наслідок, зниження життєвого рівня населення, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, освіти й культури помітно погіршили становище дітей, можливості їх життєзабезпечення, розвитку та соціалізації; зростання вартості життя призвело до різкого зниження культури людей щодо здоров'я. Становище дітей в Україні із соціальної точки зору, характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання, знижується якість освіти, намітилися негативні тенденції в соціальній сфері [1].

На сьогодні під впливом багатьох чинників соціально-економічного характеру, у тому числі й неадекватної фізичної активності, здоров'я дітей і молоді погіршало. Відповідно до вищевикладеного необхідно більш повно використовувати можливості, які має у своєму розпорядженні система фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовленості й виховання здорового стилю життя в школярів.

На підставі наукових даних про психофізичний стан, соціальної активності школярів створюються різні варіанти навчальних програм, більш цілеспрямовано планується процес із фізичного виховання, використовуються різні шляхи підвищення його ефективності [2]. Тим часом є підстави вважати, що успіх формування в школярів позитивного ставлення до певних видів занять фізичною культурою й спортом багато в чому залежить від правильної взаємодії організованого виховання та впливу соціального середовища [3; 5].

У сучасних умовах вивчаються типові для учнів стратегії розуміння здорового стилю життя, їх уявлення про власне здоров'я, домінуючі в них у школі психічні стани, мотиваційні й смислові підстави освітньої діяльності школярів. Дослідження дають змогу зафіксувати зв'язок між змінами в соціокультурному середовищі, у діяльності школи та соціальним типом молоді людини, що формується, на етапі завершення шкільної освіти [3; 4].

Завдання дослідження – проаналізувати місце й значення знань школярів про збереження та зміцнення здоров'я в системі шкільної освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усебічний аналіз проблеми показує, що, коли йдеться про здоров'я дітей (саме про здоров'я, а не захворюваність), то її вирішення пов'язане з медициною далеко не першочергово. Декларуючи свою профілактичну спрямованість, вона майже повністю займається тільки лікуванням. Тобто здоровій людині надається можливість захворіти, щоб потім зайнятися її лікуванням. Однак такий шлях і антигуманний, і безперспективний, і дорогий.

На сучасному етапі нагромаджується все більше даних, які показують, що вирішення питання про здоров'я дітей – це проблема насамперед педагогічна. Таке твердження зумовлене певними принциповими обставинами.

Ще у 80-х роках експерти Всесвітньої організації Охорони здоров'я (ВООЗ) зробили висновок (він потім був підтверджений і вітчизняними спеціалістами), що здоров'я сучасної людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя.

Однак щоб зробити людину активним борцем за своє здоров'я, у неї, по-перше, необхідно виховати стійку життєву позицію щодо здоров'я, а, по-друге, потрібно навчити вести здоровий спосіб життя.

На жаль, поки наша освіта не орієнтована на виховання в людини пріоритету здоров'я як однієї з найважливіших людських цінностей. Ось чому навчальні плани – програми дисциплін не передбачають навчання дитини здорової життєдіяльності у всій багатоманітності її проявів: оптимальної рухової активності та зміцнення імунітету, раціонального харчування й психофізичної саморегуляції, загартовування та правильної організації режиму праці й відпочинку. У результаті в дитини не лише не виховується стійка життєва мотивація до здоров'я, а й вона не вміє навіть вчитися, що призводить до дорогої ціни, яку у вигляді порушень здоров'я вона платить за навчання.

Стан погіршується тим, що одним із важливих факторів ризику дітей, на думку спеціалістів, на сучасному етапі є саме освітнє середовище. Сюди слід віднести такі обставини, як перенавантаження навчальних планів, авторитарно репродуктивний стиль навчання, який призводить до диктату вчителя та який робить школяра пасивним споживачем інформації, а не зацікавленим учасником освітнього процесу; психологія відносин учитель–учень й учень–учень, гіподинамія, відсутність урахування індивідуально-типологічних особливостей школярів, низький рівень культури поведінки та ін. Тому зниження показників рівня здоров'я в процесі шкільного навчання – цілком закономірне.

Важливою обставиною, яка ускладнює навчання школяра, є те, що вивчення кожної навчальної дисципліни майже не враховує зміст і методологію інших дисциплін. Крім того, учитель-предметник не усвідомлює місце своєї дисципліни в загальній парадигмі освіти, яка, в принципі, повинна формувати світогляд людини та в якій кожний навчальний предмет повинен бути “цеглинкою” для створення цілісної картини світу й місця людини в ньому.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Перспективні напрями розвитку валеології, формування та здійснення здорового способу життя бачаться такими:

1. Комплексні науково-дослідні розробки, які взаємо координуються й уключають:
 - узагальнення досвіду та досягнень оздоровчої фізичної культури й профілактичної медицини;
 - виявлення позитивного соціально-економічного та соціокультурного ефекту здорового способу життя;
 - активні оздоровчі чинники усунення негативних для здоров'я наслідків забруднення зовнішнього середовища;
 - валеологічна система фізичного виховання дітей і підлітків, а також валеологічна освіта молоді.
2. Створення навчально-методичних комплексів, підручників і навчальних посібників із валеологічної освіти для молоді, викладачів, батьків, керівників організацій і підприємств тощо.
3. Організація освітньо-пропагандистської кампанії “Здоровий спосіб життя і культура побуту”, до якої входить усіяка валеологічна інформація – від вибору місця й проекту будівництва будинку до раціонального побутового режиму сім'ї.
4. Повсюдне здійснення заходів програм розвитку фізичної культури, спорту та туризму, особливо з рекреації й активного відпочинку з використанням нових оздоровчих технологій та оздоровчої техніки – тренажерів, а також упровадження в побут оздоровчо-спортивного туризму, родинних рекреаційних екскурсій, походів вихідного дня й т. п.
5. Організаційне об'єднання та консолідація творчих зусиль усіх учасників науково-практичних розробок валеологічної освіти й виховання.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Наук. світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43–56.
4. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 236 с.
5. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як здорового способу життя / Ю. Степанюк // 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. 111–114.

Анотації

У статті проаналізовано та узагальнено фактори й причини неефективного використання педагогічних засобів та методів, які б сприяли зміцненню здоров'я підростаючого покоління.

Ключові слова: валеологія, школярі, здоров'я, оздоровчі технології, фізична культура.

Геннадій Навроцький. Проблемы формирования валеологических знаний в учебно-воспитательном процессе школьников. В статье проанализированы и обобщены факторы и причины неэффективного использования педагогических средств и методов, которые бы способствовали укреплению здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: валеология, школьники, здоровье, оздоровительные технологи, физическая культура.

Hennadii Navrotskii. Problems of Pupils' Valeological Knowledge Development in School Educational Process. In the article are analyzed and summarized the factors and reasons of pedagogical tools and methods inefficient use. These facilities could help to improve the health of the younger generation.

Key words: valeology, school children, health, health-improving technologies, physical education.

УДК 613.95:37.013.77

Ірина Потапнюк

**Основи формування культури здоров'я учнів
загальноосвітніх навчальних закладів**

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Реформування загальної середньої освіти в Україні згідно з ідеологією і змістом Національної доктрини розвитку освіти в Україні у XXI ст. висвітлює низку медичних та педагогічних проблем. Вони стосуються, насамперед, незадовільного стану здоров'я сучасної популяції дітей і підлітків. Як свідчать результати щорічних звітів МОЗ України, лише за останні чотири роки захворюваність дітей віком до 14 років збільшилася на 19 %, хронічна патологія – на 30 %, рівень інвалідності до 16 років – на дві третини. У школярів відзначається зростання нервово-психічних захворювань. З усього загалу дітей і підлітків шкільного віку тільки 23 % учнів можна визнати благополучними, 77 % – складають групу ризику, причому 28 % із них мають дисфункціональні стани, що виходять за межі норми. По закінченню середньої загальної освіти лише 10 % юнаків і дівчат можна вважати здоровими [2; 4].

Виходячи із сучасних уявлень про суттєву залежність стану здоров'я, рівня й тривалості життя від способу життя, головним напрямом виховної та медично-просвітницької роботи в загальноосвітніх закладах України ще в 90-ті роки минулого століття було визначено виховання в дітей і підлітків навичок здорового способу життя. У навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів включено такі предмети, як: “Валеологія”, “Основи здоров'я”, “Основи безпеки життєдіяльності”. На жаль, це не вирішило проблеми зміцнення здоров'я школярів.

Негативно впливає на стан здоров'я учнів комплекс соціально-економічних, екологічних, психологічних чинників, у тому числі зниження якості їх медичного обслуговування.

На сьогодні, як стверджують провідні фахівці медичної валеології [1], щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо. Здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження й зміцнення здоров'я повинен трансформуватись у більш високий якісний рівень – культуру здоров'я.

Культуру здоров'я слід розуміти як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття [5].

Гостро назріла необхідність формування культури здоров'я учнів. Це обумовило потребу перетворення навчальних закладів різного типу на школи сприяння здоров'ю, яке почалося в 1995 р. із приєднання України до міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”. Проведення організаційної роботи в цьому напрямі, Всеукраїнського конкурсу на кращу концептуальну модель шкіл сприяння здоров'ю, що було започатковано у 2002 р., привели до розширення мережі подібних закладів в Україні.

Але теоретичні й практичні навчання культури здоров'я в загальноосвітніх закладах ще недостатньо розроблені, хоча проекти концепції культури здоров'я, авторські програми факультативних занять заслуговують на увагу [5].

Виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів (зміст, організація, засоби, форми, методи навчання) повинно проводитися, з одного боку, на принципах сучасної педагогіки й основних положеннях реформування загальної середньої освіти, з іншого, – на гігієнічних засадах охорони здоров'я учнів у сучасних соціально-економічних умовах України. Питання про виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, гімназій, коледжів залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів.

Завдання дослідження – обґрунтувати комплекс профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів на основі результатів моніторингу їх здоров'я, вивчення способу життя, гігієнічних умов та параметрів навчального середовища.

У роботі використано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**: антропометричні, фізіометричні, гігієнічні, клінічні, статистичні, комп'ютерна програма "Школяр". Обстежено 608 школярів загальноосвітніх шкіл (ЗОШ) та 1340 учнів (1–11 класів) гімназії № 4 м. Луцька, яка у 2003 р. згідно з Наказом МОН України визнана школою сприяння здоров'ю учнів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За більшістю використаних показників учні гімназії мають нижчий рівень здоров'я, ніж школярі загальноосвітньої школи. Для учнів гімназії характерний вірогідно вищий ($p < 0,001$), ніж для школярів ЗОШ, рівень захворюваності як загальний, так і за окремими класами хвороб – ендокринної, нервової систем, розладів живлення, порушення обміну речовин, тубінфікованості (тенденція до переважання характерна для хвороб органів травлення та дихання), а також рівень захворюваності з тимчасовою непрацездатністю. Протягом усього періоду навчання, починаючи з 1-го класу, учні гімназії мають вищий рівень хвороб нервової системи й тубінфікованості, переважання хвороб органів травлення й дихання, що формується переважно в старшому шкільному віці.

Результати вивчення й кількісні характеристики негативних чинників порушення здоров'я учнів, одержані під час гігієнічних досліджень умов і режиму навчання та анкетування учнів різного віку стосовно способу життя, мають такий вигляд.

Навчальне середовище (порівняно зі школою): навчальне тижневе навантаження в різних класах підвищене на 15–29 %; трудність навчальних програм на 18–30 % вища, ніж у школах; нераціональний розклад занять установлено в 21–37 % випадків; підвищена тривалість позакласної розумової праці в 30–42 % учнів; незадовільні гігієнічні умови навчання (30–72 % випадків за окремими показниками).

На підставі проведених наукових досліджень у гімназії й ЗОШ нами обґрунтовано гігієнічні основи комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів, які викладені у двох навчальних посібниках [7]. Насамперед вони стосуються базових принципів гігієнічної організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю.

По-перше, навчальний заклад повинен забезпечити сприятливе навколишнє (навчальне) середовище шляхом зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я (гігієнічні умови навчання й виховання, зміст і режим навчання, соціальний мікроклімат в учнівських і педагогічних колективах). Це стає можливим за дотримання схеми інтенсивності погодинного навантаження учнів згідно з діючими санітарно-гігієнічними нормами, динамікою змін розумової працездатності школярів протягом навчального дня, тижня, року; за врахування ступеня складності навчальних програм із різних предметів під час складання розкладу занять; за виконання санітарно-гігієнічних норм щодо штучного освітлення навчальних приміщень, температурного режиму та режиму провітрювання, своєчасного вологого прибирання приміщень; забезпечення комплектації шкільних меблів відповідно до існуючих гігієнічних нормативів і розсаджування учнів згідно із їх зростом; забезпечення гігієнічних умов роботи груп продовженого дня; організації гарячого харчування учнів; за створення належних гігієнічних умов навчання дітей 6-річного віку й прийому їх до школи за наявності висновку педіатра про функціональну зрілість і психологічну готовність дітей до навчання.

По-друге, забезпечення реальних можливостей підвищення рівня здоров'я й адаптаційних можливостей організму повинно проводитися через створення активного моніторингу здоров'я – соматичного (фізичного) та психологічного. Моніторинг полягає в поглибленому медичному огляді учнів із залученням широкого кола спеціалістів, із використанням комплексу фізіологічних, клінічних, психолого-педагогічних, соціологічних, статистичних методів. Етапи моніторингу: скринінг

соматичного, фізичного, психологічного здоров'я, соціально-гігієнічних і соціально-психологічних чинників здоров'я; аналіз узаємозв'язків вивчених показників, прогноз стану здоров'я; розробка оздоровчих заходів.

По-третє, упровадження розширеного обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів: фізичні навантаження учнів на уроках фізичної культури необхідно проводити відповідно до рекомендацій за результатами поглиблених медичних оглядів; використання навчальному процесі фізкультурних пауз зі спеціальним комплексом вправ, спрямованих на розслаблення опорно-рухового апарату, органів та систем, які перебувають у статичному положенні; забезпечення повноцінного здорового харчування дітей і підлітків, 100 % охоплення гарячим безкоштовним харчуванням дітей-сиріт та дітей із мало-забезпечених сімей, учнів початкових класів; організація рухливого відпочинку дітей під час перерв, розробка домашніх завдань із фізичної культури відповідно до рівня фізичного здоров'я школярів; запровадження щоденників здоров'я для учнів молодших класів; організація роботи спортивних секцій, клубів, госпрозрахункових груп з аеробіки, хореографії; внесення спортивних годин у розклад роботи груп продовженого дня, дотримання фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань; забезпечення літнього оздоровлення дітей; проведення днів здоров'я двічі на рік; участь у спортивно-масових заходах.

По-четверте, формування в учнів різного віку достатнього рівня знань і практичних навичок свідомого контролю власного здоров'я необхідно здійснювати через виховання культури й пріоритету здоров'я як найвищої цінності. Це можливо шляхом активного використання новітніх теоретичних розробок науковців (медицини, педагогіки, психології, соціології), учителів-новаторів тощо; широкої інваріативності заходів.

У підготовлених нами посібниках [6; 7] детально викладено зміст, форми та методи формування понять про здоров'я, ціннісні орієнтації на здоров'я, знань і навичок контролю за показниками функціонального стану організму під час викладання різних навчальних предметів (біологія, хімія, фізика, математика, мови, суспільні дисципліни тощо). Невід'ємною частиною формування культури здоров'я є виховання якостей духовної культури, позитивних соціальних настанов.

Комплекс наведених медико-профілактичних і психолого-педагогічних заходів оформлений у чітку систему здоров'язберігальних і здоров'яформувальних технологій, розробка та впровадження яких відбувалися на базі гімназій м. Луцька й м. Рівне. Упровадження в навчальний процес розробленої нами системи оздоровчих заходів із виховання культури здоров'я в учнів гімназії дало змогу визначити її ефективність, яка полягає в такому: зниження рівня хронічної патології у 1,92 раза, захворюваності з тимчасовою втратою працездатності – в 1,09 раза, збільшення питомої ваги учнів із першою групою здоров'я на 11,1 %, підвищення рівня фізичної підготовленості на 15 %, покращення психологічного здоров'я на 15 %, підвищення успішності навчання на 10 % учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Обґрунтовані нами гігієнічні основи комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів стосуються таких базових принципів гігієнічної організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю:

- навчальний заклад повинен забезпечити сприятливе навколишнє (навчальне) середовище шляхом зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я (гігієнічні умови навчання й виховання, зміст і режим навчання, соціальний мікроклімат в учнівських та педагогічних колективах);

- забезпечення реальних можливостей підвищення рівня здоров'я й адаптаційних можливостей організму повинно проводитися через створення активного моніторингу здоров'я – соматичного (фізичного) та психологічного. Моніторинг полягає в поглибленому медичному огляді учнів із залученням широкого кола спеціалістів, із використанням комплексу фізіологічних, клінічних, психолого-педагогічних, соціологічних, статистичних методів;

- упровадження розширеного обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів;

- формування в учнів різного віку достатнього рівня знань і практичних навичок свідомого контролю власного здоров'я здійснювати через виховання культури й пріоритету здоров'я як найвищої цінності.

Не претендуючи на універсальність і завершеність розробленої системи заходів, вважаємо, що наші наукові напрацювання стануть корисними в практичній роботі для лікарів-гігієністів, педіатрів, педагогів закладів загальної освіти, наукових співробітників, студентів медичних і педагогічних ВНЗ, батьків – усіх хто займається формуванням здоров'язберігальної й здоров'яформувальної поведінки сучасної популяції дітей і підлітків.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс ; Здоровье, 2000. – 243 с.
2. Коренев М. М. Основні проблеми медичного забезпечення дітей та підлітків / М. М. Коренев // Акт проблеми організації медичного забезпечення дітей та підлітків : матеріали наук. конф. – Х. : [б. в.], 2002. – С. 20–24.
3. Лук'янова О. М. Наукові основи профілактики та реабілітації порушень здоров'я у дітей / М. О. Лук'янова // Педіатрія, акушерство, гінекологія : матеріали наук.-практ. конф. "Профілактика і реабілітація найбільш поширених захворювань у дітей та удосконалення їх диспансеризації" (Київ, 26–27 жовт. 2000 р.). – К. : [б. в.], 2003. – № 1 (395). – С. 53–57.
4. Мельник Ю. В. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. В. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–132.
5. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників / Ю. В. Мельник, С. М. Свячена. – Х. : ХДПУ, 2002. – 210 с.
6. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. / Поташнюк І. В. – Рівне ; Луцьк : Надстир'я, 2006. – 141 с.
7. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку : навч. посіб. / І. В. Поташнюк; за ред. Р. З. Поташнюк, І. В. Поташнюк. – Рівне ; Луцьк : Надстир'я, 2006. – 226 с.

Анотація

На основі результатів проведених досліджень у навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю розкривається зміст комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів. Увагу акцентовано на створенні гігієнічних умов навчального середовища, проведенні й створенні етапності моніторингу здоров'я, розширенні обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів, формуванні в учнів практичних навичок свідомого контролю за особистим здоров'ям. Наведено дані про результативність упровадження комплексу профілактичних заходів.

Ключові слова: загальноосвітні навчальні заклади, учні, здоров'я, культура здоров'я, школа сприяння здоров'ю, профілактика.

Ирина Поташнюк. Основы формирования культуры здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений. На основании результатов проведенных исследований в учебном заведении – школе содействия здоровью – раскрывается содержание комплекса профилактических мероприятий по формированию культуры здоровья учащихся. Акцентируется внимание на создании гигиенических условий учебной среды, проведении и соблюдении этапности мониторинга здоровья, расширении объема физкультурно-оздоровительных мероприятий, формировании в учащихся практических навыков сознательного контроля собственного здоровья. Наводятся данные о результативности внедрения комплекса профилактических мероприятий.

Ключевые слова: общеобразовательные учебные заведения, учащиеся, здоровье, культура здоровья, школа содействия здоровью, профилактика.

Irina Potashnyuk. Basics of Health-Improving Education of Secondary School Students. Based on the results of studies held in health promoting school a complex of preventive actions for student's health improvement are developed. The attention is focused on creating of learning environment hygienic conditions, conduct and observance of health monitoring phasing, extension of health-improving activities, formation of students' practical skills of health self-control. The results of implementation of a complex of preventive measures are depicted.

Key words: secondary school, students, health improvement, health promoting school, prevention.

УДК 37.037

Олена Сапожник

Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Загальноприйнятий у медицині й суспільстві поділ людей на здорових і хворих абсолютно не виправданий. Немає абсолютно здорових людей та немає абсолютно хворих. Людина народжується з умовно стовідсотковим здоров'ям і помирає, коли воно наближається до нуля. Сьогодні медицина здатна досить швидко й легко виявляти симптоми захворювань і міру їх вираженості, тобто виявляти

хворобу та міру її тяжкості, але абсолютно не визначає рівень і показники фізичного й психічного здоров'я. Лише за спільного визначення показників здоров'я та хвороби і їх зіставлення можна говорити про рівень здоров'я конкретної людини й міри вираженості, захворювань, що є в неї, а також визначати правильну стратегію та тактику оздоровлення й лікування.

Серед сучасної молоді все більше поширюються шкідливі звички: куріння, уживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо.

Нераціональне харчування, низька фізична активність, порушення сну й відпочинку, поряд із поширеністю паління (16 %), уживанням алкоголю (83 %) свідчать про нездоровий спосіб життя більшості студентів. Рівень захворюваності студентів досить високий, особливо рівень хвороб нервової, серцево-судинної систем та органів чуття, що може бути зумовлено як впливом навчально-го навантаження, так і нераціональним способом життя [1; 2].

Таким чином, існує нагальна соціальна проблема, пов'язана з у край низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує більш глибокого детального аналізу його стану, розробки нових підходів дослідження [3; 6]. Зважаючи на виключне значення молодого покоління для сьогодення й майбутнього розвитку українського суспільства, вирішення цієї проблеми набуває першочергового значення.

Пріоритетними у вдосконаленні системи фізичної освіти є напрями, пов'язані із застосуванням таких форм і методів навчання та виховання, використання яких із більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури [4]. Підхід до формування фізичної культури, заснований на ідеях розвитку особи, на самовизначенні у творчому опануванні способів фізкультурно-спортивної діяльності, має бути розглянутий як один з основних у переосмисленні мети, завдань, суті змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах [5].

Завдання дослідження – вивчити стан збереження здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Чим більше грошей укладається в медичну допомогу, тим більше стає хворих і збільшується фінансове навантаження на державу, чим більше грошей вкладатиметься в освіту й оздоровчу галузь, тим більше буде здорових. Сьогодні потрібно більше вчити якості життя та здоров'ю й оздоровлювати, ніж лікувати хвороби. Звичайно, збереження народу та його здоров'я – квінтесенція самого існування держави, проте здоров'я не “державне” майно. Кожна людина повинна зберігати, зміцнювати й відповідати власне здоров'я, а також рідних і близьких.

Потрібне формування в населення на основі знань здорового способу думок, від нього – мотивації на здоровий спосіб дій, а від них – до здорового способу життя. У країні немає державного міжвідомчого органу (агентства, центру, інституту), який розробляє й реалізовує політику підвищення якості життя та здоров'я населення й держави, що відстоює інтереси громадян, а не інтереси окремих міністерств, відомств і бізнес-співтовариств.

Здоров'я та хвороба – протилежні стани (більше здоров'я – менше хвороб і навпаки). Відсутність розуміння причин погіршення індивідуального й суспільного здоров'я, захворюваності, хворобливості, інвалідизації та смертності населення, а також підміни понять “здоров'я” і “хвороба” на рівні державного, галузевого й територіального управління призводять до ухвалення неправильних управлінських рішень. Говоримо про здоров'я – маємо на увазі хвороби.

Пропонується реалізація нового підходу до збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я нації. Суть його полягає в переході від концепції постійного вдосконалення медичної допомоги населенню, що не виправдала себе, до концепції відтворення (збереження та зміцнення) здоров'я населення.

Прийнято вважати, що причинами високої смертності населення є серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, захворювання легенів й інші хвороби, тому для покращення здоров'я потрібно боротися з ними, що, по суті своїй, безглуздо та економічно не виправдано. Необхідно розуміти, що захворювання є наслідком зниження рівня здоров'я, викликаного низкою негативних чинників, обумовлених впливом держави, суспільства й природного середовища, до яких належать:

- низький рівень знань та культури якості життя й здоров'я, у тому числі несумлінне ставлення до власного здоров'я та поширення аутопатогенії (повільного самогубства), що включає наркоманію, алкоголізм, тютюнопаління, переїдання, неправильне харчування, гіподинамію, недосипання, хронічну втому й ін.;

- у край низький рівень (майже повна відсутність) наукових досліджень і відсутність можливості впровадження інноваційні технології забезпечення якості життя та здоров'я;

- слабе інформування й освіта населення у сфері якості життя та здоров'я; недоступність і низька якість оздоровчих послуг, а також послуг фізичної культури, масового спорту, туризму,

рекреаційних і санаторно-курортних послуг, які виявляються багатофункціональними клубами здоров'я, клубами фітнесу, шейпінгу, аеробіки, ци-гун, йоги, SPA, велнес, оздоровчими, фізкультурно-оздоровчими, спортивно-оздоровчими, рекреаційно-оздоровчими центрами, туристичними базами, курортними готелями, санаторіями, санаторіями-профілакторіями;

– пансіонатами, будинками відпочинку, дитячими й молодіжними оздоровчими таборами, косметичними центрами та салонами, банними комплексами й ін. Зважаючи на відсутність державної підтримки та регулювання оздоровчої галузі слабо розвивається також і виробництво натурального здорового й спортивного харчування, харчових добавок, біологічно активних добавок, одягу та взуття, приладів і оздоровчого устаткування;

– відсутність культури й системи натурального здорового харчування та вживання населенням малокорисних або шкідливих продуктів індустріального штучного харчування. Людина, в організмі якої в обмінних процесах беруть участь токсичні й штучні, ніколи не існуючі в його внутрішній природі речовини, не може бути здоровою;

– широкий і багато в чому не виправданий розвиток медичних послуг з основною орієнтацією на лікарські засоби (фармакотерапію) та вкрай низький розвиток профілактичної медицини, натуральної й інтеграційної терапії, реабілітації. За даними журналу Американської медичної асоціації, шкідлива дія ліків є четвертою провідною причиною смерті в Америці, навіть такі прямі причини смерті, як травми, отруєння, самогубства та вбивства, значною мірою пов'язані з фізичним, психічним і духовним здоров'ям та рівнем культури життя.

Людина живе у двох світах – внутрішньому й зовнішньому. Стан внутрішнього світу визначають батьки. Вони передають нам сформовану багатьма тисячоліттями систему організації та захисту організму. Надалі розвиток людини значною мірою залежить від стану середовища життєдіяльності, яка визначається державою, суспільством і природними чинниками. Вона включає зовнішню безпеку, внутрішню безпеку, оздоровлення, медичну допомогу, харчування, освіту, транспорт, житло екологію, рівень доходів і багато іншого.

У зв'язку з викладеним, управління життєдіяльністю й здоров'ям людини повинне здійснюватися шляхом управління харчуванням (тобто споживанням енергії, інформації та речовини), очищенням (тобто виділенням енергії, інформації й речовини), фізичною та розумовою активністю, рекреацією, режимом праці й відпочинку, створенням здорового середовища життєдіяльності. Найважливішою складовою життєдіяльності людини є забезпечення його психічного здоров'я.

Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний фактор розвитку особистості [2]. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у вищих навчальних закладах полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін – здоров'язберігальної компетенції.

На сучасному етапі фізична культура особистості вже не обмежується розвитком фізичних якостей та морфологічними й функціональними можливостями організму. Найважливішими компонентами формування та розвитку фізичної культури стають світогляд, система цінностей, мотиваційна складова частини особистості, система знань і здатність реалізувати в професійній і особистій діяльності її цінності. Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця, коли в процесі фізкультурно-спортивної діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практичної, перетворювальної, комунікативної діяльності шляхом систематичного застосування студентами філософсько-соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань, умінь і навичок, досвіду їх практичного використання. Професійна діяльність “захоплює всього індивіда: його спосіб життя, умови побуту, форми спілкування, стає все більш культуровідповідною” [4].

Здоров'язберігальна компетенція студентської молоді передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням.

Висновки. Сьогодні в системі освіти, а отже й у системі державного управління, відсутній необхідний та достатній рівні знань про збереження й зміцнення здоров'я та підвищення якості життя, унаслідок чого до цих пір не могли прийматися правильні управлінські рішення на державному рівні, направлені на реалізацію стратегії підвищення якості життя й здоров'я нації. Орієнтація держави на лікування хвороб, а не на збереження та зміцнення призвела до того, що в системі освіти є сотні спеціальностей і спеціалізацій із хвороб і немає жодної спеціальності зі здоров'я. На рівень розвитку здоров'язбереження впливає низка факторів: сім'я, соціальне середовище, пропаганда в засобах масової інформації. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, удосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребують шляхи формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я як невід'ємного компонента здоров'язберігальної компетенції майбутніх спеціалістів.

Література

1. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект : монографія / Аносов І. П. – К. : Твім інтер, 2003. – 200 с.
2. Белов В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович – М. : “Недра коммюникейшенс Лтд”, 1999. – 664 с.
3. Бухвал А. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Бухвал, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7) – С. 52–55.
4. Окса М. М. Вивчення дисципліни загально педагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917–1991 рр.) / Окса М. М. – К. : ТОВ “Міжнар. фін. агенція”, 1997. – 315 с.
5. Психология здоровья. / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003, – 607 с.
6. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

Анотації

У статті висвітлено стан збереження здоров'я студентської молоді та проаналізовано чинники, які викликали низький рівень їх здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізичний стан, оздоровчі програми, здорове харчування.

Елена Сапожник. Анализ состояния сбережения здоровья студенческой молодежи. В статье освещено состояние сбережения здоровья студенческой молодежи и проанализированы причины, которые вызвали низкий уровень их здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое состояние, оздоровительные программы, здоровое питание.

Olena Sapozhyk. The Analysis of Students' Health Keeping Situation. The students' health keeping is highlighted in the article and the reasons of health decline are analyzed.

Key words: health, students, physical fitness, health-improving programs, healthy food.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК: 616.248-003.9 : 613.81

Ігор Григус

Зростання толерантності до фізичного навантаження хворих на інтермітуючу бронхіальну астму

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В Україні простежується невпинне зростання захворюваності на бронхіальну астму (БА). За даними Національного інституту фтизіатрії і пульмонології імені Ф. Г. Яновського, в Україні на БА страждають 2,5 млн людей [3]. Усе це дає підстави вважати БА важливою соціально-медичною проблемою й вимагає вдосконалення діагностики, розробки та впровадження комплексних програм профілактики, лікування й реабілітації [1; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Медична реабілітація (МР) має істотне значення у відновленні функціональних і фізичних можливостей та в підвищенні якості життя хворих на БА [2]. Тому розробці й застосуванню нових методів, технологій реабілітації приділяється значна увага. Вагоме місце в МР займає фізична реабілітація, яка використовує для відновлення порушених функцій організму лікувальні фізичні чинники [1], у тому числі методи лікувальної фізичної культури (ЛФК). Це потребує встановлення рівня фізичної працездатності та визначення ступеня рухових можливостей хворого.

Рухові режими й режими тренування хворих на БА були розроблені в минулому столітті та успішно використовувалися в реабілітаційних і курортних установах. Та вони не набули поширення в стаціонарі під час загострення хвороби, що було пов'язано з відсутністю строгої відповідності розроблених режимів фізичної активності клінічному стану хворих у такий період перебігу захворювання. І до сьогодні не розроблено чітких рекомендацій формування фізичної активності хворих на БА, клінічний стан яких під час загострення хвороби постійно змінюється. Зі свого боку, режими фізичної активності повинні бути наповнені патогенетично обґрунтованими фізичними засобами з урахуванням особливостей клінічного стану й рівня фізичних можливостей хворих [1; 2].

Завдання дослідження – вивчити стан фізичної працездатності хворих на БА під час загострення й запропонувати фізичні лікувальні засоби для її відновлення та підтримки на етапі медичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У Рівненській обласній клінічній лікарні проведено обстеження 70 хворих на інтермітуючу БА. Усі хворі поступили в стаціонар у фазі загострення. Термін спостереження за кожним пацієнтом в умовах стаціонару був не менше 20 днів. Усім хворим проведено комплексне обстеження в передбаченому для таких випадків обсязі [4]. Фізичну працездатність (ФПЗ) хворих на БА оцінювали шляхом визначення індивідуальної толерантності до фізичного навантаження (ТФН) методом велоергометрії. Оцінювання фізичних можливостей проводили методом непрямой оцінки працездатності за допомогою 6-хвилинного крокового тесту (6ХКТ) та функціональної проби Руф'є.

Вихідну фізичну працездатність на початку загострення вивчено в 70 хворих (чоловіків – 40 (57,14 %) і жінок – 30 (42,86 %) осіб, середній вік хворих – 25,85±0,87 років). За інтермітуючої БА ТФН хворих чоловічої статі склала 107,44±4,56 Вт, що відповідало 58,41±2,73 % НМСК, жіночої статі – відповідно, 88,32±4,80 Вт і 55,38±2,85 %. Під час проходження дистанції за 6 хвилин її довжина в чоловіків була 407,80±55,82 м, у жінок – 385,6±59,21 м, що становило в чоловіків 61,28±3,46 % від НВ, а в жінок – 58,37±3,73 % від НВ.

Оцінка рівня ФПЗ у цих хворих показала, що за % НМСК 20 (50,00 %) чоловіків мали середній, 12 (30,00 %) – вищий від середнього, 6 (15,00 %) – високий і 2 (5,00 %) – нижчий від середнього рівні. Зі свого боку, 17 (56,67 %) жінок мали середній, 9 (30,00 %) – вищий від середнього, 3 (10,00 %) – нижчий від середнього й 1 (3,33 %) – високий рівні працездатності. Таким чином, у хворих на БА під час загострення захворювання виявлено зниження рівня ФПЗ.

Групи хворих формувалися методом рандомізації й були порівняні за статтю та віком, за складом лікування й застосованих реабілітаційних заходів. Додатково до базового лікарського лікування хворим контрольних груп із традиційними методами ЛФК та основної групи призначали методи фізіотерапії. Хворим основної групи в програми фізичної реабілітації включали ранкову гігієнічну гімнастику й оригінальні методики ЛФК – модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану ЛГ, дозовану ходьбу по сходах, дозовану ходьбу по прямій місцевості та спеціальні маніпуляційні фізичні втручання.

Загалом було сформовано три групи хворих (табл. 1.).

Таблиця 1

Групи хворих на інтермітуючу бронхіальну астму

Ступінь тяжкості БА	Групи хворих	Склад програми МР
Інтермітуюча	Контрольна група з медикаментозним лікуванням (МЛ) – контроль МЛ (n=20)	Медикаментозне лікування
	Контрольна група з традиційними методами лікувальної фізичної культури (ЛФК) (n=22)	Медикаментозне лікування. Фізіотерапія: ультрафіолетове опромінення (УФО) грудної клітки, галоаерозольтерапія. ЛФК: лікувальний класичний масаж, традиційна лікувальна гімнастика (ЛГ).
	Основна група з модифікованими методами ЛФК – контроль ЛФК (n=28)	Медикаментозне лікування. Фізіотерапія: УФО грудної клітки, галоаерозольтерапія. ЛФК: модифікований лікувальний комбінований масаж, модифікована ЛГ, циклічні тренувальні вправи (дозована ходьба по сходах, дозована ходьба по прямій місцевості), спеціальні маніпуляційні фізичні втручання. Інші складові частини програми МР.

Динаміка показників ФПЗ під час лікування в стаціонарі хворих на інтермітуючу БА вивчена окремо в чоловіків і жінок. У чоловіків (табл. 2) після програми МР толерантність до фізичного навантаження зросла з $105,4 \pm 5,44$ до $163,5 \pm 5,16$ Вт ($p < 0,001$), що відповідало зростанню НМСК з $57,41 \pm 3,81$ до $87,23 \pm 3,37$ % ($p < 0,001$). Ці хворі чоловіки за 6 хвилин стали проходити дистанцію довжиною $578,8 \pm 53,25$ м (до лікування – $402,8 \pm 55,14$ м, $p < 0,05$), що складало $90,68 \pm 4,22$ % від НВ (до лікування – $62,81 \pm 4,37$ %, $p < 0,001$).

Подібні зміни, хоча й не такі значні, сталися з ФПЗ чоловіків під час лікування їх із застосуванням традиційних методів ЛФК. Так, у них ТФН зросла з $101,2 \pm 8,64$ до $125,5 \pm 8,10$ Вт ($p < 0,05$), що відповідало зростанню НМСК із $58,13 \pm 4,91$ до $72,08 \pm 4,37$ % ($p < 0,05$), 6ХКТ – з $396,8 \pm 63,12$ до $491,8 \pm 66,10$ м ($p < 0,05$). У хворих чоловіків, які лікувалися лише лікарськими препаратами, суттєвих змін ФПЗ не сталося.

Таблиця 2

Динаміка показників ФПЗ у хворих на БА інтермітуючого перебігу чоловічої статі (М \pm м)

Показник	Група хворих на БА інтермітуючого перебігу					
	контроль МЛ		контроль ЛФК		основна	
	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування
ТФН, Вт	$115,5 \pm 9,23$	$131,6 \pm 8,15$	$101,2 \pm 8,64$	$125,5 \pm 8,10$ *	$105,4 \pm 5,44$	$163,5 \pm 5,16$ ***
НМС К, %	$59,04 \pm 4,78$	$67,31 \pm 4,23$	$58,13 \pm 4,91$	$72,08 \pm 4,37$ *	$57,41 \pm 3,81$	$87,23 \pm 3,37$ **
6ХКТ, м	$410,6 \pm 67,57$	$468,8 \pm 62,34$	$396,8 \pm 63,12$	$491,8 \pm 66,10$ *	$402,8 \pm 55,14$	$578,8 \pm 53,25$ *
6ХКТ, % від НВ	$62,12 \pm 5,66$	$70,82 \pm 5,26$	$60,72 \pm 5,73$	$75,29 \pm 5,47$	$62,81 \pm 4,37$	$90,68 \pm 4,22$ ***

Примітка. Тут та в наступній таблиці: * – статистично значимі відмінності порівняно зі значеннями до лікування (* – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$).

Підкреслимо, що лише в разі застосування програми фізичної реабілітації в чоловіків, котрі страждали на інтермітуючу БА, удалося перевести рухові можливості зі ступеня III на IV ступінь. У контрольних групах, незважаючи на деяке зростання ФПЗ, рухові можливості хворих загалом не змінилися і залишилися такими ж.

Динаміка показників ФПЗ у жінок, котрі були хворі на інтермітуючу БА, представлена в табл. 3.

Таблиця 3

Динаміка показників ФПЗ у хворих на БА інтермітуючого перебігу жіночої статі (M±m)

Показник	Група хворих на БА інтермітуючого перебігу					
	контроль МЛ		контроль ЛФК		основна	
	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування	до лікування	після лікування
ТФН, Вт	89,32±8,95	101,8±8,02	86,25±8,33	106,9±7,35	88,45±6,23	138,1±5,35***
НМС К, %	55,79±4,85	63,60±4,12	54,64±4,74	67,75±4,82	55,38±3,85	83,42±3,26***
6ХКТ, м	396,3±68,21	451,7±62,22	372,5±65,31	461,9±63,24	380,6±58,15	545,2±54,45*
6ХКТ, % від НВ	58,95±5,63	67,20±5,43	57,43±5,46	71,21±5,23	58,35±4,73	83,52±4,12**

Після застосування програми фізичної реабілітації в жінок ТФН зросла з 88,45±6,23 до 138,1±5,35 Вт (p<0,001), що відповідало зростанню НМСК із 55,38±3,85 до 83,42±3,26 % (p<0,001). Ці хворі жінки за 6 хвилин стали проходити дистанцію довжиною 545,2±54,45 м (до лікування – 380,6±58,15 м, p<0,05), що складало 83,52±4,12 % від НВ (до лікування – 58,35±4,73, p<0,01). Суттєвих змін ФПЗ у жінок, які лікувалися методами традиційної ЛФК, не сталося. Про це свідчить зростання ТФН лише з 86,25±8,33 до 106,9±7,35 Вт, НМСК – із 54,64±4,74 до 67,75±4,82 %, 6ХКТ – із 372,5±65,31 до 461,9±63,24 м. Про таке ж можна сказати і щодо жінок, котрі лікувалися лише медичними препаратами: ТФН зросла з 89,32±8,95 до 101,8±8,02 Вт, НМСК – із 55,79±4,85 до 63,60±4,12 %, 6ХКТ – із 396,3±68,21 до 451,7±62,22 м.

Лише під час застосування фізичної реабілітації в жінок, які страждали на інтермітуючу БА, у цілому рухові можливості зросли з III-го до IV-го ступеня. У контрольних групах, незважаючи на деяке зростання ФПЗ, рухові можливості хворих жінок не змінилися й залишилися такими ж.

Ефективність впливу розробленої програми фізичної реабілітації на хворих інтермітуючою БА вивчена шляхом аналізу досягнутих зсувів показників обстеження. У чоловіків з інтермітуючою БА показники ФПЗ після застосування програми фізичної реабілітації мали такі зміни: ТФН зросла на 59,47±7,45 Вт (контроль ЛФК – на 24,30±8,53 Вт, p<0,05, контроль МЛ – на 16,17±7,46 Вт, p<0,05), 6ХКТ зріс на 186,1±32,02 м (контроль ЛФК – на 95,03±38,05 м, контроль МЛ – на 57,48±31,07 м, p<0,05). У жінок з інтермітуючою БА показники ФПЗ після застосування програми фізичної реабілітації мали такі зсуви: ТФН збільшилася на 48,61±9,28 Вт (контроль ЛФК – на 20,70±11,23 Вт, контроль МЛ – на 12,50±8,25 Вт, p<0,05), 6ХКТ зріс на 165,6±30,21 м (контроль ЛФК – на 89,4±35,24 м, контроль МЛ – на 55,48±40,26 м, p<0,05). Тобто досягнуті ефекти показників ФПЗ у разі застосування програми фізичної реабілітації були більш значущими й, порівняно з контролем МЛ, – статистично значимі.

Висновки. У хворих на бронхіальну астму під час загострення захворювання виявлено зниження рівня фізичної працездатності. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації у хворих на інтермітуючу бронхіальну дає змогу суттєво покращити їх фізичну працездатність, що виявляється зростанням толерантності до фізичного навантаження в чоловіків на 40,7±7,45 Вт та в жінок – на 33,61±9,28 Вт.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні толерантності до фізичних навантажень пацієнтів у віддалений період.

Література

1. Григус І. М. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму : монографія / Григус І. М. – Рівне : [б. в.], 2008. – 240 с.
2. Медицинская реабилитация: руководство. Т. III / [ред. В. М. Боголюбов]. – М. : [б. и.], 2007. – 584 с.
3. Порівняльні дані про розповсюдження хвороб органів дихання і медичну допомогу хворим на хвороби пульмонологічного і алергічного профілю в Україні за 2001–2009 рр. – Національний інститут фтизіатрії і пульмонології ім. Ф. Г. Яновського АМН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ifp.kiev.ua>.

4. Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю “Пульмонологія” : наказ Міністерства охорони здоров’я України від 19.03.2007 р. № 128
5. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Revised 2007. – Mode of access [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http:// www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org) (last accessed 25 March 2008).

Анотації

Досліджено фізичну працездатність у 70 хворих на інтермітуючу бронхіальну астму (БА) під час загострення захворювання. Установлено зниження рівня толерантності до фізичного навантаження й 6-хвилинного крокового тесту, погіршення індексу Руф’є залежно від ступеня тяжкості БА. Визначено рівні рухових можливостей хворих за кожного ступеня тяжкості БА. Запропоновано модифіковані програми фізичної реабілітації за кожного ступеня тяжкості захворювання, які суттєво покращують фізичну працездатність хворих порівняно із застосуванням традиційних методів лікувальної фізичної культури та лише лікарських препаратів.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, фізична працездатність, толерантність до фізичного навантаження.

Игорь Григус. Рост толерантности к физической нагрузке больных интермиттирующей бронхиальной астмой. Исследована физическая работоспособность у 70 больных бронхиальной астмой во время обострения заболевания. Установлено снижение уровня толерантности к физической нагрузке и 6-минутного шагового теста, ухудшение индекса Руфье в зависимости от степени тяжести БА. Определены уровни двигательных возможностей больных при каждой степени тяжести БА. Предложены модифицированные программы медицинской реабилитации при каждой степени тяжести заболевания, которые существенно улучшают физическую работоспособность больных в сравнении с применением традиционных методов лечебной физической культуры и только лекарственных препаратов.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая реабилитация, физическая трудоспособность, толерантность к физической нагрузке.

Ihor Hryhus. Increase of Exercise Tolerance of Patients with Intermittent Bronchial Asthma. The working capacity of 70 patients with intermittent bronchial asthma during disease aggravation is studied in the article. The levels of motor abilities of patients with different degrees of asthma severity are defined. The modified programs of medical rehabilitation of patients with each degree of disease severity were offered. These can significantly improve patients' working efficiency when traditional methods of physical therapy and medication are not effective enough.

Key words: bronchial asthma, physical rehabilitation, working capacity, exercise tolerance.

УДК 796.035+615.82

**Оксана Усова,
Андрій Бухвал**

Особливості мозкової гемодинаміки в студентів при остеохондрозі шийного відділу хребта

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Однією з основних причин, що викликають порушення кровообігу у вертебрально-базиллярному басейні переважно в осіб молодого віку, є патологічні зміни в шийному відділі хребта, зокрема остеохондроз – дегенеративно-дистрофічні зміни хребців та міжхребцевих дисків [2; 4; 9]. Судинні враження нервової системи є однією з найважливіших проблем клінічної неврології, що пов’язано з невинним зростанням поширення цієї патології, особливо в осіб молодого віку [7; 8; 10]. Порушення кровообігу у вертебро-базиллярному басейні потребують подальшого вивчення у зв’язку з високою частотою уражень, функціональним значенням анатомічних утворень мозку, що кровозабезпечуються саме з нього, нечіткістю критеріїв верифікації ранніх проявів [11]. Частота циркуляторних розладів у вертебрально-базиллярній системі становить 25–30 % від усіх гострих порушень мозкового кровообігу та близько 70 % минутих [11]. Мозкові утвори, що отримують кров із цього басейну

(стовбур мозку, мозочок, потиличні доли й медіабазальні відділи скроневих долей великих півкуль головного мозку, верхньошийний відділ спинного мозку, внутрішнє вухо, а також значною мірою гіпоталамус та підкоркові вузли), включають вищі центри функцій життєзабезпечення [6]. Порівняно з каротидним судинним басейном, вертебро-базиллярний басейн уражається раніше, є більш чутливим до впливу патогенних факторів і раніше й більш чітко на них реагує внаслідок його анатомічної будови. Особливості анатомічного розташування хребтових артерій, урахувавши значну варіабельність їх ходу та розгалуження, а також їх вегетативне забезпечення, сприяють передумовам для порушень кровообігу в цій ділянці, появі низки церебральних та вегетативних симптомів ураження [1; 3]. Відомо, що в 65 % випадків уражуються екстракраніальні відділи хребтових артерій [3].

Завдання дослідження – вивчити особливості мозкової гемодинаміки в студентів групи фізичної реабілітації ВНЗ із шийним остеохондрозом хребта.

Методика й контингент дослідження. Дослідження проведено за допомогою програмно-апаратного комплексу "Аскольд" методикою реоенцефалографії у фронтально-мастоїдальному відведенні. У дослідженні взяло участь 20 студентів групи фізичної реабілітації ВНУ ім. Лесі Українки віком 17–20 років із шийним остеохондрозом хребта.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Так, стан об'ємного кровотоку розцінювався, як знижений з обох сторін у 30 %, знижений зліва – у 40 %, знижений справа – у 30 % обстежених (рис. 1). Порівняльний аналіз результатів дослідження об'ємного кровотоку встановив наявність у хворих на шийний остеохондроз односпрямованих змін об'ємного кровотоку у 54 (77 %) пацієнтів з експериментальної групи, у 23 % досліджуваних зниження ОК справа (рис. 1).

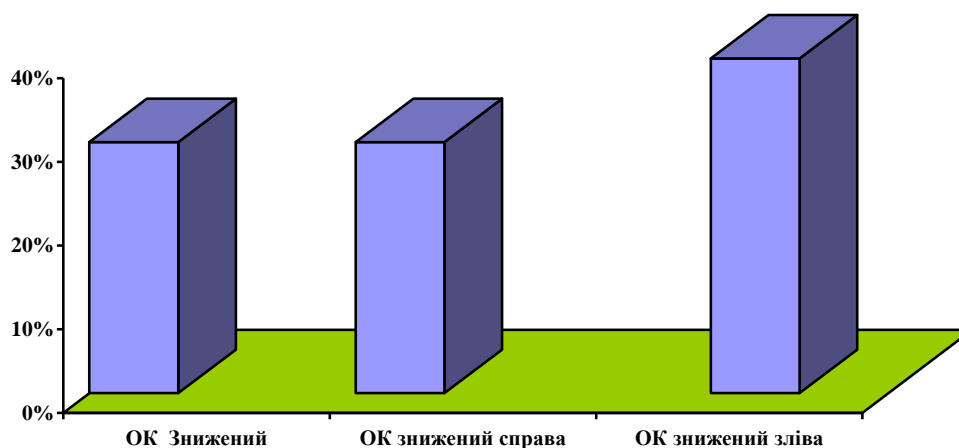


Рис.1. Стан об'ємного кровотоку при шийному остеохондрозі хребта у студентів групи фізичної реабілітації

Результати реоенцефалографії свідчать, що в 70 % хворих ударний об'єм крові знижений; 20 % – знижений зліва, а справа – збільшений; лише в 10 % він реєструвався в межах норми (рис. 2).

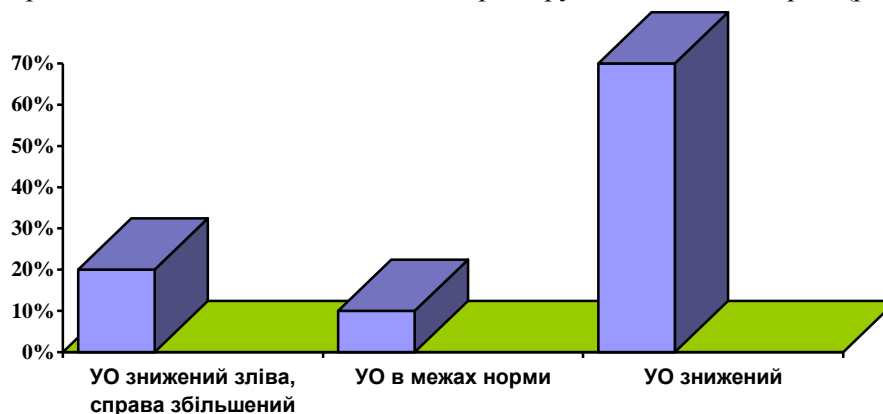


Рис. 2. Ударний об'єм крові при шийному остеохондрозі хребта у студентів групи фізичної реабілітації

Учені вважають, що важливою характеристикою мозкових артерій є їх здатність до ауторегуляції (звуження або розширення за підвищення або зниження системного артеріального тиску, що створює умови для постійного адекватного кровопостачання головного мозку) та хеморегуляції (зміни судинного тону у відповідь на зміни концентрації кисню, вуглекислого газу й інших метаболітів мозку) [5]. Для характеристики стану загального скорочення судини чи судинної ділянки користуються терміном судинний тонус, як показник “рівня активності” окремих гладенько-м’язових клітин цієї ділянки [5]. Тонус судин середнього калібру в 30 % хворих був підвищений, у 20 % – підвищений справа, зліва знижений; у 20 % перебував у межах норми; знижений з обох боків реєструвався у 20 % досліджуваних, а в 10 % – підвищений зліва (рис. 3).

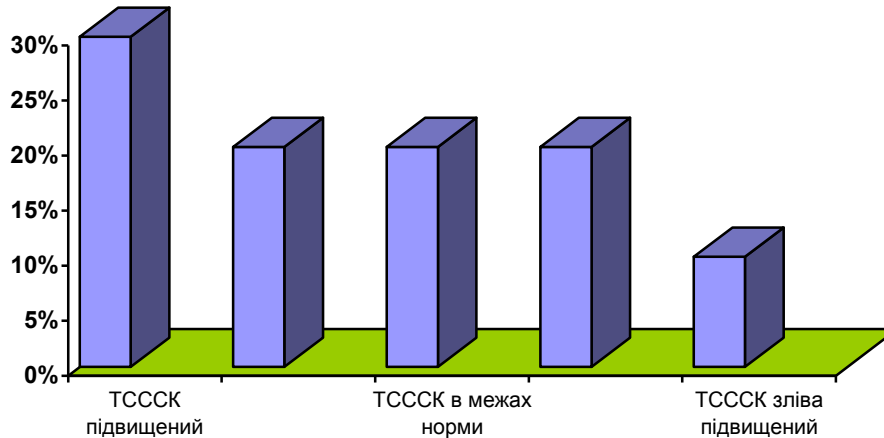


Рис. 3. Тонус судин середнього калібру при шийному остеохондрозі хребта у студентів групи фізичної реабілітації

У 60 % студентів тонус судин малого калібру підвищений, лише в 10 % досліджуваних тонус судин малого калібру справа в нормі, зліва підвищений, тонус судин малого калібру підвищений зліва в 30 % хворих (рис. 4).

Ознаки затrudненого венозного відтоку з обох сторін виявлено у 80 % студентів, у 10 % ознаки затrudненого венозного відтоку зареєстровано зліва. Лише в 10 % ознаки затrudненого венозного відтоку були відсутні.

Підвищення периферичного опору виявлено в 90 % студентів групи фізичної реабілітації, у 10 % хворих периферичний опір був підвищений зліва.

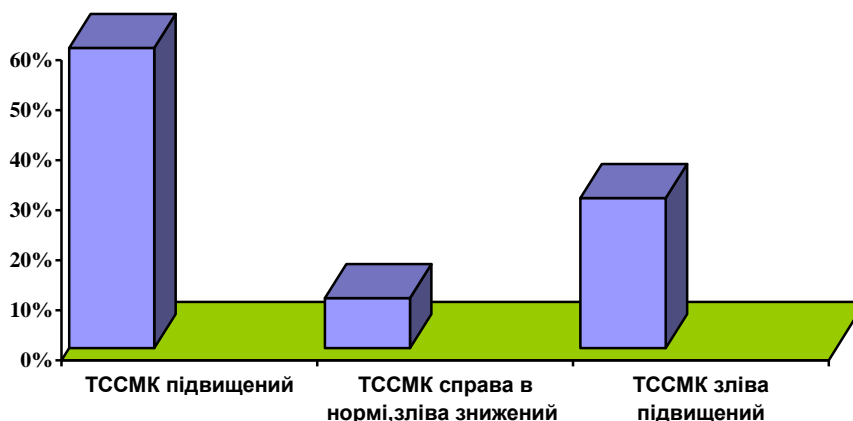


Рис. 4. Тонус судин малого калібру при шийному остеохондрозі хребта у студентів групи фізичної реабілітації

Висновок та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у всіх хворих студентів виявлено зниження інтенсивності мозкового кровотоку різної локалізації. У 90 % студентів з остеохондрозом реєструвалося порушення тону судин середнього й дрібного калібру.

Ознаки затrudненого венозного відтоку з обох сторін виявлено в 90 % студентів, підвищення периферичного опору – у 90 % студентів групи фізичної реабілітації.

Незважаючи на те, що клінічні прояви захворювання різноманітні і за характером та за локалізацією залучених у процес органів і тканин (усі тканини верхньої кінцівки, серця, діафрагми, м'язів шкіри та шиї, артерій голови й шиї), основна причина захворювання одна – подразнення або компресія корінців судин шийного відділу спинного мозку, які забезпечують іннервацію всіх названих органів.

Єдність причин захворювання дає можливість запропонувати спільну методіку сеансів масажу та ЛФК для хворих із різними синдромами. Основну увагу потрібно звернути на усунення причин захворювання.

Лікувальна фізкультура є провідним засобом консервативного лікування остеохондрозу. Фізичні вправи здійснюють стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дають змогу досягти коригуючого впливу на деформацію, покращити поставу, функцію зовнішнього дихання, мають загальнозміцнюючий ефект. ЛФК призначається на всіх етапах розвитку остеохондрозу.

Таким чином, фізичні вправи, які виконуються на фоні дозованого витягнення, повинні бути адекватними до клінічних симптомів захворювання за силою, тривалістю й інтенсивністю, що дасть можливість навантажувати м'язи, не викликаючи больового синдрому.

Література

1. Антонов И. П. К вопросу остеохондроза позвоночника и обусловленных им неврологических нарушений / [И. П. Антонов, Г. Г. Шанько, Б. В. Дривотников, Н. В. Хмара, В. Я. Латьева и др.] // Современные принципы лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника. – М. : [б. и.], 1980. – С. 8–12.
2. Евминов В. Профилактор Евминова. Комплекс силовых упражнений / Евминов В. – Киев : [б. и.], 2007. – 34 с.
3. Корнацький В. М. Хвороби кістково-м'язової системи: стан проблеми в Україні та Європі / В. М. Корнацький // Укр. мед. часоп. – 2001. – № 4. – С. 139–143.
4. Милукова И. В. Лечебная гимнастика при болевых заболеваниях позвоночника / И. В. Милукова, Т. А. Евдокимова. – М. : Изд-во “Эксмо” ; СПб. : Сова, 2004. – 144 с.
5. Вінчук С. М. Неврологія / Вінчук С. М., Ілляш Т. І., Мяловицька О. А. – К. : Здоров'я, 2008. – С. 54–56.
6. Неделько А. А. Лечение дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника / А. А. Неделько // Архив клинической и экспериментальной медицины. – 2003. – Т. 12. – № 2 – С. 21.
7. Ярош О. А. Нервові хвороби : підручник / Ярош О. А., Криворучко І. Ф., Драчов З. М. – К. : Вища шк., 1993. – С. 125–127.
8. Поляков И. Б. Остеохондроз. Причины, профилактика и лечение / Поляков И. Б. – Ротов-н/Д. : Феникс, 2005. – 272 с.
9. Попелянский Я. Ю. Симптомы остеохондроза / Я. Ю. Попелянский // Клини. мед. – 1983. – № 9. – С. 142–147.
10. Осина А. Н. Патогенетические основы клинических проявлений остеохондроза позвоночника / Осина А. Н. – Новокузнецк : [б. и.], 1973. – С. 7–15.
11. Показники та аналіз надання травматолого-ортопедичної допомоги населенню України 2001–2002 рр. – К. : [б. в.], 2003. – № 2 – С. 22–30.

Анотація

У статті розглянуто особливості порушення мозкового кровообігу при остеохондрозі шийного відділу хребта в студентів групи фізичної реабілітації.

Ключові слова: мозковий кровообіг, остеохондроз, студенти.

Оксана Усова, Андрей Бухвал. Особенности мозговой гемодинамики студентов при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. В статье рассмотрены особенности нарушения мозгового кровообращения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника у студентов группы физической реабилитации.

Ключевые слова: мозговое кровообращение, остеохондроз, студенты.

Oksana Usova, Andrii Bukhval. Cerebral Hemodynamics Features of Students with Cervical Spine Osteochondrosis. The peculiarities of cerebral blood circulation violation of students with cervical spine osteochondrosis are highlighted in the article.

Key words: cerebral blood circulation, osteochondrosis, students.

Олімпійський і професійний спорт

УДК [611.7: 613. 75] : 796. 05

*Юрій Валецький,
Руслана Валецька,
Омелян Петрик*

Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. В етіології спортивних травм, як і при будь-якій іншій формі 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 травм.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналіз науково-медичної літератури свідчить про те, що на сьогодні у вітчизняній літературі немає єдиних наукових даних щодо причин виникнення спортивних травм, як і немає класифікації спортивного травматизму [2; 5].

Для уніфікації обліку й аналізу причин та профілактики 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 і змагань;
- порушення правил лікарського контролю та його недостатність;
- порушення спортсменом дисципліни та встановлених правил під час тренувань і змагань.

Зрозуміло, що цей поділ умовний, оскільки важко уявити, щоб неправильна організація навчально-тренувального процесу не мала негативного впливу на методику тренування й, навпаки, усяка суттєва зміна методичного характеру веде до значних змін в організації тренувального процесу. Зі свого боку зниження організаційно-методичного рівня навчально-тренувальної роботи, безумовно, відбивається на кваліфікації спортсмена, а це, зі свого боку, вимагає термінових змін в організації й методиці тренувань. Водночас недостатньо вивченим лишається питання щодо профілактики травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту.

Завдання дослідження – проаналізувати обставини та причини виникнення травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту та їх профілактика.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Складні координовані види спорту належать до категорії індивідуальних неконтактних видів, які включають комплекси змагальних вправ. Для них характерна складна поліструктурна форма й використання широкого набору спеціального устаткування та снарядів. Ця група видів спорту об'єднує п'ять підгруп вправ зі складністю координації рухів:

- вправи зі швидкою зміною статичних і динамічних навантажень, що виконуються на спеціальних (гімнастичних) снарядах (спортивна гімнастика);
- вправи з елементами силової підготовки й великим обсягом стрибкової роботи (акробатика);
- вправи із широкою амплітудою рухів і використанням спеціальних (гімнастичних) снарядів (художня гімнастика);

- вправи із використанням спеціального інвентарю (гірські лижі, водяні лижі, фігурне катання на ковзанах та ін.).
- вправи із використанням різних середовищ, наприклад, повітря – вода (стрибки у воду).

Наші дослідження засвідчують, що група складних координованих видів неоднорідна, оскільки їй притаманна різноманітність використаних засобів, що за несприятливих метеорологічних умов визначає специфіку травм у кожному виді спорту цієї групи. У разі гострих травм опорно-рухового апарату в складних координованих видах спорту найчастіше виникають травми менісків колінного суглоба, ізольовані або поєднані комбіновані травми капсульно-зв'язкового апарату. До гострих травм у цих випадках спорту також належать переломи й переломи-вивихи в ділянці ліктьового суглоба, пошкодження м'язів і сухожилків.

Хронічні захворювання опорно-рухового апарату на фоні повторних травм найчастіше локалізуються в ділянці колінного, над'яtkово-гомількового, плечового та ліктьового суглобів, що в наступному діагностуються як деформуючий артроз. Друге місце займають остеохондрози хребта, особливо попереково-крижового відділу. Значна кількість хронічних захворювань опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту припадає на кістково-м'язовий апарат, тобто на систему "м'яз–сухожилок–окістя–кістка". Спостереження показали, що характер травм і хронічних захворювань опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту має свої індивідуальні особливості.

Аналізуючи обставини й причини виникнення травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту, виявили, що найбільша кількість травм цієї групи видів спорту припадає на підготовчий період. На перехідний значно менше. Причини виникнення травм у групі складних координованих видів спорту досить різноманітні й переважно залежать від специфіки конкретного виду спорту, особливостей організації науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу. За нашими даними, мають місце і причини загального характеру, притаманні видам спорту, які входять в інші групи.

Помилки організаційно-методичного характеру заслуговують особливої уваги з боку тренера, оскільки вони є особливою причиною виникнення травм. Найсерйозніша серед них – організаційна помилка, яка пов'язана з перевищенням кількості спортсменів, які тренуються, проти встановлених нормативів. Таке явище призводить до того, що тренер не може з достатньою увагою ставитися до всіх спортсменів. Крім того, він не може забезпечити надійного страхування під час виконання тієї чи іншої вправи.

Велика кількість травм у цій групі видів спорту пов'язана з незадовільним станом місць занять, тобто з поганим устаткуванням залів, неякісним заливанням льоду (у фігурному катанні на ковзанах), невідповідністю гірських лижних трас.

До методичних помилок слід також віднести зміни тренувального режиму, які пов'язані не тільки зі збільшенням обсягу й часу тренувальних навантажень, а й із невиправданим зниженням цих навантажень у підготовчому періоді. Спостереження показали, що зміни тренувального режиму в бік різкого збільшення обсягів фізичних навантажень призводять до виникнення травм. Крім того, ризик отримання травми безпосередньо пов'язаний зі збільшенням складності елементів виконання вправ.

Під час вивчення механізму виникнення травм у складних координованих видах спорту виявляють, що комбіновані травми трапляються не дуже часто. Травми в момент приземлення зумовлені падінням, ударами об ґрунт, снаряди, воду, тобто мають прямий механізм свого виникнення.

Унаслідок непрямого механізму травм, наприклад скручування, найчастіше виникають травми колінного та над'яtkо-гомількового суглобів, а також у ділянці гомілки, коли виникає спіралеподібний або осколковий перелом.

Спостереження засвідчують, що особливої уваги заслуговують причини травм, зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена, тобто рівнем його технічної, спеціальної, фізичної й морально-вольової підготовки. Найбільша кількість травм припадає на середину та кінець тренування або змагань, що можна пояснити втому, пов'язаною з недостатньою загальною фізичною підготовкою. У зв'язку з цим у групі складних координованих видів (спортивна й художня гімнастика, акробатика), очевидно, має значення збільшення кількості занять із загальної фізичної підготовки.

Як і раніше, в описаній групі видів спорту простежуються переваги пошкодження опорно-рухового апарату під час виконання спеціальних вправ. Наприклад, у гімнастиці в процесі виконання складних піруетів, подвійних і потрійних сальто, складних стрибків і зіскоків та ін. – усе це повинно бути під пильним контролем тренера, оскільки засвоєння складних елементів спортивної техніки

вимагає повноцінного страхування й самострахування спортсмена, знання ним прийомів запобігання травмам.

Спортивна гімнастика належить до категорії складних координованих видів спорту, які характеризуються поліструктурною формою вправ середньої та субмаксимальної потужності, вимагаючи великої пластичності. Правилами цього виду спорту передбачено виконання технічно складних вправ на спеціальних гімнастичних снарядах (наприклад у чоловічій гімнастиці – кінь, кільця, перекладина, паралельні бруски; у жіночій – гімнастична колода, бруски, кінь).

Аналізи досліджень показали, що основними травмуючими факторами в спортивній гімнастиці є несправності гімнастичних снарядів, зривів зі снарядів (падіння з висоти), технічні помилки під час виконання стрибків, кульбтів, піруетів, сальто в різних поєднаннях і комбінаціях та ін.

Локалізація травм у спортивній гімнастиці характеризується множинними зонами пошкодження, проте найбільш уразливими ланками опорно-рухового апарату є ділянки колінного, надп'яtkово-гомількового та ліктьового суглобів.

У цьому виді спорту переважно виникають гострі травми опорно-рухового апарату. Серед них найбільша кількість травм менісків, схрещених зв'язок колінного суглоба, а також поєднаних пошкоджень капсульно-зв'язкового апарату. Останні заслуговують підвищеної уваги, тому що є загальноприйнята думка, що травми являють собою одну з найбільш важких травм опорно-рухового апарату спортсмена загалом й у спортивного гімнаста зокрема [4].

Переломи довгих трубчастих кісток і хребта, а також вивихи, переважно локалізуються в ділянці ліктьового суглоба, а також належать до найбільш важких травм опорно-рухового апарату. Ці види травм у гімнастиці трапляються рідко. Досить часто в гімнастиці виникають гостра травма міоентезичного апарату, а також часткові й повні розриви м'язів і сухожилля, які надовго виводять гімнаста із навчально-тренувальних занять та змагань і в більшості випадків вимагають оперативного втручання та тривалого післяопераційного лікування.

Унаслідок хронічних захворювань опорно-рухового апарату на фоні повторних травм у гімнастів найчастіше виникають захворювання суглобів – деформуючі артрози, хвороба Кеніга, остеохондроз-патії, хондромаліяції, а також хронічні ураження капсульно-зв'язкового апарату й хвороби жирових тіл колінного суглоба. За своїм характером ці захворювання, як правило, мікротравматичні та виникають на ґрунті хронічних продовжених перенавантажень опорно-рухового апарату.

Друге місце серед хронічних захворювань опорно-рухового апарату в гімнастів займають захворювання хребта – остеохондрози й різні аномалії поперекового та попереково-крижового відділів хребта. У представників цього виду спорту виникають також хронічні міоентензити й паратеноніти (в основному п'яtkового сухожилка). Вони вважаються важкими та погано піддаються лікуванню.

Особливе місце займає група захворювань, які локалізуються в ділянці колінного суглоба – це хронічні препателлярні, інфрапателлярні бурсити, мікротравматичні тендопатії зв'язки наколінка, хвороба Осгуда-Шляттера.

Аналізуючи причини й обставини виникнення травм опорно-рухового апарату, у гімнастів виявили, що найбільша кількість припадає на підготовчий період і значно рідше вони виникають в основному та перехідному періодах. Наступна особливість травм у цьому виді спорту – найбільша їх кількість реєструється під час тренувального заняття. Слід відзначити, що під час змагань, у тому числі й відповідальних, травми виникають значно рідше.

Основні причини виникнення травм у гімнастів – це неправильна організація навчально-тренувального процесу, незадовільний стан місць занять і снарядів, методичні помилки, помилки в техніці виконання, порушення правил.

До організаційних помилок, які призводять до травм, передусім слід віднести недоліки матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу (низька якість обладнання й спортивного інвентарю, незадовільний стан спортивних залів).

Великий відсоток травм пов'язаний із помилками методичного характеру. Це передусім рання та вузька спеціалізація. Так, спеціальні вправи складають майже стовідсоткове загальне навантаження й тільки незначна їх кількість припадає на вправи загальнозміцнювального, спортивно-допоміжного, ігрового характеру, що, як відомо, негативно відбивається на рівні загальної фізичної підготовки, загальної працездатності й витривалості спортсмена-гімнаста.

Зміна змісту навчально-тренувального процесу в бік різкого збільшення навантажень гімнастів також призводить до виникнення травм опорно-рухового апарату в гімнастів. Вона виразно вказує на неадекватне збільшення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, що є основною причиною виникнення травм у гімнастів унаслідок ускладнення елементів гімнастичних вправ.

Безпосередньою причиною виникнення травм у гімнастів є прямий механізм травми, тобто забій, падіння зі снаряда, технічні помилки під час виконання зіскоку, приземлення, коли має місце різке згинання, розгинання або надмірне скручування в суглобі, що перевищує фізіологічну амплітуду рухів і міцність тканин, тобто непрямий механізм виникнення травми. І тільки в незначній кількості випадків у гімнастів фіксується комбінований механізм травми.

Психоемоційний стан спортсмена під час тренувань і змагань може стати однією з причин виникнення травми. Негативну роль тут відіграє стан розслабленості, відсутність бажання тренуватися або поганий настрій. Найчастіше травми виникають на фоні надмірного збудливого стану спортсмена, коли ним оволодіває досить сильне бажання виконати складний елемент тієї чи іншої вправи, а це призводить до виникнення травм.

Профілактика травм опорно-рухового апарату в спортивній гімнастиці безпосередньо пов'язана з виконанням вправ на тому чи іншому снаряді. Так, під час вправ на снарядах повинно мати місце: 1) страхування спортсменів. При цьому страхуючий не повинен допускати падінь гімнаста (особливо на голову та на інтенсивно витягнуті вперед руки), а якщо падіння неминуче, необхідно пом'якшити силу забою спортсмена. Крім того, тренер повинен ознайомити гімнаста з технікою самострахування, навчити його правильного падіння й досконалого володіння цими прийомами; 2) постійна перевірка стану снарядів і місць приземлення; мати повинні щільно прилягати один до одного й дещо пружинити та покривати площину не менше 2–2,5 м; 3) санітарно-гігієнічне спостереження та контроль за гімнастичним залом. Передусім не можна допускати перевантаження залу гімнастами під час проведення навчально-тренувальних занять. Так, норма площадки в гімнастичному залі на одного гімнаста повинна бути не менше 6 м.; 4) постійне дотримання гімнастами нормативів одягу та взуття. Гімнастичний костюм повинен запобігати тертю шкіри спортсмена об снаряд. Взуття має бути м'яким (підшва із тонкої шкіри або щільної матерії), без каблуків; 5) постійний контроль за станом здоров'я гімнастів. Особливо тут слід сказати про належний догляд за шкірою рук. Перед кожним підходом до снаряда їх потрібно натирати двовуглекислою магнезією, подрібненою, без крупинок. Для профілактики утворення мозолів застосовують накладки із м'якої шкіри. Якщо вже є мозолі й вони зриваються або тріскають, то в таких випадках слід звернутися за допомогою до лікаря-хірурга.

У спортивній гімнастиці рекомендують користуватися захисним пристосуваннями – напульсниками, наколінками, надп'яtkово-гомільковими стопниками. Їх слід носити тим гімнастам, які приступають до тренувань після перенесених травм суглобів. Крім того, з профілактичною метою можна користуватися суспензорієм або бандажем для запобігання відщепленням, стискуванням і забоям статевої системи.

Оскільки половина всіх травм опорно-рухового апарату в спортивній гімнастиці виникає внаслідок недостатньої підготовки спортсменів, то тренеру слід особливу увагу звертати на правильне виконання ними окремих елементів вправ і їхній поступовий перехід до більш складних комбінацій [3].

Акробатика, як і спортивна гімнастика, належить до категорії складних координованих видів спорту, які характеризуються складною поліструктурною формою вправ переважно стрибкового характеру, великим обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень із виконанням динамічних та статичних вправ й утриманням власної маси тіла та партнера (групова, парна акробатика).

Основними травмуючими факторами в цьому виді спорту є організаційно-методичні помилки, особливо брак спортивного інвентарю, погане устаткування залу, а також помилки в техніці виконання, психоемоційна нестійкість, низький рівень загальної фізичної підготовки та інші. Найбільш уразливою ланкою опорно-рухового апарату акробата є ділянка колінного й надп'яtkово-гомількового суглобів, а також хребет.

Гострі травми опорно-рухового апарату – це переважно комбіновані й поєднані травми капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба. Пошкодження менісків, схрещених і бічних зв'язок колінного суглоба в акробатів залишаються на тому ж рівні, що й у спортивній та художній гімнастиці. Водночас у акробатів помітно збільшується кількість переломів трубчастих кісток і вивихів. Забій м'язів частин у цьому виді спорту становить незначну кількість.

Серед хронічних захворювань спортивно-рухового апарату на фоні повторних травм в акробатів найбільш поширені хронічні захворювання суглобів нижніх та верхніх кінцівок. Як і в спортивній гімнастиці, у акробатиці часто діагностуються хронічні мікротравми капсульно-зв'язкового апарату й жирових тіл колінного суглоба. Значно рідше, ніж у спортивній гімнастиці, виникають захворювання Осгуд-Шлягтера, що можна в акробатиці пояснити особливостями відбору, методикою багаторічного навчально-тренувального процесу, більш пізніми термінами спеціалізації в цьому виді спорту.

Хронічні захворювання хребта (спондилоартрози, остеохондрози) досить часто виникають у акробатів унаслідок неодноразових закритих травм хребта (забоїв) і фізичних перевантажень. Слід відзначити, що множинну локалізацію мають і хронічні захворювання міоентезичного апарату (міозити, міоентезити, мікронадриви м'язів, тендобурсити).

Основні причини травм у акробатів – це неправильна організація навчально-тренувального процесу, недоліки матеріально-технічного забезпечення, методичні помилки, технічно неправильне виконання вправ (прийому, елементу).

До організаційних помилок, які слугували причиною виникнення травм у акробатів, передусім необхідно відвести неправильне планування обсягів, інтенсивності навантаження й складності розучування вправ. Найчастіше травми виникають унаслідок різкого збільшення фізичних навантажень. Тут слід відзначити, що 90 % травмованих акробатів виконували вузькоспеціальні вправи та тільки 10 % – загальнозміцнювальні, спортивно-допоміжні, ігрові [1].

Як відомо, вузькоспрямована спеціалізація навчально-тренувального процесу, дворазове щоденне тренування може бути причиною слабкої загальнофізичної підготовки, зниження працездатності, швидкої втоми, а це все може стати причинними факторами виникнення травм в акробатів.

Указані недоліки організаційно-методичного характеру, зі свого боку, стають причиною багатьох помилок технічного характеру у виконанні таких вправ, як подвійне сальто з гвинтом, хореографічні стрибки, сальто з прогином, сальто-пірует, два піруети, бланж з обертанням на 180⁰ тощо. Помилки технічного характеру в кожному конкретному випадку знаходять своє відображення в механізмі травми.

В акробатів прямий механізм виникнення травми пов'язаний із падіннями та забоями в покритті підлоги гімнастичного залу. Непрямий механізм виникнення травми – це різке некоординоване згинання, розгинання, скручування вздовж вертикальної осі сегмента тіла. У незначній кількості випадків у акробатів має місце комбінований механізм травми, який призводить до виникнення важких наслідків.

Для досягнення в акробатиці високих результатів досить важлива психологічна стійкість спортсмена й висока його морально-вольова якість. Значна кількість травм у цьому виді спорту виникає на фоні стану розслабленості, недостатньої уваги або, навпаки, – надмірної збудливості спортсмена.

Обставини й причини виникнення травм опорно-рухового апарату в акробатів дають підставу для принципового напрямку організації заходів профілактики. У зв'язку з цим тренер повинен удосконалювати систему відбору перспективних акробатів, організацію та методику планомірної підготовки за неухильного дотримання принципу поступовості, неперервності й циклічності, покращувати умови проведення навчально-тренувальних занять, постійно вдосконалювати їхнє матеріально-технічне забезпечення. Крім цього, для профілактики виникнення травм потрібно постійно підвищувати рівень теоретичної та практичної підготовки спортсменів, їх психоемоційну стійкість і морально-вольові якості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів дослідження та особисті спостереження засвідчують, що для профілактики травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту потрібні:

- достатній рівень теоретичної й практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера);
- правильно складений графік змагань (з урахуванням переїзду, змін часу та кліматичних поясів);
- наявність комплексних цільових програм на завершальному етапі підготовки;
- дотримання правил змагань і висока якість судійства;
- задовільні гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- задовільні метеорологічні умови;
- наявність відповідного матеріально-технічного забезпечення;
- страхування спортсменів;
- постійна перевірка стану снарядів і місць приземлення; мати повинні щільно прилягати та дещо пружинити й покривати площину не менше 2–2,5 м;
- постійне дотримання спортсменами нормативів одягу та взуття;
- постійний контроль за станом здоров'я спортсменів.

Література

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / Башкиров В. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Валецький Ю. Причини виникнення та профілактика травм опорно-рухового апарату в спортсменів / Ю. Валецький, Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (10). – С. 79–84.
3. Волков М. В. Преградим путь травмам / Волков М. В. – М. : Знание, 1981. – 95 с.
4. Журавлев С. М. Травматизм и ортопедическая заболеваемость, их социальные последствия – приоритетная проблема здоров'я / С. М. Журавлев // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – С. 96–102.
5. Левинец В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левинец, О. О. Коструб // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – № 4. – С. 13–19.

Анотації

У статті висвітлено засоби й методи профілактики травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту.

Ключові слова: опорно-руховий апарат, спортивна гімнастика, координовані види спорту.

Юрій Валецький, Руслана Валецька, Емельян Петрик. Профілактика травм опорно-двигательного апарата в групі складних координованих видів спорту. В статті зображено способи і методи профілактики травм опорно-двигательного апарата в групі складних координованих видів спорту.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, спортивная гимнастика, координированные виды спорта.

Yurii Valetsii, Ruslana Valetska, Omelian Petryk. Trauma Prevention of Musculoskeletal System in Complicated Coordinated Sports. Ways and methods of orthopedic trauma prevention in the group of complicated and coordinated sport are represented in the article.

Key words: musculoskeletal system, artistic gymnastics, coordinated sport.

УДК: 796.42.093.61

**Жанна Мудрик,
Олександр Бузюн**

Використання спеціальних вправ для вдосконалення ритму бігу на 100 метрів із бар'єрами

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Першочерговим завданням кожного тренувального заняття кваліфікованого спортсмена є технічне вдосконалення. Результати в бар'єрному бігу багато в чому залежать від швидкісних можливостей спортсменки: чим вище її швидкість у гладкому бігу, тим легше їй досягти високих результатів на бар'єрній дистанції. Технічне вдосконалення особливо справедливе для технічно складних видів, де досягнення високих спортивних результатів нерозривно пов'язане з рівнем технічної досконалості [2; 4]. Поза сумнівом, і те, що коли володіння технікою відповідає функціональній підготовці (технічне вдосконалення проходить паралельно з покращенням фізичних якостей), то й результати ростуть планомірно.

У кожному виді легкої атлетики є свої особливості розвитку швидкості. У бар'єрному бігу таке специфічне поняття, як бар'єрна швидкість, складається з трьох компонентів: швидкість, ритм бігу та техніка подолання бар'єра.

У бар'єрному бігу однією з провідних якостей є швидкість. Її розвиток повинен проходити червоною ниткою в багаторічному плануванні підготовки бар'єристкі високого класу. Але якщо розвиток швидкості відбувається у відриві від технічного вдосконалення, то, як правило, настає такий момент, коли результати спортсменки не тільки перестають рости, але, навпаки, погіршуються, назважаючи на покращення швидкісних можливостей. Іншими словами, слід звернути серйозну увагу на приведення у відповідність обох сторін підготовки.

Процес удосконалення техніки бар'єрного бігу – це тривала, копітка робота спортсменки й тренера. Основним засобом у вдосконаленні техніки бар'єрного бігу є бар'єрні вправи. У кожному тренувальному занятті обов'язкове їх багатократне повторення [1; 6].

За допомогою спеціальних вправ можна створити такі умови, за яких бар'єристка пробігає різні поєднання бар'єрів зі швидкістю, вищою від змагальної. Це дуже важливо – відчутти здатність подолати бар'єр швидше, ніж на змаганнях. І якщо ці нові зв'язки та відчуття учня тренер зуміє закріпити й покращити на новій якісній основі, то, на нашу думку, вони знайдуть ключ до подальшого успіху [6].

Завдання дослідження: 1) дослідити застосування різноманітних вправ для вдосконалення ритмової структури бігу; 2) експериментально перевірити ефективність використання спеціальних вправ для вдосконалення ритмової структури бігу бар'єристок.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Практичне значення отриманих результатів: Результати досліджень були впроваджені в практику навчально тренувального процесу спортсменок-бар'єристок. Результати можуть бути використані під час планування тренувальних навантажень у спортсменок-бар'єристок, а також можуть використовуватися в навчальному процесі факультетів фізичної культури.

На основі вивчення спеціальної літератури та анкетного опитування тренерів і спортсменів ми підібрали, на нашу думку, оптимальний склад різних вправ, які повинні найефективніше покращити ритмову структуру бігу спортсменок-бар'єристок.

Ці вправи з різною варіативністю застосовувалися в тренувальному процесі бар'єристок Волинської області протягом спеціально-підготовчого та змагального періодів зимового сезону. Вправи застосовувалися з різним обсягом й інтенсивністю, із різною кількістю повторів залежно від завдань тренування та мікроциклу, але не рідше чотирьох разів на тиждень.

Нижче ми пропонуємо серію вправ, за допомогою яких можна вирішувати ті або інші завдання технічного вдосконалення.

1. В. п. Стоячи з боку бар'єру на маховій нозі, руки зігнуті в ліктьових суглобах і працюють як під час бігу. Поштовхова нога рухається вперед і назад. Вперед – зігнута в коліні, а назад – випрямляючись. Виконавши 2–3 рази ці рухи, поштовхова нога з крайнього заднього положення швидко проноситься над бар'єром. У момент початку руху бар'єристка піднімається на передню частину ступні поштовхової ноги, злегка проштовхуючи себе вперед. Рука, що йде назустріч поштовховій нозі, досягнувши лінії тулуба, згинається в ліктьовому суглобі й швидким рухом виводиться вперед. Тулуб у момент переходу поштовхової ноги через бар'єр нахилиється вперед. У цій вправі вдосконалюється техніка перенесення поштовхової ноги та робота рук.

2. В. п. Стоячи збоку й позаду бар'єру на два бігових кроки, поштовхова нога попереду, махова позаду. Бар'єристка робить крок маховою ногою і настрибує на поштовхову ногу, утримуючи її на носку. Штовхнувшись на бар'єр (махова нога йде поза бар'єром), вона виконує все, що було описане у впр. 1. Приземляючись за бар'єром на махову ногу, бар'єристка повинна залишитися на “високому ступені” й зробити стрибковий рух із неї вперед.

3. Те ж саме, але збоку бар'єру зі сторони махової ноги. Через бар'єр переноситься махова нога, а поштовхова йде поза бар'єром. Під час атаки рука, однойменна маховій нозі; різким рухом йде назад, а махова нога – вперед, рука тут же повертається назад з одночасною постановкою махової ноги за бар'єром.

4. Те ж саме, але з підходу 4–5 кроків.

5. Те ж саме, але в легкому бігу. У цих вправах удосконалюється техніка відштовхування й постановка махової ноги за бар'єром.

6. Подолання бар'єрів із підходу з махової й поштовхової ніг на кожен крок. Бар'єри в цій вправі розставляються на відстані 90 см один від одного. Поступово, у міру освоєння вправи, ця відстань збільшується до 150 см, а кількість бар'єрів – до 10–12.

7. Подолання бар'єрів через крок у ходьбі. У цій вправі бар'єри розставляються один від одного на відстані 170–240 см. Їх можна розставити по двох доріжках. На одній – напрям руху в одну, сторону, на іншій – в іншу.

Ці вправи дають змогу вдосконалювати координацію рухів і силу м'язів стопи. Необхідно уважно стежити за правильністю виконання перескоку через бар'єр і роботою рук. У вправах 5 і 6 обов'язкове зведення коліна й ліктя протилежної ноги та руки. Коли виконання буде без технічних похибок, ці вправи можна виконувати в бігу за певний час [4; 5].

8. Ходьба з високим підняттям стегна між 5–6 бар'єрами, розміщеними на відстані 2 м один від одного. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно працюють. Перед бар'єром піднятися високо на опорній нозі. Махову ногу швидко опустити за бар'єр. Назустріч поштовховій нозі йде випрямлена рука (зведення коліна й руки).

9. Те ж саме, але в легкому бігу з високим підняттям коліна. Відстань між бар'єрами – 3,5 м, у міру підняття висоти бар'єра збільшується до 5 м.

10. Подолання 3–5 бар'єрів через один біговий крок між ними. Бар'єри розміщені на відстані 2,7–3,5 м. Ця вправа емоційна, координаційно складна й вимагає сміливості та спритності.

Ці вправи можна виконувати з боку поштовхової та махової ніг і через середину бар'єра. У них удосконалюються техніка, ритм подолання бар'єра й швидкість окремих рухів.

Далі ми пропонуємо вправи, у яких зроблено акцент на швидкість подолання самого бар'єра.

1. Подолання декількох бар'єрів, розміщених через 9 м, через 5 бігових кроків (можна поставити бар'єри на відмітці 110-метрової чоловічої дистанції). Біг починається з високого старту близько 8 м від першого бар'єра.

У цій вправі вдосконалюється техніка “перебігу” бар'єра. На невеликій швидкості є можливість ретельно відпрацювати ту або іншу технічну деталь.

2. Подолання 4 або 5 бар'єрів, розміщених через 11,5–12 м, за 5 бігових кроків (відстань до першого бар'єра – 13 м). Біг починається з високого старту. Стартовий відрізок пробігається через 8 або 7 бігових кроків.

У вправі вдосконалюється техніка подолання бар'єра на вищій швидкості, ніж можна її досягти під час бігу з нормальною розстановкою.

3. Подолання 2 або 3 бар'єрів, розміщених через 16 м, за 7 бігових кроків. Стартовий відрізок (13 м) бар'єристка пробігає за 7 або 8 бігових кроків.

Вправа дає можливість долати бар'єри на максимальній швидкості.

4. Подолання 5–6 бар'єрів із різною розстановкою: до першого бар'єра – 13 м, між першим і другим – 11,5, між другим та третім – 8,5, між третім і четвертим – 11,5 між четвертим та п'ятим – 8,5. У цій вправі бар'єристка мимоволі долає відрізки 8,5 м на підвищеній швидкості, оскільки попередня відстань пробігається за 5 бігових кроків й у вищому темпі.

5. Збільшення стартового розгону до 21 м, який бар'єристка пробігає за 12 бігових кроків. У змаганні оптимальна швидкість досягається до третьому-четвертому бар'єрі, а в цій вправі спортсменка долає вже перший бар'єр на граничній швидкості. Потім, збільшуючи темп, вона пробігає ще 4–5 бар'єрів, зберігаючи набутий ритм бігу. У цій вправі на відрізок в 50 м відтворюються ритм бігу та бар'єрна швидкість другої половини дистанції.

6. Бар'єри розміщені в такому порядку: 6–6,5–7–7,5 м. Бар'єри поставлені паралельно на двох доріжках, але в різні боки. Міжбар'єрна відстань долається за 3 кроки в обох напрямках.

7. Подолання бар'єрів із низького старту. Для кращого засвоєння ритму і швидкості пробіжки міжбар'єрної відстані можна зближувати бар'єри від 8,4 до 8 м.

8. Пробіжка з низького старту стартового розгону й першого бар'єра.

9. Подолання з низького старту відрізка до сходу з четвертого бар'єра. На дистанції 100 м бар'єристка зазвичай закінчує стартове прискорення саме на такій відстані. Пробіжка відрізка дасть можливість удосконалювати стартове прискорення.

10. Пробіжка з низького старту половини дистанції.

11. Багаторазова пробіжка з низького й високого стартів 1, 2, 4, 6, 8, 10 бар'єрів із нормальною розстановкою.

Слід особливо підкреслити, що тільки технічно правильно виконана вправа дає потрібний ефект. Усі вправи тією чи іншою мірою є повторенням основного руху або ж частиною його, дають можливість яскравіше розкрити деталі цілісної вправи, підкреслити необхідні акценти, виконати рух, ту або іншу його зв'язку швидше, у потрібному напрямі й економічно за амплітудою та витраченим зусиллям [2; 3].

Основною формою контролю є фіксація часу пробіжки окремих відрізків бар'єрної дистанції, а особливо час бігу між бар'єрами.

Після використання спеціальних бар'єрних вправ у тренувальному процесі бар'єристок ми отримали таку картину:

- час бігу до 1 бар'єра покращився на 0,015 с;
- пробігання відрізків із 3 бар'єрами покращилося на 0,045 с;

- пробігання відрізків із 5 бар'єрами – на 0,052 с;
- час бігу між бар'єрами покращився на 0,017 с.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, наш експеримент показав, що використання в тренувальному процесі спеціальних вправ є ефективним засобом для покращення та вдосконалення ритмової структури бар'єрного бігу.

Література

1. Запорожанов В. А. Рационализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Запорожанов. – М., 1969. – 27 с.
2. Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : учеб. пособие для студ. и слушателей фак. повышения квалификации РГАФК. / Матвеев Л. П. – М. : РГАФК, 1997. – 78 с.
3. Набатникова М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин В. П. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 351–389.
4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / Платонов В. Н. – К. : Вища шк., 1984. – 352 с.
5. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлета / Попов В. Б. – М. : Олимпия-пресс, 2006. – 219 с.

Анотації

У статті проаналізовано та досліджено застосування спеціальних бар'єрних вправ для вдосконалення ритму бар'єрного бігу. Ритм дає змогу бар'єристу максимально використовувати технічну майстерність і швидкість, що виявляється як в окремих рухах, так і в цілісній вправі, тобто в бігу з бар'єрами. I, нарешті, ритм дає змогу оволодіти досконало формою руху на відмінній якісній (швидкість та сила) основі.

Ключові слова: ритм бігу, подолання бар'єра, поштовхова нога, махова нога, техніка відштовхування.

Жанна Мудрик, Александр Бузюн. Использование специальных упражнений для усовершенствования ритма бега на 100 метров с барьерами. В статье проанализировано и исследовано применение специальных барьерных упражнений для усовершенствования ритма барьерного бега. Ритм позволяет барьеристке максимально использовать техническое мастерство и скорость, которая проявляется как в отдельных движениях, так и в целостном упражнении, то есть в беге с барьерами. II, наконец, ритм позволяет овладеть в совершенстве формой движения на отличной качественной (скорость и сила) основе.

Ключевые слова: ритм бега, преодоления барьера, толчковая нога, маховая нога, техника отталкивания.

Zhanna Mudryk, Oleksandr Buziun. The Use of Special Exercises to Improve Rhythm of the 100 Meters Running with Hurdles. The use of special exercises to improve the rhythm of the barrier run is analyzed in the article. The rhythm allows the sportsman to use technical skills and speed with maximal efficiency what is proved by the investigation.







Key words: rhythm of running, hurdle crossing, lift-off leg, swing-up lag, push-off technique.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Бузюн Олександр Іванович – кандидат педагогічних наук, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Бухвал Андрій Володимирович – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.</i></p>
	<p>Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Валькевич Олександр Васильович – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Васкан Іван Георгійович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, факультет фізичної культури та здоров'я, кафедра фізичної культури і здоров'я. Сл. тел. (03722) 3-72-07.</i></p>
	<p>Вольчинський Анатолій Ярославович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Вольчинська Надія Олександрівна – методист, дошкільний навчальний заклад № 11, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Соборності, 8а, дошкільний навчальний заклад № 11. Сл. тел. (0332) 71-54-23.</i></p>
	<p>Галаманжук Леся Людвігівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. <i>Контактна інформація: 32300, м. Кам'янець-Подільський, вул. Огієнка, 61, кафедра педагогіки та методики дошкільної і початкової освіти.</i></p>

	<p>Гребік Олег Васильович – викладач, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.</p>
	<p>Григус Ігор Михайлович – доктор медичних наук, професор, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 33016, м. Рівне, вул. О. Дундича, 9/18. E-mail: grigus.igor@yandex.ua</p>
	<p>Деделюк Ніна Автономівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</p>
	<p>Єдинак Геннадій Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. <i>Контактна інформація:</i> 32300, м. Кам'янець-Подільський, вул. Огієнка, 61, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: vading.kp@ukr.net</p>
	<p>Зубрицький Богдан Дмитрович – старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування. <i>Контактна інформація:</i> 33000, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 23-41-61.</p>
	<p>Калитка Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</p>
	<p>Карабанова Надія Семенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 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.</p>
	<p>Карабанов Анатолій Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</p>
	<p>Козак Василь Васильович – Президент Громадської спортивно-оздоровчої організації "Спас", автор програми ДІР. <i>Контактна інформація:</i> Івано-Франківська обл., м. Коломия, вул. Б. Хмельницького 1/58. Моб. тел. 0509647002</p>

	<p>Крендельсва Венера Ульфатівна – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0692) 94-64-15.</i></p>
	<p>Кричфалушій Михайло Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Луцький Василь Ярославович – Прикарпатський національний університет імені Івана Франка, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.</i></p>
	<p>Малімон Олександр Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Мацкевич Нінель Матвійвна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p>
	<p>Мудрик Жанна Станіславівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Навроцький Геннадій Едуардович – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Овчаренко Тетяна Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>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.</i></p>
	<p>Петрик Омелян Іванович – кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри валеології та безпеки життєдіяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.</i></p>
	<p>Поташинюк Ірина Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації.</i></p>

	<p>Рибницький Анатолій Вікторович – доцент, Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь. <i>Контактна інформація: 72300, Запорізьська обл., м. Мелітополь, просп. Б. Хмельницького, 18, кафедра фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0619) 42-06-18.</i></p>
	<p>Сапоженик Олена Анатоліївна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Синиця Сергій Васильович – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. <i>Контактна інформація: 36000, м. Полтава, пров. Заячий, 1, кв. 7. E-mail: sinicahp@mail.ru</i></p>
	<p>Усова Оксана Василівна – кандидат біологічних наук, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0692) 94-64-15.</i></p>
	<p>Хасай Дмитро Віталійович – кандидат технічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Таврійський державний агротехнологічний університет, м. Мелітополь. <i>Контактна інформація: 72300, Запорізьська обл., м. Мелітополь, просп. Б. Хмельницького, 18, кафедра фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0619) 42-06-18.</i></p>
	<p>Цюпак Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

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

Вимоги до статей:

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

Посередині сторінки – назва статті, організація та місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на 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 й організаційні проблеми фізичної культури

Олег Гребік

Концептуальні положення фізичного виховання студентської молоді в Україні (90-ті роки ХХ століття – наш час) 3

Ніна Деделюк, Анатолій Рибницький

Форми реалізації фізичного виховання в Київській Русі..... 6

Василь Луцький

Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах 10

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Михайло Кричфалушій, Дмитро Хасай

Мотиваційний компонент готовності до науково-дослідницької діяльності майбутнього спортивного педагога 17

Сергій Синиця

Теоретичні знання як фактор становлення професійно компетентних фахівців з оздоровчої аеробіки 21

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Олександр Валькевич

Вікова динаміка соматометричних показників дівчаток молодшого шкільного віку 25

Іван Васкан, Юрій Цюпак

Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку 29

Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Надія Вольчинська

Підвищення рухової активності дошкільнят засобом українських народних ігор 31

Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук

Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема 35

Світлана Калитка, Венера Кренделєва, Нінель Мацкевич, Тетяна Овчаренко,

Василь Козак

Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років 39

Анатолій Карабанов, Надія Карабанова, Богдан Зубрицький

Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі 43

Геннадій Навроцький

Проблеми формування валеологічних знань у навчально-виховному процесі школярів .. 46

Ірина Потапнюк

Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів 49

Олена Сапожник Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді.....	52
--	----

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Ігор Григус Зростання толерантності до фізичного навантаження хворих на інтермітуючу бронхіальну астму.....	56
Оксана Усова, Андрій Бухвал Особливості мозкової гемодинаміки в студентів при остеохондрозі шийного відділу хребта	59

Олімпійський і професійний спорт

Юрій Валецький, Руслана Валецька, Омелян Петрик Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту	63
Жанна Мудрик, Олександр Бузюк Використання спеціальних вправ для вдосконалення ритму бігу на 100 метрів з бар'єрами.....	68
Наші автори.....	72
Інформація для авторів	76

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

Oleh Hrebik

Conceptual principles of youth physical education in Ukraine (from 90-th of the XX century till modern time).....3

Nina Dedeliuk, Anatolii Rybnytskyi

The forms of physical education in Kyiv Rus (IX–XIV centuries).....6

Vasyl Lutkyi

Current state and perspectives of tourism in the Ukrainian Carpathians10

Professional training of physical education and sport specialists

Mykhailo Krychfalushii, Dmytro Khasai

Motivational component of the future sports teacher preparedness for the scientific and research work.....17

Serhii Synytsia

Theoretical knowledge as a formation factor of professional-competent experts of health-improving aerobics21

Physical education of different groups

Oleksandr Valkevych

Age-related changes of somatometric indexes of primary school age girls25

Ivan Vaskan, Yurii Tsiupak

Middle school age children's interest in physical education29

Anatolii Volchynskyi, Oleksandr Malimon, Nadiya Volchynska

Increase of preschool children's physical activity using Ukrainian folk games31

Hennadii Yedynak, Lesia Halamandzhuk

The psychophysical state correction of the pre-school children with motor asymmetry as a pedagogical problem.....35

Svitlana Kalytka, Venera Krendelieva, Ninel Matskevych, Tetiana Ovcharenko, Vasili Kozak

Aerobics influence on the physical fitness of 18–19 years old girls39

Anatolii Karabanov, Nadiia Karabanova, Bogdan Zubritskyy

Ways to increase students' motivation for physical education and sports in higher education institution.....43

Hennadii Navrotskii

Problems of pupils' valeological knowledge development in school educational process46

Irina Potashnyuk

Basics of health-improving education of secondary school students49

Olena Sapozhyk

The analysis of students' health keeping situation.....52

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

Ihor Hryhus

Increase of exercise tolerance of patients with intermittent bronchial asthma.....56

Oksana Usova, Andrii Bukhval

Cerebral hemodynamics features of students with cervical spine osteochondrosis59

Olympic and professional sport

Yurii Valetsii, Ruslana Valetska, Omelian Petryk

Trauma prevention of musculoskeletal system in complicated coordinated sports63

Zhanna Mudryk, Oleksandr Buziun

The use of special exercises to improve rhythm of the 100 meters running with hurdles.....68

Our authors72

Information is for authors76

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 4 (12)

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

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 14069-3040Р від 21.05.2008 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua Засновник Волинський національний університет імені Лесі Українки. Підписано до друку 03.12.2010.
Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 10,69 ум. друк. арк., 10,05 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 241-А. Видавець і виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 3156 від 04.04.2008 р.

