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

Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки

№1 (5)

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
№ 1 (5)

Луцьк − 2009

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50

Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 2 від 24.09.2009 р.)

Редакційна колегія

Цьось А. В. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Коцан І. Я. − доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

Вільчковський Е. С. − доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

Гусак П. М. − доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

Смолюк І. О. − доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

Ягенський А. В. − доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізису);

Валецький Ю. М. − доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);

Круцевич Т. Ю. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Балахнічов В. В. − доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);

Куц О. С. − доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);

Ходінов В. М. − доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);

Пятков В. Т. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);

Козіброцький С. П. − кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Рецензенти

Дем'янчук О. Н. − доктор педагогічних наук, професор (Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна");

Стеценко Г. С. − доктор медичних наук, професор (Луцький біотехнічний інститут Міжнародного науково-технічного університету);

Засєкіна Л. В. − доктор психологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Ф 50 **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, 2009. − № 1 (5). − 94 с.
ISBN 978-966-600-444-7

У збірнику наукових праць представлено окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Подано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється даними педагогічних, психологічних та медично-біологічних експериментів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук за напрямом фізичне виховання і спорт (дивитись додаток до Постанови президії ВАК України від 08.09.1999 р. № 01-05/9).

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

ISBN 978-966-600-444-7

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2009
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Оксана Вацеба,
Петро Мурашко

Із досвіду діяльності заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка наукової проблеми. Серед багатьох проблем, які існують у суспільному житті України, не може не хвилювати складна ситуація зі станом здоров'я людей, особливо дітей шкільного віку. Це пов'язано не лише із серйозними недоліками у системі охорони здоров'я та несприятливою екологічною ситуацією, а й значною мірою із неналежним станом справ у системі фізичного виховання.

Стан здоров'я й рівень працездатності учнів значною мірою залежать від ефективності процесу фізичного виховання. Стрижневою фігурою при цьому є постать учителя фізичної культури. Саме вчитель виконує головну роль в організації рухової діяльності учнів протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, підтримує зв'язок із сім'єю, спрямовує і контролює самостійну діяльність учнів.

Доречно навести слова видатного українського письменника Івана Франка: "Учителем школа стоїть". Подібні думки висловлював і відомий український педагог Василь Сухомлинський, який пояснював, що мудрість влади людини над людиною, а тим паче дорослої людини над дитиною — це майстерність, глибоке сердечне проникнення у світ дитячих думок і почуттів.

Як наголошує провідний український учений Богдан Шиян, для теорії і практики фізичного виховання неоціниме значення має передовий досвід учителів [1].

Саме тому ми вирішили проаналізувати досвід учителів фізичної культури Львівщини в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі чимало уваги приділяється стану здоров'я школярів. Як наголошують дослідники (Г. Л. Апанасенко, О. Д. Дубогай, С. В. Шмалєй, В. В. Чижик та ін.), унаслідок порушення системної роботи з фізичного виховання, 53 % учнів мають послаблене здоров'я й затримку у фізичному розвитку, 63 % – порушення постави, 45–50 % учнів потерпають від різних неврозів. Хвороби серед підлітків України (у розрахунку на 10 тисяч осіб) у 1998 році збільшилися порівняно з 1996 роком на 21,4 %, із 1991 роком – на 56,7 %.

Зауважимо також, що вітчизняна науково-педагогічна думка ґрунтується на фундаментальних працях К. Ушинського, Г. Ващенка, А. Макаренка, В. Сухомлинського, О. Духновича, О. Тисовського, Ю. Дзеровича щодо ролі вчителя в навчанні та вихованні дітей.

Чимало й сучасних учених торкається питання ролі та значення постаті учителя в організації навчально-виховного процесу учнів. Відзначимо чималу кількість загально-педагогічних праць (Н. П. Волкова, О. О. Осова, А. С. Нісімчук, Б. М. Ступарик, О. В. Сухомлинська та ін.), де описуються сучасні вимоги суспільства до педагога, основні характеристики іміджу вчителя, його педагогічної майстерності, стилів співпраці з учнями тощо.

Водночас зазначимо, що у спеціалізованій літературі з питань теорії фізичного виховання недостатньо праць щодо місця й значення вчителя фізичної культури у формуванні здорового способу

© *Вацеба О., Мурашко П., 2009*

життя молоді, організації фізкультурно-оздоровчої, рекреаційно-туристичної діяльності школярів. Виокремимо тільки книги В. Ареф'єва, Г. Єдинака (2001); Л. Г. Кайдалової (2009); І. Д. Мруца (2005); О. В. Петунина (1980); В. І. Шандригося (2002) [2–6] та ін.

Таким чином, тематикою нашої дослідницької роботи обрано аналіз передового досвіду одного з найкращих учителів міста Львова, заслуженого вчителя України, учителя-методиста загальноосвітньої школи № 65 м. Львова Ярослава Степановича Дикого.

Мета дослідження − вивчити та проаналізувати передовий професійний досвід і фізкультурно-оздоровчу діяльність учителя фізичної культури загальноосвітньої школи № 65 м. Львова Ярослава Степановича Дикого.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати спеціалізовану науково-методичну літературу щодо ролі й місця вчителя фізичної культури в процесі фізичного виховання школярів;

2) проаналізувати життєвий і творчий шлях заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого;

3) вивчити особливості методики викладання уроків фізичної культури, специфіку організації фізкультурно-масової роботи Я. С. Дикого.

Методи дослідження:

1) вивчення й аналіз наукової та навчально-методичної літератури;

2) аналіз статистичної інформації й навчально-методичної документації;

3) методи опитування та інтерв'ювання;

4) елементи контент-аналізу й порівняльного аналізу.

Організація дослідження. Базою для дослідження було обрано педагогічний, керівний, учнівський колективи загальноосвітньої школи № 65 м. Львова, архівні документи цієї школи, довідкові матеріали методичного кабінету школи, інформаційні матеріали Львівського обласного управління Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України, науково-популярні матеріали засобів масової інформації тощо.

Нами організовано та проведено анкетування колег-учителів Я. С. Дикого, учнівського активу; інтерв'ювання окремих керівників органів освіти та дирекції школи, студентів-практикантів школи № 65, особисті бесіди із Я. С. Диким. Автор статті також проходив педагогічну практику в цій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Передовий досвід учителів є важливим для теорії та для практики фізичного виховання, для вдосконалення процесу підготовки педагогічних кадрів у вищій школі, визначення стратегічних шляхів розвитку у фізичному вихованні тощо.

Сьогодні у Львівській області успішно працює чимала когорта учителів фізичної культури, серед яких кілька удостоєно найвищого звання учительської професії – звання заслуженого учителя України. Відповідно до статистичних даних Львівського обласного управління Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України [7] станом на 01.08.2008 р. у Львівській області працює така кількість учителів фізичної культури:

− *на посадах учителів фізичної культури загальноосвітньої школи – **1 721** особа;*

Серед них:

− *заслужені учителі України – 5 осіб;*

− *заслужені тренери України – 32 особи;*

− *керівники та викладачі фізичного виховання ПТУ – 131 особа;*

− *керівники й викладачі фізичного виховання ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації – 115 осіб;*

− *керівники та викладачі фізичного ВНЗ ІІІ–ІV рівнів акредитації – 192 особи;*

− *викладачі – тренери зі спорту – 523 особи.*

Ми звернули увагу саме на заслужених учителів фізкультури. Серед найкращих учителів фізичної культури у Львівській області удостоїлися звання заслуженого вчителя України такі особи:

1) Ярослав Дикий – м. Львів;
2) Йосип Присяжнюк – м. Дрогобич;
3) Наталя Кравченко – м. Червоноград;
4) Ігор Кубай – с. Бишів Радехівського району;
5) Любомир Паламар – м. Стрий.

Зауважимо, що четверо з цих постатей є випускниками Львівського державного університету фізичної культури (Й. Присяжнюк навчався в Тернополі) серед них − одна вчитель-жінка. А місто Львів, із його давніми традиціями фізичного виховання, із потужним вищим навчальним закладом, представлено тільки однією особою – Я. С. Диким. Загалом уважаємо, що вчителі фізичної культури Львівщини заслуговують на значно більшу увагу органів управління освітою.

Ярослав Степанович Дикий народився в 1949 році (отже, цього року відзначатиме своє 60-річчя) в селі Романів Перемишлянського району Львівської області. Після завершення військової служби в 1970 році почав працювати керівником військової підготовки в рідній Романівській середній школі. З 1972 по 1977 роки навчався у Львівському державному інституті фізичної культури.

Педагогічний стаж Ярослава Степановича складає 39 років, із них 12 років пропрацював у Романівській середній школі й 27-й рік успішно працює в загальноосвітній школі № 65 міста Львова. Загалом 40 років віддано праці з дітьми!

У 1985 році Ярослава Степановича Дикого було нагороджено знаком “Відмінник народної освіти України”. У 1997 році він був першим лауреатом Львівського обласного конкурсу “Вчитель року”. Відтоді Я. С. Дикий є постійним членом журі обласного конкурсу “Вчитель року”.

Важлива подія в професійній діяльності Я. С. Дикого відбулася в 1995 році. За підписом тодішнього Президента України Л. Д. Кучми 46-річний учитель фізкультури Ярослав Дикий у приміщенні Львівської обласної адміністрації був нагороджений званням заслуженого вчителя України.

У 2001 році заслужений учитель України обирався делегатом 2-го з'їзду освітян України.

Я. С. Дикий є фахівцем вищої категорії. Він — учитель-методист, голова районного методичного об'єднання вчителів фізичної культури Залізничного району міста Львова. Цю посаду Ярослав Степанович обіймає понад 10 років. За цей час спортивні показники району суттєво покращилися. Зараз район посідає друге місце за показниками фізкультурно-спортивної діяльності у Львівській області. Я. С. Дикий активно допомагає в підготовці майбутніх учителів фізкультури, керуючи бригадами студентів ЛДУФК як методист педагогічної практики. Він також має досвід тренерської роботи, працюючи за сумісництвом у львівських ДЮСШ № 1 і № 3, та досвід викладацької роботи у вищій школі, коли працював у Львівському філіалі Донецького інституту залізничного транспорту.

За цими рядками професійної біографії окреслюється непересічна особистість талановитого вчителя фізичної культури.

Загалом, аналізуючи професійну діяльність Я. С. Дикого, зауважимо, що характерними ознаками його праці щодо пропаганди здорового способу життя серед учнів та батьків є:

- раціональна організація рухового режиму відповідно до сучасних вимог і реформ ЗОШ: фізкульт-хвилинки на уроках; щоденні заняття фізичними вправами (спортивна година);
- індивідуальна корекція здоров'я дітей за допомогою занять у групах корегуючої гімнастики, диференційований підхід до учнів підготовчої групи, спеціально-медичної групи на уроках фізичного виховання та позакласних заходах;
- організація й проведення груп фізичної підготовки, спортивних секцій, груп корегуючої гімнастики;
- співпраця з медперсоналом школи й аналіз медичного огляду дітей та стану їх захворюваності;
- систематичне проведення тестових спостережень за фізичним станом здоров'я й розвитку дітей, виконання Державних тестів і заліків із фізичної культури;
- проведення тематичних заходів із пропаганди здорового способу життя:
  - двічі на рік проведення "Дня здоров'я";
  - ігри галицьких дітей – I чверть;
  - веселі старти – II чверть;
  - змагань "Тато, мама, я – спортивна сім'я" – III чверть;
  - свято Нептуна – IV чверть;
  - випуск газет відповідної тематики;
  - випуск санітарних бюлетенів;
  - випуск блискавок із підсумками змагань;
  - проведення загальношкільних лінійок;

– неухильне дотримання правил техніки безпеки під час проведення уроків, позакласних і позашкільних заходів. Підготовка спортивних споруд та обладнання відповідно до вимог техніки безпеки;
– залучення до пропаганди здорового способу життя вчителів на уроках християнської моралі та охорони життя і здоров'я школярів;
– оформлення в методичному кабінеті фізичної культури типових конспектів уроків, позакласних заходів із питань пропаганди здорового способу життя;
– включення в план роботи батьківського всеобучу тем "Азбука здоров'я дитини" та проведення лекцій на цю тематику;
– використання матеріально-технічної бази кабінетів валеології, біології школи, міської та районної фільмотек, матеріалів ЗМІ;
– підтримка зв'язків із ЛДУФК для підвищення фахового рівня вчителів.

Відзначимо також високий рівень фізичної підготовки учнівського колективу школи. Серед вихованців Я. С. Дикого є також чимало школярів, які посідають високі місця на спортивних п'єдесталах. Гордістю школи є срібний призер Олімпійських ігор Ростислав Заулічний (бокс), майстри спорту Володимир Жабокрицький, Євген Болібров, Віталій Підгорний, Наталія Гнатова та ін.

Я. С. Дикий започаткував у школі створення класів спортивного профілю.

Особливою турботою Заслуженого вчителя була й залишається матеріальна база школи, яка сьогодні є однією із найкращих у Львові.

Неабияке значення для вивчення ролі та значення конкретної людини, зокрема вчителя фізичної культури, мають думки, враження, оцінки оточуючих його колег. Оскільки в нашому дослідженні чимало досвідчених та кваліфікованих фахівців описали професійні й людські риси Я. С. Дикого, вважаємо за необхідне подати деякі із них.

Загалом підкреслимо, що всі опитані нами колеги надзвичайно високої думки про нього як про людину та педагога. Усі знають Ярослава Степановича як прекрасного, надзвичайно досвідченого викладача, чудового організатора навчальної, виховної, спортивної й методичної роботи та просто хорошу людину.

Зі слів опитаних колег-учителів Львівської ЗОШ № 65, Ярослав Степанович Дикий виділяється вмінням ефективного підходу до дітей різних вікових груп. Діти з великим бажанням відвідують уроки фізичної культури та інші позакласні й позашкільні форми занять. І завуч школи, і колеги гордяться ним.

Доцільно представити кілька вражень про професійну діяльність та ділові риси Я. С. Дикого інших авторитетних учителів, організаторів і вчителів-методистів районних об'єднань учителів Львівщини. Ось як характеризує свого колегу одна із п'яти заслужених учителів фізкультури Львівської області Наталія Кравченко із міста Червонограда: "*Це хороший організатор, невтомний і наполегливий трудівник, захисник професійних інтересів педагогів; людина, яка вміє любити свій фах та школярів, надзвичайно обізнаний із проблемами молодих учителів наставник. ...Він добре знає традиції українського народу, патріот своєї держави, не байдужий до чужого лиха".*

Цікавими є висловлювання ще одного заслуженого вчителя України − пана Ігоря Кубая з Радехівщини: "*Це працьовитий, вимогливий, завжди наполегливий учитель, той, хто домагається своєї мети".*

Очевидно, що в цих словах містяться складники професійного успіху для будь-якого вчителя й приклад для наслідування для молодих учителів фізкультури.

Зауважимо, що дехто з колег відзначає й інші позитивні професійні та особисті риси характеру Я. С. Дикого:

- "…завжди активний під час проведення районних семінарів, готовий дати поради молодим учителям, позитивно реагує на критичні зауваження" (Роман Величко, м. Перемишляни);
- "…це професіонал, який володіє всіма методиками, учитель-практик, який уміє домогтись у керівників вирішення питань на користь фізичної культури" (Юрій Панчишин, м. Львів);
- "…хороший менеджер" (Степан Флис, м. Новояворівськ);
- "…авторитетна людина й на своєму місці" (В. Ю. Лисунець, м. Броди);
- "… чітко знає роль учителя у сучасному суспільстві, …завжди прийде на допомогу" (Петро Феляк, м. Львів);
- "відвертий, щирий, із задоволенням ділиться власним досвідом" (Ярослав Гаврих, м. Львів);

Аналіз анкет колег-учителів Я. С. Дикого засвідчив ще одну вкрай складну проблему щодо популяризації та поширення передового вчительського досвіду. Практично всі опитані фахівці зазначають, що сьогодні вкрай мало робиться для пропаганди й популяризації досвіду діяльності кращих учителів фізкультури й не тільки Львівської області. Серед побажань, які висловлювали вчителі, зазначимо: організація інтерв'ю у ЗМІ, створення теле- та радіопередач, відеопрограм, залучення кращих учителів до відкритих занять для студентів спеціалізованих ВНЗ і на курсах підвищення кваліфікації вчителів, організація та проведення майстер-класів у рамках обласної школи "Передового педагогічного досвіду", підготовка виступів на районних серпневих конференціях учителів, відзначення кращих учителів на нарадах тощо.

На завершення наведемо слова Михайла Малібороського зі Стрия: "*Ярослав Дикий – це заслужено заслужений учитель України".*

Отже постать заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого гідна для наслідування й широкого поширення його професійного досвіду серед учителів фізичної культури, й не тільки Львівської області.

Висновки. Проаналізувавши спеціалізовану науково-методичну літературу, ми відзначаємо, що особистість учителя фізичної культури відіграє неабияке важливе значення в житті школи, а особливо у формуванні та становленні особистості дітей.

Стан здоров'я й рівень працездатності учнів значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання. Стрижневою фігурою при цьому є постать учителя фізичної культури. Саме вчитель виконує головну роль в організації рухової діяльності учнів протягом навчального дня, формує

мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, підтримує зв'язок із сім'єю, спрямовує та контролює самостійну діяльність учнів.

Зауважимо, що в спеціалізованій літературі з питань теорії фізичного виховання недостатньо праць щодо місця й значення вчителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя молоді, організації фізкультурно-оздоровчої, рекреаційно-туристичної діяльності школярів.

Життєвий та творчий шлях учителя фізкультури ЗОШ № 65 міста Львова, випускника ЛДУФК, заслуженого вчителя фізкультури Ярослава Степановича Дикого свідчить про його непересічний професійний талант, неабиякі організаційні здібності, високий рівень відповідальності, працьовитості, любові до дітей, їхніх батьків і до своєї професії.

Гадаємо, що постать заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого гідна для наслідування й широкого поширення його професійного досвіду серед учителів фізичної культури, й не тільки Львівської області

Характерними особливостями методики проведення уроків фізкультури, організації фізкультурно-масової роботи Я. С. Дикого є:

- раціональна організація рухового режиму відповідно до сучасних вимог і реформ ЗОШ;
- індивідуальна корекція здоров'я дітей шляхом занять у групах коригуючої гімнастики, диференційований підхід до учнів підготовчої групи, спеціально-медичної групи на уроках фізичного виховання та позакласних заходах;
- організація й проведення груп фізичної підготовки, спортивних секцій, груп коригуючої гімнастики;
- співпраця з медперсоналом школи й аналіз медичного огляду дітей та стану їх захворюваності;
- систематичне проведення тестових спостережень за фізичним станом здоров'я й розвитку дітей, виконання Державних тестів і заліків з фізичної культури;
- проведення тематичних заходів із пропаганди здорового способу життя;
- неухильне дотримання правил техніки безпеки під час проведення уроків, позакласних і позашкільних заходів. Підготовка спортивних споруд та обладнання відповідно до вимог техніки безпеки;
- залучення до пропаганди здорового способу життя вчителів на уроках християнської моралі та охорони життя і здоров'я школярів;
- оформлення в методичному кабінеті фізичної культури типових конспектів уроків, позакласних заходів із питань пропаганди здорового способу життя;
- включення в план роботи батьківського всеобучу тем "Азбука здоров'я дитини" та проведення лекцій на цю тематику;
- використання матеріально-технічної бази кабінетів валеології, біології школи, міської та районної фільмотек, матеріалів ЗМІ.

Уважаємо, що передовий досвід учителів є важливим для теорії й практики фізичного виховання, для вдосконалення процесу підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів у вищій школі, для професійної орієнтації студентів факультетів фізичного виховання, визначення стратегічних шляхів розвитку у фізичному вихованні тощо.

Література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2002. – 248 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації / Валерій Ареф'єв, Геннадій Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
3. Кайдалова Л. Г. Професійна компетентність та імідж сучасного викладача / Л. Г. Кайдалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2009. – № 1. – С. 72–103.
4. Мруц И. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьника / Иван Мруц. – Кишинев : НИФВиС, 2005. – 124 с.
5. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для студ. пед. ин-в по спец. № 2114. "Физическое воспитание" / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.
6. Шандригось В. І. Використання комп'ютера у підготовці вчителя фізичної культури до уроку : метод. рек. на допомогу вчителям фізичної культури / Віктор Іванович Шандригось. – Т. : ТДПУ, 2002. – 120 с.
7. Хобзей П. К. Інформаційний вісник Львівського обласного управління Комітету з фізичного виховання МОіН України / Павло Кузьмович Хобзей, Ярослав Теодорович Гаврих. – Л. : [б. в.], 2008. – 24 с.

Антотації

У науковій роботі розглядається життєвий та творчий шлях Я. С. Дикого, специфіка проведення практичних занять й особливості його методичної роботи. У роботі містяться відгуки колег, учнівського активу та керівництва школи.

Ключові слова: *життєвий та творчий шлях, методична робота, учнівський актив.*

Оксана Вацеба, Петр Мурашко. Из опыта работы заслуженого учителя Украины Ярослава Степановича Дикого. *В научной работе рассматривается жизненный и творческий путь Я. С. Дикого, специфика проведения практический занятий и особенности его методической работы. В работе есть отклики его коллег, ученического актива и руководства школы.*

Ключевые слова: *жизненный и творческий путь, методическая работа, ученический актив.*

Oksana Vatseba, Peter Murashko. From the Work Experience of the Deserved Teacher of the Ukraine Yaroslav Stepanovich Dukyy. *A vital and creative way is examined in the advanced study Y. S. Dukyy, specific of lead through of practical employments and feature of him methodical work. In-process there are reviews of his colleagues, student's asset and guidance of school.*

Key words: *vital and creative way, methodical work, student active.*

УДК 796.01

Ніна Деделюк

Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-економічні, політичні й духовні перетворення в суспільстві зумовлюють парадигму освіти, яка сприяла б сталому розвитку держави, допомагала осмислити феномен людини, роль і функції українського народу у світовому соціумі, загальнолюдській культурі. Реформування освіти має відбуватися з урахуванням впливів різноманітних факторів на основі системності, інтегрованості, взаємозв'язків. Саме такий підхід уможливить перетворення освіти у глобальний чинник розвитку та прогресу. Українознавчі цінності відіграють роль об'єднуючого, консолідуючого фактора, тому що спрямовані на становлення громадянськості, формують державне мислення [1].

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Лише в роки здобуття Україною незалежності традиції фізичного виховання в Україні стали предметом досліджень педагогіки, філософії, історії, філології. Окремі аспекти фізичної підготовки в Київській Русі висвітлювалися в дисертаційних дослідженнях Є. Н. Приступи (1996), В. А. Старкова (1997), О. М. Вацеби (1997); Г. В. Воробей (1997); І. С. Кліш (2000); Я. В. Тимчака (1998). Ігрова культура слов'ян подається в працях А. В. Цьося (2000).

У цих та інших наукових роботах на основі вивчення фактичного матеріалу виявлено, описано й проаналізовано найбільш розповсюджені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, доведено необхідність їх використання в школі й дошкільних закладах.

Зважаючи на історичні корені українського народу, особливо актуальним є дослідження фізичного виховання в Київській Русі. Київська Русь, яка існувала протягом IX–XIV ст., була могутньою державою з високорозвиненим виробництвом, освітою, медициною. Фізичне виховання вважали невід'ємною частиною способу життя населення й військової справи. Водночас систематизованих досліджень системи фізичного виховання цього періоду практично не проводилося. У підручниках і навчальних посібниках з історії фізичної культури та спорту Л. Куна (1982), Н. Пономарьова (1970), В. В. Столбова (1989) питанням висвітлення становлення й розвитку фізичного виховання слов'ян відводиться опосередковане місце.

Таким чином, **актуальність дослідження** зумовлена протиріччям, яке виникло між необхідністю використовувати традиції тіловиховання в сучасних умовах та недостатнім науковим обґрунтуванням фактичного стану фізичного виховання певного історичного періоду, зокрема в Київській Русі.

© Деделюк Н., 2009

Завдання дослідження. 1. Визначити основні закономірності функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання;

2. Обґрунтувати доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що перші, уривчасті відомості про елементи фізичного виховання на території України з найдавніших часів зустрічаються в письмових джерелах давнини, наприклад у літописах візантійських і західноєвропейських письменників і мандрівників (І. Галька, 1862); засоби та форми фізичного виховання в Україні знаходимо в записках зарубіжних письменників і мандрівників XVI–XVII ст. Е. Лясоти (1984), Г. Боплана (1990) та ін. Записи про зміст фізичного виховання належать етнографам і фольклористам кінця XIX – початку XX ст. (Б. Грінченко, 1899; Н. Заглада, 1929; З. Кузеля, 1906; А. Малинка, 1898; Г. Чубинський, 1872). Завдяки багатому фактичному матеріалу ці дослідження й тепер не втратили свого значення [2].

Умови та спосіб життя населення Київської Русі обумовлювали високі вимоги до стану здоров'я та фізичної підготовленості. Національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду українців було асоціювання ідеалу здоров'я з рослинами, тваринами, природною стихією. Цікавим є те, що термін "здоров'я" дуже рано з'явився в писемних джерелах, що свідчить про його велику поширеність. Наприклад, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а посли половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). Писемні побажання здоров'я на берестяних грамотах збереглися на півночі Київської Русі; на південних землях вони не збереглися, очевидно, через несприятливі умови перебування берести в ґрунті [6].

У словнику давньоруської мови подано великий пласт слів, що характеризували фізичну підготовленість людини. Досить ґрунтовний їх аналіз здійснив В. Старков (1997). Результати його досліджень показали, що широко подано такі характеристики людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна побудувати практично всі рухи й, таким чином, описати її рухову активність.

У свідомості давньоруського населення здоров'я та фізичні здібності мали надзвичайно важливе значення, що забезпечували повноцінне життя, високопродуктивну працю й захист Батьківщини. Ідеал богатиря, який поєднує в собі високі моральні риси та фізичну досконалість, подано у фольклорних матеріалах (билинах, веснянках і колядках).

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на оточуючий світ і людину, а тому виконували світоглядно-філософські функції (родинно-побутову, профілактичну, подружню, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, стимулюючу, релаксаційну) [7].

Письменники епохи Середньовіччя в монументально-історичному стилі відображають у літописах реальні події, реальних людей, реальне ставлення до них. Саме літописи були своєрідною літературною антологією у відображенні реальних подій в історії розвитку суспільства. Так, "Повість минулих літ", написана на початку XII ст., підсумовує певною мірою події попередніх років. У ній відображено велич і силу народу, поєднання духовного й фізичного виховання на прикладах самовідданих учинків, патріотизму, несхитності духу як окремих людей, так і народу в цілому.

Легендарне "Поучення" Володимира Мономаха поєднало віковічний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри та західноєвропейської літератури. В. Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я (здорового способу життя) і підготовку їх до трудової й військової діяльності. Ця система включала продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну [5].

Про взаємозв'язок здоров'я та праці вказується і в інших письмових творах. Наприклад, у "Прологзі" (XIII ст.) зазначається, що "от труда здравие, а от страды спасение" [3].

Великого значення В. Мономах надавав руховій активності дітей та молоді, що є запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я. Взагалі у Київській Русі була створена досить ефективна система фізичного вишколу. Головне для підвищення фізичних можливостей людини, на думку В. Мономаха, – це систематичні тренування у верховій їзді та полюванні, а також загарту-

вання. Військово-прикладні вміння й навички були життєво необхідними, оскільки зумовлювалися об'єктивними вимогами життя людей: "оружжя не знімайте із себе в дорозі, не розглядівши [все] через лінощі, бо знагла людина погибає". Усі справи воїни виконували і вдень, і вночі, на сонці та в холод [5].

Сума перелічених прикладів приводить до висновку: не можна виховати в юнаків відвагу, мужність і сміливість, якщо не поставити їх у такі умови, в яких вони могли б виявляти ці риси. Взагалі, у слов'ян мужність цінувалася найвище й була головним показником зрілості й вихованості людини.

Про дотримання особистої гігієни й раціонального харчування в "Поученні" говориться: "Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню"; "лжі бережися, і п'янства, і блуду"; зокрема, щодо режиму дня: "хай не застане вас сонце на постелі" і далі: "спання в полудне назначене єсть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди". Очевидно, як справедливо зауважує Є. Приступа, "уже у той час серед народу побутувало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку". Необхідно зазначити, що в давньоруській літературі досить часто вказується, що зайві наїдки, напої, надмірний сон шкодять людині [5].

У стародавніх літописах насамперед підкреслені фізичні здібності князів: "Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем"; "И бе Феодор телом крепок зело"; "Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях"; "Бо же Святослав телом легок і велми храбр" [4].

У поминальних пам'ятках про князів обов'язково зазначалася їхня фізична підготовленість: "Се убо благоверный Борис… крепок телом"; "Був же він (Володимир Глібович) князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими доброчесностями був сповнений. За ним же Русь багато потужила"; "Преставився великий князь Всеволод… Много мужествовав и дерзость имев на бранех" [4].

У "Слові о полку Ігоровім" описано славу князів, їх майстерність, фізичну й розумову велич. Від війська Романа та Мстислава здригалася земля й багато країн – Литва, Ятвяги, Деремела, Хинова і "половці списи свої зламали і голови свої схилили під ті мечі булатні". Князя Святослава Київського прославляють німці й венеціанці, греки та морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й усього руського народу.

У записках відомого дослідника-мореплавця Ібн-Фалдана "О русах" знаходимо: "…Я видел русов, когда они прибыли по своим торговым делам и расположились на реке Атиль. Я не видел людей с более совершенным телом, чем они. Они подобны пальмам, румяны, красны. Они не носят ни курток, ни кафтанов, но носит какой-либо муж из их числа кису (плащ), которой он покрывает один свой бок, причем одна из рук выходит из неё. У каждого имеется секира, меч, нож, и он никогда не расстается с тем, о чем упомянули. Мечи их плоские, с бороздками" [3].

Висвітлені в літературних працях факти свідчать, що до Київської Русі надходили відомості про побут, звичаї, культуру, виховання, у тому числі й фізичне, військову підготовку населення інших держав, про наукові та філософські погляди Гомера, Арістотеля й Платона. Це дає підставу стверджувати, що висвітлена в літературі інформація не тільки сприймалася, а й знаходила своє відображення в прогресивному еволюційному процесі населення Київської Русі як держави, що розвивалася й міцніла.

Процес фізичного виховання передбачає застосування комплексу специфічних засобів. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як багатофункціональну галузь суспільної діяльності, за основу класифікації засобів народної фізичної культури слід узяти саме багаторівневість, а як головний критерій такої класифікації – специфічну рухову активність, спрямовану на вирішення завдань фізичного виховання [6].

Засоби фізичного виховання в Київській Русі поділяються на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. Фізичні вправи поділялися на підгрупи залежно від ознак специфіки рухової активності: народні ігри, танці та розваги (хороводи, танці, рухливі ігри, розваги, ігри з предметами), кулачні бої та боротьба (кулачні бої, боротьба, культові бої, рукопашний бій), вправи із предметами (палицями, зброєю, арканом, стрільба з лука), вправи з використанням засобів пересування (верхова їзда, веслування, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, крижинах), природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелітання, повзання, пірнання, плавання) [2].

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової й військової діяльності. Для Київської Русі

характерна різноманітність форм фізичного виховання. Це забезпечувало не лише збільшення рухової активності населення, а й спрямовуючий вплив на виховання необхідних рис особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що давало можливість цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання.

Аналіз та узагальнення літературних джерел, етнографічних і фольклорних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Київській Русі існували такі форми фізичного виховання: народно-побутові (фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, лісових школах, парубочих і дівочих громадах); форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри); освітні форми фізичного виховання (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування); змагальні форми фізичного виховання (“руські ігрища”, “народні змагання”).

Народно-побутові форми фізичного виховання пов’язані з повсякденним життям народу, а саме: сімейні (народини, хрестини, постриги, весілля, похорон та ін.), господарські (новосілля, храмовий день, свято Свічки та ін.), професійні (День пастухів, День початку дігтярського сезону та ін.).

До основних форм належить фізичне виховання в сім’ї, родині, племені, на “вулицях”, вечорницях, парубочих і дівочих громадах [2].

Дослідження доводить, що в період Київської Русі функціонувала самобутня система фізичного виховання населення із глибоко національним за сутністю змістом, характером та історичним покликанням.

Сучасна освіта й виховання учнівської та студентської молоді є найважливішими компонентами культури, яка в усьому світі розвивається національними шляхами. Виховання – це насамперед засвоєння кожною особистістю духовності, культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Відтворюючи себе з покоління в покоління (фізично й духовно), кожен етнос піклується про виховання дітей, продовження ними історично-культурної спадщини.

Доступність елементів народної фізичної культури епохи Середньовіччя вирізняється високою емоційністю та колоритом, що сприяє їх застосуванню в сучасному освітньому процесі. З метою відродження національного досвіду тіловиховання, психофізичної підготовки, пропаганди здорового способу життя, виховання національної свідомості розроблено Проект художньо-спортивної акції “Княжі ігри”, який є ефективним із точки зору освітнього, виховного й оздоровчого значень, і рекомендовано освітнім закладам Волинської області для позакласної та позашкільної роботи. Вперше розроблено систему кросвордів спортивно-історичної тематики для використання їх у навчально-виховному процесі загальноосвітніх закладів і для самостійної роботи дітей та молоді, що сприяє гармонійному розвитку особистості й дає широкі можливості для розширення знань про історичне минуле, поглибленню інтересу до впровадження традицій українського народу в процес формування національної свідомості.

У результаті дослідження виявлено зростання інтересу учнівської та студентської молоді до традицій фізичного виховання населення Київської Русі.

Ефективність експериментальної методики використання традицій фізичного виховання Київської Русі в загальноосвітніх школах перевірялася шляхом педагогічного експерименту з учнівською молоддю м. Луцька. Суть експерименту полягала в підвищенні обізнаності школярів в історії фізичного виховання в зазначений період.

Результати формуючого експерименту свідчать, що школярі показують достовірно вищі спеціальні знання після експерименту. Загалом якість знань зросла на 0,77 бала. Педагогічні спостереження показують, що після проведення спортивно-масових заходів із використанням традиційних фізичних вправ, і зокрема “Княжих ігор”, у молоді значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо ведення здорового способу життя.

Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень знань школярів з історії фізичного виховання Київської Русі до початку експерименту був низьким (2,09−2,59 бала). Після експерименту рівень знань підвищився і становив 3,05−3,68 бала ($P < 0,001$). Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання в Київській Русі та шляхи їх використання в сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання за літературними пам’ятками. Після проведення спортивно-масових заходів із використанням традиційних фізичних вправ, зокрема “Княжих ігор”, у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання й спорту,

історії фізичної культури, що є основою для формування національної свідомості, активізації здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі аналізу наукової літератури, давньоруських літописів, етнографічних записів, археологічних знахідок, фольклорних матеріалів та результатів власного дослідження визначено основні закономірності функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язок фізичного виховання зі світоглядом, способом життя й місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання.

Доступність, емоційна насиченість й ефективність тіловиховання в Київській Русі дає можливість широкого використання цієї спадщини в сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів і молоді, до яких належать уроки фізичної культури в школі, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна й позашкільна робота, молодіжне дозвілля.

Сукупність матеріальних і духовних цінностей визначає традиції фізичної культури, які постають складовою частиною національної культури, тому подальшого дослідження потребують питання розвитку тіловиховання внаслідок іншоетнічних впливів, взаємозв'язку фізичного виховання з розвитком культури, військової справи, моральним, естетичним, трудовим та патріотичним вихованням.

Література

1. Деделюк Н. А. Зміст фізичного виховання і здорового способу життя у літературних пам'ятках IX−XIV століть / Н. А. Деделюк // Фіз. 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. А. Засоби та форми реалізації військово-фізичної підготовки у Київській Русі / Н. А. Деделюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. – № 12. – С. 20–24.
3. Ипатьевская летопись // ПСРП. – М. : [б. и.], 1962. – Т. 2. – С. 744.
4. Літопис руський / пер. з давньорус. Л. Є. Махновця ; відп. ред. О. В. Мишанич. – К. : Дніпро, 1990. – 591 с.
5. Мономах В. Поучения // Літопис Руський / В. Мономах. – К. : Дніпро, 1989. – С. 461–462.
6. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. … д-ра. пед. наук : 13.00.01 / Є. Н. Приступа ; Ін-т педагогіки АПН України. – К. : [б. в.], 1996. – 48 с.
7. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.

Анотації

Статтю присвячено визначенню основних закономірностей функціонування фізичного виховання в Київській Русі: зв'язку фізичного виховання зі світоглядом, способом життя та місцем проживання населення; взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; взаємозв'язку святково-ігрової діяльності й військово-фізичної підготовки; поступовий перехід до організованих форм фізичного виховання; обґрунтуванню доцільності використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, Київська Русь, здоров'я, засоби, форми, традиції.*

Нина Деделюк. Целесообразность использования элементов системи физичического воспитания Киевской Руси в современной украинской школе. *Статья посвящена изучению содержания физического воспитания в Киевской Руси. В работе обосновано мировозренческо-философские аспекты теловоспитания, раскрыто сущность здорового образа жизни в письменных источниках IX–XIV веков, подано способы (народные игры, танцы, развлечения, кулачные бои, борьба, упражнения с предметами, упражнения с использованием способов передвижения, природные локомоции) и формы (народно-бытовые, религиозно-культовые, образовательные, военно-физические, соревновательные) физического воспитания населения.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, Киевская Русь, здоровье, способы, формы, традиции.*

Nina Dedelyuk. The Importance of the Usage of Kyiv Rus Physical Training System's Elements in the Modern Ukrainian School. *The article is dedicated to the study of physical education in Kyiv Rus. The results of the study proved that the ideal of the national physical and moral perfection, the system of customs, beliefs, traditions and ceremonies of the development of physical abilities formed social and philosophical background of physical education in Kyiv Rus. In the conscience of people of the ancient Rus, health and physical life had a great importance, because they helped to organize full value life.*

Key words: *physical education, sport, Kyiv Rus, health, means, forms, traditions.*

УДК 796.01

Вікторія Дук

Аналіз попиту населення на спортивно-оздоровчі послуги у Волинській області

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. За останній час спортивно-оздоровча діяльність стала важливою галуззю економіки багатьох країн. У неї залучені значні фінансові кошти й велика кількість робочої сили, постійно вдосконалюються ті, що існують, і розробляються нові моделі управління і фінансування спортом і спортивно-оздоровчою діяльністю зокрема. Тенденції комерціалізації й професіоналізації, що разом із тим посилюються, з одного боку, а також гостра конкуренція навколо використання бюджетних коштів − з іншого, свідчать про те, що підприємства, які надають спортивно-оздоровчі послуги, повинні навчитися самостійно витягувати прибуток з наявних у їх розпорядженні ресурсів. Проте менеджменту багатьох спортивних і спортивно-оздоровчих організацій у нашій країні все ще не вистачає знань і переконань, що сьогодні без орієнтованих на ринкову економіку дій уже неможливо успішно працювати. Економіка спортивно-оздоровчої діяльності – це галузь економічної науки, що вивчає економічні аспекти вказаної діяльності (і не тільки економічні, а й соціологічні, фінансові, психологічні) [1].

Слід також відзначити, що діяльність підприємства у сфері спортивно-оздоровчих послуг пов’язана з особливостями виробництва послуг у цілому. Так, деякі стратегії та інструменти, якими користуються менеджери у виробничій діяльності, щоб досягти відповідності попиту й пропозиції, у сфері послуг не придатні [2; 3; 4; 6; 7]. Основні причини цього полягають у такому:

1. Більшість послуг надається і споживаються одночасно. Тобто неможливо в очікуванні швидкого підвищення попиту провести послугу заздалегідь. Тому для більшості послуг неможливо створити запас, щоб пристосуватися до коливань попиту або невизначеності. Затримка виконання замовлення можлива в тих випадках, коли споживач згоден чекати. Наприклад, покупець автомобіля, ймовірно, почекає декілька тижнів, якщо модель, якій він надає перевагу, відсутня в цей момент на фірмі з продажу. Проте сумнівно, що клієнт спортивно-оздоровчого центру, який регулярно відвідує зал аеробіки, чекатиме, поки його інструктор вийде з відпустки. Звичайно, в цьому правилі є винятки, наприклад, система резервування виглядає як форма затримки виконання замовлення.

2. Граничні можливості деяких систем із надання послуг не відрізняються гнучкістю. Об’єм діяльності виробничих систем можна збільшити на короткий термін, наприклад за допомогою понаднормованих робіт і додаткових змін. Деякі сервісні підприємства теж можуть збільшити обсяги своєї діяльності, продовживши години роботи, що в основному й роблять вітчизняні спортивно-оздоровчі комплекси, середній час роботи яких складає більше 15 годин на добу. Проте це не завжди є виправданим. Так, наприклад, готель не зможе збільшити кількість кімнат, працюючи понаднормово або в другу зміну, коли всі кімнати вже замовлені на ніч, або відсутній поточний попит на них.

3. Попит на багато послуг важко прогнозувати. Порівняно з попитом на більшість товарів попит на послуги передбачити набагато важче, а коливання попиту на послуги зазвичай різкіші й частіші, тобто вони відбуваються через коротші проміжки часу. Одна з причин цього полягає в тому, що рішення в споживанні деяких послуг, наприклад рішення піти в ресторан або в кіно, або відвідати спортивний зал, зазвичай виникає під дією обставин, зазвичай пов’язаних з обмеженнями основної діяльності. Іншими словами, звичайно люди не будують довгострокових планів для споживання деяких послуг. Попит на окремі спортивно-оздоровчі послуги, наприклад регулярні відвідини тренажерних залів або занять аеробіки, планується трохи легше, проте й тут є свої складнощі. Усе це дуже ускладнює прогноз попиту. Інша причина полягає в тому, що попит на послуги буває максимальним і мінімальним. У спортивно-оздоровчій сфері точки мінімального й максимального споживань добре відомі як неробочі години буденних днів або вихідні дні, у той час як в інших послугах їх не буває.

4. Зміна часу обслуговування. У зв’язку із різноманітністю пропонованих послуг, їх індивідуальним характером та індивідуальними потребами кожного клієнта час, необхідний на обслуговування очікуваної кількості споживачів, важко передбачити. Наприклад, час обслуговування клієнта спортивно-оздоровчого комплексу на силових тренажерах коливається від п’яти хвилин до півгодини, залежно від фізіологічних особливостей організму. Це може призвести до недооцінки або переоцінки необхідного обсягу діяльності. Додатково ситуація ускладнюється тим, що одиниці вимірювання необхідного обсягу діяльності також важко визначити.

©Дук В., 2009

5. Більшість послуг пов'язана з місцезнаходженням. Оскільки послуги не можна перевезти, обслуговування повинне бути можливим у потрібний час і в потрібному місці. Для багатьох вузлових фірм із надання послуг це означає, що коли один пункт обслуговування переповнений клієнтами, інший у цей же час може бути не заповненим.

З урахуванням викладених особливостей підприємств сфери послуг можна зробити такий висновок: для ефективного управління попитом найпростіша й найважливіша вимога – вивчення переваг споживачів. На цю просту вимогу часто не звертають уваги. Підприємства, що надають послуги, повинні проводити демографічний моніторинг споживачів, що включає такі дані, як вік, стать, дохід і сфера зайнятості, а також відомості про стиль життя та потреби або інші необхідні дані. Керівництво підприємства послуг повинне розуміти, що служить мотивацією для купівлі послуги споживачем. Звичайно, збір таких даних – нелегке й недешеве заняття, і отримання всіх даних не завжди економічно виправдане. Проте будь-яка інформація про споживача краща, ніж її відсутність [8; 9].

Таким чином, моніторинг забезпечить підприємству можливість визначити, які стратегії та інструменти будуть найбільш ефективні для управління попитом на його послуги. Наприклад, зниження цін використовується для перенесення попиту на послугу з пікового періоду на позапіковий. Проте, якщо споживачі – забезпечені люди, не чутливі до невеликих цінових коливань, ця стратегія може виявитися неефективною. Гірше за те, вона може привести до сприйняття послуги цими споживачами як послуги нижчої якості [5; 9; 10].

Завдання дослідження – провести узагальнюючий статистичний аналіз попиту населення на спортивно-оздоровчі й суміжні види послуг у Волинській області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні орієнтири для підприємств сфери послуг можуть бути охарактеризовані структурою їх реалізації. Із рис. 1, у структурі виробництва і реалізації послуг населенню переважають послуги пошти та зв'язку, транспорту, освіти, а також послуги з операцій з нерухомістю.

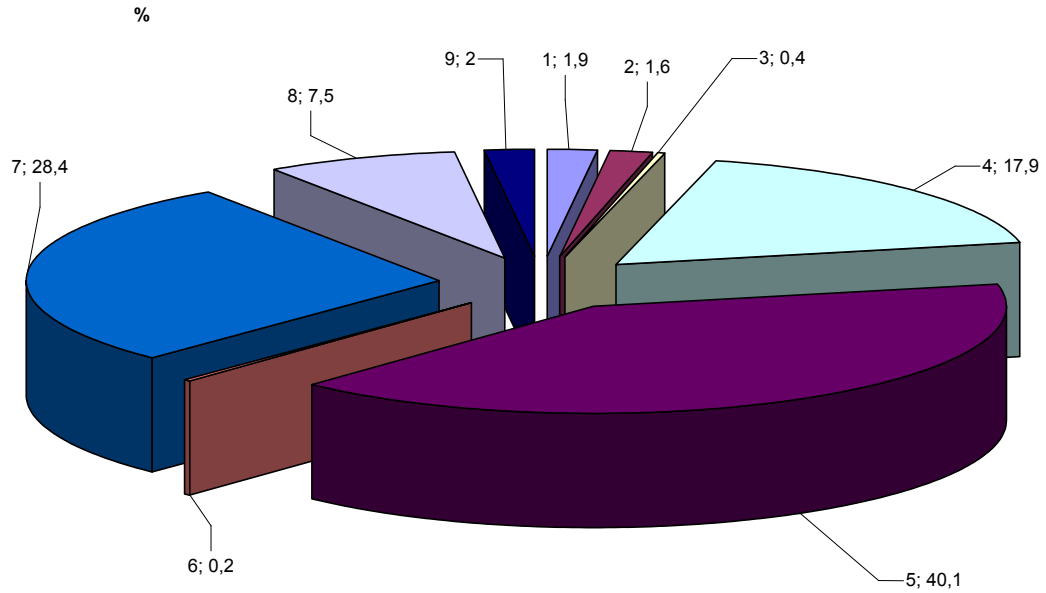

Рис. 1. *Структура реалізації послуг населенню Волинської обл. за 2008 р.* [11]

Примітка:
1 – діяльність у сфері охорони здоров'я людини;
2 – діяльність у сфері культури та спорту, відпочинку та розваг;
3 – надання індивідуальних послуг;
4 – надання різних послуг споживачам;
5 – діяльність транспорту;
6 – послуги з організації подорожувань;
7 – діяльність пошти та зв'язку;
8 – операції з нерухомим майном;
9 – освіта

Діяльність у сфері відпочинку й розваг, культури та спорту в загальній структурі реалізації послуг за 2008 рік складає 1,6 % (2007 рік – 1,5 %) і перевищує інші види рекреаційних послуг, у

тому числі й послуг туристичних агентств. Останнє свідчить про зацікавленість населення, зокрема у Волинській області, щодо забезпечення спортивно-оздоровчими послугами.

Специфіка спортивно-оздоровчих послуг також обумовлена їх соціально-економічними функціями, які реалізуються в розвитку різних підгалузей і напрямів діяльності, а саме [1]:

- фізичне виховання дітей і молоді в системі дошкільної освіти й виховання;
- лікувальна фізкультура в системі медичного та санаторно-курортного обслуговування, соціально-професійна реабілітація інвалідів;
- заняття фізкультурою як виглядом фізично активного відпочинку у вільний від роботи й навчання час (фізична рекреація);
- фізична культура (виробнича гімнастика) в режимі праці на підприємствах, фірмах і в організаціях народного господарства;
- спортивні видовища як вид пасивного відпочинку та розваг (дозвілля);
- аматорський спорт вищих досягнень як форма фізичного й духовного розвитку особи;
- проведення Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, міжнародних змагань, що піднімають престиж національного спорту;
- професійно-прикладна спортивна підготовка військовослужбовців і співробітників правоохоронних органів;
- реклама здорового способу життя, різних видів спорту, спортивних та інших товарів із використанням спортсменів, спортивних споруд і засобів масової інформації;
- участь у спортивних секціях, клубах, добровільних спортивних товариствах, змаганнях як засобах соціалізації особи.

Проте за всієї різноманітності спортивно-оздоровчих послуг і напрямів діяльності загальним, що їх об’єднує, є приналежність до дозвільної, рекреаційній діяльності.

Висновки. Таким чином, ключовим стратегічним напрямом функціонування підприємств, що надають спортивно-оздоровчі послуги у Волинській області, є забезпечення якнайповнішого задоволення потреб у всьому комплексі заходів дозвілля, а також постійна робота зі створення в населення мотиваційних чинників у галузі фізкультури та спорту.

Література

1. Апілат О. В. Підвищення якості послуг в туризмі : автореф. дис. ... канд. екон. наук : 08.07.05 / Харків. держ. академія технології та організації харчування ; О. В. Апілат. – Х., 2001. – 19 с.
2. Внукова Н. Н. Управление развитием услуг предприятий рыночной инфраструктуры (методологический и организационный аспекты) : дис... д-ра экон. наук (08.06.02) / Харьков. гос. экономический ун-т ; Н. Н. Внукова. – Х., 1999. – 433 с.
3. Гаврилюк О. В. Розвиток підприємництва в сфері послуг (на прикладі Чернівецької області) : автореф. дис. ... канд. екон. наук : 08.06.02 / Ін-т регіональних досліджень НАН України ; О. В. Гаврилюк. – Л., 2001. – 17 с.
4. Діяльність організацій, що надають послуги в області реклами : за матеріалами Російського статистичного агентства // Питання статистики. – 1999. – № 2. – С. 45–49.
5. Дук В. Вплив товарів-субтитутів на попит і пропозицію в сфері спортивно-оздоровчих послуг / В. Дук // Фіз. 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. 40–44.
6. Жолдак В. І. Менеджмент спорту і туризму / В. І. Жолдак, В. А. Квартальнов. – М. : Сов. спорт ; РМАТ, 2004. – 414 с.
7. Зайдіє М. Ефективність комерційної діяльності в олімпійському спорті / М. Зайдіє // Фіз. виховання студ. творчих спеціальностей : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХПІ, 1999. – № 7. – С. 45–49.
8. Иванов Н. Н. Сфера услуг как объект исследования и управления / Н. Н. Иванов. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. гос. ун-та экономики и финансов, 2000. – 22 с.
9. Кара А. Н. Менеджмент в сфере сервиса : учеб. пособ. по менеджменту / А. Н. Кара, З. Н. Асфядярова. – Тольятти : Изд-во Гос. акад. сферы быта и услуг, 2003. – 127 с.
10. Маркова В. Д. Маркетинг услуг / В. Д. Маркова. – М. : Финансы и статистика, 2004. – 127 с.
11. Статистичний щорічник Волинської області за 2008 рік. – Луцьк : Волин. обл. упр. статистики, 2008. – 370 с.

Анотації

У статті зроблено аналіз та визначено соціально-економічне значення сфери спортивно-оздоровчих послуг населенню й напрями її розвитку.

Ключові слова: *попит, спортивно-оздоровчі послуги, аналіз.*

Виктория Дук. Анализ спроса населения на спортивно-оздоровительные услуги в Волынской области. *В статье сделан анализ и определено социально-экономическое значение сферы спортивно-оздоровительных услуг для населения и направления ее развития.*

Ключевые слова: *спрос, спортивно-оздоровительные услуги, анализ.*

Viktoriya Duk. An Analysis of Demand of Population is on Sporting Health Services in Volinskiy Area. *In the article an analysis and certainly socio-economic value of sphere of sporting health services is done to the population and directions of its development.*

Key words: *demand, sporting-health services, analysis.*

УДК 796.01

Сергій Козіброцький

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Загальновідомим є те, що важливою умовою високої ефективності роботи студентів на заняттях фізичної культури, проявленні ініціативи та активності є оцінка їх діяльності [2; 3].

Сучасна система оцінювання результатів діяльності студентів на заняттях із фізичного виховання поки що залишається недосконалою. Практика показує, що ця система занадто громіздка та носить, як правило, суб'єктивний характер. Середні програмні вимоги до оцінки навчальних досягнень студентів найчастіше не відповідають їх можливостям унаслідок індивідуальності розвитку їх організму [4−6]. Оцінити ж ставлення студента до рухової активності, його потребу в здоровому способі життя, бажання виконати ту чи іншу вправу, прагнення подолати самого себе занадто складно, оскільки критеріїв для цього просто не існує.

Таким чином, на занятті фізичної культури "неуспішність" студента із середніми здібностями та можливостями організму, як фізичними, так і психологічними, на фоні відсутності об'єктивної оцінки результатів його діяльності суттєво знижує мотивацію до занять і рухової активності взагалі.

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі в останній час з'явилося достатньо досліджень із питання оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури, все ще не існує критеріїв оцінювання, які б були зорієнтовані на оздоровчу мету фізичного виховання у вищій школі та були особистісно-зорієнтованими [1; 3]. Вирішення цієї проблеми дасть можливість не тільки вдосконалити систему оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури, але й значно підвищить їх мотивацію до занять фізичними вправами. Усе це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого вдосконалення системи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури.

Саме тому ми поставили собі такі **завдання дослідження**: розкрити та узагальнити характерні тенденції формування системи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання у вищій школі України впродовж XX століття; обґрунтувати сучасні підходи щодо оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дослідження базувалося на аналізі офіційних програм із фізичного виховання для студентської молоді з фондів Національної бібліотеки ім. Вернадського, архівів Науково-методичного відділу Міністерства освіти і науки України, бібліотек окремих вищих навчальних закладів України, а також особистих збережень викладачів та керівників кафедр фізичного виховання.

Для аналізу формування й розвитку системи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання було використано хронологічний підхід.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході дослідження нами встановлено, що з моменту утворення УРСР і до сьогоднішнього часу в українській вищій школі України діяло більше тридцяти навчальних програм, які мали республіканське чи загальнодержавне значення.

Зауважимо, що суттєві помітні зміни в змісті та параметрах контрольних нормативів відбувалися не частіше одного разу на десять років.

Нами аналізувалися зміст, види й форми контролю навчальних досягнень студентів.

© Козіброцький С., 2009

Усе це дало можливість прийти до деяких історичних узагальнень.

Насамперед чітко окреслюється кілька періодів у розвитку системи оцінювання навчальних досягнень фізичного виховання студентів, які відображали тогочасні суспільні інтереси, завдання та ставлення до фізичної культури й спорту.

Це, зокрема, такі періоди:

– період 20-х років;
– період 30-х років;
– період 40−50-х років;
– період 60–80-х років;
– пострадянський період 90-х років – початку нового століття.

Отже, у 20-х роках XX ст. спостерігалося виразне нехтування спортом як ефективним засобом фізичного виховання. Чітких вимог до контрольних нормативів ще не існувало.

У перших програмах відкидалися вправи на снарядах, акробатичні вправи, а також вправи з підняття ваги, оскільки вони вважалися шкідливими для організму людини.

На зміст оцінювання на початку 30-х років суттєво вплинуло запровадження в державі у 1929 році комплексу ГПО. Оцінювання навчальних досягнень набуває військової спрямованості.

Про це свідчать такі контрольні нормативи, якими були перенасичені програми тих років:

– біг на 60 м у повному військовому спорядженні з гвинтівкою;
– підіймання та перенесення ящика з набоями вагою 16, 24 і 32 кг;
– метання гранати з-за укриття, у т. ч. на лижах;
– плавання з обтяженням (граната, гвинтівка, одяг);
– ходьба з обтяженням;
– біг у протигазі;
– стрибки через рів;
– стрибки в глибину;
– стрільба на ходу на лижах;
– біг на 60 м у повному військовому спорядженні з гвинтівкою.

Перелік подібних контрольних нормативів у програмах 30-х років набагато ширший, і його можна продовжити.

Уперше з’являється в них розділ “Контроль”, який передбачає контроль за виконанням вимог усіх розділів програми у вигляді спеціально складених контрольних нормативів та запитань.

У післявоєнні роки поряд із військовою спрямованістю з’являються спортивна спрямованість оцінювання навчальних досягнень студентів, що обумовлено початком виступу радянських спортсменів на міжнародних спортивних аренах.

Зазнав змін і розділ “Контроль”. Набагато зросли вимоги до виконання контрольних нормативів. Для студентів старших курсів, які займалися факультативно, передбачалися зразкові залікові вимоги.

Контрольні нормативи в цих програмах мають динамічний характер і виконуються на оцінку “задовільно”, “добре”, “відмінно”. Крім того, з кожним роком навчання вимоги для їх виконання зростають (табл. 1).

Таблиця 1

Вимоги до виконання контрольного нормативу підтягування на поперечині *(1975 рік)*

Оцінка / **Курс**	**“3”**	**“4”**	**“5”**
I	7	9	10
II	9	10	11
III	10	11	12
IV	11	12	13

Така структура контрольних нормативів сприяла зростанню інтересу студентів до занять фізичною культурою та підтримувала постійну потребу у фізичному вдосконаленні.

Уперше пропонуються в програмі різні контрольні нормативи для різних навчальних груп.

У більшості авторських (вузівських) програм пострадянського періоду, які потрапили в коло нашого аналізу, спостерігається тенденція до збільшення частки вправ оздоровчого характеру, натомість контрольні нормативи ще базуються на спортивній спрямованості.

Ще більше зростають вимоги до виконання контрольних нормативів порівняно з попередніми програмами.

Цікавим буде продемонструвати зміни в кількісних параметрах контрольних нормативів. Простежуються чіткі еволюційні зміни постійного їх зростання. Ми наведемо тільки два приклади – норматив підтягування (який, з одного боку, характеризував військово-прикладну спрямованість фізичного виховання, а з іншого − силову підготовку юнаків) (рис. 1) та стрибків у довжину з розбігу для юнаків (чоловіків) (рис. 2).

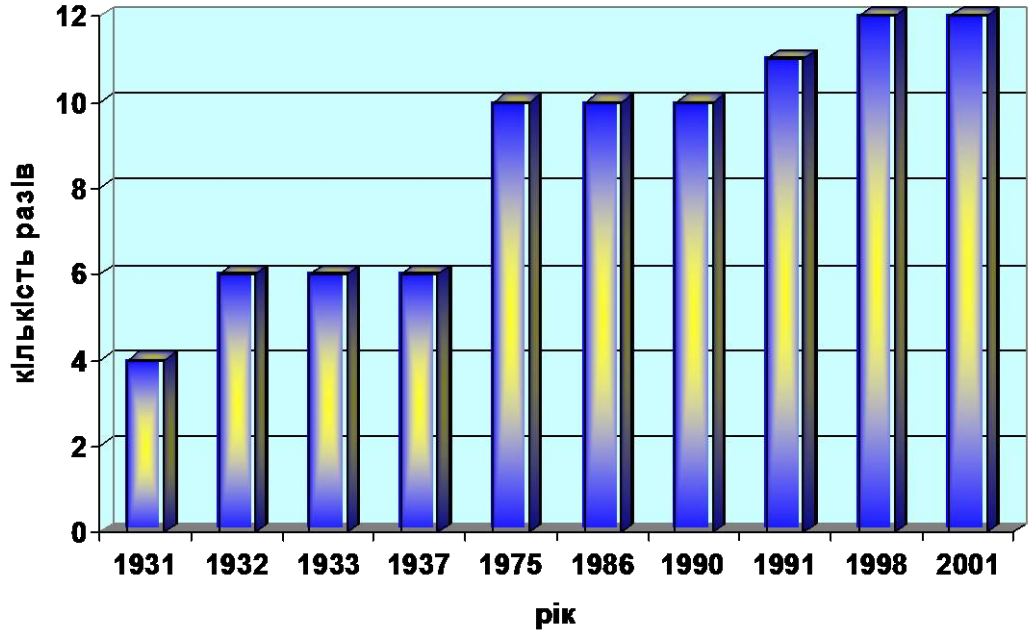

Рис. 1. *Динаміка кількісних параметрів нормативу "Підтягування на поперечині" (юнаки) в навчальних програмах із фізичного виховання для студентів (1924–2009 рр.)*

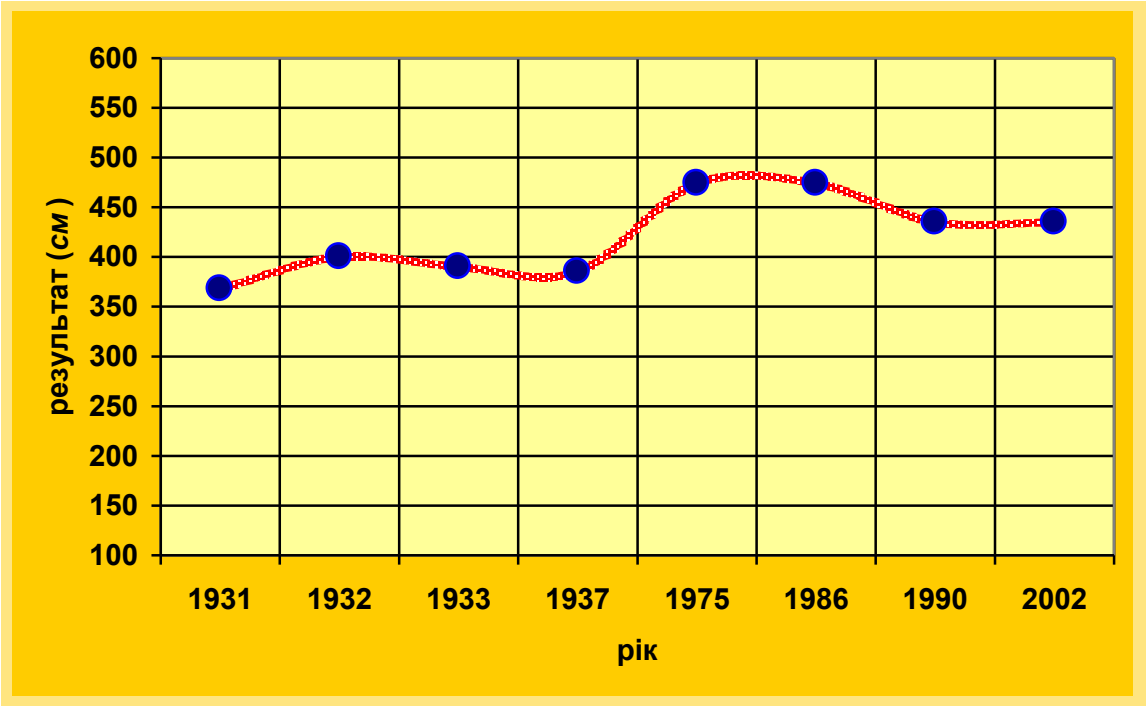

Рис 2. *Динаміка кількісних параметрів нормативу "Стрибок у довжину з розбігу" (юнаки) в навчальних програмах із фізичного виховання для студентів (1924–2009 рр.)*

Характерні тенденції зберігаються й за іншими контрольними вправами, як для юнаків так і для дівчат.

Висновки. Результати історико-порівняльного аналізу показали, що зміст та структура системи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання розвивалися еволюційним шляхом, зберігаючи стабільність відповідно до мети та завдань фізичного виховання й помітно відрізняючись за змістом контрольних нормативів і кількісними вимогами щодо їх виконання.

У процесі дослідження виявлено п'ять періодів розвитку системи оцінювання навчальних досягнень студентів, зумовлених соціально-історичними, військово-політичними й економічними умовами відповідного часового відтинку історії. Це, зокрема, такі періоди: 20-х років; 30-х років 40–50-х років; 60–80-х років XX століття та сучасний пострадянський періоди. Кожен період мав свої характерні особливості, пов'язані зі стратегічними державними завданнями, які ставилися загалом перед галуззю фізичної культури.

Таким чином, узагальнення характерних тенденцій формування й укладання системи оцінювання навчальних досягнень студентів дало змогу визначити, що оцінювання з фізичного виховання в умовах сьогодення повинно мати оздоровчу спрямованість; ураховувати індивідуальні темпи розвитку рухових здібностей студентів; бути особистісно зорієнтованим. В основу особистісно зорієнтованого оцінювання повинні покладатися особисті досягнення протягом навчального року, активна робота під час заняття, заняття в позанавчальний час, участь у змаганнях усіх рівнів.

Література

1. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури ; С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.
2. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В. М. Вовк. – Луганск : Изд. ВУГУ, 2000. – 176 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студенства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Дубогай О. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід / О. Дубогай, М. Євтушок // Фіз. 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. 99–104.
5. Нестеров В. Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / В. Н. Нестеров. – Минск : Виш. шк., 1980. – 95 с.
6. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.

Анотації

Подано комплексний історико-методологічний аналіз змісту, форм та спрямованості системи оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання впродовж XX століття та охарактеризовано її специфіку.

Ключові слова: *критерії оцінювання, програмно-нормативні основи, фізичне виховання студентів, історико-методологічний аналіз.*

Сергей Козиброцкий. Оценивание учебных достижений студентов на занятиях по физическому воспитанию. *Подано комплексный историко-методологический анализ содержания, форм и направленности системы оценивания учебных достижений студентов на занятиях по физическому воспитанию на протяжении XX столетия и охарактеризовано ее специфику.*

Ключевые слова: *критерии оценивания, программно-нормативные основы, физическое воспитание студентов, историко-методологический анализ.*

Serhiy Kozibrotskyy. Evaluation of Students' Achievements in Physical Training Classes. *The research presents a complex historical and methodological analysis of the content, form, and aims of the students' physical training achievements evaluation system throughout the 20th century and characterizes its peculiarities.*

Key words: *evaluation critetia, program and norm basis, students' physical training, historical methodological analysis.*

УДК 796.01

Тетяна Овчаренко,
Нінель Мацкевич

Цінові стратегії в маркетингу туристично-спортивних та оздоровчих послуг

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах ринкової економіки зростають потреби різних груп населення в зміцненні здоров'я, організації вільного часу, культурного дозвілля, фізичного й духовного вдосконалення засобами спортивно-оздоровчого туризму. Відповідно до Закону України "Про туризм" туристична діяльність розглядається як пріоритетний напрям розвитку економіки та культури України [1]. Отже, існує гостра необхідність упровадження основних елементів маркетингу в практичну діяльність туристичних організацій [2; 4]. Разом із цим слід мати на увазі, що маркетинг у туризмі має свої специфічні особливості, що обумовлено різноманітним характером туристичних послуг, які передбачають і організацію тренувальних занять, туристичних походів, подорожей, екскурсій, для різних груп населення, підготовку і проведення змагань, фестивалів, туристських зльотів, надання консультацій кваліфікованих фахівців [3; 5; 6]. В умовах конкурентної боротьби на ринку туризму успіху можуть досягнути лише такі туристичні організації, які здатні творчо й нестандартно застосовувати маркетингові стратегії, постійно шукати нові способи адаптації до змін ринкового середовища, а також активно впливати на ринок туристично-спортивних і оздоровчих послуг та їх споживачів [3].

Разом із тим у спеціальній науковій літературі проблема впровадження сучасних маркетингових стратегій у практику діяльності туристичних організацій вивчені недостатньо повно, що потребує подальших досліджень та науково-теоретичного обґрунтування.

Завдання дослідження. 1. Дослідити структуру процесу ціноутворення на туристично-спортивні та оздоровчі послуги.

2. Науково-теоретично обґрунтувати цінові стратегії сучасного туристичного ринку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з найважливіших складників у структурі маркетингу є ціна на туристичні послуги, процес ціноутворення й цінові стратегії, які застосовуються на ринку туризму. Ціна, яка є доступною для споживачів, гарантує успіх у діяльності туристської організації, сприяє подальшому збільшенню ринку туристичних послуг і, таким чином, є важливим чинником забезпечення прибутків. Окрім того, ціна є вирішальним фактором у боротьбі з конкуруючими туристичними організаціями.

Отже, правильно обрана цінова стратегія має вирішальний вплив як на конкурентоспроможність туристичних послуг, так і на встановлення певних стосунків з клієнтами.

Аналіз практичного досвіду маркетингової діяльності туристичних організацій свідчить, що процес установлення ціни на туристичні послуги складається з послідовних, узгоджених та взаємопов'язаних етапів:

1 етап – визначення мети ціноутворення;

2 етап – виявлення зовнішніх та внутрішніх факторів;

3 етап – вибір методу ціноутворення;

4 етап – визначення та реалізація цінових стратегій.

1. Визначення мети ціноутворення.

Мета цінової стратегії обумовлена загальними цілями туристичного ринку й розглядається як важливий складник маркетингової діяльності в цілому. Стратегія ціноутворення спрямована на реалізацію різноманітних цілей (рис. 1).

Головною метою будь-якої підприємницької діяльності є максимізація прибутків, але при цьому необхідно враховувати можливі стратегічні наслідки. Висока ціна на туристичні послуги може бути встановлена за відсутності подібного ТП у конкурента або за умови, коли попит на туристичні послуги перевищує пропозиції. Однак якщо постановка мети максимізації прибутку не враховує можливої реакції ринку, це може призвести до негативних наслідків у майбутньому.

Мета утримання позиції на ринку ставиться в умовах насиченості туристичних продуктів на ринку, коли їх збувають за будь-яку ціну, навіть зазнаючи збитків. Така ситуація не може довго тривати й потребує аналізу збуту ТП, структури витрат із метою стабілізації своїх позицій та отримання прибутків.

© Овчаренко Т., Мацкевич Н., 2009

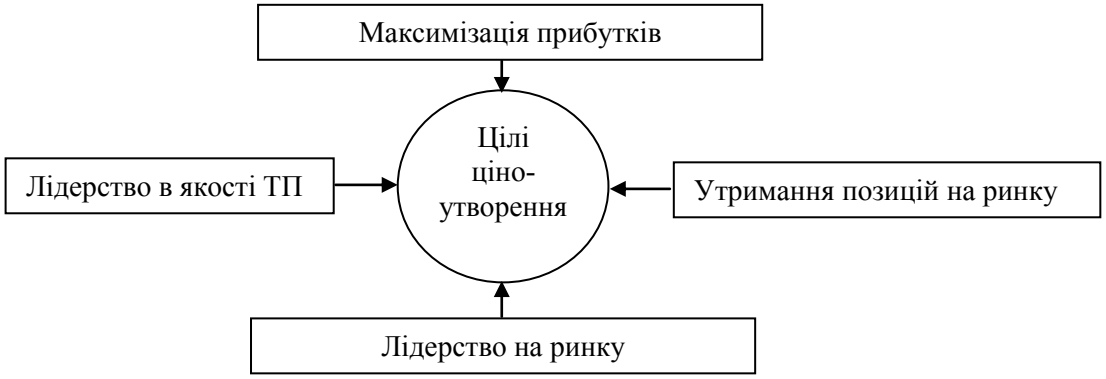

Рис. 1. *Цілі ціноутворення на туристсько-спортивні та оздоровчі послуги*

Мета забезпечення лідерства на ринку реалізується, як правило, на більш ранніх стадіях життєвого циклу ТП, коли ціни на них забезпечують достатній прибуток і є доступними для споживачів.

Вибір мети, спрямованої на досягнення лідерства, передбачає максимальне підвищення якісних характеристик туристичних послуг. Однак поліпшення якості туристичних послуг передбачає і підвищення їх ціни, що не завжди задовольняє споживачів та може призвести до певної втрати клієнтури.

2. Виявлення зовнішніх і внутрішніх факторів.

Процес ціноутворення значною мірою залежить від зовнішніх факторів, які можуть:

– зменшувати можливості туристичного підприємства у встановленні цін;
– не впливати взагалі на ціноутворення;
– значною мірою розширити можливості підприємства;

До найбільш важливих *зовнішніх факторів* належать:

– рівень політичної стабільності в країні;
– форми державного регулювання як сфери економіки в цілому, так і сфери туризму зокрема;
– співвідношення попиту й пропозиції ТП;
– особливості поведінки споживачів послуг;
– рівень і динаміка конкуруючих цін;

До *внутрішніх факторів*, які визначають цінову політику, можна віднести:

– імідж самої туристичної організації;
– досконалість системи управління;
– зручне розміщення організації та її виробничі можливості;
– бюджетні, кадрові, матеріально-технічні ресурси.

Отже, чим вищим є авторитет туристичної організації, тим більшою популярністю користуються її послуги. Наприклад, гірськолижний курорт “Буковель” порівняно з іншими туристичними організаціями Карпатського регіону приваблює значно більшу кількість прихильників лижного туризму, а за темпами розвитку займає передові позиції.

3. Вибір методу ціноутворення.

Ціна конкретної ТП формується залежно від трьох основних факторів:

– індивідуальні витрати під час виробництва та збуту ТП;
– стан попиту на дану ТП;
– рівень конкуренції на ринку.

З урахуванням цих факторів у практиці маркетингу застосовуються методи ціноутворення:

1) на основі витрат у процесі виробництва ТП;
2) з орієнтацією на рівень конкуренції;
3) з орієнтацією на попит споживачів.

Під час розробки цінової стратегії слід дотримуватися комплексного підходу й застосовувати всі методи ціноутворення в тісній взаємодії, оскільки орієнтація тільки на один із них не сприяє проведенню гнучкої цінової стратегії та навіть призводить до збитків.

Ціноутворення на основі витрат (затратний метод) ґрунтується на розрахунках сумарних витрат на виробництво, обслуговування, накладних витрат, очікуваних прибутків. Важливо визначити допустиму межу ціни, нижче якої вона не повинна впасти. Перевагами цього методу є можливість спрощення технології ціноутворення, оскільки точно визначається структура всіх затрат на ТП, що певною мірою гарантує стабільність позиціонування ТП на ринку, а також коливання попиту на неї.

Ціноутворення на рівні конкуренції – метод, найбільш характерний для сфери туризму, коли ціни можуть установлюватися нижче ринкових, на рівні ринкових, або вище ринкових, залежно від якості ТП, рівня сервісу, обслуговування, вимогливості клієнтів або реакції конкурентів. Особливістю цього методу є те, що відсутня постійна залежність між цінами й витратами на ТП.

Ціноутворення з орієнтацією на попит ґрунтується на вивченні бажань споживачів і встановлення цін, є доступним для цільового ринку. Цей метод застосовується в тих випадках, коли ціна є вирішальним фактором у споживанні ТП клієнтами. При цьому важливо встановити той максимальний рівень ціни, яку клієнт готовий заплатити за дану ТП.

Отже, застосування цих методів дає змогу встановити вихідну ціну ТП, але слід пам'ятати, що остаточно встановлена ціна може відрізнятися від ціни, яка пропонувалася заздалегідь, що обумовлено ціновою стратегією цільового ринку.

4. Визначення й реалізація цінової стратегії.

Цінова стратегія спрямована на вибір можливої динаміки змінювання ціни на ТП в умовах цільового ринку. Значну роль при цьому відіграє ступінь новизни ТП, оскільки визначити ціну на нові або унікальні ТП є досить складною проблемою. Відсутність аналогів на ринку призводить до більш гнучких рішень у встановленні цін. Практика маркетингу розробила декілька цінових стратегій. Вибір тієї чи іншої стратегії обумовлений взаємодією різноманітних факторів, серед яких найбільш важливими є:

- структура та ступінь новизни туристичного продукту;
- оригінальність і унікальність ТП порівняно з іншими;
- умови конкуренції;
- особливості ринку збуту;
- витрати та величина очікуваного продукту й ін.

Із метою успішного запровадження ТП на ринку застосовуються такі стратегії ціноутворення:

1) найбільш розповсюдженою є *стратегія "збирання вершків",* яка передбачає початковий продаж ТП за високими цінами. Це можливо лише в умовах відсутності конкуренції й наданні абсолютно нових послуг (наприклад, пропозиції дайвінгу, сафарі й т. ін.). Така стратегія призводить до монополізації ринку до тих пір, поки не з'являться нові товари, нові послуги, які призводять до зниження ціни;

2) *стратегія проникнення на ринок* базується на тому, що спочатку свідомо встановлюються низькі ціни на ТП із метою залучення більшої кількості клієнтів. Така цінова стратегія використовується у випадку, коли за будь-яку ціну прагнуть завоювати ринок збуту. У міру зростання продажу ТП і засвоєння ринку ціна поступово підвищується, але не настільки, щоб заважати подальшому зростанню обсягу реалізації ТП. Стратегія цін проникнення на ринок пов'язана з певним ризиком, оскільки завжди існує небезпека з боку конкурентів, які можуть узяти участь у так званій "грі на знижки", що може призвести до втрати будь-яких прибутків;

3) *стратегія престижних цін* розрахована на таку категорію споживачів, для яких престижною є висока ціна як гарант якості ТП, її унікальності або статусу;

4) *стратегія "наслідування лідера"* передбачає врахування співвідношення цін на власні ТП із просуванням і характером цін лідера на ринку. Такий підхід досить зручний, якщо відсутні можливості для проведення власних розробок цінової стратегії;

5) *стратегія "спадаючої" ціни* застосовується за умови надійного захисту ринку ТП від конкурентів. Сутність цієї стратегії полягає в тому, що ціни змінюються відповідно до кривої попиту. Однак, слід пам'ятати, що з метою стимулювання попиту й боротьби з конкурентами необхідно розробляти нові ТП та своєчасно впроваджувати їх на ринок;

6) *стратегія ціни*, що має перевагу перед конкурентами або за витрат, коли ціна встановлюється нижче ціни конкурента, або за якістю ТП, коли ціна встановлюється вище конкурентних цін, щоб ТП оцінювався як унікальний і престижний;

7) *стратегія ціни сегмента ринку* забезпечує найбільш повне пристосування до заздалегідь визначеної різниці попиту на ТП. За такої стратегії ціноутворення враховуються реальні очікування та попит споживачів, а також їх можливості й бажання заплатити певну суму за ТП;

8) *стратегія цінових маніпуляцій (альтернативних цін)* є важливим засобом підвищення цінності послуг в очах клієнтів, коли більш висока ціна на ТП сприймається споживачами як індикатор цінності самої послуги. Такий контраст у цінах на приблизно однакові послуги створює умови для кращого сприйняття клієнтами більш дорогих послуг.

Отже, ціна є важливим засобом підвищення конкурентоспроможності ТП. Однак її необхідно розглядати не ізольовано, а в поєднанні з іншими складниками маркетингової діяльності, а також споживацьким характеристиками туристичних послуг.

Результати досліджень дають змогу сформулювати **висновки**:

1. Важливими складовими частинами в структурі маркетингової діяльності є ціна на туристичні послуги, процес ціноутворення й цінові стратегії, які застосовуються на ринку туризму.

2. Процес установлення ціни на туристичні послуги складається з послідовних, узгоджених та взаємопов'язаних етапів, які обумовлюють ефективність маркетингу: 1-й етап – визначення мети ціноутворення, 2-й – виявлення зовнішніх і внутрішніх факторів, 3-й – вибір методу ціноутворення, 4-й – визначення та реалізація цінових стратегій.

3. Під час вибору цінових стратегій слід дотримуватися комплексного підходу з урахуванням зовнішніх та внутрішніх факторів із метою створення гнучкої системи ціноутворення. На ринку туристичних послуг застосовуються такі стратегії ціноутворення: стратегія "збирання вершків", стратегія проникнення на ринок, стратегія престижних цін, стратегія "наслідування лідера", стратегія "ковзаючої падаючої" ціни, стратегія ціни сегмента ринку, стратегія цінових маніпуляцій (альтернативних цін).

Література

1. Закон України "Про туризм" (1995 р.).
2. Гуськов С. Н. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг / С. Н. Гуськов. – М. : ВНИШК, 1994.
3. Дурович А. П. Маркетинг в туризме : учеб. пособ / А. П. Дурович. – Минск : Новое знание, 2002. – 495 с.
4. Зубарев Ю. А. Маркетинг спортивных услуг : учеб. пособ / Ю. А. Зубарев, А. И. Шимардин. – Волгоград, 1999.
5. Кононенко Т. Роль туристичної сфери в системі соціально-економічних пріоритетів розвитку України / Т. Кононенко // Фіз. 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. 60–63.
6. Степанова О. П. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. П. Степанова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 256 с.

Анотації

У статті аналізуються фактори, які впливають на вартість туристично-спортивних та оздоровчих послуг, а також основні цінові стратегії.

***Ключові слова**: маркетинг, туризм, спортивно-оздоровчі послуги, вартість.*

***Татьяна Овчаренко, Нинель Мацкевич. Ценовые стратегии маркетинга туристическо-спортивных и оздоровительных услуг.** В статье анализируются факторы, которые влияют на стоимость туристическо-спортивных и оздоровительных услуг, а также основные ценовые стратегии.*

***Ключевые слова**: маркетинг, туризм, спортивно-оздоровительные услуги, стоимость.*

***Tetiana Ovcharenko, Ninel Matskevich. Price Strategies Are in Marketing of Tourist, Sporting and Health Services.** Factors, which influence on the cost of tourism and health services, and also basic price strategies are analysed in the article.*

***Key words:** marketing, tourism, sporting-health services, cost.*

Професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту

УДК 378:796

Оксана Владімірова

Про безпечну діяльність майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в сучасних оздоровчих центрах

Запорізький національний університет

Постановка наукової проблеми. Сучасні технології оздоровлення, запропоновані в профілактично-оздоровчих закладах, вимагають від фахівця з фізичної реабілітації не лише забезпечення безпечного їх проведення для відвідувача, а й вибору певних положень під час роботи, щоб уникати травм і мати щадне навантаження на опорно-руховий апарат тощо. Зазначимо, що складати рекомендації з оздоровчого харчування він має не лише відвідувачам, а й повинен робити підбір власного харчового раціону для максимально швидкого відновлення організму після виконаної роботи, і більш за все це стосується роботи фахівців у тепловому режимі (бані, хамам тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновизнано, що масаж, є одним із найбільш природних, натуральних і ефективних засобів підготовки спортсменів, оздоровлення, профілактики й лікування різних захворювань, поліпшення естетики людського тіла. Але М. А. Єремушкін, А. А. Бірюков, С. Ю. Капралов зазначають, що виконання масажу протягом цілого робочого дня або зміни, тривалість яких досягає 12–15 годин на добу, – стомлюючий процес, навіть для досвідчених фахівців, важка фізична праця, організація якої вимагає повноцінного й усебічного наукового обґрунтування [3; 4; 7]. Проблема є актуальною. Але до недавнього часу, коло питань, пов'язаних із підвищенням працездатності, превентивною профілактикою професійних захворювань масажистів не вивчалося на належному рівні, а отже, відсутні науково обґрунтовані й чітко сформульовані рекомендації з раціональної організації праці фахівців із фізичної реабілітації в сучасних оздоровчих закладах. Як свідчить аналіз вітчизняних і закордонних підручників і методичних рекомендацій із масажу, у більшості випадків, висловлення авторів мають нічим не обґрунтований суб'єктивний, часто взаємовиключний характер, і часто суперечать поглядам біомеханіки, вимогам гігієни праці й ергономіки. Рекомендацій фахівцям щодо підбору правильного індивідуального відновного раціону залежно від умов праці (кабінет масажу/ЛФК, теплова зона, басейн, фітнес зал тощо) немає взагалі, в літературі висвітлені лише загальні принципи [1; 2; 4; 6]. На нашу думку, таке положення речей зовсім неприпустиме для наукового й навчального фаху "Фізична реабілітація" і вимагає проведення різнопланових комплексних досліджень, кінцевою метою яких є розробка, обґрунтування й упровадження в педагогічний процес, практичну сферу діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, які працюватимуть у сучасних оздоровчих центрах, точних, ефективних і доступних для виконання рекомендацій зі збереження власного здоров'я, підвищення рівня оперативної працездатності; поліпшення якості навчання фахівців-реабілітологів [4; 6].

Роботу виконано відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

Завдання дослідження − виявити основні моменти, які є небезпечними в діяльності фахівців із фізичної реабілітації в оздоровчих центрах; оцінити здатність майбутніх фахівців із фізичної реабілітації організувати безпечне проведення процедур в оздоровчому центрі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз підручників і рекомендацій із класичного масажу виявив, що сьогодні одночасно співіснує спектр, у тому числі діаметрально протилежних думок про оптимальну висоту масажного стола. Автори рекомендують межі 50–90 см, зазначаючи лише діапазон розмірів без додаткового пояснення. Методики регулювання висоти стола з урахуванням

© Владімірова О., 2009

росту й довжини рук фізреабілітолога приводяться рідко, часто суперечать принципам і нормативам ергономіки, гігієни праці. Існує галузевий стандарт безпеки для відділень та кабінетів фізіотерапії – ОСТ42-21-16-86 ССБТ, який визначає висоту масажного стола – 80 см, довжину – 1,95–2,00 м, ширину – 0,65 см, але ергономічного обґрунтування стандарту в літературі не виявлено [3; 5; 7]. На відміну від того що в науково-методичній літературі існують певні рекомендації щодо масажних столів, стандартів, за якими мають працювати банні фахівці й масажисти в зоні теплового навантаження, не розроблено; відсутні чіткі рекомендації, як обрати оптимальний температурний режим, як харчуватися цим спеціалістам, щоб мати постійно високу працездатність, підтримуючи власний організм у стані відносного здоров'я [3; 7].

Особливо небезпечним є використання невідповідного теплового режиму (в басейні або парній) під час проведення профілактично-оздоровчих заходів, особливо з метою вторинної профілактики під час хронічних захворювань. Ці умови забезпечення безпеки клієнта й фахівця під час роботи є першочерговими. Адже головна мета сучасного оздоровчого закладу – не нашкодити, повна відповідність вимогам щодо Wellness&SPA закладів [4; 7].

Як зазначають фахівці сучасної системи оздоровлення населення, дуже важливу роль у нашому житті відіграє їжа: вона може руйнувати, будувати, відновлювати організм людини, сприяти лікуванню, дуже широко використовується в сучасних оздоровчих закладах як вагомий фактор у програмах корекції фігури, профілактики багатьох захворювань, в естетичних програмах, програмах anti-age тощо [1; 4; 6].

На жаль, як свідчить наш досвід, в умовах сьогодення керівництво сучасних оздоровчих закладів основну увагу приділяє питанням маркетингу, швидкого навчання нових співробітників, збільшенню клієнтів, які обслуговуються в центрі, а стан здоров'я фахівців, відновлення їх після проведення профілактично-оздоровчих заходів, санітарно-гігієнічні умови, в яких проводять процедури, особливо з використанням термо- та гідрозони, лишаються поза їх увагою. В таких умовах фахівець витрачає ресурси власного організму й без належного відновного періоду між робочими змінами через кілька років або й раніше просто не зможе якісно надавати послуги. Без відповідного харчування, яке має носити відновний характер, фахівець відновлює здоров'я інших за рахунок шкоди власному організму. Також слід зазначити, що фізреабілітолог постійно має бути в добрій фізичній формі, оскільки він не лише виконує масаж, а також має запобігти виникненню травм у пацієнта (страховка) і разом із ним (індивідуальний підхід) виконувати всі вправи. На нашу думку, такий стан речей виникає лише тоді, коли керуючий склад сучасного оздоровчого закладу не має відповідної освіти (педагогічної або медичної – фахівець із фізичної реабілітації) і практики роботи в профілактично-оздоровчому закладі. Лише фахівець-практик, який стоїть біля керма сучасного оздоровчого закладу, піклується не лише про власний матеріальний стан, а й про фізичний і духовний стан відвідувачів, і фахівців закладу передусім.

Для вирішення завдань роботи нами було опитано 469 студентів, які надали відповіді на такі запитання.

Таблиця 1

Показник кількості студентів, опитаних щодо здатності запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у оздоровчих центрах *(%)*

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад				
		НПУ імені М. П. Драгоманова, 116 осіб	ЗНУ, 186 осіб	КПУ, 58 осіб	ЗНУ Кримська філія, 59 осіб	Луцький інститут розвитку людини Університет "Україна", 50 осіб
так, здатний	67,15	47,41	60,22	82,76	81,36	64,00
ні, не здатний	12,73	18,10	11,83	10,34	3,39	20,00
важко відповісти	20,12	34,48	27,96	6,90	15,25	16,00

Серед опитаних респондентів на питання "Чи здатні Ви запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у оздоровчих центрах?" (табл. 1) вважають, що здатні запобігти виникненню травм 47,41 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 60,22 % студентів ЗНУ; 82,76 % − КПУ;

81,36 % − Кримського факультету ЗНУ; 64 % − ЛІРЛУ "Україна". Не здатні запобігти виникненню травм під час процедури в оздоровчих центрах 18,1 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 11,83 % − ЗНУ; 10,34 % − КПУ; 3,39 % − Кримського факультету ЗНУ; 20 % − ЛІРЛУ "Україна". Важко було відповісти на питання 34,48 % студентам НПУ М. П. Драгоманова; 27,96 % − ЗНУ; 6,9 % − КПУ; 15,25 % − Кримського факультету ЗНУ; 16 % − ЛІРЛУ "Україна".

На питання "Наскільки Ви володієте навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування людини?" ми отримали наступний розподіл відповідей (рис. 1): уважають, що повністю володіють навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування 11,21 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 14,52 % – ЗНУ; 20,69 % – КПУ; 1,69 % – Кримського факультету ЗНУ; 28 % – ЛІРЛУ "Україна". Частково володіють цими навичками 68,97 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 62,9 % – ЗНУ; 68,97 % – КПУ; 44,07 % – Кримського факультету ЗНУ; 48 % – ЛІРЛУ "Україна". Не володіють означеними навичками 12,07 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 14,52 % – ЗНУ; 6,9 % – КПУ; 32,2 % – Кримського факультету ЗНУ; 16 % – ЛІРЛУ "Україна". Важко було відповісти на питання 7,76 % студентам НПУ М. П. Драгоманова; 8,06 % – ЗНУ; 3,45 % – КПУ; 22,03 % – Кримського факультету ЗНУ; 8 % – ЛІРЛУ "Україна".

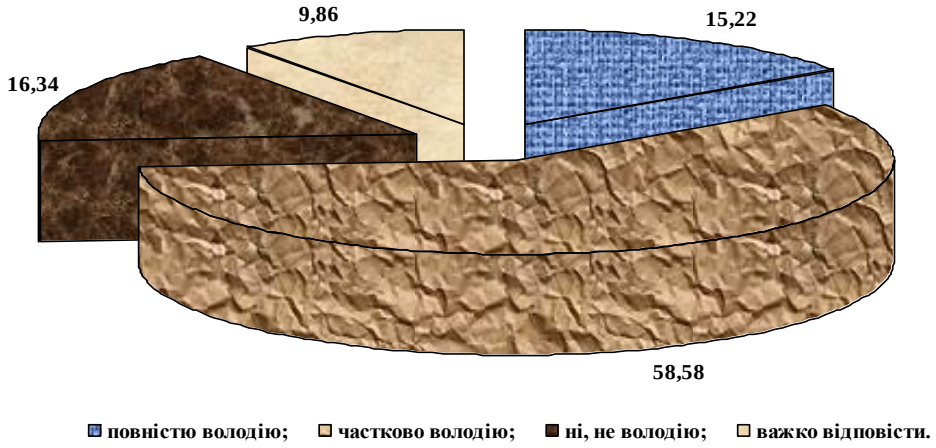

Рис. 1. *Показник кількості студентів, опитаних щодо володіння навичками складання рекомендацій з оздоровчого харчування людини (%)*

Висновки: на підставі проведеного аналізу слід відзначити, що:

1. В умовах сьогодення не існує чітких рекомендацій щодо безпечного проведення процедур у сучасних оздоровчих закладах. Усі рекомендації переписані з інструкцій санаторно-курортних установ.

2. Здатні запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у сучасних оздоровчих центрах 67,15 % студентів; 12,73 % опитаних не здатні цьому зарадити; важко відповісти на питання 20,12 % студентів.

3. Повністю володіють навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування людини лише 15,22 % студентів; частково володіють – 58,58 %; не володіють навичками – 16,34%; важко відповісти на питання – 9,86 % опитаних.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартів щодо проведення процедур у кожній окремій зоні (кабінеті) сучасного оздоровчого центру; складанні рекомендацій фахівцям щодо раціону харчування, залежно від того, які процедури виконував фізреабілітолог під час роботи та які матимуть швидкий відновний ефект.

Література

1. Бойчук Т. В. Актуальні проблеми професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації / Т. В. Бойчук, О. С. Левандовський // Науч.-практ. конф. "Физическая и физиотерапевтическая реабилитация. Реабилитационные СПА-технологии". − 2009. – С. 11–12.
2. Бойчук Т. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності "Фізична реабілітація" в Україні / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 11–16.
3. Еремушкин М. А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика) / М. А. Еремушкин. – М. : 2004. – 104 с.

4. Єжов В. В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В. В. Єжов, О. А. Гоженко, С. Н. Бучинський, І. Ф. Душкін. – Режим доступу : http://sankurort.ua/uk/4/22/31/
5. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Мойкин, А. И. Киколов, В. И. Тхоревский и др., АМНСССР – М. : Медицина, 1987. – 256 с.
6. Равич Р. Новое поколение выбирает профилактику / Р. Равич // Семья и шк. – 1998. – № 3. – С. 32–34.
7. Руководство по физиологии труда / под ред. З. М. Золиной, Н. Ф. Измерова. – М. : Медицина, 1983. – 528 с.

Анотації

У статті розглянуто умови роботи фахівців у сучасних оздоровчих центрах у різних зонах і кабінетах; зазначено, що відсутні рекомендації щодо проведення безпечних процедур як для клієнта, так і для фахівця з фізичної реабілітації; наголошено на необхідності складання рекомендацій харчування, яке є важливим фактором швидкого відновлення організму фахівця після роботи.

***Ключові слова:** фахівець, організм, здоров'я, безпечна діяльність, відновлення, оздоровчий центр, вимоги.*

***Оксана Владимирова. О безопасной деятельности будущих специалистов по физической реабилитации в современных оздоровительных центрах.** В статье рассмотрены условия работы специалистов в современных оздоровительных центрах в разных зонах и кабинетах; отмечено, что отсутствуют рекомендации относительно проведения безопасных процедур как для клиента, так и для специалиста по физической реабилитации; сделан акцент на том, что не обходимо составлять рекомендации по питанию, которое есть важным фактором быстрого восстановления организма специалиста после работы.*

***Ключевые слова:** специалист, организм, здоровье, безопасная деятельность, восстановление, оздоровительный центр, требования.*

***Oxana Vladimirova. About Safe Activity of the Future Experts in Physical Rehabilitation in the Modern Improving Centres.** In article working conditions of experts in the modern improving centres and different zones and кабінетах are considered; it is noticed, that there are no recommendations concerning carrying out of safe procedures both for the client, and for the expert in physical rehabilitation; the emphasis what not обходимо to make recommendations about a food which is the important factor of fast restoration of an organism of the expert after work is placed.*

***Key words:** the expert, an organism, health, safe activity, restoration, the improving centre, requirements.*

УДК 378:796

Наталія Денисенко

Науково-дослідницька робота студентів педагогічного коледжу як один зі стратегічних напрямів фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка якісно нового фахівця в галузі фізичного виховання, що відповідає запитам сучасного суспільства, неможлива без формування спрямованості студентів на майбутню професійну діяльність і стійкого інтересу до науково-дослідницької роботи.

Аналіз наукової літератури свідчить, що під час вивчення стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до науково-дослідницької роботи необхідно враховувати: якими методами і засобами в навчальному закладі можна ефективно формувати дослідницькі вміння в майбутніх учителів фізичної культури; як у контексті модернізації вищої фізкультурної освіти в педагогічних коледжах робота повинна бути спрямована на підготовку фахівця нового типу; що відображає сталі в педагогічній науці такі поняття, як підготовленість до оздоровчої роботи, інноваційна готовність; володіння різними методами діагностики; готовність до роботи в нових інноваційних освітніх закладах; знання сучасних оздоровчих концепцій і методик виховання особистості фахівця нового типу [3].

Дослідники проблем педагогічної інноватики (В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак, С. В. Безкоста, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. та ін.) намагаються співвіднести поняття нового в педагогіці з такими характеристиками, як корисне, прогресивне, позитивне, сучасне, передове.

© Денисенко Н., 2009

Ю. К. Бабанский уважає, що інноваційні зміни, які сьогодні відбуваються в системі освіти, потребують нових підходів до структури, змісту та методів підготовки майбутніх учителів фізичного виховання для сучасних шкіл, здатних здійснювати продуктивну професійну діяльність на високому науковому та фаховому рівнях [1, 84].

С. С. Салаватова розглядає поняття "інноваційна наукова-дослідницька діяльність учителя" як один зі стратегічних напрямів в освіті, який має вирішальне практичне значення. Автор уважає, що відповідно до цього будь-які реформи та інновації у сфері освіти можуть бути реалізовані лише тоді, коли вони внутрішньо прийняті та підтримані педагогами-практиками [4, 192].

Л. І. Іванова вважає, що для організації роботи майбутнього вчителя фізичної культури важлива науково-дослідницька робота. Автор зазначає, що нове народжується в процесі дослідження. У педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які в таких поєднаннях ще не висувались або ще не використовувались, а й той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які несуть у собі прогресивне начало, що дає змогу в ході зміни умов і ситуацій ефективно розв'язувати завдання виховання та освіти [2, 138].

Г. О. Шишкін уважає, що тенденція розвитку шкільної фізкультурної освіти повинна бути орієнтована на диференціацію навчання, що вимагає від учителя вмінь проектувати навчально-пізнавальний процес у школі та сприяє максимальному розвитку фізичних, естетичних і творчих здібностей учнів. Автор зазначає, що таке проектування неможливе, якщо в майбутнього вчителя не сформовані вміння, навички науково-дослідницької компетентності [7].

М. І. Фалько вважає, що в сучасній педагогічній реальності існує низка суперечностей: між об'єктивною необхідністю активізації науково-дослідницької діяльності майбутнього вчителя та її слабким педагогічним забезпеченням в умовах навчання у вищих педагогічних закладах освіти; між змістом підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи і його реалізацією в практичній діяльності [6, 19]. Автор зауважує, що розв'язання проблеми підготовки майбутніх учителів до науково-дослідницької роботи передбачає створення нової цілісної науково-методичної системи, яка б задовольнила потреби школи в спеціалістах нового типу [7, 19].

О. Федік уважає, що забезпечити високоефективний продуктивний навчальний процес може тільки вчитель, який володіє навичками дослідницької інноваційної роботи, уміє виявити й правильно оцінити не тільки фізичні, а й творчі здібності учнів, знайти найбільш раціональні та достатньо ефективні методи, прийоми організації й проведення навчального процесу. Тому залучення студентів до процесу наукового дослідження повинно відбуватись у взаємодії з викладачем [6, 112].

Ми погоджуємося з думкою Г. В. Ягенської, яка вважає, що науково-дослідницька робота студентів у галузі фізичного виховання вимагає тісної співпраці з викладачем. Об'єктом цієї взаємодії є матеріал дослідження. Роль викладача – розуміти й направляти діяльність студента, через предмет дослідження сприяти опануванню дослідницькими методами, глибокому оволодінню науковою інформацією [8, 342].

Ми вважаємо, що під час упровадження науково-дослідницьких технологій особлива увага повинна приділятися формуванню в студентів умінь, пов'язаних із визначенням індивідуальних здібностей учнів (у тому числі до різних видів спорту), з адаптацією й корекцією процесу засвоєння знань, розвитком пошуково-творчих здібностей та оцінкою результатів навчально-пізнавальної діяльності.

Завдання дослідження:

1) вивчити стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до науково-дослідницької роботи з молодшими школярами;

2) визначити ставлення студентів до видів науково-дослідницької роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення стану підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до науково-дослідницької роботи з молодшими школярами та відповідно до завдань дослідження було охоплено за допомогою анкетування 227 студентів педагогічних коледжів, зокрема 129 студентів Луцького педагогічного коледжу (ЛПК) та 98 − Дубнівського педагогічного коледжу (ДПК) Рівненської області.

Оскільки школі потрібен інноваційний учитель-дослідник, ми задали запитання: "Чи вважаєте Ви доцільним застосовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності експериментальні методи дослідження?" Дані, подані у таблиці 1, розподілено таким чином: із 227 студентів уважають доцільним застосовувати на практиці експериментальні методи дослідження всього 30,93 % опитаних. 58,59 % опитаних респондентів не вважають доцільним застосовувати у своїй майбутній педагогічній діяльності експериментальні методи дослідження. Важко відповісти на запитання – 15,06 % опитаних.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : [б. и.], 2005. – С. 65–72.
7. Матвеев А. П. Экзамен по физической культуре / Матвеев А. П. – М. : [б. и.], 2003. – С. 40.
8. Нісімчук А. С. Педагогічні технології : навч. посіб. для вузів / [Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т., Смолюк І. О.]. – К. : Укр. енцикл., 1995. – 253 с.
9. Петрук Л. Втома і працездатність дітей молодшої школи : зб. наук. пр. "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" / Петрук Л. – Рівне : 2003. – Ч. І. – С. 204–207.
10. Поташнюк Р. З. Наукове обґрунтування системи гігієнічного виховання школярів : 14.02.01. – гігієна, медичні науки : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р. З. Поташнюк. – К. : [б. в.], 1996. – 31 с.

Анотації

У статті розкрито механізм урахування особливостей динаміки фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку під час проведення фізкультурних занять.

Ключові слова: *молодший шкільний вік, учні 8–9 років (3-х класів), "Години фізичної культури" в групах продовженого дня, пульсові навантаження, фізична працездатність, періоди року.*

Андрей Гаврилюк. Обоснование пульсовых нагрузок "Часов физической культуры" в группах продленного дня с учетом динамики работоспособности учеников 8–9 лет. *В статье раскрыт механизм учета особенностей динамики физической работоспособности учеников младшего школьного возраста при проведении физкультурных занятий.*

Ключевые слова: *младший школьный возраст, ученики 8−9 лет (3-х классов), "Часы физической культуры" в группах продленного дня, пульсовые нагрузки, физическая работоспособность, периоды года.*

Andrei Gavrulyk. Argumentation of the Pulse Loadings of "Time of Physical Culture" in the Groups of the Prolonged Day Taking Into Account the Dynamics of Capacity of Pupil 8–9 Years. *In the article to reveal mechanism account feature dynamics physical of capacity pupils of junior school age passing of a physical culture.*

Key words: *junior school age, pupils 8−9 years (3 classes), "Time of physical culture" in the groups of the prolonged day, pulse loadings, physical capacity, periods of year.*

УДК 37.037

Нонна Добровольська,
Людмила Середенко,
Тамара Калиновська,
Надія Гуржеєва,
Світлана Шиншина

Фізичний розвиток як один з узагальнюючих показників здоров'я молоді Донецького регіону

Донецький національний медичний університет

Постановка наукової проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Рівень здоров'я населення є інтегральним показником розвитку країни, віддзеркаленням її соціального-економічного та морального стану, могутнім чинником формування демографічного, економічного, трудового й культурного потенціалу суспільства. Як відомо, здоров'я – це стан, який характеризується повним соціальним, біологічним і психічним благополуччям людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, фізичний стан людини на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від впливу навколишнього середовища, на 20 % – від спадковості та 10 % складають доступність і якість медичної допомоги.

На разі рівень здоров'я мешканців Донбасу, як і всього населення України, вкрай низький. Причини цього необхідно шукати насамперед у відсутності в значної частини населення навиків здорового способу життя й негативному впливі навколишнього природного середовища. Чинники ризику для здоров'я населення Донбасу різноманітні. Це і високий рівень концентрації промислових об'єктів, що призводить до забруднення атмосферного повітря, і низька ефективність очисних споруд. Забруднення атмосферного повітря за ступенем небезпеки для людини займає перше місце. Це обумовлено передусім тим, що забруднюючі речовини з атмосферного повітря мають найширше розповсюдження та випадають у різні середовища. Крім того, в об'ємному співвідношенні людина в цілому споживає за добу й протягом життя повітря набагато більше, ніж води та їжі.

© Добровольська Н., Середенко Л., Калиновська Т., Гуржеєва Н., Шиншина С., 2009

Оцінюючи розміри збитку від забруднення атмосферного повітря, необхідно враховувати, що таке забруднення знижує адаптаційні можливості організму і, як наслідок, − опірність негативним чинникам іншої етіології. Серед різних шляхів зменшення антропогенного навантаження на організм людини головним, згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, є зміцнення здоров'я за рахунок підвищення опірності організму, збільшення неспецифічної резистентності, розширення можливостей імунної системи, активізація відновних процесів [1; 2]. У зв'язку з цим украй важливим представляється вивчення рівня й динаміки фізичного розвитку населення Донбасу як одного з найважливіших узагальнюючих чинників здоров'я та індикатора соціального благополуччя суспільства. Особливу значущість щодо прогностичної оцінки здоров'я популяції має вивчення фізичного розвитку студентів як особливої соціальної групи населення зі своїми специфічними особливостями праці, побуту, відпочинку, способу життя в процесі навчання у вузі [3; 4].

У літературі фізичний розвиток розглядається двояко – як процес і як стан. З одного боку, фізичний розвиток організму підкоряється біологічним законам та відображає загальні закономірності зростання й розвитку, з іншого – є важливим критерієм реакції організму на зміну гігієнічних характеристик навколишнього середовища, відображенням соціальних особливостей, умов і способу життя як мікроколективу, так і суспільства в цілому.

Завдання нашого дослідження полягало в оцінці "початкового" стану здоров'я за показниками фізичного розвитку студентів Донецького регіону.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення й оцінки фізичного розвитку застосовувався генералізуючий метод спостереження за групою із 600 студентів Донецького національного медичного університету у віці 18, 19 і 20 років (по 100 осіб у кожній віково-статевій групі). При цьому індивідуальні антропометричні дані були підсумовані й після обробки одержані середні величини фізичного розвитку студентів на певний момент навчання.

Антропометричне обстеження включало вимірювання довжини й маси тіла, а також кола грудної клітки у спокої та проводилося стандартним інструментарієм (ростомір, медичні ваги, вимірювальна сантиметрова стрічка) за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Як параметр, що характеризує стан системи дихання, вивчалася життєва ємність легенів (ЖЄЛ), вимірювана спірометром. М'язова сила студентів оцінювалася за наслідками кистьової динамометрії. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовувалися деякі індекси: індекс Кетле (ІК), індекс Ерісмана (ІЕ), індекс фізичного розвитку (ІФР), життєвий індекс (ЖІ), відносна м'язова сила (ВМС). Обробку матеріалів спостережень за фізичним розвитком проводили методом варіаційної статистики зі складанням варіаційних рядів і подальшим отриманням середніх величин (М), середніх помилок середньої арифметичної (m) за віково-статевими групами.

Вивчення антропометричних даних у досліджуваній популяції студентів показало, що довжина, маса тіла й коло грудної клітки хлопців у спокої має достовірно великі розміри порівняно з дівчатами (табл. 1).

Таблиця 1

Дані антропометричного обстеження студентів-медиків I–III курсів залежно від статі *(M ± m)*

Показник	Стать	Курс			Оцінка розходження		У середньому
		I (*n* = 100)	II (*n* = 100)	III (*n* = 100)	*t* (I−III)	*t* (I−III)	
Довжина тіла, *см*	юнаки	178,97 ± 0,67	178,97 ± 0,67	179,94 ± 0,63	0,59	1,05	179,47 ± 0,64
	дівчата	166,30 ± 0,58	165,49 ± 0,54	167,67 ± 0,55	1,03	1,71	166,49 ± 0,56
	t юн.-дів.	14,30	17,05	14,67	–	–	15,27
Маса тіла, *кг*	юнаки	69,74 ± 1,12	67,69 ± 11,06	70,24 ± 1,09	1,33	0,32	69,22 ±
	дівчата	55,76 ± 0,86	57,04 ± 10,82	58,07 ± 0,83	1,08	1,93	56,96 ±
	t юн.-дів.	9,90	7,95	8,88	–	–	16,18
Коло грудної клітки у спокої, *см*	юнаки	92,28 ± 0,87	88,84 ± 0,83	88,81 ± 0,83	2,87	2,86	89,98 ± 0,84
	дівчата	84,83 ± 0,79	82,02 ± 0,77	82,12 ± 0,77	2,55	2,46	82,99 ± 0,78
	t юн.-дів.	6,34	6,03	5,91	–	–	6,24

Більш виражені параметри досліджуваних величин одержані як серед 18-річних (I курс), так і серед студентів 19–20-ти років (II і III курси, відповідно), що є цілком з'ясовним із фізіологічної точки зору.

Звертає на себе увагу той факт, що зріст і вага як студентів, так і студенток у всіх досліджуваних вікових групах перебуває приблизно на однакових рівнях, тобто вікова динаміка не виражена. Під час оцінки ваго-ростового індексу Кетле (табл. 2) можна помітити його неухильне зростання серед дівчат. У хлопців також визначається позитивна тенденція показників, але після використання способів вирівнювання динаміки. Одержана закономірність свідчить про інтенсивне наростання маси тіла порівняно з довжиною тіла обох порівнюваних груп і може відображати початок формування в них надмірної ваги.

Таблиця 2

Інтегральні показники фізичного розвитку студентів-медиків I−III курсів

Показник	Курс		
	I (*n* = 100)	II (*n* = 100)	III (*n* = 100)
Хлопці			
Індекс Кетле, *г/см*	389,7 ± 2,6	377,1 ± 3,0	390,4 ± 2,7
Індекс Ерісмана, *см*	2,8 ± 0,2	-0,9 ± 0,02	-1,1 ± 0,03
Індекс фізичного розвитку	201,5 ± 2,5	200,7 ± 3,5	198,5 ± 2,7
Життєвий індекс, *мл/кг*	57,9 ± 1,2	57,5 ± 1,2	56,5 ± 1,1
Відносна м'язова сила, *%*	66,8 ± 1,4	69,1 ± 1,3	54,2 ± 1,3
Дівчата			
Індекс Кетле, *г/см*	335,3 ± 3,6	344,7 ± 4,0	346,3 ± 3,7
Індекс Ерісмана, *см*	1,6 ± 0,03	-0,7 ± 0,02	-1,7 ± 0,04
Індекс фізичного розвитку	195,4 ± 1,4	190,5 ± 1,6	191,7 ± 1,7
Життєвий індекс, *мл/кг*	53,1 ± 1,1	50,1 ± 1,0	51,5 ± 1,1
Відносна м'язова сила, *%*	49,3 ± 0,4	45,3 ± 0,6	45,8 ± 0,5

Вікова динаміка кола грудної клітки у спокої і в хлопців, і в дівчат характеризується достовірною зміною в бік зниження (табл. 1). Так, у студентів першого курсу коло грудної клітки набуло значення від 91,4 до 93,2 см, тоді як у студентів II–III-х курсів – від 88,0 до 89,7 см. У студенток I курсу оцінюваний параметр перебував у межах від 84,0 до 85,6 см, а II–III-х курсів − від 81,2 до 82,9 см. Для виявлення вікової динаміки пропорційності розвитку грудної клітки в досліджуваній популяції студентів був розрахований індекс Ерісмана (табл. 2). При цьому слід зазначити: якщо на 1-му курсі і в хлопців, і в дівчат величина індексу мала позитивне значення, то, починаючи з 2-го курсу, стала негативною й набула тенденції до збільшення. Ця закономірність у поєднанні з виявленою раніше тенденцією до придбання надмірної ваги може свідчити про формування вузькогрудості в популяції студентів, що вивчається.

Неабиякий інтерес становить оцінка індексу фізичного розвитку. Він був розрахований у досліджуваної сукупності студентів-медиків і наведений у табл. 2. Як видно з цієї таблиці, в обох статевих групах досліджених студентів визначається зменшення ІФР із віком, що свідчить про зниження рівня рухових можливостей організму студентів.

Одне із завдань нашого дослідження передбачало вивчення стану зовнішнього дихання студентів із метою подальшого спостереження за його зміною в динаміці впродовж навчання у вищому навчальному закладі. За допомогою спірографії був одержаний обсяг інформації про стан анатомо-фізіологічних властивостей апарату вентиляції.

Одержані дані свідчать, що величина ЖЄЛ у студенток усіх вікових груп характеризується більш низькими значеннями, ніж у чоловічої частини досліджуваних.

Середній показник ЖЕЛ, розрахований для юнаків, був вищим на 35 % за аналогічний показник дівчат. Ці відмінності статистично достовірні й фізіологічно обумовлені. Наступний момент, на який хотілося б звернути увагу, − це відсутність вікової динаміки оцінюваного показника в обох статевих групах.

Для додаткової характеристики функції зовнішнього дихання був розрахований життєвий індекс. Результати розрахунку (табл. 2) зазначають, що з віком у всіх досліджуваних спостерігається тенден-

ція до зниження середньої величини ЖІ, що свідчить про зменшення резерву функції зовнішнього дихання в студентів обох статей. Виявлена закономірність негативно характеризує динаміку їх фізичного здоров'я.

Оцінка м'язової сили студентів проводилася за допомогою кистьової динамометрії. Ці показники відповідали віковим нормам, мали хвилеподібну динаміку й характеризувалися статевим диморфізмом. Останній виявлявся в достовірному перевищенні середньої сили кисті у всіх досліджуваних юнаків порівняно з дівчатами. Показник у чоловічої частини досліджуваних склав 43,8 кг, що на 64,4 % перевищує середню силу кисті дівчат.

Додаткова оцінка м'язової системи студентів була подана за допомогою показника відносної м'язової сили (табл. 2). При цьому встановлено, що розрахований показник у хлопців, які навчаються на 3-му курсі, був нижчим (19,9 %) порівняно з першокурсниками. Серед дівчат відмінності збереглися й склали 7,1 %. Тенденція до зниження відносної величини оцінюваного показника з віком свідчить про зменшення резерву функції м'язової системи.

Висновки. Результати проведеного дослідження дали змогу виявити передумови до початку формування надмірної ваги в студентів вивченої популяції. Особливо це характерно для представниць жіночої статі. Негативною тенденцією у фізичному розвитку хлопців і дівчат можна також вважати формування вузькогрудості, що надалі може позначатися на функціонуванні кардіореспіраторної системи їх організму. Серед студентів-медиків на початковому етапі навчання відзначене зниження рівнів рухових можливостей організму, а також зменшення резерву функції зовнішнього дихання й функціонування м'язової системи у віковій динаміці.

Одержані дані необхідні для визначення початкового рівня фізичного статусу студентів Донецького регіону та формування на його основі регіональних програм оздоровлення студентської молоді за допомогою засобів фізичної культури й спорту.

Література

1. Довгань О. Фізичний розвиток студентів під впливом фізичних навантажень залежно від типу автономної нервової системи / О. Довгань, Л. Юр'єва, В. Трифонюк // 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. 75–77.
2. Лотопенко А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры молодежи / А. В. Лотопенко // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.
3. Сіренко Р. Фізичне виховання як навчальна дисципліна, що формує знання про здоровий спосіб життя / Р. Сіренко // Проблеми формування здорового способу життя : Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2007. – С. 3–6.
4. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В. В. Пономарёвой. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 325 с.

Анотації

Результати проведеного дослідження дали змогу виявити негативні тенденції у фізичному розвитку студентів вивченої популяції, зокрема вузькогрудості, що надалі може позначитися на функціонуванні кардіореспіраторної системи, зниженні рівня рухових можливостей організму, а також зменшенні резерву функції зовнішнього дихання й функціонування м'язової системи у віковій динаміці.

Ключові слова: *фізичний розвиток, студенти, порівняльний аналіз, здоровий спосіб життя.*

Нонна Добровольская, Людмила Середенко, Тамара Калиновская, Надежда Гуржеева, Светлана Шиншина. Физическое развитие, как один из обобщающих показателей здоровья молодёжи Донецкого региона. *Результаты проведенного исследования позволили выявить негативные тенденции в физическом развитии студентов изученной популяции, в частности формирование узкогрудости, что в дальнейшем может сказаться на функционировании кардиореспираторной системы, снижении уровней двигательных возможностей организма, а также уменьшении резерва функции внешнего дыхания и функционирования мышечной системы в возрастной динамике.*

Ключевые слова: *физическое развитие, студенты, сравнительный анализ, здоровый образ жизни.*

Nona Dobrovolskaya, Ludmila Seredenko, Tamara Kalinovskaya, Nadya Gyrgeyeva, Svetlana Shinshina. Physical Development as One of Summarizing Health Indices of Young People in Donetsk Region. *The results of the investigation have allowed to dislose tendencies in the pmysical development of the students studied and, in particular, the formation of narrow-chestedness which in future may tell on the cardiorespiratory system functioniwg, the decrease in the levels of the organism's motive abilities as well as the deckrease in the reservior of the externm breathing function and muscular system functioning in age dynamics.*

Key words: *physical development, students, the comparative analysis, healthy way of life.*

УДК 37.037

Олена Захарчук

Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність широкого застосування засобів фізичної культури в діяльності з формування здорового способу життя (ФЗСЖ) молоді в Україні зумовлена кількома міркуваннями.

По-перше, фізична культура в широкому розумінні (власне, специфічна рухова активність, загартування організму за допомогою природних факторів, інші оздоровчо-гігієнічні процедури тощо) є неодмінною компонентою загальної культури людини та, відповідно, обов'язковим складником процесу виховання дітей і молоді. А робота щодо ФЗСЖ молоді багато в чому пов'язана саме із виховним аспектом розвитку особистості – формуванням змалку світоглядного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я.

По-друге, фізична культура сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк на можна нехтувати, запроваджуючи діяльність щодо ФЗСЖ молоді.

По-третє, одна з п'яти основних сфер, визначених Оттавською хартією стосовно діяльності ФЗСЖ, – це розвиток персональних навичок ведення здорового способу життя. Фізична культура виступає як незмінний складник й обов'язкова умова успішного виховання здорового покоління. Важливо й те, що прищепити відповідні навички тим легше, чим менший вік людини, і чим раніше вони будуть сформовані, тим більший індивідуальний потенціал здоров'я може бути реалізований у подальшому житті. Отже, діти й молоді люди виявляються найбільш перспективними віковими категоріями населення стосовно виховання стійкої прихильності до фізичної культури і це ще один аргумент щодо невіддільності цієї роботи від діяльності з ФЗСЖ загалом.

Нинішній стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства та вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку [7].

Можна припустити, що продовження діяльності щодо збереження й зміцнення здоров'я молоді у звичний спосіб у найближчі роки виявиться неефективним, якщо терміново не запроваджувати спеціальних заходів ФЗСЖ, у тому числі й щодо сприяння фізичному вихованню молодого покоління. Сьогодні особлива увага акцентується на необхідності зосередити зусилля на таких напрямах:

- посилення мотивації молоді до занять спеціально організованою руховою активністю за допомогою поширення знань щодо біологічної потреби організму в русі, основ забезпечення здоров'я та довголіття засобами фізичної культури, взаємозв'язку стану здоров'я та рівня фізичного розвитку із набуттям належного соціального статусу, досягненням життєвого успіху в суспільстві;
- посилення мотивації місцевої влади й громадськості до активної участі у вирішенні проблем фізичного виховання молоді, зокрема шляхом цілеспрямованого поширення інформації щодо ризиків для здоров'я, пов'язаних із недоліками, загальним станом існуючої системи забезпечення фізичного розвитку молодого покоління й місцем фізичної культури в житті українських дітей і молоді;
- покращення оздоровчо-фізкультурної діяльності в дитячо-молодіжному середовищі за рахунок організації осередків рухової активності в межах місцевих проектів ФЗСЖ молоді, застосування ефективних способів залучення дітей і молоді до занять масовою фізичною культурою та масовим спортом, використання профілактично-лікувального потенціалу фізичної культури.

Завдання дослідження – розкрити роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя (ФЗСЖ) молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність здатна успішно лікувати наслідки багатьох захворювань: фізичні вправи є основним засобом оздоровчо-лікувальної фізичної культури. Вони мають реабілітаційні властивості, тонізують, позитивно впливають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму [2].

© Захарчук О., 2009

Загалом у спеціальній науковій та науково-популярній літературі, у засобах масової інформації можна знайти безліч фактів і доказів щодо корисності рухової активності, з одного боку, а з іншого – щодо того, що звичайний спосіб життя пересічної сучасної дитини, молодої й дорослої людини ніякою мірою не забезпечує життєво необхідного рівня фізичних навантажень у процесі трудової діяльності, навчання, проведення дозвілля. Сьогодні головна теза стосовно будь-якої діяльності, спрямованої на поліпшення фізичного здоров'я молодого покоління громадян України, може бути сформульована так: жодна дитина, молода людина не має шансів зберегти, тим більше зміцнити здоров'я, якщо нехтувати засобами спеціально організованої рухової активності.

Для продуктивного вирішення завдань ФЗСЖ у певній місцевості доцільно створювати осередки для занять фізичною культурою й масовим спортом. Актуальність і своєчасність сааме цієї справи наразі уявляється беззаперечною, адже існує багато свідчень того, що реально фізична культура не посідає належного місця та не відіграє тієї важливої ролі, яку вона покликана відігравати в житті й становленні молодого покоління України.

Дослідження проводилося на основі аналітико-статистичних даних Українського інституту соціальних досліджень. У ньому використано такі методи:

1) теоретичний аналіз літературних джерел із питань ведення здорового способу життя, зокрема фізичної культури як важливого чинника його формування;

2) теоретичний (вивчався стан питання протягом розвитку суспільства та сучасний стан дотримання здорового способу життя);

3) соціологічний (із метою виявлення актуальних проблем, із якими зіштовхується молодь України у веденні здорового способу життя).

Стосовно діючих загальносоціальних факторів, які визначають ставлення до фізичної культури, то відомча статистика Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту свідчить, що на 01.01.2007 р. кількість охоплених організованою фізкультурно-оздоровчою роботою в країні разом із тими, хто займався різними видами спорту (1 127 510 осіб), становила менше 12 % населення [3; 6]. Серед населення країни загалом не більше 15 % тих, чий спосіб життя включає раціональне використання засобів фізичної культури для збереження й зміцнення здоров'я.

Наприклад, у 2005 р. порівняно з попереднім на 173 скоротилася кількість трудових колективів, у яких організована фізкультурно-оздоровча робота, у середньому лише 11,4 % підприємств України мали фізкультурних організаторів. Послабилася робота в парках культури та місцях масового відпочинку населення, кількість груп оздоровчої спрямованості скоротилася на 26,9 %, кількість осіб, котрі займаються у цих групах, – на 25,3 %, Показники стану фізкультурно-оздоровчої роботи серед учнівської та студентської молоді в середніх і вищих навчальних закладах були оцінені фахівцями як негативні [3; 4]. Таке ставлення суспільства до фізичної культури не сприяє вихованню сталої прихильності молодого покоління до рухової активності.

Стосовно ролі батьків у вихованні звички до фізичних вправ (а це, як і будь-яке виховання, найефективніше сприймається саме змалку), то вона значною мірою обмежена, передусім, нестачею особистих прикладів, які могли б наслідувати діти. Про це, зокрема, свідчать дослідження, проведені ще в ті часи, коли частка сімей із дітьми в складі населення України була вища, ніж тепер, а самі сім'ї – міцніші, дітей у них – більше, умови для занять фізичною культурою широкого загалу населення – сприятливіші.

На початку XXI ст. дослідники Волинського державного університету ім. Лесі Українки опитали 1630 школярів 10–17 років та їхніх батьків у віці 35–50 років і з'ясували, що кількість сімей, де батьки займалися фізичною культурою, подаючи приклад дітям, не перевищувала 16 сімей на 100 [4]. (Зауважимо, що це число майже збігається з 15-відсотковою часткою спортсменів і фізкультурників у складі населення, про яку йшлося вище).

Найбільше сподівань щодо фізичного виховання молоді сьогодні пов'язано із діяльністю навчальних закладів, де воно є обов'язковою частиною навчально-виховних програм. Якщо проаналізувати формальні показники відвідуваності обов'язкових занять із фізичної культури в навчальних закладах країни, то вони виявляються досить високими. Так, за даними Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 01.01.2007 р., відвідували відповідні заняття 7 422 754 особи, тобто близько 86 % від загальної кількості (8 639 469) усіх, хто навчався 2006/2007 навчального року. У тому числі у загальноосвітніх закладах – 5 964 503 учні, або майже 94 %; у професійно-технічних закладах системи Міністерства освіти і науки України – 449 678 учнів, або майже 90 %; у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації – 416 652 студенти, або більше 87 %. Псує цю статистику

лише рівень відвідуваності серед студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації – 591 921 студент, або близько 45 % [1].

Статистичні показники стосовно формального охоплення дітей і підлітків позакласними заняттями фізичною культурою майже утричі менше бажаних, тому що в ідеалі вся молодь (за винятком осіб з окремими важкими формами інвалідності) мала б бути залучена до цієї діяльності: здорові – за загальною програмою, особи з ослабленим здоров'ям – за оздоровчо-лікувальною програмою.

Для об'єктивної оцінки дійсного стану справ щодо рухової активності дітей і молоді України не можна обмежитись аналізом статистичних показників. Його варто доповнити й поглибити соціологічними дослідженнями, які дають змогу отримати необхідні дані іншими методами.

Існує чітка тенденція зменшення з віком частки дітей і молоді, які регулярно займаються фізичною культурою: за період дорослішання з 10 до 18–19 років вона падає майже у 4–7 разів (залежно від статі). Після 18–19 років серед усіх респондентів частка тих, хто регулярно займається фізичною культурою, відносно стабілізується й утримується від 22 років на вельми низькому рівні (8–21 % залежно від статі).

Починаючи із 17 років, частка молодих жінок, які регулярно займаються фізичною культурою, не перевищує 8–13 %, що є неприпустимо низьким показником з огляду на потреби репродукції здорового нового покоління. Так само невтішними є й показники щодо фізичних вправ молодих чоловіків: серед 19-річних регулярно роблять зарядку, бігають, відвідують спортивні секції лише 15 %; 20-річних – 21 %; 21 річних – 17 %; 22 річних – 18 % [8−10].

Методичний арсенал української теорії та практики фізичної культури й масового спорту пропонує безліч засобів для диференціації вправ і навантажень у найширшому діапазоні: від максимальних до чітко дозволених оздоровчо-лікувальних. Загалом, з огляду на нинішній стан здоров'я дітей і молоді України, оздоровчо-лікувальний напрям фізичної культури нині потребує зміни ставлення до себе як до першочергового, найбільш важливого. Так, численність представників молодого покоління, які внаслідок перенесених хвороб, хронічних захворювань, інших причин мають ослаблене здоров'я, вимагають значного підвищення уваги до цього ефективного засобу лікування, підтримки, збереження й зміцнення здоров'я.

В українській школі мала б панувати ідеологія "школи здоров'я", заснована на тому, що всі обставини екологічного середовища (санітарно-гігієнічні умови перебування в школі) та соціального оточення (поведінка, висловлювання й дії тих, поруч із ким перебуває учень у школі) справляють визначний вплив на вибір дитиною, молодою людиною способу життя. Але поки що така ідеологія більш-менш докладно відома й поступово декотрі її елементи втілюються в життя приблизно 12 % українських шкіл, у тому числі тих, які були долучені до українсько-канадських проектів "Молодь за здоров'я" та "Молодь за здоров'я-2", а також міжнародного проекту "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю" [5; 10].

Висновки. Аналіз літературних джерел із теми дослідження дає можливість стверджувати, що актуальність проблеми фізичного виховання молоді як складової частини загальної проблеми запровадження здорового способу життя посилюється тим міркуванням, що нинішній стан здоров'я й спосіб життя дітей і молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства й вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку.

Регулярні заняття фізичними вправами більш поширені серед школярів, адже уроки фізичної культури є складовою частиною навчальної роботи в школі й обов'язкові для більшості учнів.

Молоді українці старшої вікової групи частково компенсують відсутність регулярних фізичних вправ іншими видами рухової активності.

Причина низької популярності занять фізичною культурою серед певної частини старшокласників полягає не у відсутності можливостей, а в нестачі усвідомленої потреби в таких заняттях.

Результати дослідження будуть корисними для проведення тренінгів із питань розробки та впровадження оздоровчо-фізкультурного напряму роботи за проектами формування здорового способу життя молоді.

Література

1. Барлакова Л. В. Оценка уровня физической подготовленности подростков Московского района г. Киева / Л. В. Барлакова, Т. М. Кондратова, Н. К. Стецак // Социально-философские и медодические аспекты массовой физической культуры и спорта : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. (г. Хмельницкий, 19−21 нояб. 1990 г.). – Киев : РАПО "Укрвузполиграф", 1990. – С. 10−11.

2. Дэмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой / Д. Ф. Дэмин. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 123 с.
3. Інтеграція пізнавальної рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів початкової шк. та фіз. культури, студ. та батьків / [О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова та ін.]. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
4. Емец И. Физичиская культура в семьях трудящихся Луцка / И. Емец // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. (г. Хмельницкий, 19−21 нояб. 1990 г.). – Киев : РАПО "Укрвузполиграф", 1990. – С. 128−129.
5. Науковий супровід, моніторинг та оцінка ефективності соціальних проектів / [О. О. Яременкр, О. Р. Артюх, О. М Балакірева та ін.]. – К. : Держ. центр соціальних служб для молоді ; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 123 с.
6. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'я : теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. / І. В. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 2006. – 144 с.
7. Самчук О. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. Самчук, Н. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 225–227.
8. Статистичний щорічник України за 1996 р. / Держ. к-т статистики України ; вип. за ред. О. Г. Осауленко. – К. : Укр. енцикл., 1997. – 618 с.
9. Україна спортивна в цифрах і коментарях / під заг. ред. управління фіз. виховання масового спорту Держкомспорту України. – К. : Держ. к-т України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 222 с.
10. Формування здорового способу життя молоді, стан, проблеми та перспективи : щорічна доп. Президентові України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К. : Держ. ін-т проблем молоді, 2003. – 250 с.

Анотації

У статті розкривається роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя молоді в Україні, її вплив на фізичне здоров'я молоді. Акцентується увага на актуальних проблемах, із якими зіштовхується молодь у процесі організації та дотримання елементів здорового способу життя.

Ключові слова: *фізична культура, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, молодь.*

Елена Захарчук. Физичиская культура как важный фактор формирования здорового образа жизни молодежи. *В статье раскрывается роль физической культуры в формировании здорового образа жизни молодежи в Украине, ее влияние на физическое здоровье молодежи. Акцентируется внимание на актуальных проблемах, с которыми сталкивается молодежь в процессе организации и соблюдения элементов здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *физичиская культура, здоровый образ жизни, физическое здоровье, молодежь.*

Helen Zakharchuk. Fizichiskaya Culture as Important Factor Forming of Healthy Way of Life of Young People. *In the article the role of physical culture is told in forming of healthy way of life of young people in Ukraine, its influence on physical healthier molodezhy. Attention is accented on the issues of the day, into which young people run in the process of organization and observance of elementov of healthy way of life.*

Key words: *fizichiskaya culture, healthy way of life, physical health, young people*.

УДК 37.037

Оксана Кубович

Особливості способу життя студентів

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес формування та становлення особистості є досить складним, довготривалим і об'єктивно неможливим без безпосередньої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, без утручання у цей процес соціуму із його вимогами, нормами та правилами. У процесі соціалізації особистості важливе місце займає період навчання у ВНЗ, протягом якого молода людини має змогу визначитись із власним стилем поведінки, способом життя, власними прагненнями та планами на майбутнє. У більшості випадків

© Кубович О., 2009

саме студентський період стає визначальним у житті людини, оскільки саме на цьому етапі життя особистість зазнає значних змін у власному розвитку та становленні як цілісної, свідомої, зрілої людини – повноцінного члена суспільства, громадянина своєї держави. Тому актуальним стає питання врахування викладачами вищої школи особливостей студентського віку з метою оптимізації процесу становлення цілісної, гармонійної особистості, ефективного входження та функціонування її в системі суспільних взаємовідносин загалом й оптимізації навчального процесу зокрема. Студентський вік (17–23 роки) охоплює юнацький період і частину дорослого етапу в розвитку й становленні людини та характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного й соціального розвитку. Різнобічний розгляд та вивчення викладачами вищої школи особливостей цього віку дає змогу більшою мірою розкрити риси й можливості студента, дослідити його вікові та особистісні особливості й урахувати їх у навчальному процесі [1; 2].

Із цим періодом пов'язаний початок "економічної активності", під якою демографи розуміють залучення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї.

Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту. Для молодої людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень, бо саме в цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та фізичних сил [3; 4]. Однак нерідко одночасно виявляються розбіжності поміж цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток і безперервне зростання можливостей неминуче призводять до ілюзії "вічної юності", "найкращого життя" та "легкодоступних цілей". У багатьох дослідженнях, які вивчають особистість студента, висвітлено суперечності внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності, формування яскравої, висококультурної індивідуальності. Порівняно з іншими періодами життя, у юнацькому віці спостерігається найвища швидкість оперативної пам'яті та переключення уваги, розв'язання вербально-логічних завдань. Таким чином, студентський вік характеризується досягненнями найвищих результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного й соціального розвитку. Час навчання у ВНЗ збігається із другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв, І. С. Кон, В. Т. Лісовський, З. Ф. Єсарева). Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. У цей час зміцнюються ті риси, яких не вистачало в повному обсязі в старших класах: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку та ін.) [5; 6].

Завдання дослідження – вивчити особливості організації вільного часу, харчування, тривалості сну, ставлення до шкідливих звичок і самооцінки способу життя студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях використано метод анкетного опитування, в якому взяв участь 91 студент четвертого курсу денної й заочної форм навчання віком від 20 до 30 років. Із денної форми навчання було опитано 28 осіб чоловічої статі та 13 – жіночої, із яких 95 % були у віковій групі 20–25 років і 5 % – у групі 26–30 років. Серед заочної форми навчання опитано 29 чоловіків та 21 жінку, відсоткове співвідношення вікових груп: 70 % – 20–25 років, 10 % – 26–30 років та 20 % – понад 30 років.

Одним із важливих показників здорового способу життя студента є тривалість нічного сну. Результати дослідження порівняно з гігієнічними нормами подано в табл. 1.

Таблиця 1

Тривалість нічного сну

Форма навчання	< гігієнічної норми (< 7 годин)		Гігієнічна норма (7–8 годин)		> гігієнічної норми (> 8 годин)	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	8	20	28	68	5	12
Заочна	13	26	24	48	13	26

Відповідно до даних, наведених у таблиці, можна стверджувати, що більшість студентів денної форми навчання дотримується гігієнічних норм, зокрема 68 % студентів сплять 7–8 годин, 20 % мають недостатню кількість часу для сну, а 12 % сплять забагато. У студентів заочної форми

навчання − навпаки : 26 % студентів сплять менше 7 годин і 26 % − понад норму. Лише 48 % студентів дотримуються гігієнічної норми в режимі сну.

Також можна зробити певне судження про спосіб життя студентів із тривалості розумового навантаження, яке він отримує протягом дня, а саме часу, який він проводить в аудиторіях, на лекціях та практичних заняттях. Надмірна або недостатня трата часу на навчання може виявитися в неякісній успішності.

Таблиця 2

Елементи навчального часу

Форма навчання	**Тривалість аудиторних годин**								**Тривалість самопідготовки (*год*)**						**Наявність академічної заборгованості**				**Відвідування бібліотеки**			
	4		6		8		19		1–2		3–4		> 4		так		ні		так		ні	
	абс. ч.	%	*абс. ч.*	%	*абс. ч.*	%	*абс ч.*	%	*абс .ч.*	%	*абс. ч.*	%	*абс .ч.*	%	*абс .ч.*	%	*абс. ч.*	%	*абс. ч.*	%	*абс.ч.*	%
Денна	6	15	35	85	0	0	0	0	18	43	18	43	5	12	5	12	36	88	8	20	33	8
Заочна	4	8	19	38	24	48	3	6	7	14	34	68	9	18	2	4	48	96	37	74	13	2

Студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти заочної форми. Зокрема, денна форма вимагає більше часу на самопідготовку, 43 % студентів денної форми витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з впевненістю сказати, що студенти заочної форми краще відвідують бібліотеку, 74 % студентів користуються її послугами.

Таблиця 3

Кратність харчування студентів

Форма навчання	**Кількість прийомів харчування на добу (*разів*)**									
	1		**2**		**3**		**4**		**5**	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	0	0	10	24	17	42	14	34	0	0
Заочна	0	0	9	18	37	74	2	4	4	8

Аналіз дослідження режиму харчування студентів показав, що студенти денної форми навчання переважно недостатньо та несистематично харчуються, що негативно впливає на загальний стан організму. Ми можемо спостерігати більш оптимальне харчування в студентів-заочників, 74 % із них харчуються тричі на день.

Важливим критерієм оцінки здорового способу життя є вплив шкідливих звичок на стан здоров'я студента.

Таблиця 4

Ставлення студента до шкідливих звичок

Форма навчання	**Шкідливі звички**							
	тютюнокуріння				**уживання спритних напоїв**			
	ТАК		**НІ**		**ТАК**		**НІ**	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	29	71	11	27	35	85	6	15
Заочна	41	82	9	18	46	92	4	8

Отримані результати виявили, що переважна більшість студентів обох форм навчання часто вживають алкоголь і курять. Зокрема, курять 71 % студентів денної форми навчання та 85 % уживають алкоголь. Ще гірші показники в студентів заочної форми навчання – 82 % курять та 92 % уживають спиртні напої. Це негативно впливає на навчальний процес та на фізичний стан студентів.

Для підтримання оптимального стану організму студентам дуже важливо мати вільний час і проводити його активно.

Таблиця 5

Організація вільного часу

Форма навчання	Спортивні секції		Прогулянки на природі		Відвідування театру		Інші	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	26	63	15	36	1	2	0	0
Заочна	4	4	19	38	5	10	24	48

Опитування показали, що 63 % студентів денної форми проводять свій вільний час у спортивних секціях та на природі (36 %). У студентів заочної форми навчання переважають прогулянки на свіжому повітрі (38 %) та відвідування театрів (10 %). Загалом можна сказати, що найкраще проводити вільний час у процесі активних фізичних навантажень.

Важливим для студента є усвідомлення потреби дотримування елементів здорового способу життя.

Таблиця 6

Самооцінка способу життя студентів

Форма навчання	Здоровий		Наближений до здорового		Нездоровий	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	5	12	24	59	12	29
Заочна	3	6	30	60	17	34

Більшість студентів адекватно оцінюють стан свого здоров'я, який і справді є наближеним до здорового. 59 % студентів денної форми навчання вважають спосіб свого життя наближеним до здорового. 60 % студентів заочного відділення мають таку ж думку, а 34 % уважають спосіб життя нездоровим.

Аналіз цих досліджень дає нам змогу визначити основні напрями вдосконалення та корекції способу життя студента.

Таблиця 7

Рекомендації щодо корекції способу життя

Форма навчання	Збільшити рухову активність		Організувати раціональне харчування		Відмовися від тютюнокуріння		Відмовися від алкоголю		Сприяти покращенню емоційного стану		Раціоналізувати відпочинок		Інше	
	абс. ч.	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*	*абс. ч.*	*%*
Денна	17	41	27	66	29	71	35	85	23	56	34	83	0	0
Заочна	34	68	15	30	34	68	27	54	21	42	34	68	0	0

Результати дослідження свідчать про важливість проведення профілактичних заходів серед студентів. 41 % студентів денної форми хотіли б збільшити рухову активність, 66 % розуміють необхідність покращення режиму та системи харчування, намагаються позбутися шкідливих звичок: тютюнокуріння – 71 % та вживання алкоголю – 85 %, близько 56 % хотіли б поліпшити свій емоційний стан.

Висновки. Узагальнивши теоретичні погляди вчених на проблему здорового способу життя студента, розуміємо, що умови проживання, спосіб харчування, шкідливі звички, здатність правильно організовувати свій вільний час впливають на гармонійний розвиток молодої людини, забезпечують здоровий спосіб життя.

Вивчення тривалості сну свідчить, що більшість студентів дотримується гігієнічних норм тривалості нічного сну. Зокрема, 68 % студентів денної форми навчання та 48 % заочної форми навчання сплять 7–8 годин на добу, що є гігієнічною нормою для їхнього віку. Решта студентів або недосипають, або сплять забагато, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Вивчаючи тривалість розумового навантаження протягом дня, встановили, що студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти-заочники. 43 % студентів денної форми навчання витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з упевненістю сказати, що студенти заочної форми навчання краще відвідують бібліотеку – 74 % користуються її послугами.

Харчування студентів денної форми навчання є нераціональним та несистематичним. На відміну від студентів денної форми навчання, заочники харчуються набагато краще: 74 % студентів харчуються тричі на день.

Дослідження показало, що, на жаль, результати щодо ставлення студентів до шкідливих звичок невтішні. Більшість із них уживають алкоголь та палять. Це негативно впливає на навчальний процес і фізичний стан студентів. Водночас лише 63 % студентів денної форми навчання проводять свій вільний час у спортивних секціях.

Дослідження засвідчує важливість профілактичних заходів серед студентів. 41 % студентів денної форми хотіли б збільшити рухову активність, 66 % розуміють необхідність покращення режиму та системи харчування, намагаються позбутися шкідливих звичок тютюнокуріння – 71 % та вживання алкоголю – 85 %, близько 56 % хочуть поліпшити свій емоційний стан.

Література

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Попурри, 1999. – 672 с.
2. Амонашвили Ш. А. Основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили // Новое педагогическое мышление / под ред. А. В. Петровского. – М. : [б. и.], 1993. – С. 144–177.
3. Богатирьов В. С. Методика розвитку фізичних якостей юнаків : навч. посіб. / В. С. Богатирьов. – Кіров : [б. в.], 2005. – 235 с.
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
5. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. – К. : Знання, 2005. – 486 с.
6. Куценко Г. И. Книга о здоровом способе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 2007. – 592 с.

Анотації

У статті наведено результати анкетного опитування 91 студента 4 курсу про тривалість окремих елементів способу життя, їх ставлення до шкідливих звичок, організації харчування, сну, вільного часу. На основі вивчення самооцінки способу життя наведено рекомендації щодо його корекції.

Ключові слова: *студенти, спосіб життя, здоров'я, елементи здорового способу життя.*

Оксана Кубович. Особенности способа жизни студентов. *В статье представлены результаты анкетного опроса 91 студента 4 курса о продолжительности отдельных элементов способа жизни, их отношения к вредным привычкам, организации питания, сна, свободного времени. На основе изучения самооценки способа жизни приведеная рекомендации по его коррекции.*

Ключевые слова: *студенты, способ жизни, здоровье, элементы здорового способа жизни.*

Oxana Kubovich. The Peculiarities of Life Style of Students. *In the article the results of the questionnaire questioning of 91 students of the presented 4-th coarse of the leangth of separate elements of life style were shown. Lt was described the attitudes of students toward harmful habits, organization of meals, dream, fru time. According to the studing of self-appraisal of method of living by students recommendations with the aim of its correction are determined.*

Key words: *students, life style, health, the elements of healthy method of life.*

УДК 37.037

Неля Маляр

Стан превентивного фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах Тернопільської області

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Постановка наукової проблеми. Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку характеризується недостатньою ефективністю, яка не може забезпечити необхідного рівня фізичного

© Маляр Н., 2009

здоров'я дошкільників. Застосування традиційних форм і методів фізичного виховання дошкільників ще й досі не орієнтовано на профілактику відхилень від норми та не сприяє активному попередженню функціональних порушень, хронічних захворювань [1; 2; 4; 8].

У зв'язку з цим зростає роль превентивного фізичного виховання дошкільників – керованої педагогом діяльності, що забезпечує теоретичну та практичну реалізацію заходів профілактики відхилень у стані здоров'я дитини [5–7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку виявив, що проблемі організації процесу фізичного виховання дошкільнят присвячені роботи цілого ряду науковців. Упровадження елементів спортивного характеру в навчальний процес із фізичного виховання дошкільнят уважають доцільним Е. Й. Адашкявичене (1983 р.), М. П. Голощокіна (1987 р.), Л. В. Волков (1990 р.), В. П. Стрельцов, Т. А. Баннікова (2003 р.), Г. Жигало, М. Іванов (2004 р.), Н. Є. Пангелова (2005 р.), О. Є. Конох (2006 р.), О. Ківерник (2006 р.). Програми розвитку фізичних рис дошкільнят розробили Т. І. Ококіна (1980 р.), А. Ф. Вікуловим, І. М. Бутін (1996 р.), О. Калініченко (2005 р.), Л. В. Балацька (2006 р.), І. В. Лущик (2007 р.). Чимало робіт присвячено профілактиці та корекції відхилень в опорно-руховому апараті дітей дошкільного віку (З. А. Ляндрес, О. П. Зайдель (1977 р.), О. В. Дубогай (1995 р.), С. Б. Шарманова (1999 р.), Г. І. Нарскін (2002 р.), Е. В. Макарова (2003 р.), Т. А. Гутерман (2005 р.), Е. М. Бондар (2006 р.), Н. В. Пенькова (2006 р.). Л. Юр'єва (2001 р.), С. Бабюк (2006 р.) удосконалили форми й методи роботи ДНЗ із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. В. П. Спіріна (1978 р.), Б. В. Дикий (2006 р.) обґрунтували доцільність використання заходів для загартування дітей водними процедурами на заняттях із фізичного виховання. Проте дослідники приділяють мало уваги превентивному фізичному вихованню дітей старшого дошкільного віку, а профілактична спрямованість розроблених експериментальних програм із фізичного виховання дошкільників має фрагментарний характер; створені методики забезпечують профілактику й корекцію окремих захворювань та відхилень у стані здоров'я дошкільнят; експериментальні програми профілактики захворювань дошкільнят спрямовані не на їх запобігання, а на зниження ймовірності їх розвитку (вторинну профілактику) [3; 8].

Тому проблема превентивного фізичного виховання дошкільників є актуальною. Утім, для розробки науково обґрунтованої програми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку потрібно вивчити стан вирішення цього питання в практичній площині.

Завдання дослідження – визначити основні напрями профілактичної роботи в процесі фізичного виховання дошкільників; проаналізувати зміст оздоровчо-профілактичної роботи інструкторів фізичної культури дошкільних навчальних закладів Тернопільської області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетування та бесіди здійснювалися з інструкторами фізичної культури ДНЗ у Тернопільській області та м. Тернополі. У дослідженні взяли участь 72 респонденти (34 інструктори фізичної культури ДНЗ м. Тернополя та 36 інструкторів фізичної культури ДНЗ Тернопільської області).

Проведене заочне анонімне анкетування було закритого типу, а за способом вручення – поштове й роздаткове.

Розроблена нами анкета складалась із трьох частин: вступної, демографічної та основної. Респонденти відповідали на 18 запитань анкети, п'ять із яких виявляли стать, вік, освіту та стаж роботи опитаних. Основна частина анкети складалася із 4-х блоків питань, відповіді на які дали можливість висвітлити доцільність упровадження інструкторами фізичної культури цілеспрямованої оздоровчо-профілактичної роботи в навчальний процес дошкільників; оцінити використання респондентами різноманітних засобів фізичного виховання для запобігання захворюванням різних систем організму дошкільнят; проаналізувати використання інструкторами фізичної культури нетрадиційних способів оздоровлення дітей дошкільного віку; вивчити доцільність застосування респондентами різних форм організації занять для реалізації завдань профілактики захворювань дошкільників.

Аналіз відповідей респондентів виявив, що на посадах інструкторів фізичної культури працюють лише фахівці жіночої статі. Середній вік опитаних становить 35 років. Більша частина інструкторів фізичної культури в Тернопільській області – у віці від 25 до 34 років (34,7 %). Фахівців віком від 35 до 44 років на Тернопільщині – 26,4 %. Інструкторів фізичної культури молодших 25 років найменше – лише 16,7 %. Найстарша частина опитаних (понад 45 років) становить 22,2 %.

Педагогічний стаж роботи респондентів складає в середньому 13 років, утім їх стаж роботи на посаді інструктора фізичної культури ДНЗ – лише шість років.

Було виявлено, що із 72 респондентів тільки 13,9 % мають вищу фізкультурну освіту та 1,4 % – середню спеціальну фізкультурну освіту. Більша частина респондентів отримала вищу педагогічну освіту (51,4 %), проте лише 7 % із них отримали вищу освіту за спеціальністю "Дошкільне виховання". Серед інших респондентів 19,4 % – із середньою спеціальною педагогічною освітою; 11,1 % мають незакінчену вищу педагогічну освіту та 2,8 % – незакінчену вищу фізкультурну освіту.

Аналіз відповідей на питання: "Чи вивчаєте Ви зміст медичних карток дітей на початку нового навчального року?" показав, що більшість респондентів (61,1 %) аналізують медичні картки дітей; 31,9 % вивчають їх зміст перед плануванням роботи з дітьми в окремих випадках; 2,8 % не цікавляться станом здоров'я дітей із медичних карток, а 4,2 % уважають це функцією медпрацівника.

Організацію та проведення цілеспрямованої роботи для запобігання порушенням у стані здоров'я дошкільників уважають доцільним 93 % опитаних. Сім відсотків респондентів доцільність профілактики захворювань дітей не підтверджують, однак усі опитані стверджують, що використовують засоби фізичного виховання для профілактики захворювань дошкільників.

До того ж було виявлено, що переважна більшість респондентів (91,7 %) застосовує засоби фізичного виховання для попередження захворювань опорно-рухового апарату. Значна кількість опитаних – 72,2 та 55,6 % використовують засоби фізичного виховання для профілактики захворювань, відповідно, дихальної та серцево-судинної систем. На проблеми ожиріння дітей звертають увагу 41,7 % інструкторів фізичної культури ДНЗ Тернопільщини. Менше уваги опитувані приділяють профілактиці захворювань нервової системи (29,1 %), розладів психіки й поведінки (19,4 %), травної системи (15,3 %) та хворобам системи зору (12,5 %).

Аналіз відповідей показав, що всі інструктори фізичної культури ДНЗ Тернопільської області у своїй оздоровчо-профілактичній роботі віддають перевагу фізичним вправам. 48 % респондентів уважають, що для попередження відхилень у стані здоров'я дітей потрібно застосовувати оздоровчі сили природи. Близько третини опитаних (36,1 %) підтверджують доцільність використання в навчальному процесі гігієнічних чинників. І лише 25 % респондентів указують на комплексне застосування засобів фізичного виховання.

Усі респонденти зазначили, що реалізують завдання профілактики захворювань дошкільників на заняттях із фізичної культури. Переважна більшість інструкторів фізичної культури ДНЗ Тернопільщини (91,7 %) для запобігання відхиленням у стані здоров'я дітей проводять ранкову гімнастику. Близько 83 % опитаних для оздоровлення дітей організовують прогулянки та 75 % − фізкультурні розваги й свята. Гімнастиці після денного сну надають перевагу 73,6 % опитаних. Значна кількість респондентів (69,4 %) реалізує завдання профілактики захворювань дітей через організацію днів (тижнів) здоров'я. І тільки дитячому туризму респонденти приділяють недостатньо уваги (11,1 %).

Проведене дослідження показало, що лише 68,1 % опитаних практикують у своїй роботі нетрадиційні способи оздоровлення дошкільників. Близько 36 % інструкторів фізичної культури стверджують, що для оздоровлення дітей необхідне обтирання вологою рукавичкою, а 34,7 % віддають перевагу масажу. Для профілактики відхилень у стані здоров'я дошкільнят уважають за доцільне застосовувати ароматерапію, фітотерапію й контрастні ванни для ніг, відповідно – 25, 22,2 та 15,8 % респондентів. Фахівці із фізичного виховання недостатньо практикують у навчальному процесі кольоротерапію (11,1 %) та ідеотренування (аутогенне) (9,7 %).

Близько 83 % інструкторів фізичної культури ДНЗ Тернопільської області вирішують завдання профілактики захворювань дошкільників паралельно під час розв'язання інших завдань фізичного виховання. Решта респондентів вирішують ці завдання цілеспрямовано як самостійні.

Аналіз результатів ранжування респондентами завдань фізичного виховання дошкільників за порядком їх значущості виявив, що пріоритетними завданнями фізичного виховання фахівці вважають розвиток фізичних здібностей, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та формування життєво важливих умінь і навичок − відповідно, 38,9 та 34,7 %). Із завданням фізичного виховання дошкільнят "профілактика захворювань" респонденти визначилися таким чином: 1 місце – 4,2 %; 2-ге – 16,8 %; 3-тє – 20,8 %; 4-те – 11,1 %; 5-те – 12,5 %; 6-те – 13,9 %; 7-ме – 8,4 %; 8-ме – 4,2 %; 9-те – 5,6 %. Таким чином, завдання фізичного виховання "профілактика захворювань" посідає 3-тє місце серед інших оздоровчих, освітніх та виховних завдань за своєю значимістю, що свідчить про належне розуміння інструкторами фізичної культури ДНЗ ролі превентивного фізичного виховання дошкільників. Інші завдання фізичного виховання респонденти розміщували в такому порядку: "підвищення функціональних можливостей організму" – 22,2 %, "формування умінь управляти власними рухами, формування рухового досвіду" – 19,5 %; "виховання стійкого інтересу до рухової активності" – 15,2 %.

На останніх місцях у цьому рейтингу більшість респондентів розмістили такі завдання фізичного виховання дошкільників: “забезпечення психофізичної підготовки” – 25 % і “виховання вольових та моральних рис” – 30,5 %).

Відповідаючи на питання: “Які засоби фізичного виховання Ви використовуєте для запобігання захворювань різноманітних систем організму дошкільнят?”, − респонденти найчастіше відзначали ходьбу та біг; стрибки; загальнорозвивальні гімнастичні вправи; спортивні, рухливі ігри й естафети (табл. 1).

Таблиця 1

Використання у ДНЗ засобів фізичного виховання для профілактики захворювань різних систем організму (%)

№ з/п	Захворювання систем організму / Засоби Ф/В	Дихальна система	Серцево-судинна система	Нервова система	Ендокринна система	Опорно-руховий апарат	Травна система	Система зору	Ожиріння
1	Стройові вправи	19,4	11,1	11,1	−	66,6	1,4	8,3	11,1
2	Ходьба, біг	63,8	61,4	11,1	12,5	51,4	18,0	8,3	37,5
3	Стрибки	27,8	23,6	8,3	4,2	62,5	11,1	8,3	34,7
4	Повзання та лазіння	8,3	9,7	5,5	18,0	65,3	27,8	4,2	22,2
5	Вправи на рівновагу	2,8	6,9	34,7	4,2	70,8	2,8	13,9	1,4
6	Загальнорозвивальні гімнастичні вправи	36,1	40,3	13,9	22,2	59,7	26,4	11,1	25,0
7	Спортивні ігри	40,3	45,8	37,5	18,0	36,1	18,0	19,4	52,8
8	Плавання	31,9	33,3	13,9	29,1	31,9	12,5	5,5	34,7
9	Вправи для розвитку координації	4,2	1,4	20,8	11,1	63,9	2,8	25,0	5,5
10	Корегуючі вправи	18,0	20,8	13,9	25,0	62,5	16,6	6,9	9,7
11	Вправи для розвитку силової витривалості	22,2	36,1	11,1	8,3	27,8	1,4	−	22,2
12	Вправи для розвитку гнучкості	6,9	6,9	2,8	6,(	73,6	9,7	−	30,5
13	Рухливі ігри та естафети	38,9	45,8	34,7	12,5	41,6	20,8	19,4	55,5
14	Вправи зорової гімнастики	–	–	4,2	4,2	–	–	97,2	–
15	Дихальні вправи	97,2	25,0	13,9	12,5	1,4	9,7	−	4,2
16	Вправи на розслаблення	44,4	20,8	63,9	15,3	6,9	8,3	4,2	2,8

Інструктори фізичної культури в ДНЗ для запобігання захворюванням дошкільників рідко застосовують стройові вправи, повзання та лазіння, вправи на рівновагу, для розвитку координації рухів, для розвитку силової витривалості, а також засоби зорової гімнастики й на розслаблення.

Дані табл. 1 показують, що більшість респондентів віддають перевагу профілактиці захворювань дихальної, серцево-судинної систем, ожиріння та, особливо, захворювань опорно-рухового апарату. Профілактиці захворювань нервової, ендокринної й травної систем, системі зору інструктори фізичної культури ДНЗ Тернопільщини не приділяють належної уваги.

Крім того, фахівці (близько 30 %), підбираючи засоби фізичного виховання для профілактики захворювань різних систем організму дошкільників не мають чіткого уявлення про доцільність і потребу використання запропонованих вправ для запобігання порушенням здоров’я дітей. Про це свідчать досить суперечливі, сумнівні й навіть помилкові відповіді респондентів на питання “Які засоби фізичного виховання Ви застосовуєте для запобігання захворюванням різних систем організму?”. Здебільшого це стосується профілактики захворювань серцево-судинної, нервової, ендокринної та травної систем організму дітей старшого дошкільного віку. Рівень компетентності близько 30 % респондентів у питаннях профілактики захворювань різних систем організму дошкільників є низьким.

Результати опитування інструкторів фізичної культури засвідчили, що, оцінюючи власну фахову діяльність з профілактики порушень здоров’я дошкільників, 66,7 % респондентів використовують

аналіз медичних карток. Близько 61 % опитаних оцінюють успішність оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми через аналіз пропусків занять унаслідок хвороби. У навчальній роботі з дошкільнятами використовують педагогічне тестування та методи антропометрії − відповідно, 41,7 та 31,9 % респондентів. Інструктори фізичної культури мало уваги приділяють застосуванню методів фізіометрії (5,6 %) та соматоскопії (1,4 %). Не оцінюють власну фахову діяльність із профілактики захворювань дошкільнят 1,4 % респондентів.

Висновки. Інструктори фізичної культури дошкільних навчальних закладів Тернопільської області приділяють належну увагу профілактиці захворювань опорно-рухового апарату (91,7 %), дихальної (72,2 %) та серцево-судинної (55,6 %) систем організму дошкільників.

Завдання профілактики захворювань дошкільнят реалізується здебільшого через проведення респондентами занять із фізичної культури (100 %), ранкової гімнастики (91,7 %), прогулянок (83,3 %), гімнастики після денного сну (73,6 %), фізкультурних свят і розваг (75 %). Мало уваги приділяється дитячому туризму (11,1 %). З нетрадиційних способів оздоровлення дітей фахівці в основному практикують обтирання вологою рукавичкою (36,1 %) та масаж (34,7 %). Близько 31 % опитаних зовсім не використовують в оздоровлювально-профілактичній роботі нетрадиційні способи оздоровлення дошкільників.

Комплексному застосуванню фізичних вправ, оздоровчих сил природи й гігієнічних факторів для профілактики захворювань дошкільнят віддають перевагу лише 25 % інструкторів фізичної культури дитячих навчальних закладів Тернопільщини.

Близько 30 % респондентів мають низький рівень компетентності в питаннях ефективного використання засобів фізичного виховання для попередження відхилень у стані здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці програми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Вильчковский Э. Физическая подготовленность дошкольников к обучению в школе / Э. Вильчковский, А. Вильчковская // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. − С. 69–73.
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособ. для педагогов дошк. учреждений / Л. Д., Глазырина, В. А. Овсякин. – М. : Гуманитар. изд. центр "ВЛАДОС", 2005. – 175 с.
3. Коваленко Ю. О. Теоретичні і методичні засади підготовки фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. − 2006. − № 8. − С. 42−45.
4. Курок О. Особливості підготовки фахівців із фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів / О. Курок, О. Шовкопляс // 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. 200–204.
5. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л. А. Швайка. – Х. : Вид. група "Основа", 2008. – 253 с.
6. Пангелова Н. Є. Спортивний стиль життя та його значення для гармонійного розвитку особистості дошкільника / Н. Є. Пангелова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 10. – С. 114–116.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
8. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях : в помощь, мед. и пед. работникам дошк. учреждений / А. Г. Швецов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с.

Анотації

У статті визначено основні напрями профілактичної роботи в процесі фізичного виховання дошкільників та проаналізовано зміст оздоровчо-профілактичної роботи інструкторів фізичної культури дошкільних навчальних закладів Тернопільської області. Результати анкетування дають підстави обґрунтувати потребу в розробці програми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: *анкетування, інструктор фізичної культури, превентивне фізичне виховання, захворювання, профілактика, дошкільнята.*

Неля Маляр. Состояние превентивного физического воспитания в дошкольных учебных заведениях Тернопольской области. *В статье определены основные направления профилактической работы в процессе физического воспитания дошкольников и сделан анализ содержания оздоровительно-профилактической работы инструкторов физической культуры дошкольных учебных заведениях Тернопольской области. Результаты*

анкетирования позволили обосновать необходимость разработки программы превентивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

***Ключевые слова:** анкетирование, инструктор физической культуры, превентивное физическое воспитание, болезни, профилактика, дошкольники.*

***Nelya Malyar. State of Preventive Physical Education in Preschool Educational Establishments of the Ternopil Region.** In the article basic ways of prophylactic work are certain in the process of physical education of preschoolkids and substance of health-prophylactic work of instructors of physical culture of preschool educational establishments of the Ternopil region is analysed. The results of questionnaire design allow the ground necessity of development of the program of preventive physical education of children of senior preschool age.*

***Key words:** questionnaire design, instructor of physical culture, preventive physical education, disease, prophylaxis, pre-schoolkids.*

УДК 37.037

Олександр Митчик

Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми. Відомо, що багато захворювань дорослих закладається в дитинстві, а часто ще в утробі матері. Водночас стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості сучасних жінок визначають не тільки теперішнє, а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань.

Численні дослідження тривалості пам'яті, уваги тренованих і нетренованих людей дає змогу вченим зробити висновок про пряму залежність розумової діяльності від рівня фізичної підготовки. Колись уважали, що стареча інволюція людини – неминучий процес, котрий розвивається в міру зносу організму. Однак дослідження показують зворотне. Процеси старіння в людей, які регулярно займаються фізичними вправами, не тільки не прискорюються, а, навпаки − гальмуються.

Раціональна організація оздоровчої рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення.

Науково-технічний прогрес не може не змінити характеру вимог до рухової підготовленості людини. Навантаження на нервову та сенсорну систему значно збільшується внаслідок автоматизації й комп'ютеризації праці, а серцево-судинній та дихальній системам необхідно забезпечувати "розумову" роботу. Тому в останні роки висуваються нові, сучасні вимоги до фізичної досконалості організму та заняття фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю стають усе більш популярними.

Кризові явища, які погіршили життя людей країни, призвели до погіршення демографічних процесів, збільшення захворюваності, смертності й зменшення тривалості життя. Велика кількість досліджень підтверджує загальний зв'язок між зайвою масою тіла, гіпертензією, коронарною хворобою серця та діабетом. Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик виникнення коронарної хвороби серця. Установлено, що рухової активності невеликої інтенсивності достатньо для зниження ризику виникнення цього захворювання й зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного віку в Україні. Лише кожен п'ятдесятий із наших співгромадян залучається до участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах загальнодоступного характеру. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу й 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти та дозвільні стереотипи. Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного та цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками і їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [1; 3; 5; 7].

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять як аеробіка, шейпінг і

© Митчик О., 2009

степ-аеробіка, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити свою фігуру [2; 5−7].

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

Завдання дослідження − проаналізувати мотивацію до занять фізичними вправами в жінок зрілого віку та визначити подальші перспективи наукових досліджень у цьому напрямі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я й профілактика захворювань для подовження життя. Важливим для збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, який охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від куріння, алкоголю та наркотиків, і є динамічним, багатомірним станом, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами [2; 6; 7].

Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, уже починаючи із 30 років, відбувається зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90 %, у 40–49 років – 75–80 %, у 50–59 років – 65–70 %, у 60–69 років – 55–60 % рівня 20–29-річних.

У наш час у галузі оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей [1; 4].

Мотивацію жінок почати або продовжувати заняття фізичними вправами можна значно збільшити, якщо враховувати їх особисті характеристики та психологічний стан. Мотивація також збільшується, якщо оздоровча програма має збалансоване співвідношення ігрових й інших видів занять. Окрім того, потрібно враховувати вплив засобів масової інформації на бажання займатися фітнесом. Саме тому слід значну увагу приділяти пропаганді та популяризації оздоровчого фітнесу на телебаченні, радіо й інших засобах масової інформації. Також велике значення мають державні законодавчі програми, які сприяють розвитку оздоровчих методик в Україні.

Передумовами занять у спортивно-оздоровчих клубах можуть виступати біологічні потреби в руховій активності та інші об'єктивні й суб'єктивні причини. Так, наприклад, до потреби в заняттях різними видами фізичних навантажень може привести неповне задоволення різноманітних потреб в інших проявах життєдіяльності. Початок занять може бути пов'язаним зі змінами в житті (економічними, соціальними та ін.).

Для вивчення мотивів діяльності було розроблено анкету. Всього було залучено 137 респондентів. За результатами анкетування (табл. 1), майже 42 % жінок бажають підвищити свою фізичну підготовленість (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість), у 17 % викликає інтерес особа інструктора. Дуже мало тих, хто займається, хоче навчитися техніки фізичних вправ (3,44 %) та розширити на заняттях із фізичного виховання коло спілкування (10,34 %). Такий мотив, як "займатися фізичними вправами модно", майже відсутній (6,89 %). Найбільше жінок у віці 22–40 років бажають за рахунок виконання фізичних вправ поліпшити стан здоров'я – 72,41 % та покращити будову тіла (зменшити масу, вдосконалити пропорції тощо) – 65,52 %.

Таблиця 1

Мотиви виконання фізичних вправ жінками зрілого віку

Мотив	Показник, %
Бажання підвищити фізичну підготовленість	41,37
Бажання поліпшити стан здоров'я	72,41
Бажання навчитися техніки фізичних вправ	3,44
Інтерес до особи викладача (інструктора)	17,24
Прагнення поліпшити будову тіла	65,52
Розширити коло спілкування	10,34
Займатися фізичними вправами модно	6,89
Зняти стрес	3,44

У наших дослідженнях проаналізовано, які показники фізичного стану хвилюють сучасних жінок зрілого віку (табл. 2). Результати показали, що найбільше респондентів турбуються про масу, пропорції тіла та розвиток гнучкості, а найменше їх цікавить розвиток м'язів, швидкості, спритності й сили – від 3 % до 18 %.

Важливим завданням є організація самостійних занять у вихідні дні, під час відпустки тощо, для яких потрібні певні умови й інвентар. Результати анкетування показали, що в сім'ях жінок зрілого віку є достатньо інвентарю для самостійних занять фізичними вправами та активного відпочинку (менше 50 %). Більшість мають ракетки для тенісу й бадмінтону (48,27 %) та велосипеди (44,82 %).

Таблиця 2

Показники фізичного стану, які турбують жінок 22–40 років

Фізичний стан	Показник, %
Маса тіла	68,96
Розвиток мускулатури	3,44
Пропорції будови тіла	55,17
Розвиток швидкості	6,89
Розвиток гнучкості	44,82
Розвиток спритності	10,34
Розвиток витривалості	34,48
Розвиток сили	17,24

Для жінок зрілого віку головним джерелом інформації про фізкультуру й спорт є телебачення. Таку відповідь в анкетах дали майже 80 % опитаних. Від тренера отримують відомості 48,27 % жінок, які займаються оздоровчою аеробікою. Третє рейтингове місце як джерело інформації посідають газети – 41,38 %. Слід відзначити, що спеціальна спортивна література перебуває на останній рейтинговій сходинці.

Висновки. Для вдосконалення системи оздоровлення дорослого населення засобами фізичного виховання, зокрема жінок зрілого віку, потрібно визначити особливості мотивів та інтересів жінок другого зрілого віку до різних видів рухової активності, виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних та інших чинників на фізичну підготовленість та здоров'я жінок, обґрунтувати систему педагогічного контролю за фізичним станом жінок зрілого віку в системі оздоровчих фізичних тренувань.

Література

1. Ворочихина И. А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся фитнесом : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Ворочихина. – Малаховка, 2006. – 22 с.
2. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грабовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 81–85.
3. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 442 с.
4. Крендєлєва В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / В. Крендєлєва // 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. 155–159.
5. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 236 с.
6. Сологубова С. В. Вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку та стану організму жінок зрілого віку / С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 14. – С. 57–64.
7. Хоулі Едвард Т. Оздоровчий фітнес / Т. Едвард Хоулі, Б. Дон Френкс. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 367 с.

Анотації

Проаналізовано, які показники фізичного стану хвилюють сучасних жінок зрілого віку, особливості мотивів та інтересів цих жінок до різних видів рухової активності.

Ключові слова: *фізичні навантаження, мотиви, жінки, зрілий вік, фізична культура, здоров'я.*

Александр Мытчик. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями у женщин, которые тренируются в спортивно-оздоровительных клубах. *Проанализировано, какие показатели физичес-*

кого состояния больше всего волнуют современных женщин зрелого возраста, особенности их мотивов и интересы к разным видам двигательной активности.

Ключевые слова: *физические нагрузки, мотивы, женщины, зрелый возраст, физическая культура, здоровье.*

Oleksandr Mytchyk. Feature of Motivation to Engaged in Physical Exercises for Women, which Get Busy in Sporting Health-improvement Clubs. *It was analyses in our researches, what indexes of bodily condition the modern women of mature age worry about. Results rotined that most respondents worry about mass, proportions of build and development of flexibility, and least they are interested by development of muscles, speed, adroitness and force.*

Key words: *physical loadings, reasons, women, mature age, physical culture, health.*

УДК 37.037

Сергій Савчук,
Анатолій Хомич

Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти

Луцький національний технічний університет

Постановка наукової проблеми. У наш час проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави є й найбільш актуальною. На нашу думку, в її вирішенні потрібно враховувати й особливості способу життя студентів (постійне нервово-емоційне напруження на фоні зниження рухової активності), і прояви закономірностей етапу індивідуального фізичного розвитку, коли закінчується біологічне дозрівання організму й відбувається соціальне становлення особистості. Разом із тим біологічне формування організму в 17–20 років ще не закінчено і це створює передумову для цілеспрямованого впливу на вдосконалення функцій організму й фізичного розвитку шляхом раціонального використання засобів та методів фізичного виховання.

Ідея гуманізації освіти і входження її в європейський простір вимагає здійснювати навчання відповідно до індивідуальних особливостей організму, врахування фізичних можливостей, здібностей, обдарованості в досягненні кінцевого результату – підготовки конкурентоспроможного молодого спеціаліста.

Саме тому наукові розробки й упровадження різних засобів фізичної культури, організація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти повинні базуватися на комплексних дослідженнях способу життя та фізичної культури, вивченні впливу середовища й поза ВНЗ на фізичний стан і здоров'я студентів [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Погіршення стану здоров'я студентів ВНЗ різного профілю України протягом останнього десятиріччя відзначено в багатьох дослідженнях [3; 4; 9]. Деякі науковці [1; 4; 5] говорять про тенденцію зниження рівня фізичного розвитку та здоров'я молоді, підвищення впливу на організм негативних факторів навколишнього середовища і, як наслідок, збільшення захворюваності й зниження працездатності. Основними причинами захворюваності є соціально-економічні чинники, недоліки в організації навчального процесу, порушення режиму життєдіяльності (гіподинамія, хронічне недосипання, нераціональне харчування) та недостатня увага до організації фізичного виховання [5]. Показники фізичного розвитку є одним із об'єктивних критеріїв адаптаційних резервів організму й використані в дослідженнях авторів [6; 7; 8]. Установлено, що 34 % студентів із задовільним адаптаційним потенціалом і 26 % із напруженням механізмів адаптації мали нормальний рівень фізичного розвитку. Серед студентів із нижчим за середній і низьким фізичним розвитком 19,8 % мали напруження механізмів адаптації, й тільки 9,3 % – задовільний рівень [7].

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати показники фізичного розвитку студентів для обґрунтування організаційних заходів оздоровчої роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми вивчали фізичний розвиток студентів на основі антропометричних вимірювань і фізіометричних методів дослідження протягом чотирьох років навчання у вищому навчальному закладі. Обстежено 296 студентів 1–4 курсів, із них 66 – першого, 87 – другого, 66 – третього і 77 – четвертого. Серед обстежених було 216 юнаків і 80 дівчат. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (середина осінньо-зимового семестру), усіх обстежених за

© Савчук С., Хомич А., 2009

результатами поглиблених медичних оглядів віднесено до основної навчальної групи фізичного виховання.

Як і слід було очікувати, виявлено статеві розбіжності морфофункціональних показників – більші величини довжини, маси тіла, обхвату грудної клітки, м'язової сили, життєвої ємності легень у юнаків.

Довжина тіла – інтегральний показник фізичного розвитку – в юнаків протягом усього періоду навчання суттєво не змінювалась і становила 178,9 ± 0,83 см у першокурсників, 179,4 ± 0,89 см – у другокурсників, 178,3 ± 0,80 см – у третьокурсників, 178,2 ± 0,88 см – у студентів четвертого курсу.

Таблиця 1

Оцінка гармонійності фізичного розвитку студентів за масою тіла (% від загальної кількості обстежених)

Стать	Курс	% невідповідності маси тіла						
		до 5 %	5,1−10 %	10,1−15,0 %	15,1−20,0 %	21,1−25,0 %	> 25,1 %	разом
Дефіцит маси тіла								
Юнаки	1	21,6	19,6	13,7	11,8	5,	5,9	18,4
	2	7,9	11,1	15,9	9,5	9,5	7,9	61,9
	3	14,6	10,4	0,4	10,4	8,4	−	54,2
	4	22,6	28,3	5,7	9,4	3,8	3,8	73,6
Дівчата	1	−	18,7	6,3	18,7	−	−	13,7
	2	25,0	25,0	20,8	12,5	−	−	83,3
	3	22,2	27,8	5,6	−	−	11,0	66,7
	4	18,2	13,6	9,1	−	9,1	9,1	59,0
Надлишок маси тіла								
Юнаки	1	9,8	5,9	−	3,9	−	1,9	21,6
	2	15,9	11,1	6,11	4,8	−	−	38,1
	3	10,4	12,5	14,6	4,2	2,1	2,0	45,8
	4	18,9	3,8	−	1,9	1,9	−	26,4
Дівчата	1	43,7	6,2	6,3	−	−	−	56,3
	2	8,3	4,2	4,2	−	−	−	16,7
	3	27,8	−	5,6	−	−	−	33,3
	4	13,6	9,1	9,1	−	−	9,1	11,0

Ці дані свідчать про те, що ріст тіла в довжину практично завершився до 18 років (середній вік юнаків на першому курсі становив 17,9 ± 0,12 років, 20,7 ± 0,12 – на четвертому). Отримані дані стосовно студентів 2–4-х курсів не відрізняються від даних, отриманих іншими дослідниками [1; 3; 4]. У дівчат відзначено іншу динаміку: на другому курсі довжина тіла збільшувалася порівняно з довжиною першокурсниць (коли їхній середній вік становив 17,4 ± 0,16 років), надалі довжина тіла стабілізувалася й становила 164,9 ± 2,23 − 166,1 ± 1,14 см.

Маса тіла в юнаків на початку навчання становила 67,12 ± 1,31 кг, дещо збільшувалася на третьому курсі – до 69,23 ± 1,46 кг ($p > 0,05$) і поверталася до вихідного рівня – 67,14 ± 1,21 кг на четвертому курсі. Статистично значущих розбіжностей із даними інших авторів, які досліджували фізичний розвиток студентів гуманітарних вузів наприкінці 90-х років [3, 9], за цим показником не виявлено. У дівчат маса тіла протягом навчання невірогідно збільшувалася, коливаючись у межах 54,0 ± 1,37 – 57,18 ± 2,47 кг.

Обхват грудної клітки у стані спокою в юнаків змінювався в межах 0,5 см, у дівчат – на 1 см, що може бути пов'язане з незначним приростом і маси тіла (проілюстровано вище), і маси м'язів тулуба.

Оцінка гармонійності фізичного розвитку (табл. 1), насамперед відповідності фактичної маси тіла його довжині, виявила значну частку студентів із дефіцитом маси тіла. Серед юнаків різні градації дефіциту маси тіла (від 5 до 25 % і більше) виявлено в 56 %, найбільше студентів із дефіцитом маси тіла — серед першокурсників.

Надлишкову масу мали 35 %, у 9 % студентів маса тіла відповідала його довжині. Серед дівчат частка осіб із дефіцитом маси становила 47 %, із надлишком маси – 14,5 % Наявність численних груп і із дефіцитом, і з надлишком маси обумовила середньостатистичні величини масо-зростового

індексу як у юнаків, так і в дівчат, які вкладались у межі середніх. Вірогідного зростання цього показника протягом навчання не відзначено .

Таблиця 2

Розподіл обстежених студентів за рівнем фізичного розвитку (% загальної кількості обстежених, $M \pm m$)

Рівень фізичного розвитку	I курс $n = 66$	II курс $n = 87$	III курс $n = 66$	IV курс $n = 77$
Високий	3,0 ± 2,1	3,4 ± 1,8	4,5 ± 2,4	3,9 ± 2,2
Вищий за середній	27,3 ± 5,4	26,4 ± 4,6	25,7 ± 5,4	24,6 ± 4,9
Середній	57,6 ± 6,0	56,4 ± 5,3	54,7 ± 6,1	59,8 ± 5,6
Нижчий за середній	10,6 ± 3,8	11,5 ± 3,3	12,1 ± 4,0	9,1 ± 3,2
Низький	1,5 ± 1,2	2,3 ± 1,5	3,0 ± 2,1	2,6 ± 1,9

Оцінка рівня фізичного розвитку, результати якої подано в табл. 2, свідчать, що в усій сукупності обстежених студентів лише 3,7 ± 1,1% мають високий розвиток, 26,0 ± 2,5 % – вищий за середній, 57,1 ± 2,8 % – середній, 10,8 ± 1,8 % – нижчий за середній і 2,4 ± 0,8 % – низький.

Висновки. Отже, показники рівня фізичного розвитку студентів переважно є середніми та нижчими за середні й у динаміці навчання не підвищуються. Виявлено значну частку студентів із дефіцитом маси тіла.

Факторами негативного впливу на фізичний розвиток студентів є низька мотивація щодо занять фізичною культурою, підпороговий рівень рухової активності (до 80 %), відсутність спеціальних знань, зокрема щодо засобів підтримання та контролю фізичного стану, здорового способу життя.

Література

1. Бобылев Ю. П. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов ИИЖТа / Ю. П. Бобылев // Межвуз. сб. науч. тр. – Х. : [б. и.], 1993. – С. 70–72.
2. Виленский М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов : социологические аспекты. – М. ; Х. : [б. и.], 1990. – С. 65–70.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис. … канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02. – Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки ; Г. Є. Іванова. – Луцьк : [б. в.], 2000. – 21 с.
4. Крупская С. Г. Методические подходы к оценке уровня здоровья студентов младших курсов / С. Г. Крупская, Л. Д. Олифер // Здравохранение Российской Федерации. – 1993. – № 5. – С. 16–18.
5. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : дис. … канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки ; О. О. Малімон. – Луцьк : [б. в.], 1998. – 19 с.
6. Орлов М. П. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовки першокурсників технічного вузу / М. П. Орлов // Матеріали II наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – Вінниця : [б. в.], – 1996. – Ч. 11. – С. 128–129.
7. Поташнюк І. В. Вища освіта і здоров'я студентів / І. В. Поташнюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки : Сер. : Біологія, медицина. – 1997. – № 1. – С. 89–91.
8. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / за ред. А. М. Сердюка. – К. : КІМО "Деркул", 2003. – Вип. 2. – С. 216–230.
9. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // 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. 271–276.

Анотації

Висвітлено проблему збереження та зміцнення здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави та зроблено оцінку рівня фізичного розвитку як одного з показників фізичного стану й здоров'я молоді.

Ключові слова: *фізичний розвиток, антропометричні і фізіометричні дані, студент, здоров'я, фізична культура, фізичний стан.*

Сергей Савчук, Анатолий Хомич. Оценка уровня физического развития студентов высшего технического учебного заведения. *Рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья студентов как*

интеллектуального потенциала государства и дана оценка уровня физического развития как одного из показателей физического состояния и здоровья молодёжи.

Ключевые слова: *физическое развитие, антропометрические и физиометрические данные, студент, здоровье, физическая культура, физическое состояние.*

Sergey Savchuk, Anatoliy Khomich. Estimation of Level of Physical Development of Students of Higher Technical Establishment. *The problem of maintainance and strengthening of health of students is considered as intellectual potential of the state and estimation of level of physical development, as one of indexes of bodily condition and health of young people.*

Key words: *physical development, anthropometric and fiziometric information, student, health, physical culture, bodily condition.*

УДК 796.37.015.3

Андрій Сітовський

Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Кількісне визначення фізичної працездатності потрібне під час організації фізичного виховання різних віково-статевих груп, під час відбору, планування й прогнозування навчально-тренувальних навантажень спортсменів.

Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить у поняття її здоров'я й характеризується низкою об'єктивних факторів: будовою тіла та антропометричними показниками; потужністю, ємністю й ефективністю механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхами; силою й витривалістю м'язів, нейром'язовою координацією; станом опорно-рухового апарату; нейроендокринною регуляцією і процесів енергоутворення, і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічним станом [1; 11].

У більш вузькому розумінні фізичну працездатність розглядають як стан кардіореспіраторної системи. Такий підхід цілком виправданий, оскільки серцево-судинна система несе основне навантаження під час формування функціональної системи в процесі адаптації організму до фізичних навантажень. Та й у повсякденному житті інтенсивність фізичної активності невисока й має виражений аеробний характер (лімітується системою транспорту кисню – зовнішнє дихання, серцево-судинна система, кров) [1].

Реакції термінової та довготривалої адаптації особливо чітко відображаються передусім у змінах стану серцево-судинної системи. Тому під час масових обстежень часто обмежуються визначенням потужності фізичного навантаження при досягненні частоти серцевих скорочень 170 ударів за хвилину (показник PWC_{170}), що цілком обґрунтовано прийнято вважати головним фактором фізичної працездатності [1].

У підлітковому віці специфіка функціонування організму більшою мірою визначається ступенем статевого дозрівання, ніж календарним віком. Установлено, що час настання пубертатного періоду, темпи й фаза статевого дозрівання зумовлюють рівень загального соматичного розвитку, фізичної працездатності, стан серцево-судинної системи й судинну реактивність, стан дихальної системи, регулювання вегетативних і енергетичних функцій [2; 3]. Виявлено тісний зв'язок темпів і ступеня статевого дозрівання з руховими здібностями [4].

Істотні розходження в термінах статевого дозрівання дівчат і хлопців, індивідуальні особливості його темпу призводять до виникнення значної неоднорідності складу школярів кожного класу. В одному класі можуть навчатися діти з різним ступенем статевого дозрівання, а, отже, і з різними функціональними й адаптаційними можливостями. Тому в цей віковий період потрібно застосовувати диференційований підхід, й основним критерієм диференціації варто вважати темпи біологічного дозрівання.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 роки Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою 3.2.7.1 "Фізична працездатність та її сомато-

© Сітовський А., 2009

вегетативне і моторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків" (номер державної реєстрації 0107U001186).

Завдання дослідження − вивчити особливості стану кардіореспіраторної системи та фізичної працездатності в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів біологічного дозрівання школярів 7-х класів.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили на базі лабораторії функціональної діагностики та фізичної реабілітації Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" та експериментального майданчика НВО ДНЗ-ЗОШ № 20 м. Луцька.

Біологічний вік визначали в місяцях за розробленими нами формулами кількісної оцінки біологічного віку за ступенем розвитку вторинних статевих ознак [5].

Стан серцево-судинної та дихальної систем досліджували за показниками життєвої ємності легень (мл), життєвого індексу (мл·кг$^{-1}$), максимальної об'ємної швидкості повітряного потоку (л·с$^{-1}$) на вдиху та видиху, екскурсії грудної клітки (см), частоти серцевих скорочень у стані спокою (уд.·хв$^{-1}$), артеріального тиску (мм рт. ст.); а також за даними ряду розрахункових показників: середнім та пульсовим артеріальним тиском (мм рт. ст.), адаптаційним потенціалом кровообігу (у. о.), індексом Робінсона або подвійним добутком (у. о.), систолічним (л·м^2)$^{-1}$ й ударним (мл·м^2)$^{-1}$ індексами [6].

У формуючому педагогічному експерименті взяли участь 304 школярі (148 хлопців та 156 дівчат) – учні 7-х класів загальноосвітньої школи № 20 м. Луцька. Контрольну групу склали 99 хлопців та 105 дівчат, в експериментальній групі були 49 хлопців та 51 дівчина, яких за станом здоров'я віднесли до основної медичної групи та які не займалися в спортивних секціях.

Заняття з фізичної культури в контрольній та експериментальній групах проводили тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця), у контрольній групі – за загальноприйнятою державною програмою. Розподіл навчального часу для розвитку рухових здібностей учнів експериментальних класів здійснювали за запропонованою нами схемою – залежно від характеру їхніх змін протягом навчального року й відповідно до темпів біологічного дозрівання учнів [3]. Основний метод проведення занять для учнів експериментальних класів був груповий – залежно від темпів їхнього біологічного дозрівання. І група – учні-ретарданти (Р), які за біологічним віком відстають від своїх ровесників на 1 рік і більше, ІІ група – учні-медіанти (М), із середніми показниками біологічного віку для цієї вибірки (± 1 рік), ІІІ група – учні-акселеранти (А), які за біологічним віком випереджають своїх ровесників на 1 рік і більше.

Запропоновано таку схему розподілу тривалості навантажень для розвитку рухових здібностей школярів 7-х класів у структурі річного планування та на уроці фізичної культури: для розвитку рухових здібностей, які мають високий рівень активності протягом року, планувати 15 % часу; для розвитку рухових здібностей, які мають середній рівень активності протягом року, планувати 35 % часу; для розвитку рухових здібностей, які мають низький рівень активності протягом року, планувати 50 % часу. Тобто більше часу слід відводити на розвиток рухових здібностей, які протягом навчального року погіршуються й мають низькі темпи розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході констатуючого педагогічного експерименту встановлено, що протягом навчального року й абсолютна ($p > 0,05$), і відносна ($p < 0,05$) фізична працездатність хлопців знижується. Причому в ретардантів − на 14,3 % ($p < 0,05$), медіантів − на 6,7 % ($p > 0,05$) й практично не змінюється в акселератів – +1,1 %. У дівчат протягом навчального року відзначається більш суттєве зниження фізичної працездатності ($p < 0,001$), незалежно від темпів біологічного дозрівання: у ретардантів − на 16,0 % ($p < 0,05$), медіантів − на 15,3 % ($p < 0,001$) й акселератів − на 18,2 % ($p < 0,01$) (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни стану кардіореспіраторної системи школярів 7-х класів протягом навчального року (залежно від темпів їх біологічного дозрівання), %

Показник	Хлопці			Дівчата		
	Р	М	А	Р	М	А
Частота серцевих скорочень, *уд.·хв$^{-1}$*	-0,2	-8,4**	-8,8*	-0,2	-5,2*	-10,7*
Систолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	+4,4	+1,2	+2,6	+6,8	-0,5	+8,5*
Діастолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	+7,0	-0,2	+5,7	-2,6	-1,1	+4,4
Адаптаційний потенціал кровообігу, *у. о.*	+6,0	-4,1	-2,1	+5,1	-4,2	+1,3
Індекс Робінсона, *у. о.*	+4,1	-8,1*	-6,0	+7,6	-5,5	-4,9
Життєвий індекс, *мл·кг$^{-1}$*	-2,2	+2,7	+15,9*	-11,0*	-2,0	-3,8
Фізична працездатність, *кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$*	-14,3*	-6,7	+1,1	-16,0*	-15,3***	-18,2**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$, порівняно з вихідними даними.

Виявлено різною мірою виражені та різноспрямовані зміни стану кардіореспіраторної системи протягом навчального року, зумовлені темпами біологічного дозрівання школярів (табл. 1).

У ході педагогічного експерименту виявлено покращання показників стану кардіореспіраторної системи та фізичної працездатності школярів 7-х класів (табл. 2–3).

Дані різних авторів про вікову динаміку стану кардіореспіраторної системи дещо суперечливі. Однак, на нашу думку, більш важливою є оцінка динаміки протягом навчального року, а не у віковому аспекті. Такі відомості в доступній нам літературі практично відсутні.

Отримані нами дані дещо відрізняються від даних інших авторів. Це певною мірою можна пояснити неоднорідністю обстежених нами школярів за хронологічним віком (13–14 років наприкінці педагогічного експерименту), хоча отримані нами дані порівняно з даними інших авторів [6; 8; 9], а також їхня позитивна динаміка протягом навчального року свідчать про підвищення в школярів експериментальної групи стану кардіореспіраторної системи та фізичної працездатності в умовах педагогічного експерименту (табл. 2–3).

Таблиця 2

Зміни стану кардіореспіраторної системи хлопців 7-х класів протягом педагогічного експерименту (залежно від темпів їх біологічного дозрівання), %

Показник	Контрольна група			Експериментальна група		
	Р	М	А	Р	М	А
Частота серцевих скорочень, *уд.·хв$^{-1}$*	-0,2	-8,4**	-8,8*	-9,9*	-10,0**	-13,0*
Систолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	+4,4	+1,2	+2,6	+2,6	+0,1	+0,9
Діастолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	+7,0	-0,2	+5,7	+5,0	+0,1	+3,1
Адаптаційний потенціал кровообігу, *у. о.*	+6,0	-4,1	-2,1	-6,5	-8,2**	-9,6*
Індекс Робінсона, *у. о.*	+4,1	-8,1*	-6,0	-7,8	-10,0**	-12,2*
Життєвий індекс, *мл·кг$^{-1}$*	-2,2	+2,7	+15,9*	+8,4	+10,8*	+21,8**
Фізична працездатність, *кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$*	-14,3*	-6,7	+1,1	+7,6	+17,8**	+17,2**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$, порівняно з вихідними даними.

Зокрема, нижчою є частота серцевих скорочень хлопців і дівчат порівняно з даними деяких авторів [6].

Індекс Робінсона в хлопців відповідає середньому рівню розвитку в ретардантів й акселератів та є вищим від середнього в медіантів [7]. Тоді як у контрольній групі – середньому рівню в ретардантів і медіантів, та нижче середнього − в акселератів [7]. Індекс Робінсона в дівчат експериментальних груп відповідає середньому рівню розвитку в ретардантів і медіантів, та нижче середнього − в акселератів, порівняно з даними Г. Л. Апанасенка (1998), а також відповідає середньому рівню здоров'я. У дівчат контрольної групи цей показник нижче середнього рівня в трьох групах [7] (табл. 2, 3).

Таблиця 3

Зміни стану кардіореспіраторної системи дівчат 7-х класів протягом педагогічного експерименту (залежно від темпів їх біологічного дозрівання), %

Показник	Контрольна група			Експериментальна група		
	Р	М	А	Р	М	А
Частота серцевих скорочень, *уд.·хв$^{-1}$*	-0,2	-5,2*	-10,7*	-8,9*	-10,1***	-13,9***
Систолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	+6,8	-0,5	+8,5*	+5,8	+0,2	+9,5**
Діастолічний артеріальний тиск, *мм рт. ст.*	-2,6	-1,1	+4,4	+0,7	+1,4	+0,8
Адаптаційний потенціал кровообігу, *у. о.*	+5,1	-4,2	+1,3	-4,0	-12,2***	-11,4**
Індекс Робінсона, *у. о.*	+7,6	-5,5	-4,9	-1,2	-11,1*	-7,7
Життєвий індекс, *мл·кг$^{-1}$*	-11,0*	-2,0	-3,8	+0,6	+1,6	+2,9
Фізична працездатність, *кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$*	-16,0*	-15,3***	-18,2**	+15,0	+7,1	+8,3

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$, порівняно з вихідними даними.

Адаптаційний потенціал кровообігу на початку навчального року в хлопців та дівчат характеризує напруження механізмів адаптації. Протягом року цей показник знижується в хлопців і дівчат

експериментальної групи, і наприкінці навчального року в хлопців-ретардантів та медіантів відзначається задовільна адаптація [10].

Життєвий індекс у хлопців експериментальної групи є вищим за середній у ретардантів і медіантів та високим – у акселератів. Життєвий індекс у хлопців контрольної групи відповідає середньому рівню в ретардантів та медіантів, і є вищим від середнього – у акселератів [7]. Життєвий індекс у дівчат експериментальної групи відповідає середньому рівню розвитку [7] й середньому рівню здоров'я [8]. Отримані середні показники ЖІ хлопців і дівчат експериментальних груп вищі від показників, наведених деякими авторами [6] (табл. 2–3).

Відносна фізична працездатність хлопців експериментальних груп зростає на 7,6 %, 17,8 % ($p < 0,01$) і 17,2 % ($p < 0,01$) відповідно та є вищою порівняно зі школярами контрольних груп на 20,4 % ($p < 0,001$), 19,4 % ($p < 0,001$) і 13,9 % ($p < 0,001$) відповідно (табл. 2−3). Цей показник становить 14,8 кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (2,4 Вт·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$), 15,3 кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (2,5 Вт·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$) й 14,6 кгм·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ (2,4 Вт·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$), відповідно, в ретардантів, медіантів й акселератів. Відносна фізична працездатність дівчат експериментальних груп також зростає (на 15,0 %, 7,1 % й 8,3 % відповідно) (табл. 2−3). Нижча фізична працездатність відзначається в школярів контрольних груп на 27,5 % ($p < 0,001$), 20,5 % ($p < 0,001$) і 28,5 % ($p < 0,001$) відповідно.

Слід зазначити, що дані про динаміку стану кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності й підготовленості протягом навчального року в літературі практично відсутні, особливо в аспекті темпів біологічного дозрівання підлітків. Тому аналіз ефективності запропонованої нами методики диференційованого підходу в розподілі навчального часу для розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів, залежно від темпів їх біологічного дозрівання, здійснювався передусім за результатами відносного приросту досліджуваних показників протягом навчального року та в порівнянні їх із контрольною групою.

Таким чином, підтверджено дані ряду авторів, що ріст і розвиток організму школярів у період статевого дозрівання відбувається в інтегрованій і взаємозалежній формі. Між показниками біологічного віку та морфофункціонального розвитку існує тісний взаємозв'язок. Школярі з різним рівнем біологічного дозрівання всередині однієї віково-статевої групи значно відрізняються між собою за показниками стану кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності та підготовленості. Установлено, що час настання пубертатного періоду темпи протікання й фаза статевого дозрівання обумовлюють рівень фізичної працездатності, стан серцево-судинної системи й судинну реактивність, стан дихальної системи, регулювання вегетативних функцій [6; 7; 9].

Доповнено дані про те, що в змінах показників стану кардіореспіраторної системи та фізичної працездатності відзначено їх суттєву гетерохронність, як у хлопців, так і в дівчат, яка зумовлена темпами біологічного дозрівання школярів [2; 4; 6].

Висновки. Методика диференційованого підходу до розподілу часу фізичних навантажень вибіркової спрямованості для розвитку рухових здібностей з урахуванням темпів біологічного дозрівання, є ефективним засобом диференційованого фізичного виховання учнів 7-х класів, що відображається в зростанні рівня їх фізичної працездатності в ході педагогічного експерименту.

Література

1. Андреєва О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12−13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України ; О. В. Андреєва. – К., 2002. – 20 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для студ. вузов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания высш. учеб. заведений] / Леонид Викторович Волков. – К. : Олимп. лит., 2002. – 294 с. : ил., табл.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Іван Дмитрович Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с. : іл., табл.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К. : Олимп. лит., 1999. – 232 с. : ил., табл. – Библиогр. : с. 163−167.
6. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц, Б. А. Виноградський // Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова. – Л. : [б. в.], 2003. – С. 195−240.
7. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту :

спец. 24.00.02 “Фіз. культури, фіз. виховання різних груп населення” / Львів. держ. ун-т фіз. культури ; А. М. Сітовський. – Л., 2008. – 20 с. : іл., табл. – Бібліогр. : с. 17−18.
8. Сивакова Н. Н. Прогностическая оценка адаптационного потенциала системы кровообращения для оптимизации физических нагрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Н. Н. Сивакова. – М., 1997. – 19 с.
9. Чижик В. В. Визначення фізичної працездатності школярів і спортсменів : [метод. рек.] / Віктор Васильович Чижик. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 36 с.
10. Чижик В. В. Розробка методів оцінки біологічного віку підлітків / В. В. Чижик, В. О. Гринчук, С. Г. Сябрук // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки : Біологія. Медицина. – Луцьк, 2000. – № 4. – С. 53–57. – Бібліогр. : с. 57.
11. Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / [Ярощук Я., Макаренко М., Педик Л., Чижик В.]. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 299–303.

Анотації

Запропонована схема розподілу часу навчальних навантажень дає можливість вибіркового впливу на різні сторони фізичної підготовленості для забезпечення гармонійності розвитку рухових здібностей учнів 7-х класів, ураховуючи індивідуальні особливості розвитку моторики, зокрема темпи біологічного дозрівання школярів.

Ключові слова: *темпи біологічного дозрівання, кількісна оцінка біологічного віку, диференційована фізична підготовка, фізична працездатність.*

Андрей Ситовский. Физическая работоспособность подростков в условиях дифференцированного физического воспитания с учетом темпов их биологического созревания. *Предложенная схема распределения времени учебных нагрузок дает возможность выборочного влияния на разные стороны физической подготовленности для обеспечения гармоничности развития двигательных способностей учеников 7-х классов, учитывая индивидуальные особенности развития моторики, в частности темпы биологического созревания школьников.*

Ключевые слова: *темпы биологического созревания, количественная оценка биологического возраста, дифференцированная физическая подготовка, физическая трудоспособность.*

Andrey Sitovskyi. Teenagers Physical Hardworking in Conditions of Differential Physical Training with Taking into Consideration their Biological Ripening Tempos. *Offered diagram of time allocation of study loading gives the opportunity of selective influence on different sides of physical preparedness for providing of harmonious movement capacities development of the 7th form pupils, taking into consideration personal peculiarities of motorization development, namely pupils biological ripening tempos.*

Key words: *biological ripening tempos, movement capacities, quantitative valuation of biological age, differential physical training, physical hardworking.*

УДК 37.037

Віктор Чижик*,
Василь Довгаль*,
Ярослав Ярощук**,
Ірина Чижик,***
Віктор Гордійчук,
Едуард Косинський

Фізична працездатність і самооцінка рівня здоров’я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в сучасній міській школі в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій

Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”
** Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка*
*** Санаторій „Пролісок” (м. Луцьк)*
**** ЗОШ № 9 (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох випадках загальноосвітня школа несприятливо впливає на здоров’я дітей, а інноваційні заклади

© Чижик В., Довгаль В., Ярощук Я., Чижик І., Гордійчук В., Косинський Е., 2009

освіти часто акумулюють недоліки традиційної школи, поглиблюючи цей вплив. Інтенсифікація навчально-виховного процесу обумовлює підвищення вимог до функціонального стану організму дітей. Унаслідок цього можуть виникати різні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, напруженням регулівних систем, що призводить до погіршення розумової працездатності й обмеження адаптаційно-пристосувальних можливостей [1; 3; 9]. Надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення навчального процесу й режиму дня несприятливо позначаються на ще до кінця не сформованому організмі дітей [4; 9]. В умовах реалізації технології розвиваючого навчання значна частина учнів зазнає ознак перевтоми, яка супроводжується зниженням працездатності й збільшенням захворюваності [2; 10]. Проведено вивчення функціонального стану організму учнів шостих класів на основі варіабельності серцевого ритму. Результати досліджень свідчать, що найбільш виражена напруга адаптації спостерігається в групі учнів із високою успішністю при інтенсивних методах навчання [4]. Таким чином, роль школи у формуванні різних видів патології очевидна.

Реформування освіти супроводжується появою навчальних закладів інноваційного типу (гімназій, ліцеїв), характерною рисою яких є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Широке впровадження педагогічних технологій здійснюється, як правило, без попередніх фізіолого-гігієнічних досліджень. Процеси адаптації дітей в умовах реалізації інноваційних технологій навчання вивчені недостатньо. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [1; 9].

Таким чином, у режимі дня учня сучасної гімназії відзначені суттєві порушення, які, безумовно, впливають на функціональний стан організму дітей. Тому необхідно впроваджувати відповідні заходи для його регламентації. Наступним етапом нашої роботи було з'ясувати причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану в учнів гімназії.

Роботу виконано в межах держбюджетної теми "Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з врахуванням темпів біологічного і морфофункціонального розвитку" (номер держреєстрації 0103U000659).

Завдання дослідження − вивчити фізичну працездатність в школі в учнів сучасних ЗОШ і гімназій; проаналізувати самооцінку рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в школі в учнів сучасних ЗОШ і гімназій.

Методи та організація дослідження. Проведено комплексне медико-соціальне обстеження учнів 5−11-х класів у м. Луцьку. Як контрольну групу розглядали учнів школи № 20 м. Луцька, котрі навчаються за звичайною програмою, і гімназистів при традиційній (2 уроки на тиждень) організації уроків фізичного виховання (гімназія № 4) та при експериментальному режимі навчання (гімназія № 21). Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з ВНЗ), при цьому в учнів було лише одне двохгодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Усі діти навчалися в першу зміну. В дослідженнях узяли участь 1219 осіб, із них 243 − хлопці і 232 − дівчата 5−11 класів, які навчаються у ЗОШ № 20, 169 − хлопці і 182 − дівчата 5−11 класів, котрі навчаються в гімназії № 4, 257 − хлопці і 136 − дівчата 5−11 класів, які навчаються в гімназії № 21.

Фізичну працездатність вивчали за тримоментним велоергометричним тестом PWC170. Усі школярі були опитані з використанням спеціально розробленої анкети "Медико-соціальне обстеження учнів 5−11-х класів". У наших дослідженнях рівень фізичної підготовленості й стан здоров'я підлітки оцінювали самі, відповідаючи на питання анкети: "Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?", "Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?", "Чи ви вважаєте, що ведете здоровий спосіб життя?", "Ви вважаєте, що умови навчання в школі сприяють збереженню здоров'я?". Опитувані мали широкий діапазон вибору відповідей і могли варіювати ними відповідно до самооцінки. Після збору анкет проведено статистичну обробку матеріалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів абсолютної фізичної працездатності семикласників показав, що найкращі показники фізичної працездатності мали школярі, які навчаються в загальноосвітній школі та в гімназії з традиційною організацією уроків фізичної культури. Цілком природно, що найвищий рівень фізичної працездатності відзначено саме в цих групах. На нашу думку, це зумовлено більшою кількістю тренувальних занять, а значить, і більш раціональним розподілом фізичних навантажень протягом тижня. Установлено, що школярі експериментальної групи поступалися за рівнем фізичної працездатності одноліткам із групи контролю. Слід відзначити, що достовірною була різниця тільки між показниками в дівчаток та хлопчиків, які

навчаються в експериментальному режимі, та контрольної групи із загальноосвітньої школи ($P < 0,05$). Під час вивчення відносної фізичної працездатності встановлено, що школярі, які навчаються в експериментальних класах, достовірно відстають від своїх однолітків із загальноосвітньої школи, і мають тенденцію до зниження показників відносної працездатності порівняно з гімназистами, які займалися фізичною культурою за традиційною програмою фізичного виховання [9].

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та умов навчання в школі

Запитання анкети з варіантами відповідей	ЗОШ № 20		Гімназія № 4		Гімназія № 21	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?						
абсолютно здоровий	32,10	10,78	24,26	12,09	17,51	9,56
здоров'я добре	45,27	41,38	55,62	54,95	57,98	61,03
здоров'я задовільне	15,64	35,78	18,34	27,47	15,95	17,65
здоров'я погане	5,76	11,64	1,78	5,49	8,56	11,76
зовсім погане здоров'я	1,23	0,43	0,59	0,00	0,00	0,00
Як ви оцінюєте рівень своєї фізичної підготовленості?						
дуже високий	12,35	3,42	8,88	4,95	11,28	7,35
високий	35,39	23,90	43,20	26,37	46,69	46,32
середній	47,74	63,70	43,79	58,79	40,86	45,59
низький	2,47	7,70	3,55	9,89	0,78	1,47
дуже низький	0,82	0,43	0,59	0,00	0,00	0,00
Чи ви вважаєте, що ведете здоровий спосіб життя?						
так	50,62	30,78	45,56	29,67	34,24	26,47
швидше так, ніж ні	38,68	44,02	39,05	52,75	54,09	58,82
швидше ні, ніж так	7,41	20,51	12,43	14,29	10,89	13,97
ні	2,88	3,85	2,96	2,75	0,39	0,00
Ви вважаєте, що умови навчання в школі для збереження здоров'я:						
сприятливі	37,86	18,97	16,57	11,54	37,35	37,50
нормальні	52,67	69,83	60,36	63,74	56,81	56,62
несприятливі	7,82	8,62	17,75	24,18	5,06	5,15
украй несприятливі	1,65	2,59	5,33	1,10	0,78	0,74

Вивчення навчальних навантажень школярів допоможе визначити причини зниження фізичної працездатності та погіршення функціонального стану, скоректувати навчальні програми й сформувати певну стратегію оптимізації рухової активності гімназистів.

З огляду на вирішення поставлених завдань нас цікавило ставлення до навчального процесу в школі та самооцінка успішності, структура вільного часу й режим дня. З цією метою вивчали самооцінку фізичного стану, здоров'я, самопочуття та ставлення до занять фізичними вправами в гімназистів і учнів загальноосвітньої школи. Використано низку питань, які ввійшли до класичних опитувальників, та питання, що не ввійшли до стандартних психодіагностичних методик, але апробовані у сфері фізичного виховання й широко використовуються рядом фахівців [5−8 та ін.]. Особливий інтерес викликають розглянуті в цій статті розділи анкети, присвячені вивченню самооцінки здоров'я та фізичного стану школярів.

Оцінили стан свого здоров'я "абсолютно здоровий" лише 24,26 % хлопчиків і 12,09 % дівчаток гімназії № 4, 17,51 % хлопчиків і 9,56 % дівчаток гімназії № 21, водночас серед учнів контрольної групи вважають себе абсолютно здоровими 32,10 % хлопчиків і 25,26 % дівчаток. Ми не зіставляли це з фактичними даними, оскільки це виходило за межі наших досліджень. Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності й установленого діагнозу, який знають діти.

Рівень своєї фізичної підготовленості оцінюють як дуже високий 8,33 % 13-річних підлітків і як високий – 53,57 %. На нашу думку, ця самооцінка завищена. Самооцінка підлітків у 14 років така: 3,96 % – дуже високий, 42,57 % – високий, 20,79 % – низький. 5 % учнів 15-річного віку оцінюють рівень фізичної підготовленості як дуже високий, 45 % – як високий, 22,5 % – низький та 2,5% – дуже низький.

Дослідження показало, що школярі мають загальне уявлення про фактори здорового способу життя й намагаються досить об'єктивно відповісти на запитання: "Чи можете ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?" (табл. 1). Відповідь "так" обрали 50,62 % хлопчиків і 30,78 % дівчаток контрольної групи, 45,56 % хлопчиків і 29,67 % дівчаток, 34,24 % хлопчиків і 26,47 % дівчаток експериментальних груп. Згідно з отриманими даними, як "несприятливі для збереження здоров'я" умови навчання в школі оцінюють 7,82 % хлопчиків і 18,97 % дівчаток ЗОШ № 20, 17,75 % хлопчиків і 24,18 % дівчаток гімназії № 4, 5,06 % хлопчиків і 5,15 % дівчаток гімназії № 21, як "украй несприятливі для стану здоров'я" − по 1 % учнів з усіх груп. Переважна більшість респондентів, відповідаючи на питання про сприятливість умов навчання в школі для збереження здоров'я, вибрали варіант "нормальні": 52,67 % хлопчиків і 69,83 % дівчаток ЗОШ № 20, 60,36 % хлопчиків і 63,74 % дівчаток гімназії № 4, 56,81 % хлопчиків і 56,62 % дівчаток гімназії № 21.

Таким чином, ми бачимо, що підлітки досить критично ставляться до впливу умов навчання на своє здоров'я. Причому гімназисти, які навчаються в умовах експериментальної гімназії та учні ЗОШ називають сприятливими умови навчання в школі для збереження здоров'я у 2−3 рази частіше. Очевидно, це пов'язано зі специфікою особистісно зорієнтованого навчання. Отримані нами дані загалом узгоджуються з даними [5], отриманими в аналогічних дослідженнях на учнях ЗОШ і ліцеїстах.

Отже, організація навчального процесу гімназистів не є оптимальною і, тим більше, сприятливою для збереження їхнього здоров'я. Безсумнівно, що рівень підготовки старшокласників у гімназії високий, і майже всі вони після школи вступають у ВНЗ. Але виходить, що вступ у ВНЗ дається підліткам досить великою "фізіологічною ціною". А школа не є винятково "тренувальним полем" для вступу у вищий навчальний заклад. У неї є й інші, не менш важливі функції, одна з яких − збереження і зміцнення здоров'я дітей. І ця функція виконується набагато гірше, підтвердженням чому слугують результати досліджень: тільки 20−25 % учнів до моменту закінчення школи можуть бути віднесені до абсолютно здорових. Не викликає сумніву, що досліджуваний контингент вимагає посилення контролю за станом здоров'я, умовами й організацією навчальної діяльності, а також активних заходів, націлених на їхнє поліпшення й оптимізацію [2; 4; 5; 6] .

Висновки. Характерною рисою навчальних закладів інноваційного типу є збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікація навчання. Підвищення фізичної підготовленості пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч факторів − і позитивних, і негативних. У літературі відсутні дані про структуру цих факторів й особливості їхнього впливу на формування потребно-мотиваційної сфери в сучасних гімназистів та школярів. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови й виробити стимули, які сприятимуть формуванню мотивів діяльності підлітків, спрямованих на фізичне самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Фізична працездатність гімназистів за експериментального

мл/м^2

5. Зварищук О. М. Ефективність програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / О. М. Зварищук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. − 2002. − № 17. − С. 16−22.
6. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев / [Камаев И. А., Павлычева Л. И., Васильева О. Л., Коптева Л. Н.] // Гигиена и санитария. − 2003. − № 4. − С. 45−46.
7. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : IV Міжнар. наук. конгрес. − К. : [б. в.], 2000. – С. 385.
8. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури ; О. П. Митчик. – Л., 2002. – 19 с.
9. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. − Суми : [б. в.], 2005. − С. 126−131.
10. Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій / [Ярощук Я., Макаренко М., Педик Л., Чижик В.] // 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. 299–303.

Анотації

Подано результати самооцінки здоров'я, рівня фізичної підготовленості та оцінки сприятливості умов навчання в школі для збереження здоров'я.

Ключові слова: *гімназисти, школярі, фізична працездатність, здоров'я, фізична підготовленість, здоровий спосіб життя.*

Виктор Чижик, Василий Довгаль, Ярослав Ярощук, Ирина Чижик, Виктор Гордийчук, Эдуард Косинский. Физическая работоспособность и самооценка уровня здоровья, физической подготовленности, самочувствия и благоприятности условий учебы в современной городской школе в учеников общеобразовательных школ и гимназий. *Поданы результаты самооценки здоровья, уровня физической подготовленности и оценки благоприятности условий учебы в школе для сохранения здоров'я.*

Ключевые слова: *гимназисты, школьники, физическая работоспособность, здоровье, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.*

Victor Chizhik, Vasiliy Dovgal', Yaroslav Yaroschuk, Irene Chizhik, Victor Gordiychuk, Edward Kosinskiy. Physical Capacity and Self-Appaisal of Health Level, Physical Preparedness, Feel and Favourableness of Terms of Studies at Modern City School General and Gimnaziy. *The research presents self-appraisal of health, level of physical preparedness that estimation of favourableness of terms of studies at school for the maintainance of health.*

Key words: *high school students are schoolboys, physical capacity, health, physical preparedness, healthy way of life.*

Спортивна медицина, лікувальна фізична культура та фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

Тетяна Бойчук,
Лілія Войчишин

Дослідження порушень постави в учнів старшого шкільного віку, які проживають у Карпатському регіоні

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема функціональних порушень постави в школярів залишається однією з найактуальніших у медичній, педагогічній і реабілітаційній практиці та потребує подальшого осмислення, вивчення, наукового й експериментального обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що, незважаючи на значні здобутки в цьому напрямі, порушення постави у школярів загальноосвітніх навчальних закладів і надалі є нагальною проблемою в усіх регіонах України [1−3].

Пріоритетне місце в структурі дитячої патології займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), значну частину яких складають порушення постави. Так, за даними багатьох авторів (Т. А. Калб, 2002; П. И. Храмцов, 1995; С. К. Дехтяр, 1997; Г. В. Максименко, 1996; О. І. Бичук, 2001), різні форми порушень постави – мають 40–71 % дітей шкільного віку.

Виявлення цих порушень ускладнене тим, що ранні ознаки функціональних дефектів постави майже непомітні, і тому занепокоєння викликають уже суттєві, явно виражені структурні деформації хребта [3, 4]. Крім значного косметичного дефекту, патологія постави спричиняє складні морфологічні та функціональні зміни в системах організму, проявом яких є хвороби респіраторної, серцево-судинної, травної систем; вегето-судинні дистонії, неврологічні й психічні розлади; напруження адаптаційних механізмів організму [5; 7]. Крім того, морфологічні порушення постави значною мірою знижують прояв потенційних можливостей людини в зрілому віці, обмежують коло вибору професійної освіти, негативно впливають на репродуктивну функцію (є причиною ускладнень вагітності й пологів), а їх швидке прогресування призводить до ранньої інвалідності.

Тому в справі виховання здорового, гармонійно розвинутого та дієздатного покоління велике значення мають попередження й корекція дефектів постави [5].

Фізичне виховання дітей і підлітків із дефектами постави має бути спрямоване на вирішення таких загальних завдань:

- підвищення емоційного стану;
- нормалізацію основних нервових процесів;
- покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем;
- укріплення дихальної мускулатури;
- активізацію загальних і місцевих обмінних процесів.

На фоні загальних завдань необхідно вирішувати і спеціальні, направлені на утворення фізіологічних передумов правильної постави:

- напрацювання достатньої силової та загальної витривалості м’язів тулуба;
- покращення координації рухів і рівноваги.

До спеціальних завдань належать також виправлення дефекту й закріплення навичок правильної постави [8].

Завданням дослідження є оцінка вигинів хребта в сагітальній площині у школярів старшого шкільного віку, які проживають у Карпатському регіоні України.

© Бойчук Т., Войчишин Л., 2009

Організація та методи дослідження. На початку дослідження ми провели анкетування учасників. Питання анкет охоплювали характеристику стану здоров'я, харчування, проведення вільного часу й рухової активності, а також рухові навики учнів та шкідливі звички. Опитування, у якому брали участь 216 учнів віком 15–18 років, проводили впродовж 2008–2009 років.

Основним методом дослідження було вимірювання вигинів хребта за допомогою механічного інклінометра "Baseline". Вимірювання виконували в положенні стоячи. Цей метод вимірювання характеризується простотою, високим рівнем інформативності й швидкістю отримання результатів.

Вимірювання здійснювали в таких топографічних точках:

1) точно посередині крижової кістки;

2) у міжхребцевому просторі на рівні Th12–L1;

3) у міжхребцевому просторі на рівні C7–Th1.

У кожній точці вимірювання виконували тричі, відкидаючи два крайніх результати. З отриманих результатів вимірювання визначали середній статистичний показник для групи. Для порівняння використовували загальноприйняті норми згідно із Saundersa (1998), наведені в табл. 1 [9].

Таблиця 1

Нормативні показники вигинів хребта за Saundersa (1998)

Показник	Норма
Кут крижової кістки	15–30º
Кут кривої лордозу	30–40º
Кут кривої кіфозу	30–40º

Для дослідження рухливості хребта в сагітальній площині використовували метод Сєдіна [6].

Вимірювання проводили у вихідному положенні стоячи. Верхній кінець сантиметрової стрічки фіксували на остистому паростку VII шийного хребця. Вимірювали відстань від вищевказаного остистого паростка до початку крижової кістки. Після цього вимірювання повторювали при нахилі вперед і назад.

У нормі при нахилі вперед відстань збільшується на 7–8 см, а при нахилі назад зменшується на 5–6 см.

Виклад основного матеріалу дослідження. Унаслідок проведеного анкетування встановлено, що в більшості учнів, особливо в дівчат, виникає значна задишка під час фізичних навантажень, що свідчить про низький рівень тренованості або патологію внутрішніх органів. У раціоні харчування учнів гірських шкіл переважають тваринні жири, значно обмежене вживання свіжих овочів та фруктів. Більшість учнів свій вільний час проводять пасивно й мають неправильні рухові навички: сплять на боці із зігнутими ногами, стоять, розподіливши вагу тіла на одну ногу, сидять, підтримуючи голову однією рукою, носять портфель на одному плечі.

Основні результати вимірювань кутів хребта у сагітальній площині за допомогою медичного інклінометра "Baseline" наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Результати вимірювань кутів хребта

Межі кутів, *у градусах*	**Кількість учнів**	**Відсотки**
Кути крижової кістки		
0–15	111	51,4
16–30	89	41,2
31–35	16	7,4
Усього	216	100,0
Кути лордозу хребта		
0–10	58	26,8
11–20	19	8,8
21–30	109	50,5
31–40	22	10,2
41–50	8	3,7
Усього	216	100,0
Кути кіфозу хребта		
0–10	6	2,8
11–20	48	22,2
21–30	76	35,2
31–40	49	22,7
41–50	37	17,1
Усього	216	100,0

За результатами аналізу отриманих результатів ми встановили, що в більшості досліджених (51,4 %) відзначено зменшення вигину крижової кістки, в незначної кількості (7,4 %) спостерігається збільшення кута крижової кістки порівняно з нормативними показниками згідно із Saundersa (1998). Кут крижової кістки перебуває в межах вікової норми (15–30º) дещо менше, ніж у половини обстежених (41,2 %).

За результатами дослідження кутів поперекового та грудного відділів хребта в учнів, які проживають у гірській місцевості, кут лордозу хребта був у межах норми тільки у 10,2 % випадків, а кут кіфозу хребта – у 22,7 % (табл. 1). У більшості учнів відзначено відхилення від нормативних показників Saundersa.

Під час проведення обстеження рухливості хребта за допомогою проби Сєдіна збільшення рухливості хребта в сагітальній площині відзначено у 18 % учнів, а зменшення рухливості – у 29 % учнів.

У дітей і підлітків кут поперекового лордозу хребта може змінюватися, але під час тривалого існування він стає фіксованим у дорослому віці й може стати причиною обмеження нахилу тулуба вперед і вторинних хворобливих явищ, спричинених дистрофічними змінами в міжхребцевих дисках. Збільшення кута кіфозу призводить до звуження хребтового каналу, особливо на вершині дуги викривлення за рахунок клина Урбана, утвореного залишками зруйнованих тіл хребців. Спочатку розвивається компресія корінців, надалі можуть бути парези й паралічі нижніх кінцівок, аж до порушення функції тазових органів [3].

Висновки. Проаналізувавши результати наших досліджень, ми дійшли висновку, що більшість школярів старшого шкільного віку, які проживають у гірській місцевості, мають порушення постави в сагітальній площині; великий відсоток цих порушень є фіксованими формами, що вимагає більш тривалої корекції. Це вказує на потребу розробки комплексних реабілітаційних програм, спрямованих на профілактику та корекцію порушень постави залежно від виду її порушень, а також супутніх патологічних станів, які є наслідками основного захворювання.

Література

1. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави в учнів загальноосвітніх шкіл / Н. Білошицька. – Л. : Логос, 1999. – 32 с.
2. Галіздра А. А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. − Х. : ОВС, 2005. − № 2 (18). − С. 25−27.
3. Дехтяр С. К. Деформации позвоночника у детей. Современные возможности раннего выявления, объективной оценки и мониторинга в амбулаторных условиях / С. К. Дехтяр, Т. Н. Смирнова, В. Е. Поляков // Детская хирургия. – 2001. – № 2. – С. 12–21.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 279 с.
5. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / И. А. Котешева. – М. : Эксмо, 2004. – 208 с.
6. Клинические, функциональные и инструментальные методы исследования в физической реабилитации / под ред. В. К. Ярового. – Севастополь : [б. и.], 2004. – 126 с.
7. Медицинская реабилитация / под ред. В. А. Епифанова. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – С. 161–236.
8. Фищенко В. Я. Сколиоз / В. Я. Фищенко. – Макеевка : [б. и.], 2005. – 550 с.
9. Cyfrowy Pochylomierz Saundersa, instrukcja obsługi, the Saundersa Group inc., 1998. – 178 s.
10. Lewit K. Manipulative therapy in Rehabilitation of the locomotor's system. – Butteworth., Heinemann, 1999. – 346 p.

Анотації

У статті наведено методи оцінки вигинів хребта в сагітальній площині в школярів старшого шкільного віку, які проживають у гірській місцевості.

Ключові слова: *інклінометр, порушення постави, реабілітація.*

Татьяна Бойчук, Лилия Войчишин. Исследование нарушений осанки в учеников старшего школьного возраста, которые проживают в Карпатском регионе. *В статье приведены методы оценки изгибов позвоночника в сагиттальной плоскости у школьников старшего школьного возраста, проживающих в горной местности.*

Ключевые слова: *инклинометр, нарушения осанки, реабилитация.*

Tatiana Boychuk, Lily Voychishin. A Study of the Disturbances of Carriage into the Students of Elder School Age, who Live in the Carpathian Region. *In the article there were given methods of estimation of spinal curvature in sagittal plane of senior school children which live in mountain terrain.*

Key words: *inclinometer, violation of posture, rehabilitation.*

УДК 796.035+615.82

Тетяна Бойчук,
Любов Микитин

Обґрунтування напрямів розробки реабілітаційної програми для учнів із надмірною масою тіла на підставі анкетування

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка наукової проблеми й аналіз останніх досліджень та публікацій. За останні десятиріччя відзначається збільшення поширеності надмірної маси тіла серед дорослого та дитячого населення багатьох країн світу [1].

Статистичні дані останніх років указують на те, що частота діагностики ожиріння до того невтішна, що захворювання стали називати "чумою XXI століття". Так, кількість американців із цією патологією перевищує 66 %; особи з підвищеною масою тіла складають майже 50 % населення Німеччини, 40–45 % Великої Британії та більш, як 40 % Франції, Іспанії й Італії. Майже третина населення Китаю хворіє на ожиріння, причому прогнозується, що в найближчих 10 років цей показник сягне 50 %. Складна ситуація спостерігається й серед дітей у цій країні. Надмірна маса тіла в Європейському регіоні є найпоширенішим порушенням здоров'я в дитинстві. На сьогодні надмірну масу тіла мають близько 20 % дітей, а третина з них хворіють на ожиріння. За прогнозами дослідників, до 2010 р. ожиріння буде в кожної десятої дитини. У цих дітей набагато вищий ризик розвитку діабету 2 типу, гіпертензії й порушень сну, а також виникнення проблем психосоціального характеру. Найбільше занепокоєння викликає те, що в них дуже велика вірогідність залишитися огрядними і в дорослому віці занедужати на важкі захворювання, внаслідок яких може скоротитися тривалість та погіршитись якість їхнього життя [2; 4].

В Україні 10 % дитячого населення і 15 % підлітків мають надмірну масу тіла, що робить проблему цієї патології надзвичайно актуальною [1].

Суспільство несе величезні витрати у зв'язку з ожирінням. Надмірна маса тіла в дорослих обумовлює до 6 % витрат на охорону здоров'я в Європейському регіоні. Існує також і непряма ціна, яка є набагато вищою. Вона пов'язана зі смертю людей, зниженням продуктивності праці й супутньою втратою прибутків. Наприклад, в Іспанії загальні витрати, які відносять на рахунок ожиріння, оцінюються сумою 2,5 мільярдів євро на рік. Дані, одержані в США, показують, що річні витрати на медичну допомогу людям, які страждають від ожиріння, на 36 % вищі, ніж витрати на допомогу тим, хто має нормальний ІМТ. Огрядні люди також частіше не відвідують роботу через хворобу. Нарешті, потрібно враховувати й інші соціальні витрати, такі, наприклад, як знижена успішність у школі й дискримінація на роботі.

Громадяни, особливо ті, які мають низький рівень доходів, перебувають у несприятливих життєвих умовах, що обумовлює низку обмежень структурного, соціального, організаційного, фінансового та іншого характеру, які перешкоджають їм у виборі на користь здорових альтернатив стосовно раціону харчування й фізичної активності. Так, у Франції порція фруктів і овочів з енергетичною цінністю 100 калорій містить приблизно у п'ять разів більше харчових речовин, але й коштує у п'ять разів дорожче, ніж еквівалентна (за калорійністю) кількість інших харчових продуктів. У менш забезпечених людей зазвичай більш обмежений доступ до спортивних і фізкультурно-оздоровчих об'єктів, вони живуть у таких кварталах або районах, які менш сприятливі для фізичної активності. Дослідження, проведені на рівні окремих країн, показують, що бідніші з них, які розвиваються прискореними темпами, відчувають швидке зростання поширеності надмірної маси тіла. Епідемія ожиріння носить комплексний характер. Структуру сучасного суспільства, соціальну й економічну політику та соціально-економічний розвиток (коли все більше людей живуть у великих і малих містах, їздять на автомобілях, на роботі сидять за комп'ютером, купують більше перероблених харчових продуктів і напоїв, тощо) визначають терміном "ожирогенне середовище", тобто середовище, що заохочує таку поведінку, за якої зростає ризик ожиріння [2−4].

Мета цього дослідження полягає у вивченні стилю життя дітей старшого шкільного віку з надмірною масою тіла.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження;

© Бойчук Т., Микитин Л., 2009

2) обґрунтувати результати анкетування, проведеного з метою вивчення стилю життя дітей старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення впливу надмірної маси тіла на якість життя дітей старшого шкільного віку нами розроблена спеціальна анкета, яка складається з чотирьох блоків. Кожен із них містить запитання різного характеру. Зазначимо, що в цій науковій публікації основну увагу буде зосереджено безпосередньо на питаннях, які належать до її мети. Інші результати проведеного анкетування планується послідовно висвітлити в подальших наукових публікаціях.

Для проведення об'єктивного аналізу анкета включає в себе паспортні дані: прізвище, ім'я, по батькові, стать, вік, місце проживання (район, місто, село), місце навчання (школа, клас). У подальшому учаснику дослідження пропонується відповісти на вісім запитань.

Для відповіді на запитання "Чи виникали у Вас будь-які з наведених нижче скарг?" наведено перелік можливих найбільш типових суб'єктивних симптомів, пов'язаних із порушенням функції різних систем організму. Ствердні відповіді на це запитання отримано від 54 % опитаних дітей (рис. 1).

Друге запитання "Як Ви оцінюєте Ваш теперішній стан здоров'я?" передбачало самооцінку стану здоров'я як середнього, доброго й досить доброго. 50 % дітей оцінили свій стан здоров'я як середній, 45 % − як добрий і тільки 5 % – як досить добрий (рис. 1).

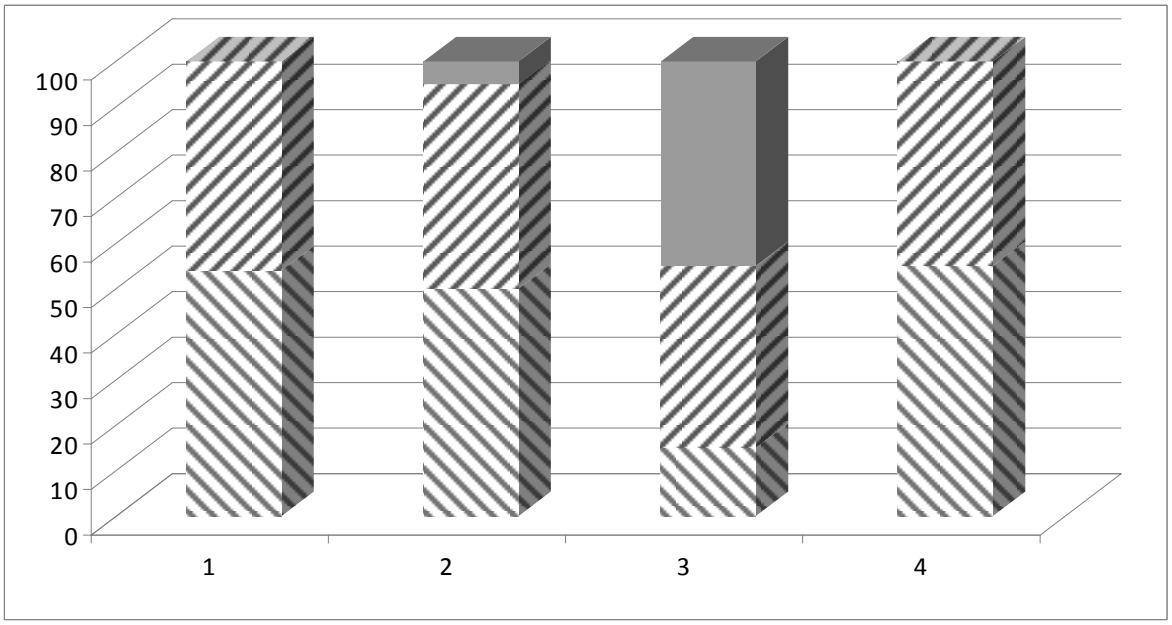

Рис. 1. *Графічне зображення результатів опитування*

Примітки:
1 – наявність скарг: ▨ − так; ▨ − ні;
2 – стан здоров'я: ▨ − середній; ▨ − добрий; ▨ − досить добрий;
3 – відчуття напруги чи стресу: ▨ − так; ▨ − ні; ▨ − інколи;
4 – вільний час: ▨ − пасивно; ▨ − активно

Отримані нами результати щодо третього запитання: "Чи відчували Ви упродовж останніх 30 днів почуття напруги або стресу?" були такими: 15 % відповіли "так", 40 % – "ні", 45 % – "інколи" (рис. 1).

Далі учням пропонувалося відповісти на такі запитання:

"Скільки разів на тиждень Ви п'єте «Кока-колу», «Пепсі-колу», «Фанту», енергетичні напої?"

"Скільки разів на тиждень Ви їсте чіпси, сухарики, горішки, «Мівіну» й інше?"

"Як часто Ви вживаєте цукерки, печиво, шоколад, тістечка?"

Аналіз відповідей на ці запитання практично не показав суттєвих відмінностей. 35–39 % дітей уживають цю продукцію один-два рази на тиждень, 36–40 % – три-чотири рази на тиждень, 13–14 % – щодня й тільки близько 12 % – не вживають узагалі.

На сьоме запитання: "Як Ви проводите вільний час?" − 55 % опитаних указали на пасивне проведення вільного часу, а інші 45 % – уважали своє дозвілля активним (рис. 1).

Аналізуючи відповіді на восьме запитання: "Чи займаєтеся Ви під час вихідних і святкових днів фізичними вправами?" (наводяться варіанти), можна впевнено стверджувати про стан гіподинамії, адже 35 % дітей проводять цей час пасивно (за комп'ютером, переглядаючи телепрограми, сидячи на

лавці з друзями, читаючи книгу). 40 % дітей намагаються об'єднувати активний і пасивний відпочинок, і лише 25 % дітей проводять свій час упродовж вихідних активно.

Висновки. Дані науково-методичної літератури свідчать про зростання поширеності надмірної маси тіла серед дорослого та дитячого населення багатьох країн світу.

Аналіз отриманих результатів анкетування вказує на наявність у дітей суб'єктивних ознак порушень функції окремих органів і систем, що обумовлює оцінку половиною з них свого стану здоров'я на середньому рівні.

Близько 60 % дітей знайомі з відчуттям стресової напруги, яка вимагає відповідної корекції, оскільки може стати чинником формування стійкої психічної патології в майбутньому.

Для опитаних учнів притаманні нераціональне харчування, недостатня рухова активність і відсутність бажання займатися фізичними вправами.

Виявлені проблеми можуть слугувати обґрунтуванням необхідності розробки й напрямів комплексної програми реабілітації обстежених учнів із надмірною масою тіла, що є перспективним напрямом нашого дослідження.

Література

1. Набухотный Т. К. Попередження метаболічних порушень шляхом лікування та профілактики ожиріння у дітей / Т. К. Набухотный, Л. Ф. Матюха // Нова медицина. – 2004. – № 3. – С. 52–57.
2. Бутрова С. А. Метаболический синдром : патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению / С. А. Бутрова // Рус. мед. журн. – 2001. – Т. 9. – № 2.– С. 56–60.
3. The handbook of obesity : etiology and pathophysiology. − The Second ed. / ed. by C. Bouchard, G. A. Bray. – New York : Marcel Dekker Inc., 2004. – 1072 p.
4. Wilborn C. Obesity : prevalence, theories, medical consequences, management, and research directions / C. Wilborn, J. Beckham Campbell B. et al. // J. Int. Soc. Sports. Nutr. – 2005. – Vol. 2 (2). – P. 4–31.

Анотації

Стаття містить аналіз науково-методичної літератури з питання збільшення поширеності надмірної маси тіла серед дітей та підлітків. Розглядаються результати анкетування, проведеного з метою вивчення стилю життя дітей старшого шкільного віку з надмірною масою тіла.

Ключові слова: *надмірна маса тіла, рухова активність, анкета.*

Татьяна Бойчук, Льбовь Мыкитин. Обоснование направлений разарботки реабилитационний программы для учеников с лишней массой тела на основе анкетирования. *Статья содержит анализ научно-методической литературы по вопросу увеличения избыточной массы тела среди детей и подростков. Рассматриваются результаты анкетирования, проведенного с целью изучения стиля жизни детей старшего школьного возраста с избыточной массой тела.*

Ключевые слова: *избыточная масса тела, двигательная активность, анкета.*

Tatiana Boychuk, Lybov Mykytin. Substantiation of the Directions of the Development of Rehabilitative Program for the Students with the Excess Mass of the Body as a Result of the Questioning. *The article contains analysis of scientific-methodical literature on issue of prevalence growth of overweight among children and teenagers. There were considered results of questionnaire performed with the aim of study the lifestyle of the overweight senior school children.*

Key words*: overweight, questionnaire, motor activity.*

УДК 796.035+615.82

Ірина Поташнюк

Організація навчально-реабілітаційної роботи в спеціалізованих закладах освіти

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

Постановка наукової проблеми. У наш час найбільшою цінністю світове співтовариство вважає індивідуальне та громадське здоров'я. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави.

Збільшення чисельності дітей, котрі мають різноманітні вроджені й набуті вади психофізичного розвитку внаслідок впливу негативних соціально-економічних, екологічних, демографічних, медико-

© Поташнюк І., 2009

біологічних чинників, не може не турбувати суспільство. Це явище спільне для різних країн світу, однак у сучасній Україні, як у регіоні, насамперед, екологічного неблагополуччя, воно особливо загострюється [1; 2; 7].

Надзвичайне занепокоєння викликає тенденція до збільшення кількості дітей-інвалідів. За останні 10 років їхня кількість зросла з 1,1 % до 1,6 %, за загального зменшення дитячого населення майже на третину. За висновками експертів ВООЗ у світі теж простежується така тенденція. Діти-інваліди становлять у середньому 2–3 % від загальної кількості дітей, зокрема в США – 4 %. КНР – 4,9 %. Англії – 2,5 %. Показник поширеності хвороб нервової системи в Україні в дитячому віці залишається високим і має тенденцію до зростання за останні роки з 38,9 % до 48,17 %.

Проблема людей з обмеженими можливостями є дуже актуальною й до кінця не вирішеною в наш час. Саме тому були прийняті Закон України "Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні", національна програма професійної реабілітації та зайнятості осіб з обмеженими фізичними можливостями, ратифіковані конвенції Генеральної Асамблеї ООН, пов'язані з правами та свободами інвалідів. На основі Конвенції ООН "Про права дитини", Закону України "Про освіту", "Положення про спеціальну загальноосвітню школу-інтернат" визначені основні підходи до створення системи допомоги дітям із проблемами в розвитку й труднощами в навчанні [3; 4; 6]. Нині в Україні створено широку мережу постійно діючих регіональних психолого-медико-педагогічних консультацій, які здійснюють психолого-медико-педагогічне обстеження дітей і підлітків із метою виявлення особливостей їх розвитку, установлення діагнозу, визначення адекватних умов навчання, виховання, працевлаштування.

Комплектування спеціальних шкіл для дітей з особливими потребами – справа надзвичайно відповідальна, адже за кожною помилкою стоїть скривджена дитина. Помилка у визначенні типу школи, де вона має навчатися, завжди негативно, часом фатально, позначається на її розвитку. Сучасна педагогічна практика й спеціальне вивчення контингенту учнів спеціалізованих шкіл із порушеним інтелектом, а також масових, свідчать про те, що багато дітей, котрі потребують спеціального навчання, не знаходять потрібної їм школи [4; 5]. Так, у допоміжних школах часто трапляються діти з повноцінним інтелектом, а труднощі в навчанні, яких вони зазнавали в масовій школі, пов'язані з іншими причинами, наприклад зі зниженням слуху, порушенням розвитку мовлення та ін.

Завдання дослідження – виявити, обґрунтувати й практично перевірити комплекс організаційних, науково-методичних, технологічних, кадрово-ресурсних, матеріальних умов, які системно забезпечують ефективність діяльності навчально-реабілітаційного центру.

Методи та організація дослідження. У роботі були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних даних, медико-біологічні методи дослідження.

Дослідження проблеми організації корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими потребами проводилися протягом 2008–2009 рр. на базі Навчально-реабілітаційного центру м. Луцька.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час навчання у спеціалізованих школах і класах забезпечується корекція відхилень у розвитку дітей, їх пізнавальної діяльності й мови, усунення вад дошкільного розвитку та початкового шкільного навчання. Для спеціалізованих шкіл розроблена й затверджена нормативна документація, визначені організаційно-педагогічні умови навчання та виховання дітей, які враховують їх психофізіологічні особливості (полегшений режим, менша наповнюваність класів, відповідність темпів навчальної роботи можливостям пізнавальної діяльності дітей тощо). Розроблено навчальні плани, для початкових класів − спеціальні програми, які забезпечують фронтальну корекційну спрямованість навчально-виховного процесу, внесено зміни у зміст навчання у 5–9 класах, ведеться і їх експериментальна перевірка, розроблено тимчасовий освітній стандарт спеціального (корекційного) освітнього закладу для дітей із особливими потребами.

Після проходження медико-педагогічної комісії перед вступом у школу дітей із певними нозологічними захворюваннями направляють на навчання в спеціалізовані заклади. Одним із них є Луцький навчально-реабілітаційний центр.

На сьогодні в Луцькому НРЦ навчається 303 учні, із них 109 мають статус інваліда-дитинства, 46 – на індивідуальній формі навчання. Учні мають органічні й функціональні захворювання внутрішніх органів і систем або патології психічного розвитку.

В умовах реабілітаційного центру після глибокої діагностики стану здоров'я учнів методами медико-фізичної реабілітації та диспансеризації здійснюється відновлення здоров'я школярів із подальшим його контролем. Два рази на рік проводиться поглиблений медичний огляд усіх школярів.

Поглиблене обстеження проводилось: у 2008 р. – у квітні й вересні, у 2009 р. – у березні. Порівняно з попередніми роками аналіз результатів даних поглиблених оглядів показав, що кожен з учнів має певні вади: зору, мови, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи, щитовидної залози. Так, неврологічна патологія складає 24 % (серед них інвалідів – 56 %), ДЦП – 28 %, порушення опорно-рухової системи – 37 % (інвалідів – 2 %), уроджена патологія – 25 %, (інвалідів – 8 %), сколіози – 24 %, патологія мови – 38,5 %.

У центрі забезпечено всі необхідні умови для навчання, відновлення здоров'я, соціальної адаптації, професійної орієнтації дітей.

Навчання проходить в одну зміну. НРЦ має необхідну базу для навчально-виховної роботи з дітьми. Робочий день у центрі починається з фізичної зарядки. Вправи направлені на зміцнення організму та підготовку до шкільного навантаження. Уроки фізкультури, заняття лікувально-фізичною культурою, проходження масажу, можливість проведення різноманітних занять у спортивних секціях сприяють оздоровленню дітей із порушенням постави. У 2008 р. 4 % таких дітей стали здоровішими завдяки заняттям у секціях. Уже рік у спортивному залі ЛФК учні займаються на профілакторах ЕВМ, призначених для корекції опорно-рухової системи.

За результатом аналізу медичного огляду, у центрі складено медичні програми оздоровлення як за групами захворювання, так і індивідуальні. Це включає в себе фізичну реабілітацію – ЛФК, масаж, фізіотерапевтичні процедури, психокорекцію, корекцію гостроти зору, направлення на стаціонарне консервативне та оперативне лікування, рекомендації із санаторно-курортного оздоровлення. 25 дітей у 2008 р. пролікувалися в стаціонарі й денному стаціонарі, 12 дітей отримали санітарно-курортне лікування, у пришкільних таборах оздоровилося 80 дітей, у заміських – 60.

Для проведення оздоровлення дітей із захворюваннями органів зору в НРЦ облаштовано два спеціалізовані кабінети. У кожному класі, де навчаються діти з вадами зору, парти облаштовані лампами. Із такими учнями працюють лікар-окуліст і медична сестра. Обладнання кабінетів дає змогу провести повний курс реабілітації в дітей. У комплекс оздоровлення дітей із патологією органів зору входять заняття ЛФК і масажні курси.

Ефективність реабілітації учнів із захворюваннями органів зору за 2008 р. така: покращення гостроти зору – 60 %, гострота зору без змін – 32 % (вроджені захворювання), зниження гостроти зору – 8 %

Профілактика захворювань опорно-рухової системи передусім передбачає контроль за поставою під час уроків, відповідно, розміри меблів повинні підходити під зріст дитини. У кожному класі проведено маркування парт, за можливості дітей розсаджують відповідно до зросту.

Програма реабілітації дітей із неврологічними захворюваннями включає ЛФК, масаж і функціонально-терапевтичне лікування.

У тренажерному й сенсорному залах ЛФК розміщені різні м'які споруди, сухий басейн, великі та малі м'ячі, тренажери для різних груп м'язів, які покращують координацію рухів і розвивають силу м'язів.

У ЛФК широко застосовується апаратна фізіотерапія: електричними токами, світлолікування, УФО-опромінення, ультразвукове лікування, електрофорез, ампліпульс.

За 2008 р. у 48 % учнів із ДЦП покращилася рухова активність, у 53% зменшилася спастичність, в 11,7 % покращилася здатність самостійно пересуватись, у 23,5 % – координація рухів, в 23,5 % – функція вестибулярного апарату, у 29,4 % дітей – концентрація уваги.

У НРЦ сформовані класи: логопедичні, із вадами зору, із ЗПР. Незважаючи на такий розподіл, навчатись учням дуже важко, оскільки інтелектуальний розвиток дітей різний, а для них передбачена така ж програма, що й для загальноосвітніх шкіл, а їх можливості неможливо порівнювати. Тому будь-яке їх досягнення − це велика перемога.

Учнів, які займаються за державними програмами фізичного виховання, щорічно обстежують лікарі. Для занять фізичними вправами на основі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток учнів поділяють на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну та групу для учнів, які звільнені від занять із фізичної культури.

У навчально-реабілітаційному центрі заняття проводяться два рази на тиждень по 45 хв або три рази на тиждень по 30 хв. Триразові заняття є більш ефективними. У процесі уроку вчителі спостерігають за реакцією учнів на фізичне навантаження. Щільність уроку на початку заняття складає 30–40 %, потім, у міру адаптації організму до фізичних навантажень, поступово збільшується до 60–70 %.

Ефективність фізичного навантаження визначається правильним підходом до вибору вправ і навантажень відповідно до патології та хвороби.

Відповідно до груп фізкультури дітей розподіляють за групами здоров'я. Групи комплектують із 8–12 осіб з урахуванням віку, захворювання, функціонального та фізичного стану. Якщо немає можливості заповнювати групи учнями з однорідними захворюваннями, то формують дві групи: одну із захворюваннями внутрішніх органів, функціональними розладами нервової системи, значними порушеннями зору й другу із порушеннями функцій та захворюваннями опорно-рухового апарату, органічними ураженнями нервової системи. У середніх спеціальних навчальних закладах групи формують із врахуванням віку учнів: 7−9, 10−12, 13−14, 15−16.

Учні, які відвідують заняття відповідно до груп здоров'я, обстежуються лікарем і відповідно до стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, функціональних особливостей організму та його пристосованості до м'язового навантаження зараховуються в одну з чотирьох груп. В I групі може займатися до 20−25 осіб, у II і III − не більше 12−15, оскільки в цих групах необхідне диференційоване фізичне навантаження й ретельніший індивідуальний контроль, а в IV групі − 10−12. У групах можуть займатись або окремо хлопчики, окремо дівчатка, або групи можуть бути змішані.

Беручи до уваги дані, отримані медико-педагогічною комісією, щодо розподілу учнів НРЦ за групами здоров'я за 2006–2008 рр., ми встановили, що I група в навчальному закладі відсутня. Найбільший коефіцієнт за всі роки складає II група, а саме: у 2006 р. – 56 %, у 2007 р. – 54,5 %, а у 2008 р. – 45,5 %. III група у 2006 р. налічує 30 %, у 2007 р. – 33, а у 2008 р. – 40,9 %. У IV групі у 2006 р. нараховувалося 14 % учнів, у 2007 р. – 12,5 %, а у 2008 р. – 13,6 %.

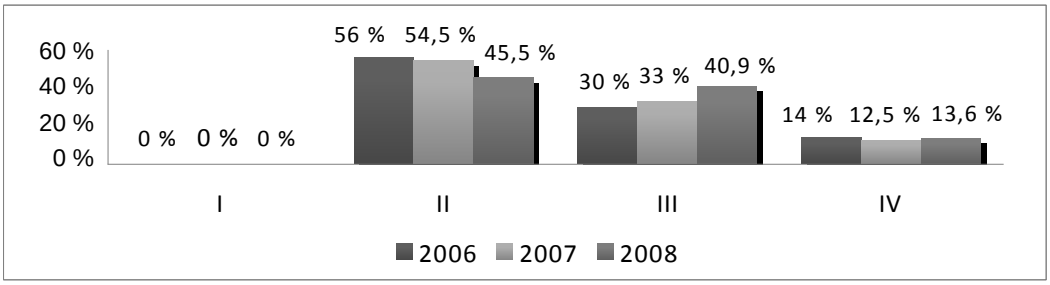

Рис. 1. *Розподіл учнів НРЦ за групами здоров'я*

Для корекції фізичного й психічного розвитку дітей уводяться спеціальні уроки ритміки, на яких навчають управно рухатися, танцювати, виконувати вправи в різному темпі та ритмі, що має важливе значення для розвитку навичок письма, читання, мовлення.

Переважна більшість дітей отримує допомогу логопеда, на заняттях із яким у дітей усувається неправильна вимова окремих звуків, збагачується словник, вони вчаться правильно будувати речення й послідовно висловлювати свої думки.

Кабінет трудового навчання має всі необхідні станки та верстати, які є доступними для дітей із будь-яким захворюванням. Після основних занять діти, які залишаються на групу продовженого дня, виконують домашні завдання, гуляють на шкільному подвір'ї. Під час самопідготовки всі діти виконують домашні завдання з одного предмета, використовуються самоперевірка й узаємоперевірка домашніх завдань. За структурою уроки самопідготовки поділяються на підготовчу частину, самостійну роботу, підведення підсумків. Домашні завдання педагоги дають у меншому обсязі в дні, коли проводяться екскурсії, загальношкільні та класні заходи. У НРЦ функціонує бібліотека з необхідною літературою, як навчальною, так і художньою. Для початкових класів для дітей із вадами зору розроблено спеціальні підручники з великим шрифтом.

У НРЦ працюють різноманітні гуртки за інтересами. Незважаючи на нозологічні проблеми, діти розвивають у гуртках свої здібності й навички.

НРЦ облаштований пандусами та поручнями для полегшення пересування дітей із порушенням функції опорно-рухового апарату.

У медичному блоці центру є кабінет плеантоортоптичного лікування, кабінет фізіотерапії, фітолікування, масажний, стоматологічний кабінети, два зали ЛФК: сенсорний і тренажерний. Медичну допомогу в НРЦ надають: педіатр, стоматолог, офтальмолог, медична сестра, масажист, фізіотерапевт, ортоптист, психолог.

Наведені дані переконують у тому, що обрана для наукових досліджень спеціалізована школа-реабілітаційний центр для дітей з особливими потребами є типовим закладом освіти цього профілю й у ній повинні бути забезпечені оптимальні умови організації педагогічного процесу (навчальні програми, методика викладання).

мл/м^2

Висновки. Актуальність дослідження проблеми організації та функціонування навчально-реабілітаційних центрів підсилюється у зв'язку зі зростанням кількості дітей з обмеженими можливостями розвитку й збільшенням типів якісної своєрідності дизонтогенезу, що спричинює різноманітні варіанти дивергенції біологічного та соціального факторів і зумовлює високу відповідальність науковців, управлінців освітньо-реабілітаційних інституцій і практичних працівників за забезпечення кожній дитині адекватних умов корекційного виховання й навчання.

Диференційований підхід до навчально-реабілітаційної роботи та корекції розвитку дитини за різних варіантів порушення сенсорної, інтелектуальної, соматичної, поведінкової сфер становлення особистості потребує дотримання встановлених у дослідженні спеціальних умов (зокрема наявності сучасної матеріально-технічної бази, належного методичного й кадрового забезпечення діяльності).

Результати досліджень свідчать про доцільність і необхідність розробки комплексу гігієнічних та психолого-педагогічних заходів з оптимізації корекційно-реабілітаційної роботи шкіл для дітей із затримкою психічного розвитку.

Література

1. Богданова Т. Г. Психолого-педагогеческая диагностика детей с отклонениями в развитии : специальная дошкольная педагогика и психология / Т. Г. Богданова. – М. : Владос, 2001. – 191 с.
2. Діти з особливими потребами : поради батькам / В. І. Бондар, В. І. Верзінь, Л. В. Борщевська та ін. ; за ред. В. І. Бондаря, В. В. Засенка ; Ін-т спеціальної педагогіки АПН України. – К. : Наук. світ, 2004. – 228 с.
3. Закон України "Про основи соціального захисту інвалідів в Україні". – К. : [б. в.], 2002. – 39 с.
4. Ілляшенко Т. Д. Аномальна дитина в школі. Міністерство освіти України, інститут системних досліджень освіти / Т. Д. Ілляшенко, Н. М. Стадненко та ін. – К. : [б. в.], 1995. – 118 с.
5. Положення про спеціальну загальноосвітню школу-інтернат (школу-клас) України для дітей з вадами фізичного або розумового розвитку // Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. Вип. 2. – К. : [б. в.], 1994. – С. 14–36.
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 липня 2004 року № 848 "Про затвердження Державного стандарту початкової загальної освіти для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку". – К. : [б. в.], 2004. – 11 с.
7. Радзієвський П. Актуальні проблеми організації навчального процесу фізичного виховання студентів із захворюваннями органів дихання / П. Радзієвський, Т. Диба, М. Радзієвська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 125–128.

Анотації

У статті розглядається комплекс організаційних, науково-методичних, технологічних, кадрово-ресурсних, матеріальних умов, які забезпечують ефективність діяльності навчально-реабілітаційного центру.

Ключові слова: *навчально-реабілітаційна робота, реабілітаційний центр, діти з відхиленнями в розвитку.*

Ирина Поташнюк. Организация учебно-реабилитационной работы в специальных учебных заведениях. *В статье рассматривается комплекс организационных, научно-методических, технологических, кадроворесурсных, материальных условий, которые обеспечивают эффективность деятельности учебно-реабилитационного центра.*

Ключевые слова: *учебно-реабилитационная работа, реабилитационный центр, дети с отклонениями в развитии.*

Irene Potashnyouk. Organization of Educational-Rehabilitation Work in the Specialized Establishments of Education. *In the article the complex of organizational, scientific-methodical, technological, skilled-resource, material terms which system provide efficiency of activity of educational-rehabilitation center is considered.*

Key words: *educational-rehabilitation work, rehabilitation center, to put with the special necessities.*

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Нонна Добровольська,
Людмила Середенко,
Надія Гуржеєва,
Ольга Черняк,
Рафаель Хафізов

Аналіз динаміки адаптаційних можливостей спортсменів у процесі тренувальної діяльності

Донецький національний медичний університет

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність підготовки висококваліфікованих спортсменів та зростання результатів у спорті багато в чому залежать від якості організації й методики тренувального процесу, технічного оснащення, масовості спорту, правильності спортивного відбору, а також від ефективного медико-біологічного забезпечення спортивної діяльності.

Комплексне медико-біологічне забезпечення спортивної підготовки повинне включати педагогічні, психологічні та власне медико-біологічні методи корекції стану організму спортсменів.

Педагогічні методи дють змогу контролювати рухову функцію, рівень розвитку фізичних здібностей, ступінь спортивно-технічної майстерності.

Психологічні методи дають можливість установити характерологічні особливості спортсменів, структуру їх психічної діяльності, оскільки на змаганнях перемагає той, хто володіє не тільки високою тренованістю, але й певними відповідними властивостями нервової системи.

Медико-біологічними методами визначаються морфологічні та функціональні особливості організму, загальна й спеціальна фізична працездатність, стан і можливості різних аналізаторів [5; 6].

Відомо, що збереження здоров'я та підтримка високої працездатності спортсменів можливі лише за виконання фізичних і психоемоційних навантажень, відповідних рівню їх функціональних та адаптаційних можливостей.

Завдання нашого дослідження полягало у вивченні рівня адаптаційної стійкості спортсменів різної кваліфікації до стомлення під час виконання навантажень в умовах дозованого фізичного та емоційного стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення адаптаційних можливостей обстежено 88 спортсменів-чоловіків (18–22 років) різної кваліфікації.

Першу групу склали 33 чинних спортсмени − студенти 1-го медичного факультету (майстри спорту й кандидати у майстри спорту).

До другої групи увійшли 24 спортсмени – студенти 2-го медичного факультету, котрі мають 2-й і 1-й спортивні розряди та активно займаються спортом, починаючи зі старших класів загальноосвітньої школи.

Третю, контрольну групу (31 чоловік) складали спортсмени-початківці, студенти 3-го медичного факультету, котрі розпочали займатися спортом у вузі й не мали спортивних розрядів. Усім спортсменам, мотиваційно зацікавленим у результаті, пропонувався 12-хвилинний біговий тест Купера та 10-кратне максимальне стискання кистьового динамометра впродовж 10 с.

Результати досліджень оцінювалися за допомогою методу кардіоінтервалографії (КІГ) за Р. М. Баєвським [2] і вивчення шкірно-гальванічної реакції (ШГР) за методикою І. Р. Тарханова [3].

Згідно із класифікацією функціональних станів, заснованою на уявленнях про гомеостаз й адаптації, виділяють стан задовільної адаптації, напруження адаптації, стан незадовільної адаптації та зрив адаптаційних механізмів.

© Добровольська Н., Середенко Л., Гуржеєва Н., Черняк О., Хафізов Р., 2009

Відомо, що метод кардіоінтервалографії, запропонований Р. М. Баєвським, заснований на математичному аналізі серцевого ритму, що обумовлює сучасний інформативний і системний підходи до дослідження процесів управління серцевим ритмом.

Цей метод дає змогу визначити стан вегетативного гомеостазу за ступенем переважання одного з відділів (симпатичного або парасимпатичного) вегетативної нервової системи й оцінити напруження регуляторних систем організму у відповідь на підвищене фізичне навантаження.

Нами враховувалися такі показники серцевого ритму: математичне очікування (М), що є показником активності гуморального каналу регуляції ритму серця; середнє квадратичне відхилення (д), що відображає активність вагусної регуляції ритму серця; варіаційний розмах (ДХ), який відображає розмах коливань R-R-інтервалів і розглядається більшою мірою як показник діяльності парасимпатичної нервової системи; мода (Мо), що вказує на домінуючий рівень функціонування синусного вузла.

Математичні показники представлені амплітудою моди (АМо), що відображає міру мобілізуючого впливу симпатичного відділу; індексом напруги (ІН), тобто ступінь централізації управління серцевим ритмом; індексом вегетативної рівноваги (ІВР), що є співвідношенням між активністю симпатичного й парасимпатичного відділів; показником активності процесів регуляції (ПАПР), який відображає відповідність між активністю симпатичного відділу вегетативної нервової системи та провідним рівнем функціонування синусного вузла; вегетативним показником ритму (ВПР), тобто балансу вегетативної регуляції синусного вузла.

Математичний аналіз серцевого ритму показав, що спортсмени різної кваліфікації й тривалості спортивного стажу мають неоднакові адаптаційні можливості організму. Під час визначення показників серцевого ритму в добре тренованих спортсменів (1 група) установлено переважання активності парасимпатичної нервової системи до й після дозованого фізичного навантаження, що свідчить про високий рівень адаптації та економічності діяльності основних функціональних систем їх організму (табл. 1).

Таблиця 1

Фонові показники (a) серцевого ритму в спортсменів різної кваліфікації та через 5 хв після навантаження (b)

Показник	Група спостереження					
	1-а		2-а		3-я	
n	33		24		31	
	a	b	a	b	a	b
M ± m	0,93 ± 0,02	0,89 ± 0,02	0,83 ± 0,01	0,77 ± 0,01***	0,85 ± 0,02**	0,81 ± 0,02**
д	0,07 ± 0,004	0,07 ± 0,004	0,05 ± 0,003**	0,06 ± 0,004*	0,06 ± 0,005*	0,05 ± 0,004**
ДХ	0,37 ± 0,01	0,39 ± 0,02	0,3 ± 0,01***	0,33 ± 0,02*	0,33 ± 0,02*	0,29 ± 0,01**
Мо	0,94 ± 0,02	0,89 ± 0,02	0,84 ± 0,01*	0,77 ± 0,02***	0,84 ± 0,02**	0,8 ± 0,02*
АМо	30,3 ± 1,5	30,7 ± 1,8	35,4 ± 2,07*	37,7 ± 2,4*	32,5 ± 1,7*	36,2 ± 2,7
ІН	56,4 ± 5,9	60,09 ± 6,9	85,7 ± 9,08*	102,7 ± 16,8*	71,5 ± 8,3*	108,7 ± 22,3*
ІВР	96 ± 9,4	101,7 ± 10,3	132,2 ± 11,7*	153,3 ± 20,6*	112,2 ± 10,6*	153,9 ± 26,5
ПАПР	37,3 ± 2,7	35,9 ± 2,6	47,4 ± 4,9*	51,9 ± 4,02**	40,5 ± 2,9	48,2 ± 4,9*
ВПР	3,3 ± 0,2	3,4 ± 0,2	4,5 ± 0,3**	4,5 ± 0,4*	4,1 ± 0,3*	4,9 ± 0,5**

Примітка. Тут і далі * − $p \leq 0,05$; ** − $p \leq 0,02$;*** − $p \leq 0,01$.

У цих спортсменів визначалися високі показники М, д, ДХ, Мо і більш низькі показники АМо, ІН, ІВР, ПАПР і ВПР.

Відомо, що за низьких пристосовчих можливостей відбувається посилення діяльності симпатичного відділу нервової системи, що є ознакою великих енерговитрат регуляторних систем організму на підтримку гомеостазу.

Напруження регуляторних механізмів (напруження адаптації) виявляється в зменшенні М, д, ДХ, Мо і збільшенні АМо, ІН, ІВР, ПАПР та ВПР. Подібні зміни спостерігалися в студентів 2-ї групи, котрі мають 2−1-й спортивні розряди.

Аналогічні зміни – напруження адаптації, а в деяких випадках і її зрив − зареєстровано і в контрольній групі спортсменів, котрі почали займатися спортом під час вступу до вузу й не мали раніше спортивних розрядів.

За ступенем напруження регуляторних механізмів можна виділити три (ваготонічний, нормотонічний і симпатикотонічний) типи реагування організму у відповідь на фізичне навантаження, що визначаються переважанням того або іншого відділу вегетативної нервової системи.

За наслідками проведених досліджень установлено, що показники серцевого ритму спортсменів 1-ї групи, котрі мають звання майстрів спорту й кандидатів у майстри спорту, у переважаючій більшості випадків відповідають нормотонічному типу реагування (табл. 1).

Достовірне зменшення ($p < 0,01$) М, д, ДХ, МО у спортсменів 2-ї і 3-ї груп відповідає симпатикотонічному типу реагування.

Достовірне збільшення ($p < 0,01$) у цих групах мають АМо, ІН, ІВР, ПАПР і ВПР, що підтверджує підвищення симпатичних впливів у діяльності регуляторних механізмів і вказує на напруження адаптаційних механізмів.

Одержані результати свідчать, що тренувальні навантаження в спортсменів 2-ї та 3-ї груп не завжди відповідають їх функціональним можливостям і можуть впливати на діяльність основних функціональних систем організму.

Одним із провідних показників діяльності вегетативної нервової системи в стані напруження регуляторних механізмів є шкірно-гальванічна реакція (ШГР). Вона визначається сумарним біологічним ефектом, характер якого характеризує стан основних функціональних систем організму і в окремих випадках дає змогу досить тонко аналізувати його.

Інформативність зазначеної реакції полягає в тому, що величина електричного потенціалу шкіри залежить від функціонального стану обстежуваного.

У випадку розвитку в організмі явищ стомлення величина відповідної реакції знижується, що наочно реєструється приладом.

За даними низки авторів [1; 3; 4], ШГР відображає взаємодію гіпоталамогіпофізарної й лімбічної систем мозку, що забезпечують підвищення адаптаційних можливостей організму та неспецифічної резистентності під час різних стресових навантажень.

Розглядалися такі показники:

1) латентний період (t) – час від початку дії подразника до появи реакції;

2) максимальне відхилення (А) в одній із перших напівхвиль;

3) тривалість реакції (Т) від початку дії до повернення до вихідного рівня або встановлення нового рівня;

4) час досягнення максимального відхилення (t_1) від початку реакції;

5) число перетинів кривої ізолінії (і) за час реакції.

У цих дослідженнях ми зробили спробу оцінити ступінь готовності нервової системи спортсменів різної кваліфікації до виконання фізичних та емоційних навантажень в умовах професійної спортивної діяльності.

Відомо, що зрушення ШГР визначаються переважно умовно-рефлекторними механізмами. Має значення й те, що провідну роль у стресах відіграють обмінні процеси головного мозку.

Для виявлення подібних змін у відповідь на фізичне й емоційне напруження було використано методику Тарханова.

За цією методикою спортсмени вищезгаданих груп 10-кратно стискали кистьовий динамометр із максимальною силою протягом 10 с, одночасно виконуючи складне математичне обчислення (табл. 2).

Таблиця 2

Показники ШГР під час використовування психоемоційного (а) й фізичного (b) подразників

Показник	**Група спостереження**					
M ± m	**1-а**		**2-а**		**3-я**	
n	**33**		**24**		**31**	
	a	**b**	**a**	**b**	**a**	**b**
t (с)	0,9 ± 0,08	1,3 ± 0,1	1,1 ± 0,1*	1,2 ± 0,1	0,9 ± 0,1	0,9 ± 0,1**
А (мВ)	6,02 ± 0,5	5,3 ± 0,6	4,06 ± 0,6**	3,2 ± 0,4**	4,8 ± 0,8*	5,3 ± 0,9
Т (с)	12,4 ± 0,5	0,4 ± 0,5	12,7 ± 0,6	9,4 ± 0,6*	14,02 ± 0,9*	11,4 ± 0,8
t_1 (с)	1,8 ± 0,1	1,6 ± 0,1	1,9 ± 0,1	1,5 ± 0,1	1,3 ± 0,1**	1,9 ± 0,5
і	3,3 ± 0,1	3,3 ± 0,2	3,5 ± 0,1*	3,1 ± 0,1	4,3 ± 0,3**	3,4 ± 0,2

Згідно з дослідженням Г. А. Трубіциної [4], посилення симпатичної регуляції під час напруження адаптаційних процесів супроводжується збільшенням латентного часу, зменшенням амплітуди ШГР, збільшенням часу реагування й числа перетинів ізолінії, а також зменшенням часу досягнення максимального відхилення (табл. 2).

Аналіз наших власних досліджень показав, що лише в спортсменів 1-ї групи зареєстровано необхідний рівень адаптаційних можливостей організму, що дає змогу переносити високі фізичні й психоемоційні навантаження. Достовірно низькі показники ШГР у спортсменів 2-ї і 3-ї груп, що свідчать про напруження адаптаційних механізмів (2-а група) і зрив адаптації (3-я група).

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, можна рекомендувати методи КІГ і ШГР для контролю функціонального стану спортсменів у різні періоди тренувального процесу й індивідуальної корекції тренувального навантаження.

Динамічний аналіз адаптаційних можливостей спортсменів за допомогою КІГ та ШГР дає змогу попередити розвиток патологічних станів, пов'язаних із підвищенням фізичних навантажень, і проводити своєчасні відновні заходи для профілактики патологічних порушень у стані здоров'я спортсменів.

Література

1. Алдереоне А. А. Механизмы электродермальных реакций / А. А. Алдереоне. – Рига : Зинатне, 1985. – 130 с.
2. Баевский Р. М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевский, О. И. Кириллов, С. З. Клецкин. – М. : [б. и.], 1984.
3. Тарханов И. Р. О гальванических явлениях в коже человека при раздражении органов чувств и различных формах психической деятельности / И. Р. Тарханов // Вестн. клинической и судебной психиатрии и невропатологии. – СПб., 1889. – Т. 7. – № 1. – С. 73–81.
4. Трубицына Г. А. Потоотделение у человека в покое и при мышечной деятельности / Г. А. Трубицына. – М. : Наука, 1968. – 75 с.
5. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : ФиС, 1984. – 151 с.
6. Ященко А. Адаптаційні перебудови насосної функції серця у боксерів високої кваліфікації різних вагових категорій / А. Ященко, О. Майданюк, Л. Колодяжна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 376–380.

Анотації

Вивчалась адаптаційна стійкість спортсменів різної кваліфікації до стомлення під час виконання навантажень в умовах дозованого фізичного й емоційного стресу.

Ключові слова: *спортсмени, спортивна кваліфікація, серцевий ритм, адаптація.*

Нонна Добровольская, Людмила Середенко, Надежна Гуржеева, Ольга Черняк, Рафаэль Хафизов. Анализ динамики адаптационных возможностей спортсменов в процессе тренировочной деятельности. *Изучалась адаптационная устойчивость спортсменов различной квалификации к утомлению при выполнении нагрузок в условиях дозированного физического и эмоционального стресса.*

Ключевые слова: *спортсмены, спортивная квалификация, сердечный ритм, адаптация.*

Nona Dobrovolskaya, Ludmila Seredenko, Nadya Gyrgeyeva, Olga Chernuyk, Rafae Hafizov. The Dynamic Analysis of Adaptation Possibilities in the Process of Training Activity by Some the Express Methods. *Adaptation stability of sportsmen of a different qualification to the fatigue at load carring out in the conditions of dosed physical and emotional stress was studied.*

Key words: *sportsmen, sports qualification, cardiac rhythm, adaptation.*

УДК 796.03

Світлана Калитка

Аналіз результатів у спортивній ходьбі на 20 км на іграх XXIX Олімпіади в Пекіні

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Олімпійські ігри – це одні із найголовніших змагань, у яких спортсмену необхідно показати найвищий результат, про-

© Калитка С., 2009

явити повну мобілізацію техніко-тактичних, функціональних можливостей і максимально високий рівень психічної підготовленості [2; 3].

Велике значення змагань як потужного фактора мобілізації функціональних резервів організму, удосконалення різних сторін підготовленості спортсмена – фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Тому одним із основних напрямів удосконалення спортивної підготовки є постійне збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів та підвищення на цій основі ефективності процесу підготовки [2].

Практично доступним й об'єктивним методом визначення функціональних можливостей організму спортсменів є аналіз рівня спортивних результатів. Тактику подолання дистанції на таких основних змагання, як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, можна використовувати як модель для ефективної підготовки до змагань [1; 4; 8].

Ефективність використання узагальнених і групових моделей для орієнтації та корекції тренувального процесу, змагальної діяльності особливо висока під час підготовки спортсменів, які ще не досягли вершин спортивної майстерності [2].

Визначено, що диморфічні відмінності в будові й складі тіла, функціональних можливостях дихальної, серцево-судинної систем та системи крові мають відповідний вплив на спортивний результат чоловіків і жінок. Аналіз кращих спортивних результатів у легкоатлетичному бігу на довгі дистанції показує, що диморфічні відмінності результатів на рівні 11–13 % [1; 4–7].

Як свідчать дані дослідження змагальної діяльності, рекорди в жіночій спортивній ходьбі поступово наближаються до чоловічих, особливо тоді, коли спортсменки почали змагатися на дистанції 20 км у 1999 р. Так, диморфічні відмінності в рекордах світу зі спортивної ходьби на 20 км у 1931 р. становили 32,58 %, у 1980 – 21,23 %, у 1990 – 14,64 %, у 2000 – 9,68 % і на сьогодні вони мають тенденцію до зменшення й на сучасному етапі становлять 9,65 %. Порівнюючи виступи переможниць та спортсменок України на дистанції 20 км на Кубках світу, відстежується прогрес у досягненнях [1].

Завдання дослідження:

1) визначити рівень результатів у спортивній ходьбі на 20 км на іграх XXIX Олімпіади в Пекіні;

2) установити диморфічні відмінності рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі на 20 км.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і статистичних матеріалів із легкої атлетики та інших видів спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні світовим рекордом у чоловіків у ходьбі на 20 км володіє Морозов Сергій (1:16:43), а олімпійським рекордом – Роберт Корженевський (1:18:59). У жінок на цій дистанції світовим рекордом володіє Іванова Олімпіада (1:25:41), а олімпійським рекордом – Ванг Лімінг (1:29:05). Отже, із цих даних можна констатувати, що диморфічні відмінності в рекорді світу становить 11,69 %, а в олімпійському рекорді – 12,79 %. Така тенденція простежується і в бігу на довгі дистанції, що потребує прояву витривалості [9].

Для визначення рівня спортивних результатів і динаміки подолання дистанції 20 км жінками й чоловіками ми використовували спортивні результати на дистанції 20 км (рис. 1) [9; 10].

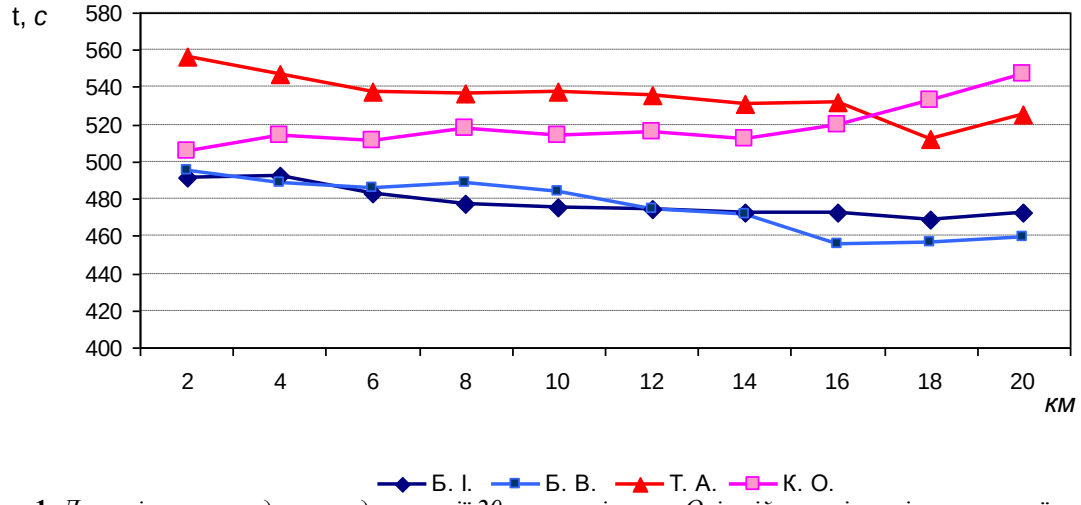

Рис. 1. *Динаміка часу подолання дистанції 20 км чемпіонами Олімпійських ігор зі спортивної ходьби*

Б. І. – чемпіон XXVIII Олімпійських ігор у Афінах Бругнетті І. Італія (1:19:40)

Б. В. – чемпіон XXIX Олімпійських ігор у Пекіні Борчин В. (1:19:01)

Т. А. – чемпіонка XXVIII Олімпійських ігор в Афінах Тсоумелека А. (1:29:12)

К. О. – чемпіонка XXIX Олімпійських ігор у Пекіні Каніськіна О. (1:26:31)

Розглядаючи результати чемпіонів зі спортивної ходьби на XXVIII олімпійських іграх в Афінах та XXIX Олімпійських іграх у Пекіні, можна зробити висновок, що в чоловіків (Б. І. та Б. В.) динаміка подолання 20 км дистанції практично не відрізняється. Спортсмен Б. І. почав долати дистанцію із меншою швидкістю, порівняно із середньою швидкістю на дистанції, після 4 км поступово збільшував швидкість й останніх 2 км зменшив швидкість. Подібна тактика на дистанції й у Б. В., який порівняно рівномірно її долав до 8 км, поступово збільшував швидкість до 16 км та останніх 4 км сповільнив темп.

Аналогічна тактика подолання дистанції також у Т. А., яка до 6 км поступово збільшувала швидкість, до 16 км ішла рівномірним темпом, із 16 до 18 – різко збільшила швидкість та останніх 2 км знизила темп.

Суттєво відрізняється тактика спортсменки К. О., яка швидше долала перших 4 км, до 14 км ішла рівномірним темпом й останніх 6 км сповільнювала темп ходьби, що, можливо, пов'язано з утомою, яка розвивалася під час високого темпу подолання дистанції у важких кліматичних умовах.

Установлено, що на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні диморфічні відмінності в результатах ходьби на 20 км становили 25,36 %. Разом з тим чоловіки покращили свій результат, порівняно із XXVIII Олімпійськими іграми в Афінах, на 0,82 %, а жінки – на 3,10 %. Це свідчить про високі функціональні можливості жінок та, можливо, вищі адаптаційні можливості до видів спорту, які потребують прояву витривалості. Разом із тим рівень результатів на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні значно нижчий від рекордів світу, що свідчить про більш складні кліматично-географічні умови змагань.

На рис. 2 показано динаміку подолання дистанції 20 км українськими спортсменами. Так, спортсмен К. А. подолав дистанцію із практично рівномірною швидкістю та показав свій достатньо високий результат. Спортсменка З. В. рівномірно утримувала швидкість на дистанції до 10 км, а на другій половині дистанції темп ходьби поступово знижувався, але разом із тим вона показала свій достатньо високий результат. Спортсменка Б. Н. протягом усієї дистанції поступово знижувала темп ходьби, що є наслідком психологічного напруження та знижених функціональних можливостей після проходження допінг-контролю.

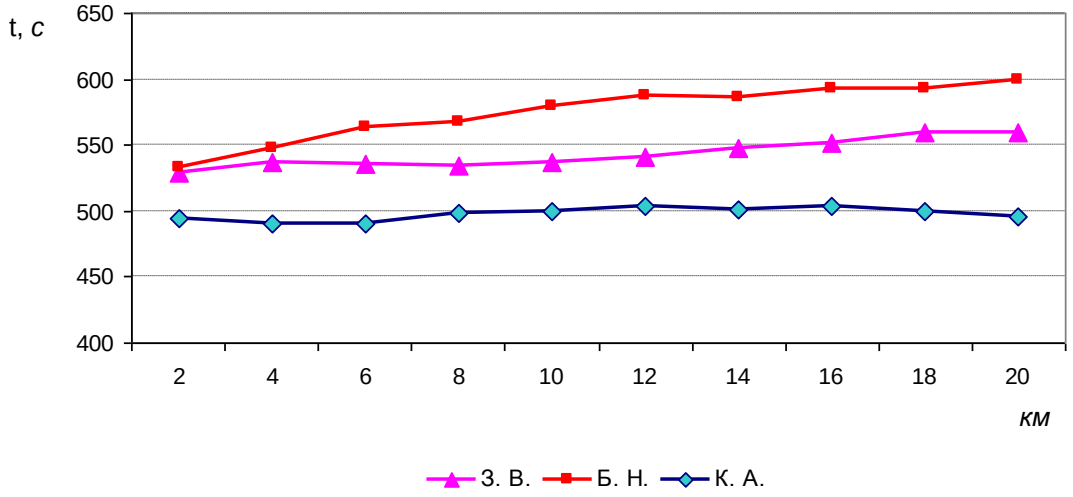

Рис. 2. *Динаміка часу подолання дистанції 20 км (спортивна ходьба) українськими спортсменами на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні*

Отже, аналізуючи виступи чемпіонів Олімпійських ігор, стверджуємо, що спортсмени із високим рівнем підготовленості долають змагальну дистанцію з рівномірною швидкістю або поступово збільшують швидкість на дистанції, що дає їм можливість рівномірно розподілити свої сили на дистанції. Ще один варіант подолання дистанції – це швидкий початок та утримання високої швидкості під час дистанції для того, щоб відірватися від суперників, та сповільнення темпу на фініші. Спад швидкості на дистанції, особливо на фініші, свідчить про неможливість перенесення навантаження, настання втоми внаслідок різних факторів.

Порівнюючи результати виступів українських спортсменів, які серед жінок зайняли 17 та 34 позиції і серед чоловіків − 24 позицію, виникає потреба в перегляді та корекції підготовки спортсменів до головних стартів, які повинні базуватися на науковому обґрунтуванні побудови тренувального процесу й позатренувальних засобів підготовки.

На сьогодні недостатнім є рівень знань про функціональні можливості жінок виконувати навантаження на витривалість, а саме в спортивній ходьбі на 20 км, що буде об'єктом наших подальших досліджень.

Висновки. Установлено, що рівень результатів у спортивній ходьбі на 20 км на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні значно нижчий від рекордів світу, що свідчить про більш складні кліматично-географічні умови змагань.

Визначено, що диморфічні відмінності в рекорді світу в спортивній ходьбі на 20 км становлять 11,69 %, а в Олімпійському рекорді – 12,79 %.

Відзначено, що на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні диморфічні відмінності в результатах ходьби на 20 км становили 25,36 %. Разом із тим чоловіки покращили свій результат, порівняно із XXVIII Олімпійськими іграми в Афінах, на 0,82 %, а жінки – на 3,10 %.

Отже, аналізуючи виступи чемпіонів Олімпійських ігор, бачимо, що спортсмени з високим рівнем підготовленості долають змагальну дистанцію із рівномірною швидкістю, або поступово збільшують швидкість на дистанції, або ж простежується швидкий початок та утримання високої швидкості під час дистанції та сповільнення темпу на фініші. Спад швидкості на дистанції, особливо на фініші, свідчить про неможливість перенесення навантаження, настання втоми внаслідок різних факторів.

Література

1. Калитка С. В. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі / С. В. Калитка // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2008. − Т. 3. – С. 227–231.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : [б. и.], 1997. – 583 с.
3. Сахновский К. П. Теоретико-методичские основы системы многолетней спортивной подготовки : дис. … д-ра пед. наук / К. П. Сахновский. – К., 1997. – 312 с.
4. Соха Т. Уровень спортивных результатов как метод оценки функцинальных возможностей организма женщины / Т. Соха, С. Соха // Наука в олимпийсом спорте. – 2000. – С. 76–80.
5. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности : пер. с англ / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 500 с.
6. Шахлина Л. Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л. Г. Шахлина // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6 – С. 51–55.
7. Шахлина Л. Г. Женщины на рубеже третьего тысячелетия / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – С. 10–21.
8. Statistics Handbook / Royal Spanish Athletics Federation in collaboration with LOC La Coruna'2006, Madrid. – 330 p.
9. Athletics statistics book. Games of the XXIX Olympiad Beijing 2008. IAAF Media & Public Relations Department, 2008. – 361 p.
10. www.games-olimpic.ru.

Анотації

У роботі розкрито ефективність використання узагальнених і групових моделей для орієнтації та корекції тренувального процесу, змагальної діяльності під час підготовки спортсменів, які ще не досягли вершин спортивної майстерності.

Ключові слова: *тренувальний процес, змагальна дільність, спортивна майстерність, диморфічні відмінності.*

Светлана Калитка. Анализ результатов в спортивной ходьбе на 20 км на играх XXIX Олимпиады в Пекине. *В работе раскрыта эффективность использования обобщенных и групповых моделей для ориентации и коррекции тренировочного процесса, соревновательной деятельности при подготовке спортсменов, которые еще не достигли вершин спортивного мастерства.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, соревновательная деятельность, спортивное мастерство, диморфические отличия.*

Svetlana Kalitka. 20 Kilometers Race Walking Results Analysis at the Olympic Games in Beijing. *The article reveals effectiveness of using generalized and group models for orientation and correction of training process while training sportsmen who haven't yet achieved top results working race show.*

Key words: *training process, competing activity, sport craftsmanship, dimorficheskie differences.*

УДК 796.42.093.61

Жанна Мудрик

Організація тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу на етапі безпосередньої підготовки до змагань

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна теорія спортивного тренування трактує тренувальний процес як цілеспрямоване регулювання життєдіяльності людини [2; 3; 6; 7].

Успішний виступ великою мірою залежить від того, наскільки оптимальний стан підготовленості спортсмена на момент змагань. Готовність формується в тренувальному процесі, який передує змаганням, і надійність змагальної діяльності виявляється тісно пов'язаною з тренувальним процесом у передзмагальному мезоциклі етапу безпосередньої передзмагальної підготовки. Найменш вивченими, незважаючи на надзвичайну актуальність, є структура й зміст передзмагальних мезоциклів [2; 3; 6; 7].

Дослідження останніх років показали, що залежно від змісту та структури передзмагальної підготовки результат легкоатлета в головних змаганнях сезону може коливатися в досить значних межах. Практика останніх років дає багато прикладів того, як раціонально побудованим тренуванням на етапі безпосередньої підготовки до змагань можна не лише досягнути найкращих результатів, але й перевищити їх стрибкоподібно [1; 3; 5; 6]. Неправильна побудова тренувальних занять у період підготовки до змагань може звести нанівець результати тривалої праці спортсмена. Навпаки, раціональна побудова тренувального процесу в цей проміжок часу може сприяти підвищенню спортивних досягнень спортсмена.

Завдання дослідження. Вивчити зміст і структуру тренувальних навантажень стрибунів у довжину з розбігу в передзмагальному мезоциклі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням анкетного опитування було визначення думок тренерів та спортсменів із питань структури тренувальних навантажень передзмагального мезоциклу в стрибунів у довжину з розбігу. Із тренерами й спортсменами з'ясовувалися такі запитання: обсяг та інтенсивність навантажень у передзмагальному мезоциклі, кількість тренувальних занять, днів відпочинку та їх чергувань у передзмагальному мезоциклі, вправи, які застосовують у передзмагальному мезоциклі.

Практичне значення отриманих результатів: Результати досліджень були впроваджені в практику тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу. Результати можуть бути використані під час планування тренувальних навантажень стрибунів у довжину перед змаганнями.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі **методи:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду підготовки стрибунів у довжину, анкетування.

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів відповіли, що в передзмагальному мезоциклі потрібно зменшити обсяг навантаження. За те, щоб збільшити інтенсивність виконання вправ, висловлювалися 65,71 % респондентів. На думку 34,29 %, інтенсивність повинна дещо знижуватися. Зменшення обсягу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їх підготовленості та кваліфікації.

Щодо кількості тренувальних занять і способів їх розподілу думки опитаних різні. 40 % спеціалістів рекомендують два дні відпочинку й розминку за день до змагань. 2,85 % проводять спеціальну розминку безпосередньо перед змаганнями, практично без днів відпочинку. Багато респондентів – 42,81 % − проводять спеціальну розминку за день до змагань, а 14,34 % − висловлюються про необхідність використання дня відпочинку.

У процесі аналізу результатів анкетування провідних тренерів і спортсменів із розподілу тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі виявлено, що більшість спеціалістів уважають, що в передзмагальному мезоциклі доцільно планувати лише середні та малі за обсягом тренувальні навантаження.

З анкетних даних видно, що заняття з великим обсягом та низькою інтенсивністю практично виключені перед стартом. Більшість спеціалістів велике й середнє навантаження планують у першій половині передзмагального мезоциклу (табл. 1).

© Мудрик Ж., 2009

Таблиця 1

Розподіл тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі

Кількість днів до старту	Обсяг *(%)*			Інтенсивність *(%)*		
	великий	середній	малий	висока	середня	мала
1	–	2,85	40,00	–	31,40	11,40
2	–	2,85	8,50	–	5,70	5,70
3	–	2,85	22,80	8,50	14,28	2,85
4	2,85	2,85	37,10	25,70	14,28	2,85
5	–	17,10	34,20	37,10	14,28	–
6	2,85	5,70	14,28	14,28	2,85	2,85
7	–	28,10	11,40	34,20	2,85	–
8	–	22,80	20,00	34,20	5,70	–
9	–	24,28	2,85	11,40	8,50	–
10	–	42,84	8,50	37,10	14,28	–
11	8,50	31,40	8,50	40,00	5,70	–
12	8,50	40,00	5,70	48,50	5,70	–
13	5,70	8,50	5,70	17,10	2,85	–

Більшість тренерів у передзмагальному мезоциклі планують лише середні та малі навантаження. Багато спеціалістів (40 %) уважають, що малі тренувальні навантаження можна використовувати перед змаганнями. Заняття з великим обсягом усі опитані виключають за три дні до змагань.

Отже, простежується одностайна думка спеціалістів щодо зниження обсягів тренувального навантаження в міру наближення до офіційних змагань, причому значна кількість тренерів (40 %) зазначають (як згадувалося вище) про доцільне використання малих навантажень аж до початку змагань.

Аналізуючи результати анкетного опитування спеціалістів стосовно інтенсивності навантажень, було виявлено, що використання навантажень високої інтенсивності припиняється за два дні до змагань. Велика кількість респондентів (20–48,5 %) використовують високоінтенсивне навантаження за 13, 12, 11, 9, 8, 6 днів до змагань. Дехто з опитаних висловлюється за використання навантажень малої інтенсивності в другій половині мезоциклу, аж до змагань. 31,4 % тренерів надають перевагу навантаженням середньої інтенсивності, а дехто витримує їх до змагань. У ході аналізу отриманих результатів простежується значна варіативність думок щодо інтенсивності навантажень, однак чітких закономірностей з'ясувати не вдалося.

Аналіз даних, які відображають пріоритетне спрямування тренувальних занять (табл. 2.) дав змогу визначити, що значна кількість спеціалістів (51,4–71,1 %) використовують заняття технічного спрямування за 13, 12, 11, 10 та 5 днів до змагань.

Таблиця 2

Пріоритетне спрямування тренувальних занять та днів відпочинку у передзмагальному мезоциклі

Кількість днів до старту	Технічне *(%)*	Тонізуюче *(%)*	День відпочинку *(%)*
1	–	42,80	11,40
2	–	11,40	42,80
3	17,10	8,50	28,50
4	20,00	22,80	11,40
5	40,00	11,40	2,85
6	14,28	8,50	31,40
7	25,70	14,28	14,28
8	34,20	8,50	11,40
9	14,28	2,85	37,10
10	25,70	25,70	2,85
11	31,40	20,00	5,70
12	51,40	2,85	–
13	17,10	2,85	–

За один день до змагань 42,8 % тренерів і спортсменів використовують у тренуваннях тонізуюче спрямування. Значна кількість спеціалістів (42,8 %) за 2–3 дні до змагань використовують день відпочинку. Багатьма дні відпочинку використовуються ще за дев'ять та шість днів до змагань (31,3–3,1 %).

Отже, у результаті аналізу анкетних даних тренерів, ми з'ясували одну закономірність: зниження обсягу тренувальних навантажень у міру наближення до офіційних змагань, з інших позицій – висока варіативність думок.

Аналізуючи тренувальні засоби, які використовують спеціалісти в передзмагальному мезоциклі, ми бачимо, що більшість вправ швидкісно-силового напряму. Стрибок із повного розбігу, із 12 бігових кроків, тобто роботу над технікою, у передзмагальному мезоциклі використовують усі опитані. 40 % поєднують їх зі спринтерськими вправами (30 м із низького старту та сходу, 60 м, 100 м), 25,70 % – зі швидкісно-силовими та стрибковими вправами (стрибки з місця, потрійний стрибок із місця, скачки на маховій і поштовховій ногах, стрибки жабкою).

Велика кількість респондентів (48,5 %) у передзмагальному мезоциклі використовує тренувальні засоби у формі тестів для перевірки спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у довжину. Сюди можна віднести різні стрибки в довжину, кидки ядра з різних положень, біг на 30 м. Прикидка або перевірка спеціальної фізичної підготовленості, проводиться 37,10 % спеціалістів за п'ять днів до змагань.

Деякі спеціалісти (5,70 %) у передзмагальному мезоциклі виключають вправи силового характеру, 17,10 % використовують їх до самих змагань, а 2,85 % тренерів – безпосередньо перед самими змаганнями.

Як відомо, найбільш теоретично обґрунтованим та ефективним принципом побудови тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки є стрибкоподібна динаміка навантаження. Побудова тренувального процесу, що базується на цьому принципі, створює потребу виділення на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки двох мезоциклів: базового та передзмагального, які різняться засобами, метою, завданнями й методами організації тренувального процесу [5].

У результаті стрибкоподібної динаміки розподілу тренувального навантаження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки максимальна мобілізація функціональних ресурсів у першому мезоциклі реалізується в адаптаційних перебудовах у другому мезоциклі. Стрибкоподібність динаміки навантажень є фактором інтенсивної стимуляції адаптаційних реакцій, які забезпечують додатковий приріст тренованості та вихід на рівень вищих досягнень до моменту головних стартів сезону.

Це дало змогу виділити групу тренерів, які у своїй роботі використовують рівномірну динаміку навантаження під час підготовки до змагань. Така побудова тренувального процесу характерна для спортсменів невисокої кваліфікації, і тому ці результати нами не розглядались.

Висновки. Результати анкетного опитування тренерів та спортсменів показують, що побудова базового мезоциклу практично не викликає розбіжностей щодо його направленості та структури. Він характеризується високим обсягом та інтенсивністю роботи, жорсткою конкуренцією в заняттях.

Основні відмінності проявляються під час аналізу передзмагального мезоциклу стрибунів у довжину з розбігу. У цьому випадку розбіжності стосуються різних аспектів структури, змісту й тривалості передзмагального мезоциклу.

У той же час аналітично врахувати динаміку спеціальної підготовленості та виявити пріоритетну ефективність того чи іншого варіанта передзмагального мезоциклу неможливо, оскільки одного й того ж рівня можна досягнути різними тренувальними засобами, а значить, різним буде й характер формування структури.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки, основні розбіжності стосуються параметрів тренувального навантаження, то в майбутньому слід експериментальним шляхом визначити раціональне співвідношення тренувальних засобів у тренуванні та окремому мезоциклі, із яких складається передзмагальний мезоцикл.

Література

1. Запорожанов В. А. Рационализация методов управления тренировочным процессом на основе диагностики текущего состояния легкоатлетов : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. А. Запорожанов. – М., 1969. – 27 с.
2. Колодий О. В. Исследование специальной подготовки метателей молота на предсоревновательном этапе основного периода тренировки : автореф. дис. … канд. пед. наук / О. В. Колодий. – Ленинград, 1970. – 22 с.

3. Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : учеб. пособ. для студ. и слушателей ф-та повышения квалификации РГАФК / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 1997. – 78 с.
4. Мудрик Ж. Взаємозв'язок тренувальних засобів, які визначають рівень спеціальної підготовленості стрибунів у довжину у передзмагальному мезоциклі / Ж. Мудрик, Н. Косорукова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 258–261.
5. Набатникова М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М. : САМ, 1995. – С. 351−389.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища шк., 1984. – 352 с.
7. Терещенко В. И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. И. Терещенко. – М., 1991. – 27 с.

Анотації

У статті проаналізовано анкетне опитування тренерів та спортсменів із питань структури тренувальних навантажень передзмагального мезоциклу в стрибунів у довжину з розбігу.

Ключові слова: *передзмагальний мезоцикл, обсяг, інтенсивність, спеціальна розминка.*

Жанна Мудрык. Организация тренировочного процесса прыгунов в длину с разбега на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *В статье проанализирован анкетный опрос тренеров и спортсменов по вопросам структуры тренировочных нагрузок предсоревновательного мезоцикла у прыгунов в длину с разбега.*

Ключевые слова: *предсоревновательный мезоцикл, обьем, интенсивность, специальная разминка.*

Jeanne Mudryk. Organization of the Training Process of Jumpers into the Length from the Takeoff in the Stage of Direct Preparation for the Competitions. *In the article is analyzed the opinion poll of trainers and athletes on questions of the structure of the training loads of predsorevnovatelnogo mezotsikla in jumpers into the length from the takeoff.*

Key words: *predsorevnovatelnyy mezotsikl, volume, intensity, special limbering-up.*

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Оксана Вацеба, Петро Мурашко
Із досвіду діяльності заслуженого вчителя України Ярослава Степановича Дикого 3

Ніна Деделюк
Доцільність використання елементів системи фізичного виховання Київської Русі в сучасній українській школі 10

Вікторія Дук
Аналіз попиту населення на спортивно-оздоровчі послуги у Волинській області 15

Сергій Козіброцький
Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання 18

Тетяна Овчаренко, Нінель Мацкевич
Цінові стратегії в маркетингу туристично-спортивних та оздоровчих послуг 22

Професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту

Оксана Владімірова
Про безпечну діяльність майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в сучасних оздоровчих центрах 26

Наталія Денисенко
Науково-дослідницька робота студентів педагогічного коледжу як один зі стратегічних напрямів фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури 29

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Ігор Бакіко
Шляхи позбавлення від шкідливих звичок серед молоді засобами фізичної культури й спорту 33

Андрій Гаврилюк
Обґрунтування пульсових навантажень “годин фізичної культури” в групах продовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів 8–9 років 36

Нонна Добровольська, Людмила Середенко, Тамара Калиновська, Надія Гуржеєва, Світлана Шиншина
Фізичний розвиток як один з узагальнюючих показників здоров’я молоді Донецького регіону 39

Олена Захарчук
Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді 43

Оксана Кубович
Особливості способу життя студентів 46

Неля Маляр
Стан превентивного фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах Тернопільської області 50

Олександр Митчик
Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах 55

Сергій Савчук, Анатолій Хомич
Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти 58

Андрій Сітовський
Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання.....61

Віктор Чижик, Василь Довгаль, Ярослав Ярощук, Ірина Чижик, Віктор Гордійчук, Едуард Косинський
Фізична працездатність і самооцінка рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в сучасній міській школі в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій.....65

Спортивна медицина, лікувальна фізична культура та фізична реабілітація

Тетяна Бойчук, Лілія Войчишин
Дослідження порушень постави в учнів старшого шкільного віку, які проживають у Карпатському регіоні.....70

Тетяна Бойчук, Любов Микитин
Обґрунтування напрямів розробки реабілітаційної програми для учнів із надмірною масою тіла на підставі анкетування.....73

Ірина Поташнюк
Організація навчально-реабілітаційної роботи в спеціалізованих закладах освіти.....75

Олімпійський і професійний спорт

Нонна Добровольська, Людмила Середенко, Надія Гуржеєва, Ольга Черняк, Рафаель Хафізов
Аналіз динаміки адаптаційних можливостей спортсменів у процесі тренувальної діяльності.....80

Світлана Калитка
Аналіз результатів у спортивній ходьбі на 20 км на іграх XXIX Олімпіади в Пекіні.....83

Жанна Мудрик
Організація тренувального процесу стрибунів у довжину з розбігу на етапі безпосередньої підготовки до змагань.....87

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (5)

Редактори: Г. О. Дробот, Н. П. Шуляр, Н. Я. Ярмольчук
Коректор Г. О. Дробот
Оператори: А. О. Косенко, Н. П. Шуляр
Верстка М. Б. Філіповича

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 14069-3040Р від 21.05.2008 р. Засновник − Волинський національний університет імені Лесі Українки. Підписано до друку 08.10.2009. Формат $60\times84^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 10,69 ум. друк. арк., 10,3 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2249. Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, Луцьк, просп. Волі, 13). Друк – ВНУ ім. Лесі Українки (Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 3156 від 04.04.2008 р.