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

Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки

№2 (6)

Міністерство освіти і науки України
Волинський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
№ 2 (6)

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. − № 2 (6). − 120 с.

ISBN 978-966-600-445-4

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 978-966-600-445-4

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

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Володимир Галевич

Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів

Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодої людини. Надзвичайно важливу роль у цьому можуть відіграти заняття фізичною культурою й спортом, оскільки вони спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральновольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Гармонійний розвиток потрібний людині, щоб мати можливість брати участь у різних напрямах діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій та інших.

Необхідно зупинитися на одному з найважливіших завдань, яке повинне вирішуватися на заняттях із фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні риси студентів, оскільки фізична культура й спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. А в нашому "хворому" суспільстві існує великий брак підготовки спеціалістів із високими моральними характеристиками. Зросла гостра потреба піднести моральне виховання особистості на якісно новий рівень, значно посилити його результативність. Тому особливого значення набувають у наш час такі категорії морального виховання, як "моральні цінності", "моральна культура", "моральна потреба". Мораль – це система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль регулює поведінку людей. Вона дає змогу встановити зв'язок учинку й усієї поведінки людини із загальноприйнятою системою цінностей [3; 4].

Завдання дослідження – вивчити взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних рис студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, уміння бачити моральну основу в змісті дисципліни й спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання.

Заняття фізичною культурою й спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, а й душевну та духовну, – тобто тіло, душу й дух.

Візьмімо, наприклад, спортивні та рухливі ігри. У них розкривається особистість студента. Ставлення студентів один до одного в запалі спортивної боротьби показує їхній характер.

Егоцентрична людина в грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й "зробити собі ім'я". А чуйна (доброчесна) людина буде насамперед членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри. Вона прийме до гри слабкого гравця й підтримуватиме його. Вона буде вірна своїй команді й зіграє щосили. Така людина бачить у грі можливість установлення добрих контактів і міцної дружби. Так, як людина ставиться до інших у грі, так вона може ставитися й повсякчас. А в житті, коли ми наполягаємо тільки на своєму, не отримуємо ніякого задоволення, воно стає дуже бідним. І навпаки, коли ми вчимося об'єднувати зусилля із зусиллями інших людей, це дає нам радість, наповнює наше життя.

Щоб грати за правилами, гравці повинні бути чесними. Адже існує багато випадків, коли тільки студент сам знає, що сталося, оскільки він був у центрі подій. Зачепив футбольний м'яч його руку чи

© Галевич В., 2009

ні? Упав волейбольний м'яч на поле чи за лінію? Залежно від відповіді може бути призначено пенальті чи команді суперника дадуть очко. Чи скаже студент правду? Спортивні та рухливі ігри – це дієвий засіб для розвитку звички до правдивості, чесності й неупередженості [1].

У спортивних і рухливих іграх, як і в інших видах спорту, є багато такого, що ми зустрічаємо в житті. Вони дають змогу засвоїти певні положення:

1. В іграх є правила. У житті також є правила поведінки, моральні норми, закони, заповіді Божі.

2. В іграх є перемоги та поразки. До перемоги потрібно йти чесно, вона здобувається важко, потрібно заслужити перемогу. Знаємо, що є перемога, шлях до перемоги, але є й поразка. Треба навчитися прийняти та визнати поразку й поводитися гідно.

3. Ідея нагороди, ідея штрафу та покарання. Так само і в житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її. Проте якщо помилилися, заслуговуємо штрафу, – потрібно прийняти відповідальність за свій вчинок. А хто відходить від правил – одержує покарання.

Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти вчаться правильним емоційним стосункам. Вони активізують творчість, уяву, фантазію.

Заняття фізичною культурою й спортом виховують волю студента. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості [6].

Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів); терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття й настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення та діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нестандартними засобами й методами).

Специфічними факторами виховання вольових рис є систематичне долання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям студентів. Тобто логіка процесу фізичного виховання й логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис.

Формування вольових рис дає студентам можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати.

У процесі занять фізичними вправами виявляються такі основні типи вольових зусиль:

- вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні й для збереження уваги під час втоми;
- вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються в процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;
- вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба "терпіти");
- вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й т. п.), які виникають унаслідок травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками тощо;
- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням [6].

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей та розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широкого діапазону вимог у них кожен може знайти собі те, що йому під силу та що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність та свої здібності. А викладачі повинні їм у цьому допомогти.

Успіх у досягненні мети сприяє зростанню впевненості у собі. Кожна перемога, наприклад спійманий чи виграний м'яч, викликає почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена й упевнена в собі людина має здорове почуття власної гідності та створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства [1].

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на "здорову" втому, у результаті розум відпочиває та готується до нових завдань. Фізичні вправи загострюють відчуття, що відкриває можливість інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності. На заняттях тренуються

м'язи та виховується звичка до фізичних зусиль, які гартують характер і формують сильну й гнучку, "немов сталь", волю [2].

Фізична культура й спорт сьогодні набули дуже великого значення, бо можуть сприяти утвердженню в молоді таких важливих цінностей, як чесність, доброта, витривалість, дружба, взаємна підтримка, солідарність, наполегливість, вірність та мужність. Фізична культура й спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити в неї здоровий спортивний дух. Фізична культура та спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги й відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному та духовному.

Однак фізична культура й спорт не повинні стати самоціллю, а лише засобом. Таким засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого та досконалого формування людини – особистості, яка радісно й охоче виконує свої обов'язки в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності [5].

Висновки. Між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних цінностей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних рис студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними цінностями.

Література

1. Лоуен Д., Лоуен Е. Наставник у християнському таборі / Д. Лоуен, Е. Лоуен. – К. : Фенікс, 2006. – 232 с.
2. Гайський О. Церква і спорт / Гайський О. – Нью-Йорк : Вид-во Василіан у США, 1959.
3. Сембрат А. Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сембрат А. Л. – К., 2007. – 21 с.
4. Суббота Ю. Физическая культура в иерархии цінностей современного студента / Суббота Ю. // 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. 114–118.
5. Церква і спорт на шляху до співпраці : зб. наук. ст. – Л. : Галицька видавн. спілка, 2003. – 46 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

Анотації

У статті обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення моральних цінностей студентів. Розглянуто, які моральні риси виховуються на цих заняттях.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, моральне виховання, моральні риси, цінності.*

Владимир Галевич. Влияние физической культуры и спорта на моральность студентов. *В статье обоснованно влияние занятий физическим воспитанием и спортом на повышение моральных качеств студентов. Рассмотрено, какие моральные ценности воспитываются на этих занятиях.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, моральное воспитание, моральные качества, ценности.*

Vladimir Halevich. The Impact of Physical Culture and Sport at Students' Moral. *In the article it is grounded positive influenc of activity after physical education and sport at the increase of moral qualities of students. It is considered, which moral values are educated at these employments.*

Key words: *physical education, sport, moral upbringing, the moral quality, values.*

УДК 796.01

Сергій Єрмаков

Підходи до визначення рівня наукових видань в українських, російських і польських інформаційних системах

Харківська державна академія дизайну і мистецтв (м. Харків)

Постановка наукової проблеми. Майже одночасна перебудова соціально-економічних устроїв країн колишнього СРСР та соціалістичного табору надала однакові стартові можливості щодо

© Єрмаков С., 2009

розвитку інформаційних систем, які концентрують електронні версії наукових джерел. Кожна країна за приклад приймала найбільш притаманні до національних умов підходи щодо розвитку інформаційних систем і, залежно від економічного стану, розробила свої підходи з визначення рівня діяльності наукових видань. Разом із тим міжнародна наукова спільнота вже давно прийняла методику визначення рівня діяльності наукових видань та авторів публікацій.

Підходи до визначення рівня діяльності українських наукових видань викладені в постановах і рекомендаціях органів управління наукою та освітою та інших пропозиціях [1; 5; 6; 8; 10]. Важливим аспектом при цьому є технологія концентрації наукових видань в інформаційних електронних системах. Про це свідчить досвід діяльності провідних журналів, які входять до таких відомих баз даних, як EBSCO (http://www.ebsco.com), ELSEVIER (http://elsevier.com) та інші. У вітчизняних дослідженнях із проблем створення інформаційних електронних ресурсів достатньо повно представлено всю технологію від організації [1; 3] до наповнення, підтримки [11], обслуговування [2; 7] і перспектив розвитку [4]. Практична складова частина діяльності наукових видань, які затверджено ВАК України, представлена на окремих сайтах [17; 20−23; 29]. До цього слід додати сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського (НБУВ), на якому сконцентровані електронні ресурси різних галузей знань [http://www.nbuv.gov.ua].

Усі без винятку інформаційні електронні системи через концентрацію значної кількості наукових публікацій мають можливість надати адекватну оцінку публікаціям учених − авторів статей і, відповідно, журналам та збірникам наукових праць. Разом із тим на сьогодні існують і розбіжності в підходах визначення рівня журналів у інформаційних системах, і тенденції щодо поступового їх зближення до єдиних критеріїв оцінки діяльності науковців та видань. У цьому аспекті є певний сенс розглянути підходи, які застосовують інформаційні електронні системи України, Росії й Польщі. Це надасть можливість їх порівняння, а також визначення подальших напрямів розвитку українських наукових видань.

Робота виконана відповідно до практичних завдань підвищення якості статей у наукових виданнях.

Мета роботи – подати аналіз інформаційних електронних систем, що сконцентрували значні обсяги наукових журналів і збірників та які надають їм оцінку за певними критеріями; визначити найбільш прийнятні підходи, які можна застосувати для визначення рівня українських наукових видань.

Такими інформаційними електронними системами визначено три джерела:

1) Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (НБУВ), яка представляє наукові видання, що входять до списку ВАК України (близько 800 видань, http://www.nbuv.gov.ua);

2) Російська електронна бібліотека, яка представляє наукові видання, що входять до списку ВАК Росії (понад 25 000 видань, http://elibrary.ru);

3) Міністерство науки і вищої школи Польщі, що формує та оприлюднює на своєму сайті список провідних журналів світу (понад 10 000 видань, http://www.nauka.gov.pl).

Усі зазначені системи надають оцінку рівню представлених у них журналів та орієнтуються на визнаний міжнародною спільнотою підхід, що вже давно застосовує інститут наукової інформації (ІНІ) США. Важливе значення в оцінках рівня журналів набуває прозорість інформації про критерії визначення й діяльності видань.

Українська інформаційна система. НБУВ на своєму сайті, відповідно до спільної постанови ВАК України та Національної академії наук (від 07.07.2008 р., № 436/311), подає електронні повнотекстові версії журналів і збірників наукових праць. Крім того, система надає оцінку рівня кожному виданню в базі. Оцінка надається за 10-ма показниками через так званий "Індекс інтегрованості періодичного видання в систему наукових комунікацій". Як підкреслює НБУВ, індекс характеризує не науковий рівень журналу, а ступінь його визнання, поширення й можливість одержати інформацію про опубліковані в цьому журналі статті. Періодичне видання з індексом 4 й більше можна вважати інтегрованим у систему наукових комунікацій; якщо ж цей індекс менше 3, то публікації у виданні можуть залишитися непоміченими (табл. 1).

Ще сім наукових видань із фізичного виховання й спорту взагалі не представлені в системі. Отже, українська інформаційна система є першою спробою подання інформації про діяльність наукових видань за рейтинговими показниками. І хоча така система не є досконалою, сам факт

оприлюднення рівня видань дає сподівання на її подальше вдосконалення відповідно до вимог міжнародних і визнаних систем. Система показує, що тільки вісім видань (38 %) спроможні надалі інтегруватися до зарубіжних інформаційних систем. Остаточні підсумки рівня діяльності видань можна провести після 31 грудня 2009 року, коли закінчується термін подання журналів та збірників на затвердження до ВАК України і, відповідно, до НБУВ.

Таблиця 1

Рейтинг наукових видань із фізичного виховання та спорту за оцінкою НБУВ
[http://www.nbuv.gov.ua]

№ з/п	Назва журналу, збірника наукових праць	Індекс
	Достатній рівень	
1	Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту	8
2	Физическое воспитание студентов	8
3	Наука в олимпийском спорте	6
4	Теорія і методика фізичного виховання і спорту	6
5	Молода спортивна наука України	5
6	Спортивна медицина	5
7	Слобожанський науково-спортивний вісник	4
8	Спортивна наука України	4
	Низький рівень	
9	Теорія і методика фізичного виховання	3
10	Фізична культура, спорт і здоров'я нації	3
11	Актуальні проблеми фізичної культури і спорту	2
12	Спортивний вісник Придніпров'я	2
13	Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника	0
14	НПУ Драгоманова	2

Російська інформаційна система. Система побудована на основі прийнятих ІНІ (США) критеріїв оцінки діяльності журналів, основним з яких є імпакт-фактор. Така система є незалежною й ставить усі видання в єдині умови від кількості цитувань публікацій авторів статей і журналів у цілому. Система включає російські та зарубіжні наукові видання. Серед 24 видань із фізичної культури й спорту за підсумками останніх 3-х років імпакт-фактор отримали лише чотири видання (табл. 2).

Таблиця 2

Наукові видання з фізичної культури й спорту, що мають імпакт-фактор РІНЦ 2008 р.
[http://elibrary.ru]

№ з/п	Журнал	ВАК	Статей	Цитувань	Імпакт-фактор РІНЦ
1	Адаптивна фізична культура	–	255	57	0,045
2	Вісник Томського державного педагогічного університету	+	1507	72	0,015
3	Вісник Пензенського державного педагогічного університету імені В. Г. Бєлінського	–	485	4	0,008
4	Сервіс plus	+	178	15	0,095

Польська інформаційна система. Система побудована на показниках рівня журналів, які визначено ІНІ (США). Список провідних журналів світу щорічно формує Міністерство науки й вищої школи Польщі та оприлюднює на своєму сайті (http://www.nauka.gov.pl). Список розподіляє журнали на дві категорії – A, B. До категорії A належать журнали, представлені в "Journal Citation Report" (ІНІ, США). Усього їх понад 8000. До категорії B віднесені журнали, яким дана оцінка їх рівня іншими базами даних, такими, як Index Copernicus. До цієї категорії віднесено близько 1500 журналів. До списку ввійшли й українські видання, серед яких два з фізичного виховання та спорту (табл. 3). Оцінка журналам визначається кількістю балів за публікацію однієї статті. Нижчі оцінки мають журнали з частини B. У цілому така система визначення рівня журналів є прозорою з незалежною експертною оцінкою.

Таблиця 3

Список <u>В</u> зарубіжних і польських наукових видань із фізичного виховання й спорту
(наказ Міністерства науки й вищої школи Польщі MNiSW-DPN-105-1007-2/AW/09, KOMUNIKAT № 8, 31.03.2009, 13.05.2009) [http://www.nauka.gov.pl]

№ з/п	Назва журналу	Кількість пунктів за публікацію однієї статті
1	MEDICINA SPORTIVA	4
2	MEDYCYNA SPORTOWA	4
3	WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT (PHYSICAL EDUCATION AND SPORT)	4
4	CHIRURGIA KOLANA, ARTROSKOPIA, TRAUMATOLOGIA SPORTOWA	2
5	MEDICINA SPORTIVA PRACTICA	2
6	PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING **Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Україна)**	2
7	PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS **Физическое воспитание студентов (Україна)**	2
8	RESEARCH YEARBOOK. STUDIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	2
9	ROCZNIK NAUKOWY- STUDIA O WYCHOWANIU FIZYCZNYM I SPORCIE	2
10	SPORT WYCZYNOWY	2
11	KULTURA FIZYCZNA. EDUKACJA, ZDROWIE, OLIMPIZM, SPORT	1
12	PRZEGLĄD NAUKOWY KULTURY FIZYCZNEJ UNIWERSYTETU RZESZOWSKIWGO (SCIENTIFIC REVIEW OF PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY OF RZESZOW)	1
13	ROCZNIK NAUKOWY AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE (ZAMIEJSCOWY WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIAŁEJ PODLASKIEJ)	1
14	ROCZNIKI NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I TURYSTYKI W SUPRAŚLU	1
15	SPORTY WODNE I RATOWNICTWO	1

Таким чином, усі три інформаційні системи орієнтуються на прозорість інформації та незалежність експертних оцінок. Це надає можливість представляти рейтинг журналів. Українська інформаційна система відстає за своїми можливостями від аналогічних – російської й польської.

Висновки. Аналіз інформаційних джерел країн колишнього соціалістичного табору показує, що найбільш досконалими та такими, що можна вважати інтегрованими до світового науково-інформаційного простору, є польська й російська системи. Щодо української, то вона визначає лише зовнішні показники діяльності наукових видань і потребує інших форм подання статей та відповідного програмного забезпечення. Слід наголосити, що без державної підтримки таку систему буде важко побудувати. Стрімке зростання якості технологічних чинників діяльності таких систем спонукає до об'єднання національних електронних ресурсів усіх країн світу за єдиними підходами. У цьому аспекті українська інформаційна система взагалі не готова до інтеграції до європейського науково-освітнього простору. І тільки окремі, найбільш наполегливі засновники видань зможуть досягти успіху на міжнародній науковій арені. Прикладом для вітчизняних наукових видань можуть стати відомі бази даних [12–16; 18; 19; 24–28].

Література

1. Андрющенко О. А. Система бібліотечно-інформаційного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Андрющенко О. А. – Х., 2003. – 20 с.

2. Баркова О. В. Електронні ресурси як об'єкти універсальної електронної бібліотеки / О. В. Баркова // Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія. – 2004. – № 2. – С. 75–80.
3. Ермаков С. С. Педагогические и мотивационные аспекты объединения электронных ресурсов специализированных научных изданий / С. С. Ермаков // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистецтв. – Х. : ХДАДМ, 2007. – № 1 – С. 28–36.
4. Єрмаков С. С. Вдосконалення діяльності наукових фахових видань у контексті європейської інтеграції науки України / С. С. Єрмаков // Физич. воспитание и спорт в высш. учеб. заведениях : сб. ст. / III Междунар. электрон. науч. конф., 26 апр. 2007 г. – Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2007. – С. 31–34.
5. Єрмаков С. С. Спеціалізовані фахові видання України у світовому та європейському освітньому просторі / С. С. Єрмаков // Бюл. ВАК України. − 2006. – № 10. – С. 3–6.
6. Єрмаков С. С. Спеціалізовані фахові видання України у світовому та європейському освітньому просторі / С. С. Єрмаков // Бюл. ВАК України. − 2008. – № 2. – С. 13–17.
7. Крепкова Е. Л. Библиотечный сайт как информационный портал / Е. Л. Крепкова // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире : новые технологии и новые формы сотрудничества : 8-я Междунар. конф. "Крым 2001" : материалы конф. – М. : [б. и.], 2001. – Т. 1. – С. 215–216.
8. Мриглод І., Мриглод О. Наука України у світовому інформаційному просторі / І. Мриглод, О. Мриглод // Вісн. НАН України. – 2007. – № 10. – С. 3–18.
9. Про підвищення вимог до фахових видань,внесених до переліків ВАК України // Бюл. Вищої атестац. комісії України. – 2003. – № 1.
10. Рейтинг українських журналів, публікації в яких зараховуються ВАК України при присудженні наукових ступенів і звань з фізико-математичних наук // Бюл. ВАК України. – 2005. – № 7. – С. 11–16.
11. Свістельник І. Р. Новітні технології у структурі інформаційного забезпечення фізкультурної освіти / І. Р. Свістельник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 1. – С. 29–31.
12. http://elsevier.com
13. http://eprints.rclis.org
14. http://highwire.stanford.edu
15. http://www.blackwell-synergy.com
16. http://www.collectionscanada.ca
17. http://www.dndifks.org.ua – Актуальні проблеми физичної культури і спорту.
18. http://www.doaj.org
19. http://www.ebsco.com/home
20. http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi; http://lib.sportedu.ru/books/xxpi – Физическое воспитание студентов.
21. http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi; http://www.sportsscience.org – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.
22. http://www.nbuv.gov.ua/articles/nufvsu – Наука в олимпийском спорте, Теорія і методика фізичного виховання і спорту, Спортивна медицина.
23. http://www.nbuv.gov.ua/e-journals – Спортивна наука України : електронне видання.
24. http://www.sciencedirect.com
25. http://www.scopus.com
26. http://www.sirc.ca
27. http://www.sirc.ca/index.cfm
28. http://www.springerlink.com
29. http://www.tmfv.com.ua – Теорія і методика фізичного виховання.

Анотації

Проаналізовано інформаційні електронні системи, які сконцентрували значні обсяги наукових журналів і збірників та які надають їм оцінку за певними критеріями. Подано найбільш прийнятні підходи, котрі можна застосувати для визначення рівня українських наукових видань. Дано оцінку методиці визначення рівня журналів і збірників. Показано подальші напрями вдосконалення методики через незалежну експертну оцінку наукових видань. Наведено назви кращих журналів за оцінками баз даних.

Ключові слова: *журнал, збірник, система, інформація, електронний.*

Сергей Ермаков. Подходы к определению уровня научных изданий в украинских, русских и польских информационных системах. *Проанализированы информационные электронные системы, которые сконцентрировали значительные объемы научных журналов и сборников и которые дают им оценку по определенным критериям. Представлены наиболее предпочтительные подходы, которые можно применить для определения уровня украинских научных изданий. Оценена методика определения уровня журналов и сборников. Показанны дальнейшие направления совершенствования методики через независимую экспертную оценку научных изданий. Приведены названия лучших журналов по оценкам баз данных.*

Ключевые слова: *журнал, сборник, система, информация, электронный.*

Sergey Yermakov. Approaches to Definition of a Level of Scientific Editions in the Ukrainian, Russian and Polish Information Systems. *The analysis of information electronic systems is resulted. Systems have concentrated significant volumes of scientific magazines and digests. Systems state them an estimation by the defined criteria. The most preferable approaches for definition of a level of the Ukrainian scientific editions are presented. The given estimation of a technique of definition of a level of magazines and digests. Exhibited further directions of perfecting of a technique through an independent expert estimation of scientific editions. Titles of the best magazines are resulted according to databases.*

Key words: *magazine, digest, system, information, electronic.*

УДК 378:796

Володимир Михалевський

Історичні аспекти розвитку лижного спортивного туризму на Волині

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямах: маршрутний туризм (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та змагальний туризм (підготовка й участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрями тривалий час були нероздільні. При цьому походи становили основну форму туристсько-спортивної діяльності та давно запроваджені в спортивну класифікацію (уперше в 1949 році), а туристські змагання й зльоти використовувалися для перевірки готовності туристських груп для виходу на категорійні маршрути [1; 2]. Нині змагання з техніки спортивного туризму (туристське багатоборство) також уключені в єдину спортивну класифікацію України та проводяться у формі чемпіонатів [4].

Вивчення проблеми становлення й розвитку лижного туризму як виду спорту в історичному аспекті з використанням фактичних, цифрових відомостей, а також деяких даних, які уточнюють подробиці походів і змагань, дає змогу відтворити картину змагань й отримати уявлення про те, як складалася змагальна боротьба, як виступали окремі спортсмени та команди. Аналіз цієї інформації сприяє правильному розумінню й плануванню змісту спортивної діяльності в лижному туризмі.

Завдання дослідження – проаналізувати організаційні аспекти розвитку лижного туризму на Волині та результати виступів спортсменів на змаганнях різного рівня.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведені дослідження показали, що процес становлення й розвитку лижного спортивного туризму у Волинській області не можна відокремити та розглядати відокремлено без вивчення історії розвитку інших форм і видів туризму, насамперед дитячого туризму.

Історію дитячого туризму на Волині започаткувало створення обласної дитячої екскурсійно-туристської станції. Перше повідомлення про цей факт уміщено 4 червня 1940 р. в газеті "Радянська Волинь".

Завдяки роботі педколективу обласної дитячої екскурсійно-туристської станції під керівництвом Горобця Юрія Костянтиновича в 70-ті роки значно поширилася географія маршрутів категорійних походів. Юні туристи Волині побували в різних куточках України, в Карпатах та на Кавказі, на Кольському півострові, Приполярному Уралі.

Горобець Юрій Костянтинович став першим на Волині майстром спорту СРСР із лижного туризму в 1982 р. Під керівництвом Ю. К. Горобця у січні–лютому 1975 р. проведено лижний похід V категорії складності в районі Кольського півострова. У лютому–березні 1976 р. він брав участь у лижному спортивному поході IV категорії складності в районі гірського хребта Хамар-Дабан (318 км, 18 днів). У березні 1977 р. Ю. К. Горобець керував туристською групою в лижному поході III категорії складності в Приполярному Уралі (305 км, 17 днів). У березні 1978 і в березні 1979 р. очолював лижні турпоходи V категорії складності у Приполярному Уралі й у районі гірського хребта Хамар-Дабан. У лютому–березні 1986 року очолював республіканський семінар, у програму якого було включено навчально-тренувальний лижний похід IV категорії складності в Забайкаллі.

Із 1969 р. до 2001 р. Ю. К. Горобець очолював обласну федерацію туризму. Він також є суддею національної категорії зі спортивного туризму.

© Михалевський В., 2009

Традиції щодо розвитку лижного туризму на Волині вже багато років продовжує спадкоємець Ю. К. Горобця – Толстіхін Леонід Миколайович, який очолює Волинський обласний дитячий центр туризму спорту та екскурсій, а також Волинську федерацію спортивного туризму України. Особистий вклад цих людей у розвиток лижного туризму на Волині дуже вагомий.

1978 року було створено Луцький міський туристський клуб "Олімп", яким тривалий час керував Павлік Володимир Йосипович. Громадську роботу у федерації туризму при обласній раді здійснювали працівники обласної станції юних туристів.

За даними маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) турклубу "Олімп" Волинської обласної ради з туризму за період з 1979 по 1991 р. проведено 24 спортивних лижних походи, із них 18 – І категорії складності, п'ять – ІІ категорії складності, один – ІІІ категорії складності.

Крім того, волиняни були керівниками або брали участь у складних висококатегорійних подорожах у складі туристських груп, оформлених через МКК Української республіканської ради з туризму та екскурсій.

У листопаді–грудні 1986 р. під керівництвом Ігоря Панчука проведено лижний спортивний похід IV категорії складності в районі Приполярного Уралу, що став етапом підготовки до Всесоюзних змагань із техніки лижного туризму в Пермі (1987 р.).

У березні 1992 р. під керівництвом Л. М. Толстіхіна проведено лижний спортивний похід V категорії складності по Кольському півострову.

У вісімдесяті роки луцькі туристи-лижники визнані лідерами в республіці. Посівши двічі (в 1984 і 1987 рр.) перші місця на республіканських зльотах, команда в ролі збірної України виступала на всесоюзних змаганнях. Обидва рази вона виявлялась у десятці кращих.

У 1993 р. команда Волині вперше стала чемпіоном на 1-х Всеукраїнських змаганнях із техніки лижного туризму серед учнівської молоді (тренер М. М. Кльоц).

У маршрутному туризмі до середини 90-х років більшість лижних категорійних походів здійснювалася за межами України.

Максимум активності туристів-лижників на Волині, стосовно їх участі в категорійних спортивних походах із лижного (і не тільки) туризму, припадав на другу половину 80-х років. У той період важливе значення мала підтримка цієї справи профспілковими організаціями підприємств, які зберігали заробітну плату своїх співробітників за період походу, сплачували деякі витрати на підготовку та проведення подорожей. На межі 80−90-х років відзначалося зниження активності волинських туристів, які не брали участі ні у всесоюзних, ні в республіканських змаганнях. Однак завдяки ентузіастам самодіяльного туризму Ю. К. Горобцю, Л. М. Толстіхіну, А. І. Сегодіну, В. В. Макарчуку відновилася робота створеного заново міського туристичного клубу "Олімп" [3]. Процес тимчасового відродження відбувався на фоні розвалу старої та відсутності нової законодавчої бази й не мав матеріальної підтримки. Тому другій половині 90-х рр. притаманне припинення похідної діяльності в лижному туризмі на Волині.

У 2000 р. створено Федерацію спортивного туризму України (ФСТУ).

Із 2003 р. щорічно проводяться чемпіонати України з техніки лижного туризму. На чемпіонатах України 2004, 2005, 2006, 2007 рр. Волинь представляли дві команди, а у 2006 і 2009 рр. – три. У період із 2003 до 2009 р. команди Волинської області 11 разів здобували золоті медалі, шість разів – срібні й чотири рази – бронзові в різних видах програми чемпіонатів України з техніки лижного туризму, п'ять разів ставали переможцями в загальнокомандному заліку (табл. 1).

За останні роки на Волині підготовлено 11 майстрів спорту України з лижного спортивного туризму.

2008 р. із 12 до 16 лютого в Закарпатті відбулися Всеукраїнські змагання з техніки лижного туризму серед команд учнів навчальних закладів системи МОН. Команда Волинської області зайняла перше місце на дистанції "Лижний маршрут", 2 місце – на дистанції "Смуга перешкод" і здобула перемогу в загальному заліку.

У 2009 р. із 28 січня до 1 лютого в Закарпатті вперше було проведено Кубок України з техніки лижного туризму. До програми ввійшла нова дистанція "Особисто-командна смуга перешкод", на якій в особистій першості серед жінок срібну медаль здобула Оксана Кучерук, а серед чоловіків – Олександр Оришко та Андрій Островик, які стали, відповідно, срібним і бронзовим призерами. У командному підрахунку результатів змагань на цій дистанції, а також на дистанціях "Командна смуга перешкод" і "Лижний маршрут" волиняни (тричі) піднімалися на вищу сходинку п'єдесталу, посівши перше місце в загальному заліку.

Таблиця 1

Розвиток лижного спортивного туризму на Волині

№ з/п	Рік, (дата)	Етапи розвитку	Діячі, які сприяли розвитку
1	1940	Створення обласної дитячої екскурсійно-туристської станції	
2	1975	Лижний похід V категорії складності (Кольський півострів)	Керівник Ю. К. Горобець
3	1976	Лижний похід IV категорії складності (хребет Хамар-Дабан)	Керівник Ю. К. Горобець
4	1977	Лижний похід III категорії складності (Приполярний Урал)	Керівник Ю. К. Горобець
5	1978	Лижний похід V категорії складності (Приполярний Урал)	Керівник Ю. К. Горобець
6	1979	Лижний похід V категорії складності (хребет Хамар-Дабан)	Керівник Ю. К. Горобець
7	1982	Вперше на Волині присвоєно звання майстра спорту СРСР з лижного туризму	Ю. К. Горобець
8	1986	Навчально-тренувальний лижний похід категорії складності (Забайкалля)	Керівник Ю. К. Горобець
9	1978	Створення луцького міського туристського клубу "Олімп"	
10	1979−1991	Проведено 24 лижних спортивних походи: 18 з них I к. с.; 5 – II к. с.; 1 – III к. с.	Турклуб "Олімп", В. Й. Павлік
11	1984	Перемога на Республіканському зльоті туристів-лижників, участь у Всесоюзних змаганнях із техніки лижного туризму	Л. М. Толстіхін, М. М. Кльоц, Л. Левчук
12	1986	Лижний похід IV категорії складності (Приполярний Урал)	Керівник Ігор Панчук
13	1987	Перемога на Республіканському зльоті туристів-лижників, участь у Всесоюзних змаганнях із техніки лижного туризму	Л. М. Толстіхін, М. М. Кльоц, Л. Левчук
14	1992	Лижний похід V категорії складності (Кольський півострів)	Керівник Л. М. Толстіхін
15	1993	Перемога на 1-х Всеукраїнських змаганнях із техніки лижного туризму серед учнівської молоді	Тренер М. М. Кльоц
16	2003−2009	шість перемог на чемпіонатах України з техніки лижного туризму; перші місця на Всеукраїнських змаганнях серед учнів (2008) та Кубку України (2009)	

Висновки. Популярність лижного туризму в Радянському Союзі була обумовлена стійким сніговим покровом, який тримався 3–4 місяці (у деяких районах − 5–6 міс. та більше) на більшості території колишньої держави. Лижний туризм в Україні в умовах короткої та малосніжної зими перестав бути масовим, при цьому можливість проведення лижних спортивних походів у межах держави є тільки в Карпатському регіоні й у деяких північно

психофізіологічних рис курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), спеціальної спрямованості спортивно-патріотичних змагань, інших форм фізичного виховання.

Проблемам патріотичного виховання особистості присвячені праці багатьох учених, у яких вивчаються проблеми обґрунтування змісту й організації форми фізичної підготовки курсантів [5−7].

Результуючою процесу військово-патріотичного виховання курсантів має бути високий рівень готовності особистості до військово-патріотичної діяльності [1−4]. Під останньою ми розуміємо суспільну діяльність, спрямовану на забезпечення військової могутності Української держави, високої боєготовності її Збройних сил.

Найбільш сенситивним віковим періодом до формування рис справжнього громадянина-патріота в процесі виховання, на думку деяких учених, є період ранньої юності (М. І. Томчук, О. Д. Сафін). Вивченню особливостей військово-патріотичного виховання особистості цього періоду присвячено недостатньо наукових праць. Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідники майже не вивчали саме психологічні особливості військово-патріотичного виховання курсантів та впливу спортивно-патріотичних змагань, інших форм фізичного виховання на розвиток у них рис громадянина-патріота України.

Таким чином, соціальна значущість та недостатнє вивчення зазначеної проблеми й обумовили вибір теми дослідження

Завдання дослідження – обґрунтувати шляхи подальшого вдосконалення діяльності науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах розбудови й реформування Збройних сил України, зростання складних і відповідальних завдань, що ставляться перед ними керівництвом держави, підвищити ефективність процесу військово-патріотичної підготовки курсантів ВВНЗ можна завдяки вдосконаленню діяльності науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання та формування психофізіологічних рис курсантів.

Аналіз наукової літератури та вивчення нами процесу й особливостей військово-патріотичної підготовки майбутніх офіцерів засвідчує, що одним із мотивів, який спонукає курсантів до активної участі у військово-патріотичній діяльності, самовдосконалення, є поведінка викладача.

Науково-педагогічний працівник слугує зразком для наслідування рис, особливостей, необхідних особистості справжнього захисника Батьківщини [8]. Тому доцільно привернути увагу до психолого-педагогічних інструментів покращення професійно-педагогічної підготовки НПП.

У процесі підготовки НПП до реалізації процесу військово-патріотичного виховання курсантів важливо виділити мотиваційний, когнітивний та емоційно-вольовий компоненти.

Наявність у НПП відповідної мотивації, що об'єднує професійний інтерес й обов'язок, переконання в необхідності проведення військово-патріотичного виховання курсантів формує адекватну особистісну оцінку професійної підготовленості до проведення виховних заходів військово-патріотичного характеру. Остання стимулює НПП до вдосконалення своїх професійних знань і вмінь, до відповідної регуляції поведінки, спілкування з курсантами в ході сумісної військово-патріотичної діяльності.

Когнітивний або змістовий компонент як орієнтаційна основа готовності до військово-патріотичного виховання складається із системи загальних та спеціальних знань. Вона є інформаційно-методичним підґрунтям, основою розуміння НПП суті військово-патріотичного виховання, детермінант його успішності, психологічних механізмів, умов переходу зовнішнього виховного впливу у власне-внутрішні, психологічні утворення особистості, особливостей психодіагностики рівня розвитку патріотичної вихованості курсантів, профілактичної й психокорекційної роботи. Знання та навички НПП, необхідні для здійснення військово-патріотичного виховання, охоплюють систему основних понять із психології та педагогіки виховання, із суспільно-історичних аспектів трансформації процесу військово-патріотичного виховання молоді в Україні, вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, використання різних засобів, методів, прийомів виховання, методик вивчення ефективності проведення виховних заходів і їх впливу на патріотичну свідомість.

Удосконаленню діяльності НПП щодо військово-патріотичного виховання курсантів сприятиме оволодіння викладачем ВВНЗ спеціальними навичками та вміннями. До них відносять [5; 6]:

1. Дидактичні: відшуковувати найновішу інформацію щодо змісту та форм проведення виховання, відбирати, компонувати необхідний виховний матеріал для проведення того чи іншого заходу військово-патріотичного характеру, планувати місце, обладнання й розраховувати час його проведення.

2. Комунікативні: знаходити індивідуальний підхід до курсантів, забезпечувати довірливість у спілкуванні та взаємодії з ними в ході виховного процесу, найоптимальніше поєднувати вікові, групові інтереси, бажання курсантів з соціально значущою метою військово-патріотичного виховання, переорієнтовувати, у разі необхідності, думку колективу на суспільно значиму виховну діяльність.

3. Організаторські: організовувати та зацікавлювати курсантів участю в тих чи інших заходах ВПВ, створювати педагогічно-значущі виховні ситуації, керувати процесом формування патріотичної свідомості колективу, розподіляти доручення й організовувати курсантів на військово-патріотичну діяльність відповідно до їхніх індивідуальних особливостей та рівня розвитку готовності до зазначеної діяльності, створювати позитивний морально-психологічний клімат під час проведення заходів військово-патріотичного виховання.

4. Діагностичні: діагностувати мотивацію участі курсантів у заходах військово-патріотичного характеру, рівень розвитку когнітивної та емоційно-вольової готовності до різних рівнів складності військово-патріотичної діяльності.

5. Перцептивні: передбачити реакцію курсантів на той чи інший виховний вплив, уміти поставити себе на місце того чи іншого курсанта шляхом рефлексивного мислення.

6. Навіювання, або сугестивні: здатність переконувати курсантів у необхідності участі в тому чи іншому виховному заході, у виконанні колективних доручень, змінювати домінанту в системі їхніх життєвих планів, установок та інтересів.

Емоційно-вольова готовність НПП характеризується його здатністю до саморегуляції поведінки в умовах проведення того чи іншого виховного заходу. Це насамперед регуляція ним своїх емоційних станів, уміння стримуватися чи, навпаки, активізовуватись у потрібний момент часу, докладати вольових зусиль та добиватися поставленої у військово-патріотичному вихованні мети.

Досвід роботи військово-патріотичного гуртка “ПАТРІОТ”, який створений у Львівському інституті сухопутних військ, показав дієвість практичної складової частини ВПВ. Курсанти, які брали участь у пошукових роботах спільно зі спеціалістами підприємства Львівської обласної ради з питань здійснення пошуку поховань учасників національно-визвольних змагань та жертв воєн, усвідомили, наскільки важливими є збір і дослідження військово-історичних пам’яток, передача їх на зберігання в музейні та інші відповідні державні органи згідно з чинним законодавством України, пропаганда загальнолюдських культурних і моральних цінностей. У контексті цього відбулося підвищення схильності курсантів до рефлексії під час проходження “активної” військово-патріотичної діяльності.

Аналіз діяльності офіцерів кураторів Львівського інституту сухопутних військ у 2007/2008 н. р. засвідчує, що вдосконалення діяльності науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання та формування психофізіологічних рис курсантів вищих військових навчальних закладів можливо реалізувати таким чином:

- посилення практичної спрямованості заходів ВПВ із діагностикою останніх;
- забезпечення міжпредметних зв’язків: педагогіка – психологія – методика виховної роботи – основи педмайстерності – предмети військового циклу;
- проведення з курсантами організаційно-ділових і спортивно-масових заходів;
- активізації процесу формування патріотичної свідомості шляхом залучення курсантів до самоспостережень за власною діяльністю та самоаналізу й самооцінки результатів військово-патріотичної діяльності.

Висновки. Патріотично забарвлені форми фізичного виховання мають передбачати поступовий перехід від загальної патріотичної спрямованості до професійно-прикладної з подальшим розвитком важливих психофізіологічних рис курсантів.

Удосконалення діяльності науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів повинно передбачати оволодіння ними дидактичними, комунікативними, організаторськими, діагностичними, перцептивними та сугестивними навичками й уміннями та реалізовуватися шляхом посилення практичної спрямованості виховних закладів, забезпеченням міжпредметних зв’язків, проведення спортивно-масових заходів і залучення курсантів до самоаналізу й самооцінки результатів військово-патріотичної діяльності.

Література

1. Боришевський М. Й. Патріотизм як консолідуючий чинник українського суспільства / Боришевський М. Й. // Духовність та злагода в українському суспільстві на перехресті тисячоліть : зб. наук. пр. – К., 1999. – № 5. – С. 208–214.

2. Зубалий М. Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе внеклассной и внешкольной физкультурно-массовой работы : дис. … канд. пед. наук / Зубалий М. Д. – К., 1977. – 203 с.
3. Третьяков В. В. Психологічна підготовка юнаків до військової служби / Третьяков В. В. // Радян. шк. – 1986. – № 8. – С. 67–75.
4. Томчук М. І. Психологічні основи підготовки учнів до військової служби / Томчук М. І. – К. : Освіта, 1994. – 72 с.
5. Романчук В. М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту / Романчук В. М. – Л., 2007. – 250 с.
6. Шалепа О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту / Шалепа О. Г. – Л., 2003. – 230 с.
7. Чернышова Л. Г. Военно-прикладная подготовка юношей старших классов на уроках физической культуры : дис. … канд. пед. наук / Чернышова Л. Г. – М., 1987. – 162 с.
8. Чеснокова И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе / Чеснокова И. И. // Принципы развития в психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 324.

Анотації

У статті розглядається діяльність науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання та формування психофізіологічних рис курсантів вищих військових навчальних закладів.

Ключові слова: *патріотизм, культура, ментальність.*

Ярослав Романовский, Александр Ролюк. Деятельность научно-педагогических работников применительно к военно-патриотическому воспитанию и формированию психофизиологических качеств курсантов высших учебных заведений. *В статье рассматривается деятельность научно-педагогических работников применительно к военно-патриотическому воспитанию и формированию психофизиологических качеств курсантов высших военных учебных заведений.*

Ключевые слова: *патриотизм, культура, ментальность.*

Yaroslav Romanovskiy, Alexander Roluk. The Activities of Scientific an of Pedagogical Workers in Relation to the Military-Patriotic Education and Fostering Development of Qualities Cadets Higher Schools. *In article it is considered the activities of scientific and pedagogical workers in relation to the military-patriotic education and fostering development of qualities of cadets at higher schools.*

Key words: *patriotism, culture, mentality.*

УДК 796.01

Олександр Сабіров

Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі

Інститут вищої освіти АПН України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я – одне з найвищих людських цінностей, від якої залежать добро й щастя кожної людини. Не випадково в традиції всіх народів існує правило за нагоди бажати людині "міцного здоров'я". Та, крім цього персонального виміру, воно має багато соціальних аспектів. Здоров'я є необхідною умовою, що сприяє самовиявленню особистості, збереженню та зростанню продуктивності праці, економіки держави, гарантує благополуччя всього суспільства [1; 3; 4; 12].

Отже, здоров'я – суспільне багатство, один із фундаментальних показників добробуту народу [6]. Однак його не можна спрощувати до суто фізіологічних показників, адже, як засвідчують науковці, – це комплексне й багатогранне поняття. Доктор педагогічних наук В. М. Оржеховська, наголошує: "Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) й духовну. Усі ці складові частини невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини" [10].

© Сабіров О., 2009

У поняття "фізичне здоров'я" входить виразне прагнення людини досягти й зберегти фізичну досконаліть і вправність у молодому віці. Кожен має усвідомлювати, наскільки важливо для тривалого та плідного життя зберігати високу загальну фізичну працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильного харчування тощо.

На наш погляд, у межах психічного виміру існує той значний резерв, за допомогою якого можна посилювати виховний вплив освітньо-виховних закладів на молодь шляхом раціональнішого та повнішого використання тих новітніх досягнень наук, які вивчають діяльність мозку й інших важливих для психіки систем організму людини. Про їх роль у фундаментально-науковій підтримці педагогіки та психології вказують не лише науковці США [2], а й України [5].

Останнім часом вітчизняні та зарубіжні науковці наголошують на важливості емоційного інтелекту людини. Він потрібний їй для індивідуального успіху. Проте в межах психічно-соціального виміру вищого значення набуває не показник ментально-аналітичних здібностей IQ (коефіцієнт інтелекту) певної особи, а саме так званий "емоційний інтелект EQ", який включає у себе комплекс багатьох життєво й соціально важливих рис і спроможностей [9].

Тому обсяг традиційних вимог до освітніх систем може розширитися завдяки включеності завдань, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту молоді як найповнішого інтегрального показника її індивідуально-соціального розвитку, готовності до успішної життєдіяльності в сучасних відкритих і демократичних суспільствах, урешті – формування нової цивілізаційності, необхідної у XXI ст. для збереження та розвитку всього людства.

Духовний аспект комплексу "здоров'я людини" – пріоритетність загальноцивілізаційних цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

У цьому визначенні особливо важливу роль ми відводимо слову "національний", оскільки останнім часом значно посилився деструктивно-виховний вплив на нашу молодь контрольованих медіа-магнатами США й Росії засобів інформації, вплив, скерований на запозичення аксіом "суспільства необмеженого споживання" та "вільного ринку". Але необмежений американський індивідуалізм і жорстка російська "азійщина" не повинні витісняти зі свідомості учнів та студентів споконвічні українські цінності – толерантність, усвідомлення злочинності індивідуального збагачення за рахунок інших навіть у разі його "законності" шляхом використанням свідомо створених "народними обранцями" суперечностей і прогалин у законодавстві, повну рівність чоловічої та жіночої статей, розумне самообмеження у своїх запитах, повага не до накопичених речей, а до високого рівня фахової компетентності тощо.

Такі риси притаманні не США чи Росії, а найбільш цивілізованим державам Європи – Данії, Ірландії, Норвегії, Фінляндії, Швеції та ін. Вони вже відкинули заокеанські спокусливі взірці й виховують свою молодь у повазі до всього оточення, в усвідомленні того, що вершиною успіху людини є не грандіозний рахунок у цюрихському чи іншому банку, а варта загальної поваги та захоплення професійна майстерність, скерована на забезпечення якості й безпеки життя – власного, рідних і всього соціуму.

Розвиток України в новому тисячолітті неможливий без ідей, характерних для європейської інтеграції, без орієнтації на побудову демократичного, відкритого громадянського суспільства. Надійність вітчизняного прогресу змушує нас змінювати всі аспекти життєдіяльності громадян, змінювати їх світогляд, свідомість, ставлення до процесів і явищ реальності. Інноваційні процеси в суспільстві, економіці, життєвому устрої потребують відновлених соціальних пріоритетів самої особистості [8; 11]. Це комплексне та складне завдання, адже в багатьох живе ідеологічна спадщина недавнього минулого, яка суперечить утіленню прогресивних норм і створює ментальні, політичні й культурно-освітні перешкоди.

Розпад імперії та несформованість в Україні власного вагомого місця у світовій економіці разом із кількома іншими негативними факторами призвели до глибокої соціальної кризи й занепаду економіки в 1990-х роках. У цих умовах в Україні поглибилися проблеми, пов'язані із забезпеченням високої якості та природної тривалості життя громадян.

Ще одна проблема України – відсутність глибокої модернізації освітньої системи. Ця потреба разом із намірами інтегруватися в європейський освітній простір поставили перед вищою школою завдання поліпшити професійну підготовку майбутніх фахівців.

Завдання дослідження – подальше вдосконалення стану здоров'я студентів і формування принципів здорового способу життя на основі входження України до євроінтеграційного простору. У

цій праці поставлено завдання проаналізувати й узагальнити теоретичні напрацювання з проблеми, яка вивчається.

Виклад основного матеріалу дослідження. На нашу думку, В. М. Оржеховська має рацію, коли стверджує: "Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя й свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, інших, до суспільства та пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої й неживої природи. Воно є головним джерелом життєвої сили та енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, допомагати іншим, бажання поліпшити навколишнє життя й активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе й свого життя" [10].

На нашу думку, немає ніякої додаткової потреби доводити – все це типово народноукраїнські засади поведінки та індивідуальні риси, які мають надто мало спільного з американським егоїзмом і російським (азійським) "державним патріотизмом". Натомість, вони цілковито узгоджуються з цивільними кодексами й засадами народного буття Данії, Ірландії, Норвегії та інших найбільш культурних європейських держав, які пропонують нам діяти спільно з ними, а не копіювати заокеанські застарілі економічні та політичні взірці, не поспішати приєднуватися до контрольованої Росією СНД, яку її керівники мріють перетворити в оновлений варіант Союзу Радянських Соціалістичних Республік.

Є всі підстави вважати, що патріотична чи споживацька екзальтованість (росіяни віддають перевагу слову "пасіонарність") – не найкраща риса людини для збереження високого рівня її індивідуального й суспільного здоров'я. Дуже шкідливою для здоров'я є споживацька екзальтованість, нестримне бажання набувати все більше речей та інших матеріальних доказів своєї переваги над сусідами, над "олігархами" чи "VIP-персонами". Європейці вважають неможливою й недоцільною таку мету, американці ж переконані в протилежному. У статті ми не вказуємо того, як далеко зайшло руйнування здоров'я громадян США, майже третина яких мають 2−4 пуди зайвої ваги й потребують постійного піклування психологів, терапевтів, фахівців інших медичних спеціальностей.

Не набагато краща патріотична екзальтованість, адже вона неминуче провокує страх перед проголошеними урядом "ворогами", спричинює високий рівень суспільного насильства й приниження абсолютної більшості громадян, відтак, породжує стреси та бажання "ліквідувати" проблеми шляхом пияцтва й інших руйнівних для здоров'я дій.

Усе це ми бачили майже на всіх етапах формування та існування СРСР. Щоправда, його керівники ніколи не висловлювали подібних думок, а намагалися відвернути увагу громадян іншими пропозиціями, щоб, з одного боку, "зробити життя веселішим", з іншого – отримати фізично підготовлену робочу силу й майбутніх воїнів. Тому в СРСР побутував спрощений підхід до здоров'я, яке майже повністю ототожнювалося з фізичним розвитком.

На жаль, стан фізкультурно-формуючої підготовки дітей і підлітків у системі нашої освіти далекий від ідеального. Ці недоліки спостерігаються й у вищих навчальних закладах, адже сучасному студентському поколінню у зв'язку з інформаційним дисбалансом середовища (екологічне забруднення, обмеження рухової активності, психічні перенапруження, характер харчування, алергізація організму тощо) не лише поліпшити – навіть зберегти здоров'я − дуже нелегко.

Ми погоджуємося з тим, що здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних (пристосувальних) здатностей організму [1]. Хоча здоров'я являє собою стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами й не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хвороботворного початку, яке ще не проявилося, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими характеристиками виникло поняття "практично здорова людина", за якою патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини та її самопочуття [6]. Разом із тим відсутність очевидно-кричущих порушень ще не свідчить про відсутність хвороби, оскільки перенапруження захисно-пристосувальних механізмів, не порушуючи здоров'я, може призвести до розвитку хвороби під впливом на організм надзвичайних і надто тривалих подразників.

Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного

і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Такий підхід до розуміння здоров'я засвідчує, що в сучасних людей, особливо молоді, воно є під загрозою.

Те, що погіршення здоров'я молоді – основного та найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники із сумом і розпачем констатують: навряд чи навіть 30 % населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає й більша частина молоді [7].

З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України наголошує на загальному, масовому фізичному вихованні, яке студентство сприймає як невиправдане та необ'єктивне. Як результат, фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску, а це аж ніяк не сприяє оздоровчому способу життя. Що ж стосується західного досвіду, то там майже скрізь проблема фізичного виховання вирішена за допомогою особистісного підходу до молоді, проектування реального стану здоров'я на комплекс заходів, які мають бути щодо нього вжиті.

В Україні напрацьовано значну законодавчу та нормативну базу щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту – закони України "Про фізичну культуру і спорт", "Про об'єднання громадян", "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту", інші закони та нормативні акти, враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура й спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду націй та народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля й відпочинку [7].

На нашу думку, нова концепція всієї фізкультурно-оздоровчої роботи в державі має орієнтуватися на формування здорового способу життя громадян нової України. Для цього необхідно, щоб зміст та сутність концепції забезпечували: рекреаційно-оздоровчий і профілактичний ефект; демократичну систему управління; активну та диференційовану пропаганду серед студентської молоді фізичної культури й спорту; взаєморозуміння між викладачами та студентами; контроль за процесом навчання, а не його наслідками.

Тільки за умов правильно налагодженого режиму, праці й відпочинку, підвищення рухової активності студентської молоді до рівня, який відповідає гігієнічним нормам, систематичного загартування організму, достатнього щодобового перебування на свіжому повітрі, боротьби з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, переїдання) під час навчання у вищих навчальних закладах не тільки не виникає негативних змін у стані здоров'я студентів, а й сприяє неухильному його зміцненню.

Висновок. Отже, уявлення про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, їх деякі характеристики логічно підводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах, навчити самостійно оволодівати знаннями та застосовувати набуті цінності в діяльності майбутніх фахівців. Надалі ми покажемо результати наших спроб застосувати сформовані вище загальнотеоретичні підходи до вирішення проблем здорового способу життя студентської молоді різних спеціальностей Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / Амосов М. М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Блейк С. Использование достижений нейропсихологии в педагогике США / С. Блейк, С. Пейп, М. А. Чошанов // Педагогика. – 2004. − № 5. – С. 85–90.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И. – М. : ФиС, 1990. – 206 с.
4. Валеологія. – К. : Т-во "Знання України", 1996. – 336 с.
5. Донець З. Ф. Культурознавчий зміст вітчизняної освіти як засіб формування менталітету людини XXI століття / Донець З. Ф. // Рідна шк. − 2003. – № 1. – С. 6–8.
6. Іваськів Б. К. Оздоровче фізичне тренування / Б. К. Іваськів, К. Г. Єрусалимець, І. О. Олійник. – Т. : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 1998. – С. 5–8.
7. Книга вчителя фізичної культури : довідк.-метод. вид. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 81–88.
8. Крайня Н. В. Фізична культура як засіб підвищення рухової активності студентів / Н. В. Крайня // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х., 2006. – С. 61–62.
9. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : [монографія] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. − К. : Вища шк., 2003. – 126 с.

10. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / Оржеховська В. // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
11. Панчук А. П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання / Панчук А. П. // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х., 2006. – С. 106–108.
12. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Степанюк Ю. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 111–114.

Анотації

У статті розглядається питання про здоровий спосіб життя студентів, його значення в процесі євроінтеграції, а також необхідних змін у змісті основних напрямів роботи зі збереження фізичного здоров'я, які повинні розвиватись у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: *євроінтеграція, студенти, здоров'я.*

Александр Сабиров. Здоровье студента как национально-культурная ценность в образовательном евроинтеграционном пространстве. *В статье рассматривается вопрос о здоровом образе жизни студентов, его роли в процессе евроинтеграции, а также необходимых изменений в содержании основных направлений работы по сохранению физического здоровья, которые должны развиваться в высших учебных заведениях.*

Ключевые слова: *евроинтеграция, студенты, здоровье.*

Alexander Sabirov. A Heals of Student as National Cultural Value in Educational Eurointegration Space. *The question of healthy way of life of young people, its role in an eurointegration process and necessary changes in maintenance of basic direction after which work must develop in higher educational establishments of Ukraine is considered in the article.*

Key words*: eurointegration, student, health.*

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

Анатолій Войнаровський,
Володимир Оліщук,
Ярослав Ніфака,
Володимир Ковальчук*

Упровадження принципів Болонського процесу в науково-освітню діяльність інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до визначення, що було прийнято XX сесією Генеральної конференції ЮНЕСКО, поняття *освіта* слід розуміти як процес і результат удосконалення здібностей та поведінки особистості, при якому вона досягає соціальної зрілості та індивідуального зростання. Українські наукові кола мають чітке розуміння того, що національна вища школа покликана сприяти вихованню відчуття причетності до спільних європейських цінностей. На користь радикальних перетворень у галузі освіти свідчить необхідність створення такої системи здобуття академічних ступенів та освітньо-кваліфікаційних рівнів, яка б усувала залежність вільного працевлаштування від громадянства. На глобальному ринку праці спостерігається дефіцит висококваліфікованих кадрів, одночасно простежується тенденція до переважання американських фахівців над європейськими. Останнє обумовило потребу в зміцненні науково-технічного потенціалу європейських держав [1; 5].

Концепція перетворень у галузі освіти започаткована ще в 1988 р., коли ректори університетів Європи прийняли "Велику хартію університетів", документ, відкритий для приєднання європейськими вищими закладами освіти. Основоположні принципи вищезазначеної хартії перевернули дотепершні уявлення про систему освіти, а саме такі як автономія університетів; єдність навчання й наукових досліджень; свобода досліджень, освіти та викладання; взаємний обмін інформацією й документами; створення нових спільних проектів.

Реалізація ідеї радикальних перетворень та подальший процес гармонізації європейської вищої школи відбулися в 1998 р., коли міністри освіти європейських країн на Міжнародній конференції в Болоньї прийняли декларацію "Зона європейської вищої освіти", яка узгоджувала стандарти національних систем освіти, передбачаючи створення до 2010 р. єдиного європейського наукового й освітнього простору, поліпшення умов для працевлаштування, мобільності громадян на європейському ринку праці, а головне – підвищення конкурентоспроможності європейської вищої школи [2; 3].

Упровадження принципів Болонської конвенції на теренах України – процес складний і водночас суперечливий. Зважаючи на політичний хаос та невизначеність, опоненти української інтеграції до освітнього європростору ставлять запитання: чи не спричинить це знецінення національної системи освіти, нівелювання її особливостей? Можливо, настав час бути разом, а для об'єднання найкращими парламентарями в усі віки були просвітяни, люди мистецтва та спорту.

Осередком інтеграції в європейське освітнє середовище в межах західного регіону є Волинський національний університет імені Лесі Українки, що одним із перших у пострадянському просторі розпочав приєднання до Болонського процесу участю в педагогічному експерименті щодо впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП), який проводився у вищих

© Войнаровський А., Оліщук В., Ніфака Я., Ковальчук В., 2009

навчальних закладах відповідно до рішення колегії Міністерства освіти і науки (МОН) України від 24 квітня 2003 р.

Потреба в європейській якості стандартів освітніх послуг зумовлена політико-географічним розміщенням Волині, а передусім ще й історичною спадщиною. Саме в Луцьку 1429 р. відбувався з'їзд монархів тогочасної Європи, метою якого була коронація литовського князя Вітольда (Вітовт, Вітаутас), названого Великим, королем Центральної Європи. Однак по дорозі до Луцька корона монарха зникла за невизначених обставин. Як свідчення тих подій, ще й донині в місті зберігся замок Любарта – резиденція "некоронованого короля" – визначного полководця та здібного політика Великого князівства Литовського [4]. Тому приєднання до європейської системи освіти можна назвати не інтеграцією, а поверненням до автентичних традицій свого краю.

Завдання дослідження – з'ясувати позитивні й проблемні тенденції впровадження та особливості реалізації Болонського процесу в інституті фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У підборі фактичного матеріалу ми послуговувались інформаційним сайтом ВНУ ім. Лесі Українки, періодичною пресою й науковими джерелами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перші кроки в упровадженні кредитно-модульної системи організації навчального процесу були досить проблемними. Однак уже на десятій Міжнародній виставці навчальних закладів "Сучасна освіта в Україні – 2007", яка проходила 15–17 лютого 2007 р. в Києві, університет гідно представив себе. На найбільшому освітянському форумі в Україні Волинський національний університет імені Лесі Українки позиціонував себе як "сучасний класичний університет у загальноєвропейському освітньому просторі". Презентовані матеріали відзначено бронзовою медаллю виставки в номінації "Модернізація вищої освіти в контексті вимог Болонської конвенції" [6].

Зробивши певні висновки з організації навчально-виховного процесу, фахівці інституту фізичної культури та здоров'я (ІФКЗ, рік заснування – 1969, реорганізації − 1994) у складі ВНУ ім. Лесі Українки зрозуміли, що штучній адаптації системи освіти у сфері фізичної культури до нових стандартів на ґрунті європейському робити нічого. Такий підхід аргументовано тим, що Національною доктриною розвитку фізичної культури й спорту одним зі шляхів удосконалення кадрового забезпечення стало підвищення ефективності підготовки фахівців, здійснення її відповідно до світових стандартів. Домінуючим чинником прогресу у сфері фізичного виховання та спорту є наука. Освітня євроінтеграція розширює інформаційний простір для українських фахівців із фізичної культури, надає можливість науково-освітнього інформаційного обміну, уніфікованого документального супроводу проектів, обміну методиками підготовки спортсменів високої кваліфікації, розробки інноваційних підходів до оптимізації організаційного, правового, кадрового, ресурсного, медико-біологічного забезпечення розвитку фізичної культури дітей і молоді, упровадження сучасних біомеханічних технологій у цій сфері. Безперечно, що реалізація наукового підходу неможлива без належного забезпечення сучасною дослідницькою апаратурою та обладнанням, цільового спрямування наявних коштів на конкурентоспроможні наукові проекти.

Викладацький склад ІФКЗ намагається вдало поєднувати принципи академічної та сучасної освіти. Стиль організації навчального процесу завжди тяжів до поглиблення спеціалізації студентів, підвищення спортивної майстерності, що, відповідно, стимулювало розвиток інформаційного забезпечення спеціальностей інституту від традиційних до інноваційних технологій, враховуючи особливості навчальної роботи зарубіжних ВНЗ-партнерів, аналізуючи проблеми впровадження в університеті інноваційних технологій навчання. Усупереч сказаному, для ефективного впровадження принципів Болонської конвенції в ІФКЗ матеріально-технічна база вимагає бажати кращого. Вищесказане ставить нові вимоги до професорсько-викладацького складу, обґрунтовує потребу бути не тільки методистом, тренером, викладачем, а й науковцем, дослідником, психологом, реабілітологом. Викладачі ІФКЗ ознайомлюють студентів-першокурсників зі змістом Болонського процесу та вимогами до кредитно-трансферної системи навчального процесу, випробуваної в Європі. Першокурсники ІФКЗ отримують "Довідник" і додатки, які містять детальну інформацію про факультети й спеціальності, ознайомлюють студента з навчальним планом обраної ним спеціальності. Розроблено структуру індивідуального навчального плану студента (ІНПС). Цей документ замінив студентам І курсу та студентам, які здобувають о. к. р. "магістр", залікову книжку. Відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України в структуру ІНПС уключено всі дисципліни, які складають нормативну частину навчального плану підготовки фахівця відповідної спеціальності. Таке нововведення дає

можливість студенту вносити записи про засвоєння дисциплін за вибором вищого навчального закладу й дисциплін зі спеціалізації, а також додаткових, які вивчаються понад план або були вивчені в інших навчальних закладах. Із метою успішного працевлаштування та подальшої соціальної адаптації випускників інституту фізичної культури та здоров'я у професійній сфері впроваджено завершальний освітньо-кваліфікаційний рівень підготовки фахівців у сфері фізичної культури й спорту та здобуття ними ступеня "магістр".

Суть поняття "фізична культура" у ВНЗ реалізується через такі форми, як власне-фізичне виховання (пов'язане з ефективним засвоєнням умінь і навичок), спорт (їх удосконалення), фізична рекреація (підтримування), рухова реабілітація (поновлення). Базовим чинником, який поєднує вищевказані складові компоненти фізичної культури у ВНЗ, є фізкультурно-спортивна й фізкультурно-оздоровча діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення студентів.

Здобутий досвід попередніх років, науково-методичні, навчально-виховні напрацювання професорсько-викладацького складу стали міцною основою для впровадження Болонського процесу. В традиції інституту віддавна діяв постулат, що освіта та навчання – це ще не виховання, водночас колектив удало поєднує один процес з іншим. Упродовж кількох десятиліть поспіль щорічно відбувається табірний збір на спортивно-оздоровчій базі практик "Гарт", розміщеній у мальовничому куточку Шацького національного природного парку. Впровадження Болонського процесу на факультетах інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки вимагає формування в студентів толерантного сприйняття європейських стандартів освіти та виховання гордості за національні культурно-освітні й спортивні здобутки. На табірному зборі студенти-першокурсники поряд із навчанням, трудовим вихованням отримують активний відпочинок і рекреаційні процедури.

Одним із компонентів виховного процесу під час проведення табірних зборів є те, що всі роботи із благоустрою території комплексу та прилеглої прибережної зони о. Світязь, створення стадіону, легкоатлетичної доріжки, майданчика з пляжного волейболу, розмітки басейну відкритого типу, чергування в їдальні, допомоги персоналу в приготуванні їжі здійснюються самими студентами. Такий власний досвід студенства ІФКЗ підтверджує девіз, за яким житиме університет у 2009/2010 н. р.: "Non csholae, sed vitae discimus" ("Вчимося для життя, а не для школи").

У впровадженні принципів Болонського процессу можна спостерігати і позитивні, і небажані тенденції. Відтак у викладачів інституту фізичної культури та здоров'я досі обмежені можливості прослухати лекції закордонних фахівців із фізичної культури та спорту й бути реально запрошеними прочитати відповідний курс у ВНЗ інших країн, зокрема Польщі, тому пропорційного зворотного зв'язку в обміні інформацією не простежується.

З-поміж позитивних тенденцій упровадження Болонського процесу в інституті фізичної культури та здоров'я слід виокремити просвітницьку й виховну діяльність педагогів, яка здійснюється на висококультурній основі, через формування толерантності, уміння поважати національні етнічні традиції, конфесійне та духовне розмаїття.

Висновки. Отже, інститут фізичної культури та здоров'я має власний потужний досвід підготовки висококваліфікованих фахівців, майстрів спорту України, майстрів спорту міжнародного класу, учасників Олімпійських ігор, чемпіонів Європи й призерів чемпіонатів світу, які мають реальну потребу в інтеграції до європейського спортивного простору, реалізуючи на практиці принципи Болонської конвенції, зокрема добровільності, багатоваріантності, гнучкості, відкритості.

Науково-освітня та навчально-виховна діяльність, відповідно до Болонської конвенції, виводить викладачів і студентів на рівень саморозвитку, самоорганізації й самодисципліни, що є підставою для проведення безперервного освітньо-виховного процесу та формує якісно нове національне наповнення європейського стандарту освіти.

Література

1. Дибковская А. Історія Польщі з давніх часів до наших днів (рос. мовою) / А. Дибковская, М. Жарин, Я. Жарин. – Варшава : [б. в.], 1995. – 380 с.
2. Каленюк І. Рух Європи до суспільства знань, Болонський процес і Україна / І. Каленюк, К. Корсак // Вища освіта України. – 2004. – № 3. – С. 22–28.
3. Пахотін К. Від знання предметного – до інструментального (Чи працює на цей перехід наша освітня система?) / Пахотін К. // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 78–84.
4. Сидоренко С. Формування європейської зони вищої освіти (Чи наздоженемо "Болонський потяг"?) / Сидоренко С. // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 27–35.

5. Слобожанінов А. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки фахівців для фізичного вихоання і спорту / А. Слобожанінов, Ю. Тумак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 242–245.
6. http://vdu.edu.ua/ukr/news

Анотації

У статті наведено досвід упровадження окремих елементів Болонського процесу на факультеті фізичного виховання і спорту інституту фізичної культури та здоров'я.

Ключові слова: *освіта, Болонський процес, фізичне виховання, спорт.*

Анатолий Войнаровский, Владимир Олищук, Ярослав Нифака, Владимир Ковальчук. Внедрение принципов Болонского процесса в научно-образовательную деятельность истиутта физической культуры и здоровья Волынского национального университета имени Леси Украинки. *В статье приведено опыт внедрения отдельных элементов Болонского процесса на факультете физического воспитания и спорта инниутута физической культуры и здоровья.*

Ключевые слова: *образование, Болонский процесс, физическое воспитание, спорт.*

Anatoly Voinarovsky, Vladimir Olichuk, Yaroslav Nifaka, Vladimir Kovalchuk. The Introduction of the Bologna Process in the Scientific and Educational Activities of the Institute of Physical Culture and Health of Volin National University Named by Lesya Ukrainka. *Some elements of the Bologna system which have been used at the department of physical culture and sport in tne Institute of physical culture and sport are described in tne article.*

Key words: *education, Bolon process, physical education, sport.*

УДК 378:796

Ганна Латіна

Професійне здоров'я педагога як умова ефективної здоров'язбережної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів

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

Постановка наукової проблеми. Аналіз даних гігієнічної оцінки умов праці в різних галузях виробництва в Україні свідчить про наявність близько 140 шкідливих виробничих чинників, що перевищують гранично допустимі рівні. Причому 40 чинників – це фізичні, біологічні та інформаційні (напруженість праці), решта належить до хімічних шкідливих виробничих чинників.

Таким чином, саме дослідження професійних ризиків здоров'я людей, які працюють у шкідливих і небезпечних умовах праці, – нагальна проблема сьогодення, що має загальнодержавне значення, бо створює нову ідеологію профілактичної медицини, яка базується на прогнозуванні та запобіганні несприятливим наслідкам професійної діяльності людини на її здоров'я [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні джерелом професійного психоемоційного стресу є робота в умовах новітніх технологій, характерною рисою якої є інформаційний пресинг та дефіцит часу [3]. Найбільш поширеною професією, що має вказані особливості, є професія вчителя. Вплив стресових чинників педагогічної діяльності на організм учителів проявляється через перенасиченість стресогенами, а саме: відповідальністю за розвиток молодого покоління, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, недостатньою соціальною оцінкою [2; 6].

За даними попередніх наукових досліджень установлено, що визначальну роль у професійній діяльності організаційного характеру має багатогодинна ненормована робота, низька матеріальна винагорода, наявність спеціальної підготовки, невідповідність адміністративного стилю управління змісту роботи вчителя [4].

Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром "професійного вигорання" (ПВ) – це спустошення, що формується на фоні стресу, викликаного тривалим впливом організаційних, ситуаційних факторів професійної генези середньої інтенсивності [5].

Суб'єктивно синдром характеризується депресивним станом, відчуттям втоми й спустошеності, зменшенням енергії та ентузіазму, втратою здатності бачити позитивні результати своєї праці,

© Латіна Г., 2009

негативною установкою стосовно роботи й життя, соматичними захворюваннями [1]. У людей із синдромом ПВ спостерігаються психопатологічні, психосоматичні симптоми та ознаки соціальних дисфункцій із можливим розвитком тривожного й депресивного стану, залежності від психоактивних речовин, суїцидом. Загальними соматичними симптомами є головний біль, гастроінтестинальні й кардіоваскулярні порушення [8].

На сьогодні в розвинутих країнах світу широко впроваджуються рекомендації ООН щодо пріоритетності медичного обслуговування населення, що працює в різних галузях суспільного виробництва. Природно, що пріоритетною є проблема наукового обґрунтування психофізіологічного стану цієї верстви населення для діагностики професійного здоров'я [3].

Актуальність дослідження підтверджується Концепцією розвитку охорони здоров'я України, основною метою якої є збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття й тривалості життя людей. Потреба розробки заходів для поліпшення гігієни та безпеки праці, створення сприятливих для здоров'я населення умов праці визначено в Міжгалузевій комплексній програмі "Здоров'я нації" на 2002−2011 рр. У Законі України "Про забезпечення санітарного й епідемічного благополуччя населення" передбачене обов'язкове виконання підприємствами вимог щодо створення безпечних для здоров'я умов побуту, праці, навчання, відпочинку та інших сфер життя й діяльності людини (1997 р.).

Завдання дослідження – оцінити психологічний статус учителів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ).

Методи дослідження. Поглибленому дослідженню підлягали 427 учителів віком від 21 до 71 року. Рівень професійного вигорання педагогів оцінювали за методикою В. В. Бойка "Діагностика рівня емоційного вигорання". Визначали ПВ за дванадцятьма симптомами, що входять до трьох симптомокомплексів: напруження, резистентності, виснаження. Оцінку професійного вигорання проводили за якісною та кількісною характеристиками. Якісна характеристика включала визначення рівня сформованості ПВ. Кількісна характеристика ПВ дала змогу визначити високий, середній і низький рівень ПВ.

Для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності використано проективний тест "Ситуації фрустрації у спілкуванні педагогів" В. М. Чернобровкіна, В. А. Чернобровкіної. Обробка результатів тесту складалася з обрахунку коефіцієнта професійної адаптації педагогів, який відображає їх адаптованість до умов професійної діяльності. Коефіцієнт професійної адаптації встановлювали, порівнюючи реакції досліджуваного на стимульні подразники зі стандартними відповідями.

Визначення моделі поведінки педагога на заняттях проводили за "Індивідуальною діагностикою моделі поведінки педагога у спілкуванні з учнями на заняттях" Г. Хоменка. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми "Statistica".

Виклад основного матеріалу дослідження. Зважаючи на те, що ПВ має три рівні сформованості, проведено оцінку його розподілу серед учителів ЗНЗ. Установлено, що стадія сформованості переважає у вчителів ЗНЗ обласного центру (12,43 ± 1,8 %) та районних центрів (6,5 ± 3,6 %), на відміну від учителів ЗНЗ сільської місцевості, серед яких чіткі ознаки ПВ установлено у 3,6 ± 3,5 % обстежених ($p < 0,01$). Водночас найбільшу питому вагу має група вчителів із відсутністю ПВ, тобто з несформованою стадією. Так, серед сільських учителів (78,6 %) ця група на 28,5 % більша, ніж у школах обласного (50 %) і на 7,23 % – районних центрів (71,7 %, $p < 0,01$).

Частка вчителів ЗНЗ обласного центру з ПВ на стадії формування (37,6 ± 2,6 %) вірогідно переважає групу вчителів районних центрів (21,7 ± 6,1 %) та сільської місцевості (17,9 ± 7,2 %, $p < 0,05$).

Визначені дані свідчать про високий рівень поширення сформованого ПВ та ПВ на стадії формування у ЗНЗ обласного центру.

За результатами тестування педагогів щодо рівня ПВ загалом спостерігається часткова сформованість його симптомокомплексів. Найбільш сформованим є симптомокомплекс резистентності, що становить 39,45 % випадків порівняно із симптомокомплексом напруження (19,6 %) і виснаження (13,6 %).

Результати наукових досліджень Т. В. Форманюк (1994 р.), І. Сапи (2004 р.), Т. В. Зайчикової (2005 р.) свідчать, що емоційний стан педагогів при переважанні симптомокомплексу резистентності характеризується відчуттям обмеженості дій, емоційними зривами, негативними почуттями до учнів і колег.

Використання якісної градації – сформованість−несформованість для симптомокомплексу резистентності – дає змогу визначити значний прояв симптому неадекватного емоційного реагування при

ПВ в учителів порівняно з іншими симптомами. Питома вага частки випадків із відсутністю симптому становить 13,8 ± 3,6 %, на відміну від частки вчителів зі сформованим симптомом (46,8 ± 5,2 %), яка, у свою чергу, на 7,4 % більша за прояв симптому на стадії формування (39,4 ± 5,04 %).

На першому місці симптомокомплексу резистентності перебуває симптом редукції професійних обов'язків, частка сформованості якого становить 47,9 ± 5,2 %, що у 2,1 раза вища за частку симптому на стадії формування (22,3 ± 4,3 %, $p < 0,01$). Друге місце посідає симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування, питома вага частки сформованості якого на 7,4 % переважає частку на стадії формування.

Симптом емоційно-моральної дезорієнтації у вчителів перебуває на стадії формування, про що свідчить відсутність вірогідної відмінності між рівнем несформованості (41,9 ± 5,1 %) та стадією формування (30,9 ± 4,8 %) проявів симптому.

Особливість сформованості симптомів фази напруження, по-перше, полягає в тому, що частка симптомів переживання психотравмувальних обставин і тривоги та депресії переважає над показниками сформованості симптомів: "загнаності в кут" та незадоволеності собою ($p < 0,05$). По-друге, частка несформованості симптомів "загнаності в кут" і незадоволеності собою вірогідно вища за інші етапи формування симптомів ($p < 0,05$).

Симптомокомплекс виснаження формується за рахунок симптому психосоматичного та психовегетативного порушення, питома вага сформованості якого вдвічі вища за частку сформованості симптому особистісного відсторонення (14,9 ± 3,7 %) й емоційного дефіциту (12,8 ± 3,5 %, $p < 0,05$).

Найменш сформованим є симптом емоційного відсторонення (8,5 ± 2,9 %), оскільки питома вага частки несформованості симптому (71,3 ± 4,7 %) переважає серед інших симптомів симптомокомплексу ($p < 0,01$).

Таким чином, основними симптомами фази резистентності є неадекватне емоційне реагування (46,8 %) та редукція професійних обов'язків (47,9 %). Серед інших симптомокомплексів слід визначити наступні домінантні симптоми: у фазі напруження – симптоми переживання психотравмувальних обставин (38,3 %) та тривоги й депресії (22,3 %); у фазі виснаження – симптом психосоматичних і психовегетативних порушень (30,9 %).

Аналіз результатів дослідження, стосовно внеску у формування ПВ учителів фактора професійного стажу та тижневого навантаження, дав змогу встановити перевагу в 1,4 раза показника високого рівня у вчителів зі стажем до 10 років та у два рази в учителів, які працюють на тарифну ставку та понаднормово ($p < 0,05$).

При розподілі вчителів із різним рівнем професійного вигорання за педагогічною кваліфікацією високий рівень професійного вигорання притаманний педагогам вищої категорії (50 ± 9,1 %), середній – учителям першої категорії (42,9 ± 9 %), низький – другої категорії (58,3 ± 5,5 %, $p < 0,05$). Такий характер розподілу рівня професійного вигорання у вчителів різних педагогічних категорій, імовірно, зумовлений напруженістю праці та особливостями складу професійних обов'язків. Розподіл рівнів професійного вигорання серед вікових груп педагогів дав змогу встановити вірогідну перевагу високого рівня в найбільш молодій віковій групі (75 ± 7,9 %), середнього – у молодшій (52,38 ± 9,1 %) та середній (38,1 ± 8,9 %) вікових групах, низького рівня (41,7 ± 9 %) – у старшій віковій групі ($p < 0,05$).

Відомо, що фрустрація – це психологічний стан напруження, тривоги, що виникає через неможливість досягти бажаного. Тому оцінити специфіку емоційного реагування вчителів на складні ситуації дає змогу діагностика емоційних реакцій у складних ситуаціях професійної діяльності. Аналіз фрустраційних реакцій педагогів дав змогу визначити вірогідну перевагу екстрапунітивного напряму (8,7 ± 0,3 бала) над інтропунітивним (5,9 ± 0,2 бала) та імпунітивним (4,7 ± 0,2 бала). Така особливість проявляється у формі переживання оточення як ситуації, яка докучає вчителю. При цьому вчитель засуджує зовнішню причину її виникнення або очікує від інших активних дій щодо вирішення цієї ситуації.

Визначено, що серед типів фрустраційних реакцій самозахисний (9,6 ± 0,4 бала) переважає над перешкоджально-домінантним (3,5 ± 0,4 бала) та над типом із фіксацією на задоволенні потреб (6,5 ± 0,5 бала, $p < 0,001$). Перевага самозахисного типу фрустраційних реакцій учителів характеризується бажанням учителя встановити наявність чи відсутність вини тієї особи, яка є причиною тієї чи іншої ситуації, у тому числі вирішити питання власної вини.

При поєднанні характеристик екстрапунітивного напряму та самозахисного типу фрустраційних реакцій учителі відзначаються агресією, здатністю до обвинувачення, створення конфліктних ситуацій. Таким педагогам притаманний авторитарний стиль спілкування. Вони прагнуть домінувати

в спілкуванні з колегами, учнями та їхніми батьками. Поряд із цим активна оборонна позиція таких учителів може бути одним із засобів компенсації внутрішньої вразливості (Чернобровкін В. М., Чернобровкіна В. А., Хаєт Л. Г., 2001 р.).

Окрім того, за шкалою опитувальника встановлено низький рівень коефіцієнта педагогічної адаптованості, який становить лише 28,3 ± 1,5 %, що свідчить про зниження пристосування вчителів до професійних умов середовища.

Визначаючи модель поведінки педагога в спілкуванні з учнями за методикою Г. Хоменка, встановили п'ять моделей спілкування (диктаторська, неконтактна, диференційованої уваги, гіперрефлективна, негнучкого реагування).

Порівняльний аналіз даних анкетування всіх учителів дав змогу визначити статистично вірогідну перевагу трьох моделей спілкування педагогів: диктаторської (7,2 ± 0,3 бала), диференційної уваги (7,6 ± 0,3 бала) та негнучкого реагування (6,1 ± 03 бала) над неконтактною (4,4 ± 0,3 бала) та гіперрефлективною (3,7 ± 0,3 бала, $p < 0,05$).

Отже, за інтерпретацією моделей спілкування педагогів характеризується відсутністю особистісної взаємодії, психологічного контакту з учнями та вибірковим спілкуванням у класі (Хоменко Г., 2004 р.).

Проте зі збільшенням віку педагогів спостерігається тенденція до зниження середніх значень цих показників. Показник неконтактної моделі з віком вірогідно знижується. Так, показник учителів молодшої вікової групи (5,0 ± 0,2 бала) вірогідно вищий за показник середньої (4,3 ± 0,3 бала) та старшої (4,1 ± 0,5 бала) вікових груп. Імовірно, це можна пояснити зростанням психологічної адаптованості вчителів зі збільшенням професійного досвіду.

Показники моделі негнучкого реагування (6,6 ± 0,3 бала) та гіперрефлективного спілкування (3,96 ± 0,2 бала) у вчителів молодшої вікової групи вірогідно нижчі за показники середньої вікової групи (3,4 ± 0,2; 5,8 ± 0,3 бала, відповідно, $p < 0,05$), що може свідчити про зростання зі стажем рівня кваліфікації вчителя.

Аналіз оцінки стилю спілкування у вчителів різної педагогічної кваліфікації встановив перевагу середніх значень моделі диференційованої уваги (7,4 ± 0,2 бала, $p < 0,05$) у вчителів вищої категорії. Педагогам вищої категорії притаманна модель спілкування – диференційованої уваги (7,4 ± 0,2 бала, $p < 0,001$). У вчителів першої та другої педагогічних категорій переважають показники диктаторської моделі (6,7 ± 0,4; 7,0 ± 0,4 бала, відповідно, $p < 0,001$), моделі диференційованої уваги (7,5 ± 0,2; 6,8 ± 0,3 бала, відповідно, $p < 0,001$) та негнучкого реагування (6,8 ± 0,3, 6,8 ± 0,6 бала, відповідно, $p < 0,001$). Такий розподіл визначає більш толерантне спілкування висококваліфікованого педагога.

Висновки. Прогностичним критерієм для оцінки професійного здоров'я вчителя сучасних шкіл є розвиток ПВ, авторитарний стиль спілкування та фрустраційні реакції агресивних емоцій, а мірою – стаж і рівень педагогічної кваліфікації.

Ці дослідження свідчать про потребу перебудови не тільки професійних умов, а й змісту процесу підготовки вчителя з метою надання майбутнім педагогам системи знань із теорії та практики формування, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

На підставі отриманих показників навчальним закладам рекомендовано впровадження програми корекції професійного вигорання, яка б охоплювала дотримання норм санітарно-гігієнічних умов шкільних приміщень, раціональну організацію праці та відпочинку, виробничу гімнастику, релаксаційну та фонаційну дихальну гімнастику, просвітницьку роботу.

Література

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / Бойко В. В. – М. : Информ.-изд. дом "Филинъ", 1996. – 472 с.
2. Зайчикова Т. В. Социально-психологические детерминанты синдрома "профессионального выгорания" у учителей : автореф. дис. … канд. психол. наук. 19.00.05 "Соціальна психологія; психологія соціальної роботи" / Т. В. Зайчикова. – К., 2005. – 21 с.
3. Кундієв Ю. І. Сучасні проблеми медицини праці в Україні: наука і практика (огляд літератури та власних досліджень) / Ю. І. Кундієв, В. І. Чернюк // Журн. АМН України. – 2005. – Т. 11, № 1. – С. 117–127.
4. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, О. П. Мотовилина // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.
5. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Мед. новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.

6. Слобожанінов А. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки фахівців для фізичного виховання і спорту / А. Слобожанінов, Ю. Тумак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 242–245.
7. Чернюк В. І. Оцінка ризиків здоров'ю та управління ними як проблема медицини праці / В. І. Чернюк, П. М. Вітте // Укр. журн. з проблем медицини праці. – 2005. – № 1. – С. 47–53.
8. Weber A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? / A. Weber, A. Jaekel-Reinhard // Occupational medicine. – 2000. – Vol. 50. – № 7. – P. 512–517.

Анотації

У статті подано результати дослідження психологічного статусу вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Високий рівень професійного вигорання, що супроводжується симптомом резистентності, визначено у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів обласного центру. Аналіз особистісних рис педагогів довів, що за стилями спілкування вчителі відзначаються агресією, здатністю до обвинувачення, створення конфліктних ситуацій, за моделями спілкування характеризуються відсутністю особистісної взаємодії, психологічного контакту з учнями та вибірковим спілкуванням у класі.

Ключові слова: *професійне здоров'я, професійне вигорання, вчителі.*

Анна Латина. Профессиональное здоровье учителя как условие здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных школах. *Статья посвящена оценке психологического статуса учителей общеобразовательных школ. Высокий уровень профессионального выгорания, который сопровождается преимуществом симптома резистентности, установлен у учителей общеобразовательного учебного заведения областного центра. Анализ личностных качеств педагогов установил, что педагоги характеризуются агрессией, способностью к обвинениям, созданием конфликтных ситуаций по стилям общения и отстутствием личностного взаимодействия, психологического контакта с учениками, избирательным общением в классе.*

Ключевые слова: *профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, учителя.*

Hanna Latina. Professional Health of Teacher as Condition of Saving Health Activity at General Schools. *The article is devoted to the estimation of psychological status of teachers of general schools. The high level of the professional burning down is set for the teachers of general educational establishment of regional center which is accompanied advantage of symptom of the second stage. The analysis of personality qualities of teachers set that teachers showed up aggression, capacity for prosecutions, by creation of conflict situations after styles of intercourse and by absence of personality co-operation, psychological contact with students, by electoral intercourse in a class.*

Key words: *professional health, professional burning down, teachers.*

УДК 378:796

Степан Родак,
Оксана Вацеба*

Актуальні питання діяльності спеціалізованих навчальних закладів резервного спорту

Львівське державне училище фізичної культури (м. Львів)
**Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми. Важливою умовою ефективного й результативного функціонування системи вітчизняного спорту вищих досягнень є належний розвиток резервного та дитячо-юнацького спорту.

За останні кілька років істотно активізувалася увага органів державного управління до системи фізичного виховання школярів і студентів, до діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки, навчальних закладів резервного спорту тощо. Водночас варто наголосити на Указі Президента України "Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвиток дитячо-юнацького спорту України" (2009), Постанові Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та нещодавно затверджених галузе-

© Родак С., Вацеба О., 2009

вих положеннях і наказах, які регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, визначають їх категорійність, штатні розписи, нормативи чисельності працівників і т. ін.

Разом із тим недостатньо розробленими сьогодні є наукові дослідження з питань організації, методології діяльності, оптимізації мережі, змісту й програм діяльності закладів резервного та дитячо-юнацького спорту.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Зазначимо, що зі становленням та розвитком системи спорту в Україні як незалежній, самостійній державі зазнали істотних змін механізми організаційного, управлінського, матеріально-технічного, фінансового, кадрового забезпечення, теоретико-методичного забезпечення розвитку дитячо-юнацького та резервного спорту. При цьому наукові здобутки вітчизняних учених радянського періоду, які активно працювали в цій галузі (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. Н. Волков, А. А. Гужаловський, Л. П. Матвєєв, В. П. Філін, Н. А. Фомін та ін.), безперечно, не втратили своєї наукової цінності. Відзначимо також фундаментальні праці сучасних українських теоретиків: М. М. Булатової, Л. В. Волкова, О. Ц. Демінського, Т. Ю. Круцевич, Г. М. Максименка, В. М. Платонова, Л. П. Сергієнка та ін.

Окремі аспекти діяльності закладів резервного й дитячо-юнацького спорту вивчали Мирослав Герцик, Іван Приходько, Світлана Левадня, Галина Путятіна, Оксана Шинкарук та ін. [1−6]. Виокремимо й дисертаційні роботи, які стосуються певних ділянок діяльності навчальних спортивних закладів системи резервного спорту [7−9].

Водночас зауважимо, що таких праць украй мало, зважаючи на інтестивність змін у різних сферах системозабезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні.

Натомість зауважимо, що в останні десятиріччя з'явилися численні дисертаційні дослідження, російських та білоруських дослідників [10−19] та низка публікацій із цієї тематики в науково-методичних журналах та збірниках Російської Федерації [20−27].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках основної теми 1.1.3 "Історико-методологічні напрями розвитку фізичної культури та спорту в Україні у XX столітті" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006−2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106 U 012605).

Методи дослідження. Дослідження виконано на теоретико-аналітичному рівні. Основним дослідницьким методом був порівняльний аналіз.

Завдання дослідження – проаналізувати діяльність спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як значиться в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту: "Система резервного спорту забезпечує підготовку спортсменів, які закінчили спортивні школи і мають реальні можливості для досягнення високих результатів міжнародного рівня та успішної участі у Всесвітніх студентських іграх. Ця система об'єднує спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, спортивні команди міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, АР Крим, областей, міст, Києва і Севастополя, а також товариств, федерацій" [28].

У нашій роботі ми торкнемося діяльності спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (далі – навчальний спортивний заклад).

1. Загальна інформація

На сьогодні в Україні функціонує 18 спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, серед них − дев'ять училищ фізичної культури, три училища олімпійського резерву, чотири ліцеї-інтернати спортивного профілю, дві загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю. За географічною ознакою сім закладів − на сході України (м. Харків – 3, Дніпропетровськ, Донецьк, Луганськ), п'ять – у центрі країни (м. Київ і Київська обл.), три – на півдні (Херсон, Миколаїв, Сімферополь), три – на заході (м. Львів, Рівненська обл. − 2). За відомчою належністю: училища фізичної культури та ліцеї-інтернати спортивного профілю (13 закладів) підпорядковані місцевим органам управління освітою й, відповідно, Міністерству освіти і науки України; училища олімпійського резерву та школи-інтернати спортивного профілю (п'ять закладів) – органам управління фізичною культурою і спортом.

У зазначених навчальних закладах 35 видами спорту займаються 5,4 тис. перспективних спортсменів. У розрізі індивідуальних літніх олімпійських видів спорту ситуація виглядає так (табл. 1).

Таблиця 1

Індивідуальні літні олімпійські види

Вид спорту	Кількість відділень	Спортсменів	Вид спорту	Кількість відділень	Спортсменів
Легка атлетика	15	746	Фехтування	3	120
Боротьба вільна	9	331	Стрільба з лука	3	52
Плавання	7	294	Стрільба кульова	2	49
Веслування на байдарках і каное	8	236	Синхронне плавання	2	45
Важка атлетика	8	207	Гімнастика художня	3	40
Боротьба греко-римська	9	184	Стрибки у воду	2	35
Веслування академічне	4	184	Акробатика спортивна	2	28
Гімнастика спортивна	8	180	Стрибки на батуті	2	24
Бокс	9	159	Вітрильний спорт	1	13
Дзюдо	7	145	Сучасне п'ятиборство	1	12
Велоспорт	7	142	Триатлон	1	5
Разом				**113**	**3231**

У розрізі ігрових олімпійських видів спорту (табл. 2).

Таблиця 2

Ігрові олімпійські види спорту

Вид спорту	Кількість відділень	Спортсменів	Вид спорту	Кількість відділень	Спортсменів
Футбол	13	855	Водне поло	2	83
Волейбол	8	279	Настільний теніс	3	40
Гандбол	6	236	Хокей на траві	1	18
Баскетбол	7	210	Бадмінтон	1	17
Разом				**41**	**1738**

У розрізі зимових олімпійських видів спорту (табл. 3).

Таблиця 3

Зимові олімпійські види спорту

Вид спорту	Кількість відділень	Спортсменів
Лижні гонки	3	50
Біатлон	2	40
Санний спорт	1	14
Шорт-трек	1	11
Фристайл	1	8
Разом	**8**	**123**

У 13 навчальних спортивних закладах існує додатковий контингент учнів, до якого зараховано 287 осіб, котрі займаються тими видами спорту, що не ввійшли в план спортивної спеціалізації.

Свою діяльність навчальні спортивні заклади здійснюють відповідно до Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю № 2061, яке затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. Згідно з цим положенням навчальні спортивні заклади є складовою частиною системи освіти України й мають за мету підготовку спортсменів високої кваліфікації – резерву до національних збірних команд із відповідних видів спорту. Види спорту (спортивна спеціалізація), із яких провадиться підготовка спортсменів у навчальних спортивних закладах,

затверджуються спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, як правило, на олімпійський цикл.

Основні завдання навчальних спортивних закладів:

- пошук і відбір спортивно обдарованих дітей та молоді;
- організація інтенсивного й високоефективного навчально-тренувального процесу, забезпечення участі учнів і студентів у змаганнях;
- створення учням та студентам сприятливих умов для поєднання інтенсивних тренувань із навчанням, відпочинком, відновленням сил і енергії;
- підготовка спортсменів, які здатні успішно виступати на престижних міжнародних змаганнях;
- запровадження системи неперервної та ступеневої освіти для обдарованих і висококваліфікованих спортсменів;
- проведення профорієнтаційної роботи зі спортивною молоддю.

Для виконання своїх основних завдань навчальні спортивні заклади організовують з учнями та студентами навчально-тренувальні заняття відповідно до типових навчальних планів із видів спорту, які затверджуються Міністерством освіти і науки України та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, проводять навчально-тренувальні збори, беруть участь у централізованих навчально-тренувальних зборах збірних команд України різних вікових груп, всеукраїнських і міжнародних змаганнях, у тому числі й за кордоном, створюють спортивно-оздоровчі табори.

Спортивні відділення навчальних спортивних закладів можуть бути базовими для комплектування й підготовки збірних команд України різних вікових груп для участі в міжнародних змаганнях: чемпіонатах світу та Європи, європейських молодіжних олімпійських фестивалях, всесвітніх гімназіадах, юнацьких олімпійських іграх тощо.

Навчальні спортивні заклади можуть входити до інших навчальних закладів або утворювати з іншими навчальними закладами, спортивними організаціями навчальні, навчально-наукові, спортивні комплекси для організації неперервної ступеневої освіти та підготовки спортсменів вищих категорій.

Учнівський склад загальноосвітніх спеціалізованих навчальних спортивних закладів комплектується зі спортивно обдарованих дітей, підлітків, які проживають переважно в цьому регіоні та пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР), інших дитячо-юнацьких спортивних закладах. Студентський склад училищ спортивного профілю (училищ фізичної культури та олімпійського резерву) комплектується з числа обдарованих спортсменів, які є зазвичай в резерві, кандидатами або членами національних збірних команд України. Усі питання прийому до навчальних спортивних закладів вирішує приймальна комісія закладу, до складу якої входять провідні фахівці території, на якій розміщено заклад.

2. З історії питання

Перші загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю в Радянському Союзі з'явилися в 1966 р. Цього ж року в Україні у м. Києві створено Республіканську загальноосвітню школу-інтернат спортивного профілю, яка підпорядковувалася безпосередньо Міністерству народної освіти УРСР. У 1971 р. створено обласні загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю у містах Харкові, Львові, Ворошиловграді (тепер Луганськ), потім у Дніпропетровську, Києві (міське), Броварах, Миколаєві, Харкові (№ 2), Херсоні тощо.

Практика роботи спортінтернатів у часи Радянського Союзу показала, що основним недоліком у їхній діяльності було те, що після закінчення загальноосвітньої школи переважна більшість перспективних спортсменів губилася в перехідний період від юнацького до молодіжного та дорослого спорту: хтось унаслідок особливостей свого біологічного розвитку, хтось через побутові чи життєві обставини, хтось, вступивши на навчання до вищих навчальних закладів. Жоден вищий навчальний заклад, у тому числі фізкультурного профілю, не мав тих умов, необхідних для підготовки спортсменів високої кваліфікації, які були в спортінтернатах (інтернування, посилене п'ятиразове харчування, режим навчання, погоджений із завданнями тренувального процесу, потрібне й достатнє асигнування на спортивну підготовку, участь у навчально-тренувальних зборах і змаганнях, наявність кваліфікованих тренерських кадрів тощо). Тому відповідно до Постанови Ради Міністрів СРСР від 25 березня 1986 р. № 382 "Про заходи з підготовки радянських спортсменів до Олімпійських Ігор 1988 і 1992 років" зроблено першу спробу внести зміни у діяльність спортінтернатів, і їх переводять на дванадцятирічний термін навчання. Спільним наказом Міністерства освіти СРСР і Державного комітету СРСР з фізичної культури і спорту від 6 серпня 1986 р. № 175/520 затверджується нове Положення про

середню загальноосвітню школу-інтернат спортивного профілю, за яким випускникам шкіл такого типу надається кваліфікація за професією й видається диплом про середню спеціальну освіту. Поруч із загальноосвітніми предметами в навчальний план уводять спеціальні дисципліни: лікарський контроль, гігієну й спортивний масаж, основи спортивного тренування, психологію, педагогіку, тренерську практику тощо. Далі на виконання Постанови Ради Міністрів СРСР від 5 грудня 1988 р. № 1385 спільним наказом Державного комітету СРСР з народної освіти та Державного комітету СРСР з фізичної культури і спорту від 27 січня 1989 р. за № 48/36 загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю реорганізовуються в училища олімпійського резерву. Наказом Держкомспорту СРСР та Держкомосвіти СРСР від 7 червня 1989 р. за № 232/469 було затверджено Положення про училище олімпійського резерву, відповідно до якого ці навчальні заклади стають середніми спеціальними закладами, покликаними забезпечувати підготовку кваліфікованих фахівців зі спорту та кандидатів у збірні команди країни. За училищами зберігається порядок їх підпорядкування, фінансування та матеріально-технічного забезпечення, тодішня наповнюваність класів, умови оплати праці керівних, педагогічних та інших працівників, а також чинні умови матеріального забезпечення учнів. Термін навчання в училищах було збільшено до шести років: чотири роки − в загальноосвітній школі-інтернаті, яка стала складовою частиною училища, і два роки − безпосередньо в училищі для здобуття кваліфікації "Тренер зі спорту" за спеціальністю "Фізична культура". Термін навчання членів збірної команди СРСР міг бути продовжений. Випускників училищ, які отримували диплом про середню спеціальну освіту, могли зараховувати на другий курс інститутів фізичної культури за співбесідою (лист Держкомспорту СРСР від 08.05.1990 р. № ВВ-42/1350).

За наказом Міністерства освіти України від 16 червня 1992 р. № 42 училища олімпійського резерву системи освіти України перейменували в училища фізичної культури, а за наказом від 27 листопада 1992 р. № 197 затверджується Тимчасове положення про вище училище фізичної культури. Відповідно до цього Положення училище фізичної культури стає вищим навчально-виховним закладом І рівня акредитації, яке забезпечує підготовку кадрів за спеціальністю "Фізична культура" з наданням кваліфікації молодшого спеціаліста "Тренер зі спорту" і готує спортивний резерв збірним командам України. На правах структурного підрозділу до складу училища входить загальноосвітня школа другого й третього ступенів (основна та старша). Училище забезпечує цілорічні заняття з різних видів спорту відповідно до навчальних планів, за ним знову ж таки зберігається встановлений порядок матеріально-технічного забезпечення, умови оплати праці керівних, педагогічних та інших працівників, чинні умови матеріального забезпечення учнів. І, врешті, Постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. № 2061 затверджено чинне до сьогодні Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю.

Відповідно до цього положення і Законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про загальну середню освіту" та Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту), затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 20 січня 1998 р. № 65 училища фізичної культури увійшли в систему вищих навчальних закладів І−ІІ рівнів акредитації, зберігши у своїй структурі загальноосвітні школи-інтернати спортивного профілю. Такі підходи дали змогу утримувати перспективних спортсменів в умовах інтернування (фактично постійного навчально-тренувального збору без відриву від навчання) впродовж 7−8 років, вирішити давню проблему радянського дитячо-юнацького спорту, замкнути систему підготовки від спортсмена-розрядника до члена національної й олімпійської збірної команди України. Так, серед 245 учасників XXVIII Олімпійських ігор у м. Афінах 115 (47 %) пройшли підготовку в навчальних спортивних закладах, 46 % медалістів і 66 % олімпійських чемпіонів є випускниками цих навчальних закладів.

3. Проблеми діяльності

1. В Україні не відпрацьована система резервного олімпійського спорту. В роботі структур, які займаються підготовкою резерву до збірних команд України (ДЮСШ, СДЮШОР, навчальні спортивні заклади, ШВСМ), мають місце дублювання та підміна функцій, а повсякчас і конфлікт інтересів, не розмежовані завдання, не визначені рівні підготовки і не відлагоджена система передачі перспективних спортсменів з одного рівня підготовки на інший. Компетентні органи не відстежують оптимального співвідношення спортсменів, які в навчальних спортивних закладах спеціалізуються в різних видах спорту, належать до різних вікових груп тощо, не складені списки перспективних молодих спортсменів та базових осередків із підготовки до різноманітних офіційних молодіжних та юнацьких міжнародних змагань, кількість яких постійно зростає: чемпіонатів та кубків Європи, світу, європейських молодіжних олімпійських фестивалів, всесвітніх гімназіад, юнацьких олімпійських

ігор. Кількість спортсменів − представників "медалоємних" олімпійських видів спорту, які займаються в навчальних спортивних закладах, є недостатньою. Так, зокрема, з плавання (32 види олімпійської програми) у цій формі підготовки резерву залучено 294 особи, веслування академічного (14 видів) – 184, боксу (12) – 159, дзюдо (14) – 145, велоспорту (16) – 142, фехтування (10) – 120, стрільби кульової (11) – 49, бадмінтону (5) – 17, вітрильного спорту (11) – 13, тхеквондо (8), тенісу (4) – жодного. Кількісний склад окремих навчальних спортивних закладів невиправдано розпорошується й не дає змоги провадити багаторічну роботу з підготовки перспективних спортсменів – резерву до національних збірних команд України. Зокрема, як можна організувати системну роботу, коли відділення боксу, дзюдо, гімнастики художньої, боротьби греко-римської, фристайлу в Миколаївському училищі фізичної культури, боксу, велоспорту в Луганському, боксу в Березнівському ліцеї-інтернаті спортивного профілю, лижних гонок у Київському обласному ліцеї-інтернаті фізичної культури і спорту, шорт-треку в Харківському обласному вищому училищі фізичної культури і спорту нараховують по 4−10 осіб. Невиправдано мало відділень із зимових видів спорту – їх на всю країну лише вісім із контингентом 123 особи.

2. Украй застаріло науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в умовах навчальних спортивних закладів: навчальні програми, плани багаторічної підготовки, методичні рекомендації, відсутні інноваційні підходи та технології. Немає програм навчання та системи підвищення кваліфікації вчительсько-тренерського складу. Немає тісного зв'язку з тренерським складом збірних команд України, державними тренерами з видів спорту, науково-дослідними та методичними установами Міністерства сім'ї, молоді та спорту. Не налагоджено обміну досвідом роботи та вивчення іноземного досвіду.

3. Нагальну увагу варто звернути на вдосконалення нормативної бази діяльності навчальних спортивних закладів. Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю, затверджене 1999 року до прийняття Закону України "Про вищу освіту" (січень 2002 р.), потребує змін, доповнень і детальнішого трактування. Уже в Положенні про училище олімпійського резерву та Тимчасовому положенні про вище училище фізичної культури закладено певний юридичний прецедент, коли училища фізичної культури й олімпійського резерву стали своєрідним симбіозом вищого та загальноосвітнього навчальних закладів. Щодо підготовки спортсменів − це ідеальна форма неперервної ступеневої освіти для перспективних атлетів з урахуванням того, що абсолютна більшість училищ працює у складі навчально-наукових комплексів при вищих навчальних закладах III−IV рівнів акредитації. З погляду чинної нормативної бази в галузі освіти це вимагає юридичного вирішення. У зв'язку з майбутньою реформою вищої освіти у світлі положень Болонського процесу вже сьогодні доцільно шукати місце і для навчальних спортивних закладів. На початку це могла б бути форма професійних коледжів зі здобуттям випускниками кваліфікації молодшого спеціаліста з урахуванням специфіки роботи навчальних спортивних закладів і подовженим терміном навчання в три роки.

У країні не затверджені державні стандарти вищої освіти з підготовки молодших спеціалістів "Фізичного виховання, спорту і здоров'я людини", зокрема освітньо-професійні програми підготовки фахівців, освітньо-кваліфікаційні характеристики випускників, кваліфікації спеціальності "фізичне виховання" тощо. Відсутнє науково-методичне забезпечення навчального процесу за спеціальністю: немає підручників, посібників, інших дидактичних матеріалів, методичних розробок. Потребує деталізації та вдосконалення система профільного навчання в загальноосвітніх навчальних спортивних закладах.

4. Вимагають поновлення нормативні документи матеріального забезпечення учнів і студентів. Зокрема, існує нагальна проблема з організацією харчування учнів та студентів в умовах їдалень навчальних спортивних закладів. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 р. № 1591 "Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах" (додаток 5) передбачає розподіл харчування за енерговитратами тільки для представників семи видів спорту, тоді як у практиці роботи навчальних спортивних закладів є 35 видів. Відсутнє тлумачення термінів "легка вагова категорія", "середня вагова категорія", "важка вагова категорія". Не розроблене положення про порядок забезпечення учнів і студентів табельною спортивною, змагальною формою, спортивним інвентарем відповідно до сучасних вимог підготовки спортсменів в окремих видах спорту та вимог міжнародних спортивних федерацій. Не затверджені типові штати спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. У практиці роботи навчальні спортивні заклади користуються типовими штатами загальноосвітніх шкіл-інтернатів, затверджених у 70-х роках минулого століття, та штатни-

ми одиницями, доведеними до закладів (тоді − загальноосвітніх шкіл-інтернатів спортивного профілю) ще в радянський період. Закладено певні суперечності в порядок стипендіального забезпечення учнів училищ фізичної культури, а питання стипендіального забезпечення учнів загальноосвітніх навчальних спортивних закладів за прикладом середніх спеціальних музичних шкіл-інтернатів та середніх художніх шкіл не вирішено в принципі.

5. Кардинального покращення вимагає матеріально-технічна база навчальних спортивних закладів. Сьогодні жоден заклад, за винятком хіба що Республіканського вищого училища фізичної культури, не забезпечений спортивною базою відповідно до його спортивної спеціалізації. На часі прийняття окремої державної програми "Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю".

Висновок. Отже, проблема узагальнювального аналізу діяльності спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю є на сьогодні вкрай актуальною. Вважаємо, що нагромадження відповідного фактологічного матеріалу, ступінь зрілості цього питання дають змогу виважено й науково обґрунтовано охарактеризувати особливості, тенденції розвитку й розкрити подальші перспективні шляхи функціонування цих унікальних закладів резервного спорту в сучасних умовах.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі очевидні й мають широке поле для дослідників, зокрема тих, які вивчають розвиток окремих видів спорту в системі дитячо-юнацького та резервного спорту, в розрізі окремих регіонів України, навчальних закладів інших типів, функціонування збірних команд, специфіку підготовки до юнацьких Олімпійських ігор, передовий міжнародний досвід.

Література

1. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" : підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
2. Запорожанов В. А. Система отбора (селекции) – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, В. Ф. Дьяченко // Совр. олимп. спорт. – Киев : [б. и.], 1993. – С. 136–138.
3. Приходько І. І. Училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів / Іван Приходько, Світлана Левадня // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 265−269.
4. Путятина Г. Н. История становления и развития спортивных школ в Украине (1930−1990) / Галина Путятина // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Харьков : ХДАФК, 2006. – № 10. – С. 203–206.
5. Путятіна Г. М. Аналіз напрямків удосконалення діяльності спортивних шкіл / Галина Миколаївна Путятіна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2007. – Вип. 11, т. 5. – С. 314–317.
6. Шинкарук О. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналізу діяльності спортивних шкіл за 1996−2003 рр. / О. Шинкарук // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – 2004. – № 2. – С. 65–69.
7. Артышевский В. Н. Обоснование путей совершенствования системы информационно-педагогического обеспечения тренеров ДЮСШ Украинской ССР : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Артышевский. – Киев, 1981. – 24 с.
8. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Галина Йосипівна Михайлишин ; Ін-т вищої освіти АПН України. − К., 2006. – 20 с.
9. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Галина Миколаївна Путятіна ; Харків. держ. акад. фіз. культури і спорту. – Х., 2008. – 21 с.
10. Асеев В. В. Организационно-методические основы совершенствования учебного процесса в училищах олимпийского резерва : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. В. Асеев ; РГАФК. – М., 1997. – 30 с.
11. Воронкова Т. И. Содержание учебно-профессиональной деятельности учащихся училищ олимпийского резерва в процессе педагогической практики : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Ивановна Воронкова. – М., 2000. – 156 с.
12. Карнаухов Г. З. Структура и содержание педагогической практики в системе среднего специального физкультурного образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Г. З. Карнаухов. – М., 1998. – 24 с.
13. Кирюхина Л. Н. Проективная деятельность преподавателя в системе обучения и воспитания училищ олимпийского резерва : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Николаевна Кирюхина. – М., 1999. – 159 с.
14. Комарова М. И. Методика и организация отбора в училищах олимпийского резерва : автореф. дисс. … канд. пед. наук / М. И. Комарова ; СПбНИИФК. – СПб., 1999. – 21 с.

15. Мусакаев М. Б. Управление развитием среднего специального образовательного учреждения физической культуры : автореф. дисс. … канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / Мидхат Биктимирович Мусакаев ; УГАФК. – Челябинск, 2001. – 23 с.
16. Федоров А. А. Пути совершенствования теоретико-профессиональной подготовки в условиях специфических форм обучения в системе училищ олимпийского резерва : автореф. дисс. … канд. пед. наук / А. А. Федоров ; РГАФК. – М., 1999. – 24 с.
17. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Ж. К. Холодов. – М., 1996. – 42 с.
18. Шинкарь С. С. Организационно-педагогические основы системы подготовки гимнастов высокой квалификации в условиях училища олимпийского резерва : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сергей Сергеевич Шинкарь ; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1994. – 19 с.
19. Шишенко Г. А. Педагогические условия формирования профессиональной направленности студентов колледжа физической культуры : автореф. дисс. … канд. пед. наук / Г. А. Шишенко ; УГАФК. – Челябинск, 1999. – 24 с.
20. Барахсанова Е. А. Технология разработки учебно-методического комплекса в системе детско-юношеского спорта / Е. А. Барахсанова, В. П. Барахсанов // Физ. культура : науч.-метод. журн. – 2003. – № 2.
21. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин // Физ. культура : науч.-метод. журн. – 2006. – № 2.
22. Мелихова Т. М. Проблема подготовки спортивного резерва / Т. М. Мелихова // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 35–37.
23. Сахиуллин А. А. Колледж физической культуры и олимпийского резерва − стратегическая модель отраслевого учреждения среднего профессионального образования / А. А. Сахиуллин // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12.
24. Сахиуллин А. А. Сравнительный анализ эффективности спортивно-педагогического совершенствования в училищах олимпийского резерва и техникумах физической культуры / А. А. Сахиуллин // Физ. культура : науч.-метод. журн. – 2005. – № 6.
25. Скворцов Г. И. Педагогическое управление в стратегии допрофессиональной подготовки учащихся-спортсменов : монография / Г. И. Скворцов. − М. : Науч.-изд. центр “Теория и практика физической культуры и спорта”, 2005. – 239 с.
26. Состояние и перспективы развития училищ олимпийского резерва по подготовке высококвалифицированных спортсменов и специалистов спорта в сложившихся социально-экономических условиях : материалы Всерос. семинара-совещ. директоров уч-щ олимп. резерва и рук. органов гос. упр. физ. культурой и спортом субъектов Росс. Федерации, 21−22 апр. 1998 г. / Гос. ком. Росс. Федерации по физ. культуре и туризму. − М., [1998]. – 48 с.
27. Холодов Ж. К. Проектирование организационных, методических и содержательных основ учебного процесса в училищах олимпийского резерва : Междунар. науч.-практ. конф. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Л. Н. Кирюхина, Т. И. Воронкова. – Ижевск, 1999. – С. 192–194.
28. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – С. 10.

Анотації

У статті проаналізовано діяльність спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю України в сучасних умовах.

Ключові слова: *спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, резервний спорт, дитячо-юнацький спорт.*

Степан Родак, Оксана Вацеба. Актуальные вопросы деятельности специализированных учебных заведений резервного спорта. *В статье проанализирована деятельность специализированных учебных заведений спортивного профиля Украины в современных условиях.*

Ключевые слова: *специализированные учебные заведения спортивного профиля, резервный спорт, детско-юношеский спорт.*

Stepan Rodak, Oksana Vatseba. Issues of Current Activities of the Specialized Educational Establishments Backup Sport. *Article reviewed the activities of the specialized schools of the athletic profile in Ukraine today.*

Key words: *education sports profile, backup sport, children's and youth sport.*

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Катерина Єрусалимець

Виховання ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах розбудови українського суспільства, відродження суверенної держави значну роль відіграє фізична культура, яка є складовою частиною загальної культури, одним із важливих факторів національного прогресу.

Найважливішим завданням суспільства є виховання людини – стратега й творця свого життя, − здатної самостійно здійснити правильний вибір між добром і злом; створення умов для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку, піднесення культури й духовності, виховання позитивного ставлення до здоров'я і фізичної активності.

Проведений із цих позицій аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовленості молоді має життєво-важливе значення, тому що від молодого покоління в найближчий час залежатиме матеріальний добробут нашого народу, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства [6−9].

Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості молоді, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та потреби вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям [1; 3; 5; 12].

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, в тому числі й студентської молоді [2; 4; 7; 8], дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не здатна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних особливостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без вироблення потреби фізичного самовиховання створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить успіх її в навчанні, професійній та творчій діяльності [10; 11]. Той, хто має значні відхилення в стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може повною мірою реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я перебуває далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над проблемою здоров'я й лише пізніше, втративши його, починає відчувати велику потребу в ньому. Звідси зрозуміло наскільки важливо виховувати в молоді свідоме ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яку природа подарувала людині [4].

Згідно із Законом України "Про освіту" фізична освіта передбачає інтеграцію фізичного навчання та фізичного виховання, фізичного розвитку та фізичного збереження здоров'я, що забезпечує високий рівень фізичної культури особистості.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

© Єрусалимець К., 2009

Обмеження змісту фізичного виховання в освітньо-виховному процесі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентської молоді.

Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням молодої людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення освітнього аспекту на заняттях фізичною культурою. Освітній аспект слід розуміти як оволодіння студентами науковими знаннями, практичними вміннями й навичками, розвиток розумово-пізнавальних і творчих здібностей, а також світогляду й морально-естетичної культури. Низьку ефективність реалізації програми фізичного виховання у ВНЗ спричиняє не лише брак часу, відведеного на обов'язкові заняття, а й недостатня розробка науково обґрунтованих методів побудови навчального процесу фізичного виховання. У зв'язку з цим зазначені недоліки в системі обов'язкових занять покликані компенсувати самодіяльні та самостійні форми організації фізичного виховання [10]. Самостійний процес фізичного вдосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б давали їм змогу раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання під час самостійних занять.

Завдання дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати оптимізацію освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів ВНЗ до засвоєння ціннісного ставлення до фізичної культури за умов самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні використовувалися соціологічні опитування та експериментальні методи. Респонденти – студенти I–II курсу гуманітарного факультету Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Проведені нами опитування студентів I–II курсів ВНЗ виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та самостійних занять фізичними вправами.

Так, 55,8 % опитуваних уважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості навчальних фізкультурних знань. На нестачу вільного часу вказали 22,5 % студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість, використовуючи самостійні заняття фізичними вправами, –

Екатерина Ерусалимец. Воспитание ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре. *В статье анализируются и сопоставляются процессы обучения физической культуры и самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодёжи с целью оздоровления, и их влияние на увеличение гуманистических и культурологических ценностей физического воспитания.*

Ключевые слова: *физическое развитие, физическая культура, здоровый образ жизни, самостоятельные занятия физическими упражнениями, педагогический процесс.*

Catherine Erusalimets. Education of Value Relations of Student Young People to Physical Culture. *The article gives the comparative analysis of the processes of students' physical training in class and their self-training physical activities. The both types of activities are aimed at improving the students' youth health and producing positive effect upon human and cultural values of physical training.*

Key words: *physical development, physical training, healthy life-style, self-training physical activities, pedagogical process.*

УДК 37.037

Володимир Захожий,
Олена Сапожник

Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Наукові дослідження [1; 7] свідчать, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4, жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в 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. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету – на 10,1 %. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Велике значення для профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів. В окремих дослідженнях подано прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання [3], вимоги до дозування фізичних навантажень [4; 6], запропоновано орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами [2; 5; 8]. Водночас у наукових дослідженнях практично не розроблено технології дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів.

Завдання дослідження полягає в розробці дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко [4] щодо самостійних занять фізичними вправами, дотримуючись принципів поступовості й систематичності ми розробили оптимальні пульсові режими студентів під час різних фізичних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними вправами, *уд./хв*

Стать	Гранично допустимий	Для відновлюючих навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв	50 хв	60 хв
Жінки	202	120	177	167	157	147	137	127
Чоловіки	202	130	180	172	162	152	142	132

Результати, подані в таблиці, показують, що граничне допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 202 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків).

© Захожий В., Сапожник О., 2009

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний залежно від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20-хвилинного навантаження пульсовий режим повинен лежати в межах 167 уд./хв для дівчат, 172 уд./хв – для юнаків, а для 50-хвилинного – відповідно, 137−142 уд./хв.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Із метою підвищення аеробної витривалості потрібно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160–170 уд./хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1−3 хвилини. Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці й відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів із організму, зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Разом із тим відіграючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися й негативним ефектом.

На наш погляд, у програмі самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно застосовувати комплексний варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження й відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних можливостей підвищує загальний рівень здоров'я й працездатності. Надалі це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної властивості, але суттєвого зниження надійності інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, потрібно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схоластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зростанню працездатності, а й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Надалі, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальних функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидкісно-силових вправ зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів студентів, – з іншого, і зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30−50 % максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою

70−90 % максимальної приводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки.

Потрібно також констатувати, що, зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень (табл. 2).

Таблиця 2

Дозування навантажень для розвитку сили в студентів із різним рівнем фізичного стану

Рівень фізичного стану	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), *разів*	Кількість підходів, *разів*	Тривалість відпочинку між серіями, *хв*	Темп виконання
Низький	8–12	5–6	1,5–3,0	повільний середній
Середній	10–15	4–5	1,0–2,0	середній
Високий	15−25	3−4	0,5–1,0	швидкий

Для збільшення м’язової сили студентів із низьким рівнем фізичного стану рекомендовано виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями − 1,5–3,0 хв. Вправи виконують у повільному й середньому темпах. Студентам із середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендовано вправи в 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів.

Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30−60 с. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, дають великі можливості для вдосконалення рухового та вестибулярного апарату.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що гранично допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 202 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків). Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний залежно від тривалості виконання фізичної вправи.

Найбільший відсоток часу щодо загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили та силової витривалості.

Література

1. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Домашенко ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
2. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська ; Нац. держ. пед. ун-т. – К., 2002. – 20 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1988. – 160 с.
5. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький ; Львів. держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2002. – 16 с.
6. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. О. Малімон ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.
7. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.

8. 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. 271–275.

Анотації

Результати дослідження свідчать, що пульсовий режим для відновлювальних фізичних навантажень не повинен перевищувати 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків). Найбільший відсоток часу щодо загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, сили й силової витривалості.

Ключові слова: *фізичні вправи, студенти, самостійні заняття.*

Владимир Захожий, Елена Сапожник. Дозирование физических загрузок для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов. *Результаты исследования свидетельствуют, что пульсовой режим для восстановительных физических загрузок не должен превышать 120 уд./мин (для девушек) и 130 уд./мин (для юношей). Наибольший процент времени применительно к общей длительности самостоятельных занятий физическими упражнениями попадает на развитие выносливости, силы и силовой выносливости.*

Ключевые слова: *физические упражнения, студенты, самостоятельные занятия.*

Vladimir Zachozhiy, Elena Sapoznik. Dosage of Physical Loads for Self-Study Physical Exercise Students. *The results of the investigation proves that pulse regime for recreative physical training must be less than 120 (for girls) and 130 (for boys). The highest per cent of time to the general duration of physical exercises corresponds to the development of self-control, strength and will power.*

Key words: *physical exercises, students, separate classes.*

УДК 37.037

Оксана Кібальник

Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження та усвідомленого ставлення до власного здоров'я набуває в наш час глобального значення та вимагає для її вирішення зусиль усього людства. Спроби розв'язати проблему зміцнення здоров'я, що вживаються протягом багатьох років, не приводять до бажаного результату. Сучасні дослідження зв'язують ефективність удосконалення оздоровчої спрямованості фізкультурної діяльності із формуванням мотиваційної сфери, соціальною, у тому числі й фізкультурно-оздоровчою активністю [5].

Дослідження Т. Ю. Круцевич (2000), Г. В. Безверхньої (2004), Х. Р. Салмана (2006), Л. В. Мосійчука (2004), Б. Ведмеденко (2005) свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

Виховання в підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити підлітків до регулярних занять фізичними вправами [3; 6]. У контексті розгляду понятійного апарату нашого дослідженння відзначимо публікації Т. Ю. Круцевич [2], яка дає визначення поняттю "фізкультурно-оздоровча технологія". Це поняття поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яке розробляює та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

© Кібальник О., 2009

Одночасно доктор педагогічних наук О. М. Пєхота [4] розуміє педагогічну технологію як нову концепцію взаємовпливу нових засобів та методів навчання й підходу до організації навчання. О. В. Іващенко та А. В. Забора [1] розглядають педагогічну технологію у фізкультурній освіті. При такому підході педагогічна технологія виступає як система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності, для ефективного забезпечення якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання.

Завдання дослідження – вивчити мотиви та інтереси підлітків до навчальних і фізкультурно-оздоровчих занять та розробити зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми провели анкетування школярів (n = 1458: 672 хлопчиків та 786 дівчаток) віком 12−13 років, які навчаються в загальноосвітніх школах міст Полтави, Білопілля, Шостки та Сум.

У результаті дослідження виявлено структуру мотивів й інтересів підлітків у галузі фізичної культури та спорту, а також чинники й стимули, які сприяють мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення. 61 % підлітків позитивно ставляться до уроків фізичної культури, тоді як відвідують їх 77 % учнів. Якби ж уроки фізичної культури в школі не були б обов'язкові, то їх узагалі відвідували б лише 54 %. Загалом 46 % учнів підліткового віку не відчувають стійкого інтересу до уроків фізичної культури в школі. Визначено, що незадоволення організацією процесу фізичного виховання в школі призводить і до нерегулярного відвідування уроків фізичної культури, і до зниження мотивації до спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

У результаті проведеного аналізу мотивів та інтересів підлітків окремих міст північних та центральних регіонів України ми встановили, що школярі здебільшого свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності й визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну.

Визначено, що в хлопців найбільш популярними видами спорту є спортивні ігри, єдиноборства та заняття в тренажерному залі, а в дівчат – аеробіка, єдиноборства, спортивні ігри. Аналізуючи наведені дані. ми встановили, що систематично займаються спортом у місті Полтаві 36 % підлітків, у Сумах − 29 %, у Шостці − 27 % і в місті Білопіллі − 26 % учнів. До пріоритетних видів рухової активності підлітків здебільшого не належать види спорту, які складають основу курсу фізичної культури в школі. Тобто навчальний процес із фізичного виховання в школі не відповідає інтересам підлітків. Порівняльний аналіз прояву мотивів та інтересів підлітків у різних регіонах України підтверджує ряд особливостей, виявлених під час аналізу, що може трактуватись як закономірність.

У рамках вирішення завдань роботи та досягнення мети на основі диференційованого підходу до вибору засобів ми розробили фітнес-технологію, спрямовану на підвищення рухової активності підлітків, що дасть можливість спеціалістам із фізичної культури сформувати зміст навчальних занять в урочний та позаурочний час.

У наших дослідженнях ми розуміємо фітнес-технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні, особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей.

На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду роботи у сфері оздоровчої фізичної культури ми визначили, що розробка й застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій може стати ефективним шляхом вирішення проблеми підвищення рухової активності учнів, їхньої фізичної підготовленості, а інтеграція цих технологій у процес фізичного виховання школярів є перспективним напрямом його вдосконалення.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Виходячи з цієї концепції, ми розробили фітнес-технологію, яка була продуктом інтеграції інформаційного (теоретичного) компонента фізкультурної освіти, мотиваційного та рухового (практичного) компонента, який охоплює процес гармонійного розвитку фізичних властивостей, використання напрямів та засобів оздоровчої фізичної культури, контроль та самоконтроль за фізичними навантаженням. Її структурно-логічну схему наведено на рис. 1.

Такий підхід дасть змогу сформувати у школярів навички подальших систематичних занять фізичною культурою, сприятиме зміцненню здоров'я, організації активного дозвілля, успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

В основу розробленої технології покладено рухові пріоритети підлітків (тобто їхні задоволення), які були метою фізкультурно-оздоровчих занять.

У наших дослідженнях запропоновано фітнес-програми, що складалися з трьох загальноприйнятих частин (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділяється на блоки та вирішує певні завдання.

Велике значення в процесі розробки комплексів фітнес-технології ми приділяли розвитку витривалості, спритності, координаційних здібностей, покращенню постави, при цьому враховували основні закономірності розвитку фізичних здібностей, розроблених у теорії та методиці фізичного виховання. Окрім цього, підбираючи вправи, визначали потребу укріплення й відновлення найважливіших функціональних систем – серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату.

Рис. 1. *Структурно-логічна схема розробленої фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків*

Як видно з рис. 2, фітнес-технологія розрахована на один навчальний рік, у її структурі оздоровче тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного та підтримуючого [2].

Кожен період оздоровчого тренування вирішує свої завдання. Технологія розроблена для використання як в урочній формі проведення занять, так і в позаурочній та позашкільній формах організації занять, і враховує специфіку навчального процесу школярів.

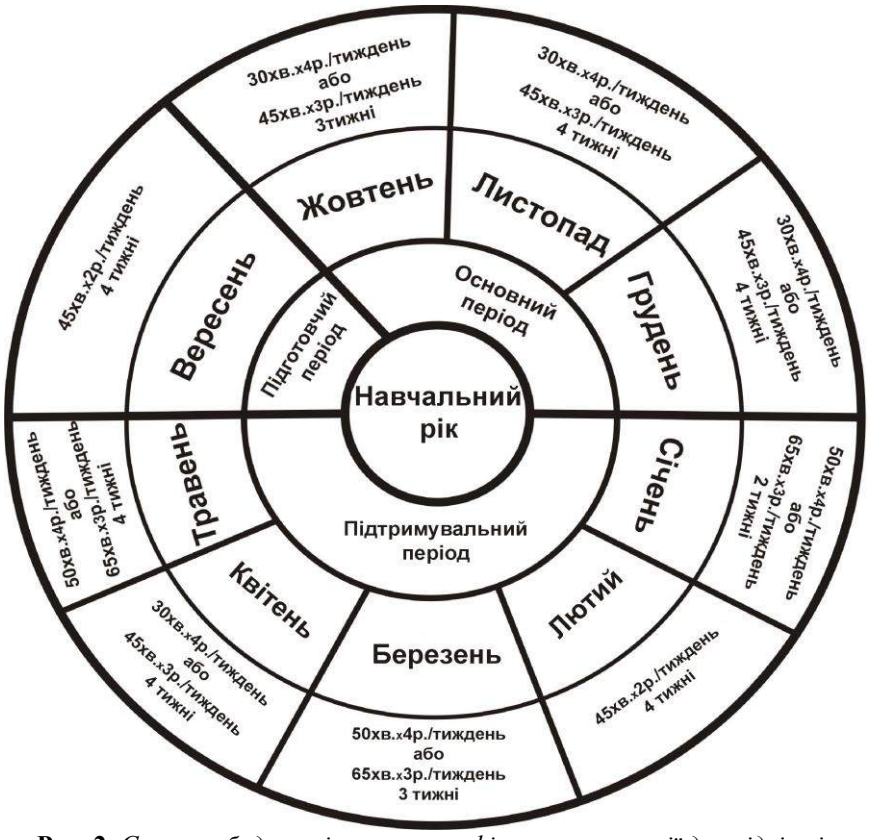


Рис. 2. *Схема побудови річного циклу фітнес-технології для підлітків*

Висновки. В основі розробленої фітнес-технології лежать змістовний теоретичний аналіз досліджень попередників, особистий досвід роботи автора, дослідження мотивів та інтересів підлітків північних і центральних регіонів України у галузі фізичної культури.

Цю фітнес-технологію розроблено на один навчальний рік. Вона передбачає три етапи, тривалість яких залежить від періодів оздоровчого тренування. Перехід до нового етапу супроводжується зміною тривалості занять, обсягу навантаження, інтенсивності, послідовності виконання вправ.

У результаті проведеного нами аналізу мотивів та інтересів підлітків ми встановили, що підлітки здебільшого свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності й виділяють оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Порівняльний аналіз спортивних інтересів підлітків, які проживають у різних регіонах України, дав нам змогу виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. Визначено, що в хлопців найбільш популярними є спортивні ігри, боротьба, плавання, гімнастика та заняття в тренажерному залі, а в дівчат – аеробіка, плавання, оздоровчий біг, спортивні ігри, гімнастика.

Література

1. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / О. В. Іващенко, А. В. Забора // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х. : [б. в.], 2006. – С. 34–37.
2. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Ч. 2. – 391 с.
3. Остапенко О. Виховання в учнів 8−9 класів інтересу до занять фізичною культурою / О. Остапенко // Фіз. виховання в шк. – 2006. – № 2. – С. 19–23.
4. Пєхота О. М. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пєхота, А. З. Кіктенко. – К. : А.С.К., 2003. – 255 с.
5. Хайбулина Д. Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста : автореф. дисс. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Д. Р. Хайбулина. – Омск, 2004. – 21 с.
6. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 303–306.

Анотації

Стаття присвячена розробці фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків.
Ключові слова: *фізична культура, підлітки, фітнес-технологія.*

Оксана Кибальник. Содержание фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков. *Статья посвящена разработке фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков.*
Ключевые слова: *физическая культура, подростки, фитнес-техноглогия.*

Oksana Kibalnik. The Content of the Fitness Technology to Improve Motor Activity Adolescents. *Article deals with the questions of creation a fitness-technology to improve the teenagers physical activity.*
Key words: *physical culture, teenager, fitness-technology.*

УДК 37.037

Сергій Ніколаєв

Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними й культурними факторами, залежить від роду занять, індивідуальних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу та характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від клімато-географічних умов, які налаштовують до активного відпочинку. Науковці довели, що систематичне виконання фізичних вправ підвищує функціональні можливості людини, її фізичний розвиток і підготовленість, зміцнює здоров'я, сприяє швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від рівня спрямованості фізичних навантажень. У сучасних дослідженнях обґрунтовано оптимальні обсяги рухової активності для різних груп населення [1; 2; 6; 7], досліджено добовий і тижневий обсяги рухів для осіб різного віку й фізичного стану [3−5].

Психофізіологія вивчає роль усіх численних процесів організму в поведінці та усвідомленні психічних процесів. Особливе місце належить вивченню типологічних особливостей, виявленню властивостей нервової системи, або, як часто говорять останнім часом психологи [2; 4; 6], – нейродинамічних характеристик. Цей напрям ґрунтується на об'єктивному інструментальному вивченні закономірностей протікання центрально-нервових процесів.

Ефективність фізичної діяльності визначають багато "внутрішніх" (психофізіологічних) факторів і мотивів до діяльності, здібностей, стійкість до несприятливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

Крім того, фізичне навантаження для осіб із різним рівнем фізичного стану має бути неоднакове. Тому постає необхідність розробки оптимальних параметрів і шляхів підвищення рухової активності студенток залежно від їхніх психофізичних особливостей.

Завдання дослідження – розробка технології підвищення рухової активності студенток залежно від їхніх психофізіологічних особливостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. У ньому брали участь 260 студенток. На основі результатів визначення фізичного стану дівчат за допомогою кластерного аналізу їх було розділено на три однорідні групи.

У дівчат першої групи найкращими показниками виявилися результати темпінг-тесту, динамометрії правої й лівої кистей, рухливості нервових процесів, простої і складної реакції до й після перекидів, точності роботи на 3-й хвилині тесту, продуктивності роботи на 2-й за таблицею Амфімова, динамічного тремору правої кисті до та після перекидів.

© Ніколаєв С., 2009

Аналіз результатів дослідження студенток другої групи засвідчив, що найкращими виявилися показники диференціації часових параметрів 5 с і 30 с проміжку, сили процесів збудження та гальмування, точності роботи на 4-й хвилині тесту за таблицею Амфімова, статичного тремору правої кисті. Рівень гнучкості в дівчат другої групи також найвищий. Результати добової рухової активності та фізичної підготовленості дещо кращі, ніж у студенток першої однорідної групи.

Рівень фізичної підготовленості й добової рухової активності в дівчат третьої групи порівняно з іншими є найвищим. Також найкращими показниками відзначилися студентки за результатами орієнтації в просторі, переключення уваги за коректурною пробою Амфімова та тремору.

Ураховуючи психофізіологічні особливості студенток, ми розробили на основі досліджень Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [4] співвідношення засобів занять окремо для кожної групи дівчат (табл. 1).

Результати, подані в таблиці, показують, що для дівчат першої групи рекомендується чотири-п’ять занять фізичними вправами на тиждень, тривалістю 40–60 хвилин. 60 % засобів занять відводять на загальну фізичну підготовку, 40 % – на спеціальну.

Таблиця 1

Параметри занять фізичними вправами для студенток

Група	Кількість занять на тиждень	Тривалість занять	Співвідношення засобів занять, %		Інтенсивність навантаження від МСК, %	
I	4–5	40–60	60	40	45–50	80–85
II	3–4	30–50	50	50	45–50	80–85
III	2–3	20–40	40	60	50–60	85–95

Інтенсивність навантаження становить 45–50 % від МСК для загальної і 80–85 % − для спеціальної підготовки. До вправ загальної дії належить навантаження на витривалість (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді тощо), переважно аеробної спрямованості. До вправ спеціальної дії належать навантаження швидкісного, швидкісно-силового характеру зі змішаною аеробно-анаеробною спрямованістю, які активізують кровообіг серцевого м’яза.

Для студенток другої групи рекомендовано дещо менше (три-чотири) занять фізичними вправами на тиждень, тривалістю 30–50 хвилин. Загальна та спеціальна фізична підготовка має однаковий відсоток (50 %) часу, а інтенсивність навантаження становить 45–50 % від МСК для загальної і 80−85 % − для спеціальної підготовки.

Характерною особливістю студенток третьої групи є те, що в них − найвищий рівень фізичної підготовленості й рухової активності, тому їм необхідно лише два-три заняття фізичними вправами на тиждень, тривалістю 20–40 хвилин. На загальну фізичну підготовку відводиться лише 40 % навчального часу, на спеціальну – 60 %. Інтенсивність навантаження становить 50–60 % від МСК часу для загальної і 85–95 % – для спеціальної.

Специфіка фізичного виховання полягала у використанні різної інтенсивності навантажень. Тому, відповідно, ми розробили оптимальні пульсові режими для студенток різних груп під час виконання навантажень циклічного характеру (табл. 2).

Результати, подані в таблиці, показують, що гранично допустимий пульс у студенток не повинен перевищувати 202 уд./хв. Тренувальна ЧСС становить для дівчат першої групи 113 уд./хв, другої групи – 120 уд./хв, третьої – 124 уд./хв. Ефективний рівень ЧСС перебуває в межах 152–185 уд./хв: для першої групи – 156−185 уд./хв, другої – 154−184 уд./хв, третьої – 152–183 уд./хв.

Таблиця 2

Пульсові режими для занять циклічними фізичними вправами

Група	Максимальна ЧСС	Тренувальна ЧСС	Нижня межа ЧСС	Верхня межа ЧСС	Ефективний рівень ЧСС
I	202	113	156,8	185,0	156–185
II	202	120	154,0	184,0	154–184
III	202	124	152,4	183,4	152–183

Науковими дослідженнями встановлено, що в оздоровчому тренуванні потрібно акцентувати увагу на підвищення “відсталих” показників фізичного стану студенток. Тому, враховуючи психофізіологічні особливості студенток кожної групи, ми розробили систему фізичних вправ для розвитку

простої й складної реакцій, стійкості та перемикання уваги, диференціації часових, силових і просторових параметрів, частоти рухів.

Студенткам першої групи особливу увагу слід приділити розвиткові силових, часових і просторових параметрів, а також незначною мірою − перемиканню уваги. У дівчат другої групи виявлено низькі показники швидкості простої й складної реакції, перемикання уваги, а також студентки цієї групи продемонстрували невисокі результати з частоти рухів і диференціації часових, силових та просторових параметрів. Тому особливу увагу слід приділити розвитку саме цих психофізіологічних показників.

Дівчатам третьої групи потрібно застосовувати вправи для розвитку частоти рухів, швидкості простої та складної реакції, а також перемикання уваги.

Основою методики розвитку швидкості простої рухової реакції є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали. Такі вправи отримали назву "вправи на швидкість реагування". Наприклад, раптова зупинка за сигналом під час бігу; з упору присівши – швидко встати або прибрати положення упору лежачи і т. д. Цей метод гарний на початковому етапі підготовки. Надалі його ефективність знижується, і тоді потрібен інший, більш дійовий, наприклад, сенсорний метод, який базується на формуванні міцного зв'язку між чуттєвим знанням об'єктивних показників (часу) і тривалістю тонких м'язових відчуттів. "Сенсомоторна" методика полягає в удосконаленні точного сприйняття часу, що суттєво позначається на швидкості реагування. Вдосконалюючи реагування, керуються принципом аналітичного підходу, тобто спочатку добре засвоюють техніку відповіді на подразник. Водночас розвивають швидкість реагувань у неспецифічних полегшених умовах та із застосуванням технічних пристроїв. Коли техніка рухувідповіді міцно засвоєна, наступає третій етап, який полягає у вдосконаленні координаційної взаємодії латентного періоду реагування та його моторного компонента. Надалі вдосконалення швидкості простої реакції здійснюють у варіативних умовах простору, часу, величини та виду подразника.

Режими тренувальних навантажень під час удосконалення простої реакції повинні бути такими:

- кількість повторень в одній серії становить від 4–6 до 15–20 реагувань;
- кількість серій – 3–6;
- інтервал активного відпочинку між серіями – 2–3 хв (орієнтуючись на суб'єктивні відчуття студенток, що вони готові до наступної серії);
- реагувати варто з різних вихідних положень;
- у повторних реагуваннях рекомендується змінювати: тривалість пауз між підготовчою та виконавчою командами в межах від 1 до 2–3 с (оптимальна тривалість 1,5 с), характер сигналу (зоровий, слуховий, тактильний) і його силу.

У дослідженні також розроблено комплекси вправ для розвитку фізичних здібностей. Особливу увагу акцентовано на розвиток відсталих фізичних даних у студенток кожної групи.

Для студенток першої групи особливу увагу необхідно приділяти розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силовій витривалості. Дівчатам другої групи потребується дещо менше уваги для розвитку цих здібностей. Представницям третьої групи рекомендовано виконувати вправи на розвиток гнучкості та швидкісно-силової витривалості.

Висновки

1. За допомогою кластерного аналізу виявлено три групи студенток, які достовірно відрізняються між собою за показниками психофізіологічних можливостей, руховою активністю та фізичною підготовленістю.

2. Науковими дослідженнями встановлено, що в оздоровчому тренуванні слід акцентувати увагу на підвищення "відсталих" показників фізичного стану студенток.

3. Студенткам першої групи особливу увагу слід приділити розвиткові силових, часових і просторових параметрів, а також незначною мірою − на перемикання уваги. У дівчат другої групи виявлено низькі показники швидкості простої й складної реакцій, перемикання уваги. Студентки цієї групи продемонстрували також невисокі результати частоти рухів і диференціації часових, силових та просторових параметрів. Тому особливу увагу слід приділити розвиткові саме цих психофізіологічних показників. Дівчатам третьої групи потрібно застосовувати вправи для розвитку частоти рухів, швидкості простої та складної реакцій, а також перемикання уваги.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно проводити в напрямі вивчення проблем оздоровчого тренування для інших верств населення.

мл/м^2

Література

1. Боднар І. Г. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. Г. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Дрозд ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
4. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, И. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1988. – 160 с.
5. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
6. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
7. Романова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів / В. Романова, В. Леонова // 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. 219–221.

Анотації

У статті подано методику підвищення рухової активності студенток з урахуванням їх психофізіологічних особливостей. Розроблено пульсові режими занять фізичними вправами та спрямованість фізичних навантажень

***Ключові слова**: психофізіологічні особливості, студентки, однорідні групи.*

***Сергей Николаев. Повышение двигательной активности студенток с учетом их психофизиологических особенностей.** В статье представлено методику повышения двигательной активності студенток с учетом их психофизиологических особенностей. Разработано пульсовые режимы занятий физическими упражнениями и направленность физических нагрузок.*

***Ключевые слова:** психофизиологические особенности, студентки, однородные группы.*

***Sergiy Nikolaev. The Increase of Moving Activity of Female Students Taking into Account Their Psychophysiological Peculiarities.** The article deals with the methods of the increase of moving activity of female students taking into account their psychophysiological peculiarities and it is devised pulse regimes of the occupations of physical exercises and the tendency of physical loading.*

***Key words:** psychophysiological peculiarities, female students, homogeneous groups.*

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.3:378.14

Світлана Бенедь

Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою самостійних занять оздоровчою аеробікою

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Навчальний процес студентів пов'язаний зі значними психічними навантаженнями. Навчання як вид розумової праці, характеризується значним обсягом, складністю й новизною потрібної для засвоєння інформації, здатністю творчого та логічного розв'язання проблемних ситуацій, суворістю контролю якості й ефективності отриманих знань і вмінь. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій для раціональної організації режиму праці й відпочинку студентської молоді, активного використання самостійних фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості та розумової працездатності [2; 3; 5].

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" та цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" націлюють на впровадження фізичної культури як органічної частини загального виховання в повсякденний побут молоді, покликаної забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових здібностей та професійних прикладних навичок. Місія викладача фізичного виховання полягає в прищепленні студентам смаку до систематичних фізичних рухів, залученні до самостійних занять фізичною культурою й спортом. Викладачі мають стати палкими пропагандистами здорового способу життя його переваг, бути для студентів узірцем і прикладом.

У наукових дослідженнях авторів [1; 4; 6; 7] зазначається, що рухова активність людини – це звичайна біологічна потреба, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму. Розвиток рухової діяльності студентської молоді залежить від педагогічного процесу, спрямованого на покращення здоров'я й високу фізичну підготовленість. Успішне розв'язання завдань фізичного виховання можливе лише за умови систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальний режим і розвивальний характер.

Студенти щоденно перебувають 5−6 годин у статичному положенні, що несприятливо позначається на життєдіяльності організму. Знижується інтенсивність кровообігу, обмінних процесів, виникають застійні явища в організмі, порушується постава (сутулість, асиметрія плечового пояса) погіршується діяльність серцево-судинної системи й мозку. Внаслідок цього виникають значні зміни в організмі, що супроводжуються розвитком функціональних порушень і різким зниженням працездатності. Отже, бажано створити систему самостійних занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1) визначити фізичну підготовленість студенток 1-го курсу;

2) вивчити ставлення студенток до виконання фізичних вправ у домашніх умовах і на цій основі розробити структуру самостійних занять.

Організація дослідження: дослідження проводилося зі студентками 1-го курсу філологічного (11 дівчат) та біологічного (27 дівчат) факультетів у кількості 38 осіб Волинського національного університету імені Лесі Українки протягом 2008/2009 навчального року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розраховувати на успіх упровадження самостійних занять у побут студентів можна лише за умови засвоєння ними спеціальних знань. Оскільки під час тестування було визначено низький рівень фізичної підготовленості (табл. 2), то постало друге завдання – з'ясувати, хто з дівчат займається фізичними вправами самостійно.

© Бенедь О., 2009

У ході опитування виявлено, що лише троє (7,9 %) студенток самостійно займаються фізичними вправами, 18 (47,4 %) зацікавили самостійні заняття, проте вони мають недостатньо знань із фізичної культури, решта 17 респонденток (44,7 %) проявили пасивність під час опитування (рис. 1).

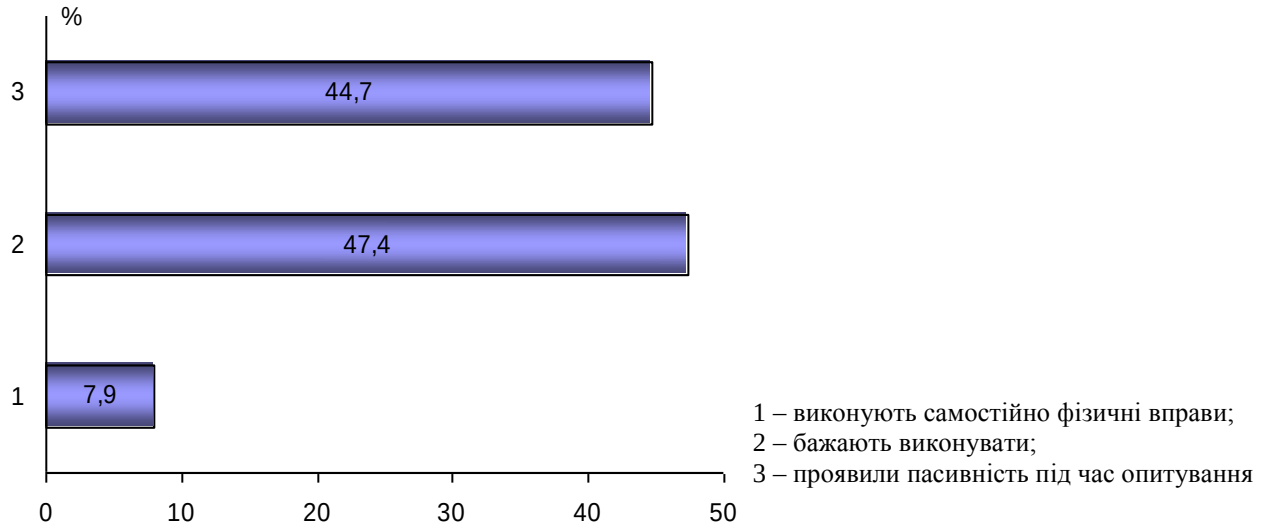


Рис. 1. *Результати опитування першокурсниць щодо самостійних занять фізичними вправами*

Для поліпшення фізичної підготовленості та підвищення інтересу до фізичного виховання ми запропонували на вибір студенток низку оздоровчих занять, які можна виконувати самостійно: оздоровчий біг і ходьбу, вправи з йоги, оздоровчу аеробіку. 26 респонденток (68,4 %) із 38-ми виявили бажання самостійно займатись оздоровчою аеробікою.

Ураховуючи позитивне ставлення студентів до оздоровчої аеробіки, ми розробили й запропонували комплекси самостійних занять, наповнені різноманітними кроками, випадами, напівприсідами, махами, стрибками й танцювальними зв'язками, які студенти попередньо розучували на практичних заняттях із фізичного виховання. У процесі занять дівчата мали змогу ознайомитися із розробленими комплексами, пропонувалася відповідна література тощо.

Самостійні вправи рекомендували виконувати під музичний супровід у середньому й повільному темпах, що ефективно впливає на емоційний стан, надає впевненості у своїх силах та підвищує інтерес до занять.

Заняття поділяли на три частини: підготовчу, основну й заключну (табл. 1).

У *підготовчій частині* використовували вправи, які забезпечують:

– поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
– збільшення температури тіла;
– підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження й посилення кровообігу у м'язах;
– збільшення рухливості в суглобах.

Завданням основної частини заняття є потреба досягти:

– збільшення частоти серцевих скорочень;
– підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем;
– підвищення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ.

Вправи заключної частини сприяють сповільненню обмінних процесів в організмі, а також зниженню частоти серцевих скорочень до потрібного рівня.

Протягом навчального року пропонувалося значну увагу приділяти загартуванню організму, формуванню важливих гігієнічних навичок, що заважають розвиткові основних інфекційних захворювань, вилученню шкідливих звичок, збалансованому харчуванню з широким використанням продуктів рослинного походження, набуттю знань та умінь самоконтролю.

Крім зазначених завдань, ми намагалися вселити кожній зі студенток переконаність у тому, що систематичні заняття фізичними вправами та позитивні емоції дають змогу нормалізувати й покращити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційні можливості організму.

Таблиця 1

Структура самостійного заняття

	Вправи	Темп виконання й амплітуда
Підготовча частина (розминка) – 5–10 хвилин	Локальні ізольовані рухи частинами тіла: повороти голови, нахили, колові рухи плечима, підняття на носки, різноманітні рухи стопами	Від низького до середнього, амплітуда невисока
	Вправи для великих м'язових груп: напівприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків та стрибків на місці й із переміщенням у поєднанні з рухами	Вправи на координацію та посилення кровообігу, виконання в середньому темпі зі збільшенням амплітуди
	Вправи на гнучкість: розтягування м'язів гомілки передньої та задньої поверхні стегна, попереку	Виконання в повільному темпі в положенні стоячи з опорою на стегна
Основна частина (30–35 хв)	Аеробна розминка: базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з руками руками	Виконання "блоків" вправ на місці та з переміщенням у різних напрямах, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
	Танцювальні комбінації аеробних кроків та їх варіанти	Виконання блоків вправ на місці та з переміщення у різних напрямах, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
	Базові елементи, варіанти ходьби	Зменшення амплітуди рухів, переміщень, темпу рухів
	Вправи для всього тіла: амплітудні рухи руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками на стегна	Рухи виконуються у вихідному положенні ноги нарізно, випади та напівприсіди поєднуються з диханням, темп рухів уповільнюється
Заключна частина (10 хв)	Вправи для м'язів тулуба: у положенні лежачи вправи на силу м'язів черевного преса та спини	Виконання по декілька серій, тривалість пауз залежить від рівня підготовленості
	Вправи для м'язів стегна: у положенні лежачи вправи на силову витривалість, приведення та відведення стегна	
	Вправи для м'язів рук та плечового пояса: варіанти згинання та розгинання рук у різних вихідних положеннях	
	Вправи на гнучкість, загальна заминка: розтягування м'язів передньої, задньої та внутрішньої поверхні стегна, гомілок, м'язів грудей, рук та плечового пояса	У різних вихідних положеннях повільно з фіксацією поз та наступним розслабленням

Для виявлення впливу самостійних занять з оздоровчої аеробіки на фізичну підготовленість студентів наприкінці 2008/2009 навчального року проведено повторне тестування студенток.

Як видно з табл. 2, відмінні результати зафіксовано протягом навчального року за результатами гнучкості та сили. Результати швидкості й спритності зросли менше, проте зрушення також помітні.

Таблиця 2

Результати тестування студенток перших курсів

Тести	На початку навчального року	У кінці навчального року	P
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, *см*	17,2 ± 7,5	25,1 ± 4,9	< 0,05
Біг 100 м, *с*	17,8 ± 0,2	16,9 ± 0,4	< 0,05
Човниковий біг 4×9 м, *с*	11,3 ± 0,5	10,5 ± 0,4	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	19,8 ± 2,9	25,8 ± 3,9	< 0,05

У ході експерименту студенткам наголошували, що слід дотримуватися:

1) систематичності виконання вправ (не менше трьох разів на тиждень);

2) виконання вправ під музику, оскільки позитивний емоційний настрій підвищує ефективність занять;

3) правильного чергування навантаження в усіх частинах заняття;

4) контролю за частотою серцевих скорочень;

5) ведення щоденника самоконтролю.

Висновки. За даними опитування першокурсниць Волинського національного університету імені Лесі Українки самостійні заняття фізичними вправами виконують лише (7,9 %) студенток. Зважаючи на той факт, що значна частина дівчат (68,4 %) виявила бажання самостійно займатися оздоровчою аеробікою, ми розробили комплекси вправ, які містили різноманітні кроки, випади, напівприсіди, махи, стрибки й танцювальні зв'язки.

Порівнюючи результати тестування фізичної підготовленості на початку та в кінці експерименту, ми виявили хороші показники за такими фізичними властивостями, як гнучкість і сила. За результатами швидкості та спритності також спостерігаються помітні зрушення.

Література

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1996. – 349 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні особливості самостійних занять молоді фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л. : [б. в.], 1997. – С. 25–29.
3. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В. М. Вовк. – Луганск : [б. и.], 2000. – 176 с.
4. Гольдубер В. Л. Самоконтроль как метод активизации студентов с избыточной массой тела / В. Л. Гольдубер // Проблемы высш. шк. – 1989. – Вып. 68. – С. 73–77.
5. Іваночко В. В. Фізичний стан студенток першого року навчання Львівської комерційної академії / В. В. Іваночко, В. Д. Чекас // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. із галузі фіз. культури і спорту. Вип. 9. – Л. : НВФ "Українські технології", 2005. – Т. 4. – С. 171–173.
6. Фомін Н. А. Фізіологічні основи рухової активності / Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов. – М. : ФиС, 1991. – 223 с.
7. 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. 271–275.

Анотації

У статті розкрито основи методики самостійних занять оздоровчою аеробікою студентів для поліпшення фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять фізичного виховання.

Ключові слова: *самостійні заняття, оздоровча аеробіка, студентки, самоконтроль, фізична підготовленість.*

Светлана Бенедь. Повышение уровня физической подготовленности студентов путем самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой. *В статье раскрыто основы методики самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой студентов с целью улучшения физической подготовленности и повышения интереса к занятиям физического воспитания.*

Ключевые слова: *самостоятельные занятия, оздоровительная аэробика, студентки, самоконтроль, физическая подготовленность.*

Svitlana Bened. An Increase of Level of Physical Preparedness of Students by Way of Independent Employments in Health Aerobic. *The bases of method of independent employments by a health aerobic of students with the purpose of improvement of physical preparedness and increase of interest to employments by physical education are given in the article.*

Key words: *independent employments, health aerobic, students, self-control, physical preparedness.*

УДК 37.037

Юрий Бородин

Критерии оценки эффективности физической подготовки специалистов операторского профиля

Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова (г. Киев)

Постановка научной проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Профессия оператора является в настоящее время одной из наиболее массовых и распространённых. Это даёт основание некоторым авторам называть её профессией века [2].

Деятельность оператора часто протекает в условиях, которые выдвигают к нему особые требования. Такие условия называются экстремальными. К ним относятся наличие факторов риска, высокая психологическая "цена" деятельности, усложнение функций оператора, расширение диапазона скоростей управляемых процессов, увеличение темпа деятельности, монотонность работы в условиях ожидания сигнала к действию, объединение разных по цели действий в одной деятельности (совмещённая деятельность), переработка больших объёмов и подготовка информации (информационная перегрузка), дефицит времени на выполнение необходимых действий, сложная динамика изменений функциональных состояний, возникновение аварийных ситуаций, недостаток информации (сенсорный голод), ограничение двигательной активности (профессиональная гипокинезия и гиподинамия) и т. д. [3; 7].

Стремительное развитие некоторых характеристик объектов и систем управления за последние 30 лет, радикально влияющих на качество принимаемых управленческих решений, определило проблему надёжности деятельности оператора.

Так, по данным американской статистики, из 4090 общего количества отказов при испытании ракет (63,6 % – на морском флоте, почти 81 % – в авиации) обусловлены ошибками человека в управлении. Результаты анализа авиационных катастроф в Италии, Бельгии, Англии, США свидетельствуют о том, что в 45–90 % случаев они произошли по вине человеческого фактора, т. е. из-за ошибки пилота.

Анализируя надёжность деятельности операторов сложных систем управления (самолёт, космический аппарат, пульт управления атомной станции), учёные пришли к выводу, что наиболее слабым звеном в ней является недостаточная психофизиологическая подготовка операторов. Причин тому несколько. Так, например, из 1000 школьников только 3–4 человека в настоящее время по уровню развития профессионально важных качеств (ПВК) способны летать на самолётах 4-го поколения [8]. Важно отметить, что психофизиологические характеристики человека практически остались такими, какими были в часы расцвета древней Греции и Рима [8].

Безусловно, человека можно исключить из контура управления определённых сложных систем управления, но это нежелательно в обозримом будущем, поскольку именно наличие человека в системе "человек-машина" существенно повышает надёжность её деятельности. Так, по данным американских исследователей, надёжность автоматизированных систем при полётах на Луну составляет 22–30 %, а при участии человека – 70 % и возрастает до 93 %, если человеку предоставить возможность ликвидировать недостатки в работе систем.

По мнению многих учёных, решить проблему психофизиологической подготовки операторов, а, следовательно, повысить надёжность и эффективность деятельности без научно обоснованного использования средств физической подготовки в процессе их профессионального обучения в настоящем и обозримом будущем невозможно [5; 6; 9; 10].

Задачи исследования – обобщить современные научные положения теории физической культуры применительно к физической и функциональной подготовке специалистов операторского профиля.

Изложение основного материала исследования. Анализ результатов исследования системы физического воспитания студентов вузов инженерно-операторского профиля по развитию профессионально важных качеств, укреплению здоровья, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом даёт основание констатировать, что действующая система организации и контроля физической подготовки (ФП) операторов сложных систем управления и контроля не в полной мере решает поставленные пред ней задачи [1; 4].

© Бородин Ю., 2009

Это выражается в том, что ФП:
- не в полной мере отображает специфику профессиональной деятельности в динамике профессионального обучения;
- не индивидуализирована в отношении подготовки конкретного специалиста;
- слабо отображает этапность профессионального обучения;
- недостаточно эффективна для формирования ПВК, определяющих надёжность профессионального обучения и деятельность оператора;
- не учитывает тренирующих воздействий других средств профессионального обучения;
- не имеет обоснованной динамики и взаимообусловленности общей и специальной прикладной физической подготовки.

Технический прогресс, условия, в которых протекает учебно-профессиональная деятельность специалистов операторского профиля, коренным образом изменили требования к их физической готовности. В настоящее время у подавляющего большинства специалистов операторского профиля профессиональная деятельность не требует чрезмерного развития физических качеств, зато представляет повышенные требования к развитию определённых ПВК.

Реализация профессионально-прикладной направленности физического воспитания специалистов операторского профиля в настоящее время труднодостижима, что обусловлено рядом объективных и субъективных причин:
- снижение “базового уровня” физической подготовленности абитуриентов вузов, а иногда и полное его отсутствие;
- введение кредитно-модульной системы обучения и, как следствие, “дискриминация” учебной дисциплины “физическое воспитание”;
- очень сложно реализовать профессионально прикладную физическую подготовку в организационном, методическом и материально-техническом плане;
- имеющиеся методические рекомендации по физической подготовке слабо обосновывают, в какой дозировке и последовательности применять физические упражнения для развития ПВК на различных этапах подготовки специалиста;
- в вузах недостаточно развита методическая и материально-техническая база для оценки и контроля ПВК.

Известно, что успешность профессиональной деятельности в большей степени определяется не уровнем развития того или иного физического качества, а функциональными возможностями организма. Поэтому при обосновании новой концепции ФП операторов мы прежде всего должны исходить из того, что в основе высокого уровня профессиональной работоспособности специалистов операторского профиля лежит функциональная готовность. Высокая работоспособность – это, безусловно, хорошо, но нельзя забывать о надёжности работы функциональных систем.

Под функциональной надёжностью понимается динамическая компонента функциональных состояний, отображающая устойчивость и развитие возможности функциональных систем организма человека по обеспечению высокой профессиональной работоспособности (эффективности и безопасности деятельности) в любых, в том числе и экстремальных условиях деятельности. В значительной степени функциональная надёжность определяется функциональными резервами.

Под функциональными резервами, определяющими основу функциональной надёжности, понимают ту часть профессионально специализированных резервных возможностей организма, которая сформирована как функциональная система резервов обеспечения профессиональной работоспособности [9].

При этом функциональные резервы необходимо понимать как функциональную систему, объединяющую психофизиологические резервы, резервы вегетативных функций и резервы возможности регуляторных систем организма.

Известно, что управление жизнедеятельностью организма осуществляется путём организации функциональных систем гомеостатического и поведенческого уровней, позволяющих адаптировать организм к изменяющейся внешней среде. При этом важно акцентировать внимание на том, что выполнение человеком любого действия не случайно, оно обусловлено определённым прогнозом и психофизиологической структурой. В этой связи необходимо пересмотреть существующую теорию ошибочных действий человека, в том числе и операторов.

Если исходить из того, что ошибочное действие – это действие, которое не адекватно объективным, социально заданным целям управления. В то же время оно адекватно субъективной цели,

опережающему отражению, сформированной функциональной системой человека и в этом смысле оно должно рассматриваться как закономерное. Ошибочное действие оператора АЭС или пилота самолета может приводить к гибели самого оператора, других людей, разрушению объекта. Нельзя допустить, в значительной степени, что психически здоровый оператор может осознавать цель, достижение которой сопряжено с его гибелью или недостижением цели управления. Следовательно, остается признать, что субъективная цель, не совпадающая с объективной целью управления, не осознается оператором.

Таким образом, возникает важная психологическая проблема, – исследование условий порождения субъективных целей, процессов неадекватного объективным условиям прогнозирования ("опережающего отражения") и формирования соответствующих им функциональных систем.

Центральным является вопрос о том, каким образом социально заданная рациональная и осознанно принятая человеком цель заслоняется, подменяется, модифицируется в другую цель, достижение которой приводит к ущербу результата деятельности субъекта и даже к его гибели.

Как известно, быстро возникающие реакции кратковременной адаптации обеспечиваются эволюционно-детерминированными приспособлениями. Для осуществления реакций долговременной адаптации готовые механизмы в организме отсутствуют, они формируются постепенно в условиях длительного действия экзогенных факторов, но лишь на основе детерминированных предпосылок. Адаптация к новым условиям деятельности – построение адаптационных функциональных систем – определяется прежде всего наличием в организме спектра возможностей для построения в минимальные сроки системы опережающего приспособления к наступающим (но не наступившим) событиям.

Следовательно, от количественного и качественного диапазона адаптационных функциональных систем организма оператора, сформированных системой средств его подготовки, будет зависеть надёжность субъекта в экстремальных условиях деятельности.

Отсюда вытекает требование к системе профессиональной подготовки операторов – способствовать формированию в организме студентов такого числа и таких адаптационных функциональных систем, которые обеспечили бы высокую профессиональную работоспособность и надёжность в любых, в том числе и экстремальных условиях деятельности.

Выводы. Физическую готовность специалистов операторского профиля можно обеспечить только на основе функциональной готовности и надежности. Все формы физического воспитания студентов вузов операторского профиля должны предусматривать развитие функциональной готовности и надёжности операторов. Развитие профессионально важных качеств является задачей первостепенной важности в процессе обучения специалистов операторского профиля.

На современном этапе развития системы профессиональной подготовки специалистов операторского профиля концепция "функциональной готовности и надёжности" позволит глубже взглянуть на проблему ФП с позиции изучения закономерностей влияния физических упражнений на организм.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования необходимо направлять на изучение изменяющихся условий профессиональной деятельности, конкретизации системы профотбора и профориентации будущих специалистов операторского профиля, разработку моделей системы физической подготовки на различных курсах обучения, совершенствование методики развития и контроля ПВК.

Литература

1. Бородин Ю. А. Физическая подготовка курсантов вузов инженерно-операторского профиля : монография / Ю. А. Бородин. – Киев : Изд-во нац. пед. ун-та им. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
2. Душков Б. А. Основы инженерной психологии / Б. А. Душков, А. В. Королёв, Б. А. Смирнов. – М. : Академический проект, 2002. – 576 с.
3. Ложкин Г. В. Практическая психология в системах "человек-техника" / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – Киев : МАУП, 2003. – 294 с.
4. Макаров Р. Н. Теория и практика профессиональной военной педагогики на рубеже столетий (на примере лётного состава) / Р. Н. Макаров // Вестн. МНАПЧАК. – 2002. – № 2. – С. 11–34.
5. Макаров Р. Н. Профессиональная надёжность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалистов / Р. Н. Макаров // Материалы междунар. науч. симпозиума. – О., 1998. – С. 12–15.
6. Раевский Р. Т. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути её решения на пороге XXI века / Р. Т. Раевский // Материалы междунар. науч. симпозиума. – О., 1998. – С. 21–23.
7. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных условиях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харьков : Гуманитарный центр, 2007. – 274 с.

8. Ушаков И. Б. Экология человека опасных профессий / И. Б. Ушаков. – М. ; Воронеж : ВГУ, 2000. – 128 с.
9. Ушаков И. Б. Функциональная надёжность и функциональные резервы лётчика / И. Б. Ушаков, П. М. Шалимов // Вестн. РАММ. – 1996. – № 7. – С. 26–31.
10. Хомич А. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механівків / А. Хомич // 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. 267–271.

Аннотации

В данной статье рассмотрены вопросы концепции оценки эффективности физической подготовки операторов.

Ключевые слова: *оператор, физическая подготовка, функциональная подготовка.*

Юрій Бородін. Критерії оцінки ефективності фізичної підготовки спеціалістів операторського профілю. *У цій статті розглянуто питання щодо концепції оцінки ефективності фізичної підготовки операторів.*

Ключові слова: *оператор, фізична підготовка, функціональна підготовка.*

Yuri Borodin. Criteria of Estimation Efficiency of Physical Preparation of Specialists of Operator Type. *In this article the questions of conception of estimation efficiency of physical preparations of operators are presented.*

Key words: *operator, physical preparation, functional training.*

УДК 37.037

Наталія Грейда

Оцінка функціонального стану організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність дослідження полягає в тому, що нині багато учнів, які направляються до спеціальних медичних груп, мають ті чи інші відхилення в діяльності різних органів і систем. Порушення функції різних органів і систем впливає на стан центральної нервової системи, обмін речовин, серцево-судинну й ендокринну системи, сприяє погіршенню загального стану здоров'я, зниженню працездатності учнів.

Систематичне застосування фізичних вправ значно підвищує ефективність медикаментозних лікувальних засобів, скорочує термін лікування, скорочує розрив між клінічним та функціональним одужанням [3]. Призначаючи комплекси фізичних вправ й інші заходи фізкультурного характеру, здійснюється вплив на організм хворого, виключається реакція окремих органів і відбуваються сприятливі зрушення в перебігові хворобливого процесу [2].

У спеціальних медичних групах заняття з фізичної культури проводять за спеціальними програмами з урахуванням характеру патології, ступеня відхилення у фізичному розвитку й підготовленості, функціонального стану організму. Під час проведення занять керуються такими методичними принципами: врахування характеру вправ, які застосовують; фізіологічне навантаження, дозування та вихідні положення, які відповідають загальному стану хворого; передбачення впливу тих чи інших навантажень на весь організм; включення в заняття як загальнорозвивальних, так і спеціальних вправ; навчання правильному диханню; врахування принципу поступовості та послідовності підвищення й зниження фізичного навантаження; підбір та застосування вправ за принципом чергування скорочення м'язових груп, які брали участь у виконанні фізичних вправ [1].

Функціональний стан серцево-судинної й дихальної ситем підлітків – це не тільки центральний показник здоров'я. Він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним із основних показників функціональних можливостей організму [5; 6].

У широкому змісті під час визначення функції легень досліджують процеси, що забезпечують споживання кисню в тканинах і виділення з організму діоксиду вуглецю (вуглекислого газу): вентиляцію легень, легеневу дифузію, тканеву дифузію, внутрішньоклітинне й тканинне дихання. Дослідження серцево-судинної системи починається з анамнезу. Звертають увагу на такі скарги, як задишка, серцебиття, "перебої", болі та інші неприємні відчуття в ділянці серця. З'ясовують, коли з'явилися ті

© Грейда Н., 2009

чи інші скарги, чи не пов'язані вони з фізичними навантаженнями, чи не було перенесено підлітком у дитячому віці захворювань, що дають часто ускладнення на серце – ангіну, грип, скарлатину, дифтерію, ревматизм [4].

Діагностика функціонального стану серцево-судинної системи проводиться медичними працівниками, однак викладачі фізичного виховання, тренери повинні вміти користуватися доступними методами визначення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, знати основні показники геодинаміки, що визначають ефективність транспорту кисню, і використовувати їх у системі первинного, термінового та періодичного контролю в процесі занять фізичними вправами.

Під час оцінки функціонального стану дихальної системи в підлітків можна використовувати морфологічні дані, функціональні показники та проби. З метою визначення функціонального стану організму необхідно дотримуватися таких принципових вимог до тестування підлітків у лабораторних умовах: можливість кількісного виміру фізичного навантаження; участь у роботі не менше 2/3 м'язової ваги організму; точне відтворення під час повторного застосування тесту; стандартність умов проведення дослідження; безпека та доступність [4].

Завдання дослідження – визначити функціональний стан дихальної й серцево-судинної систем організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментально-дослідна робота тривала протягом 2008/2009 н. р. Експериментом було охоплено учнів спеціальних медичних груп 9–11 класів ЗОШ І–ІІІ ступенів № 25 м. Луцька.

Задля повного аналізу резервів серцево-судинної системи та оцінки ефективності застосування фізичних вправ ми проводили наступні тести − пробу Мартіне; двоступінчастий степ-тест − і визначали максимальне споживання кисню.

Низький рівень функціонального стану серцево-судинної системи за результатами степ-тесту спостерігали у 85,7 % юнаків та у 80,0 % дівчат, середній рівень – відповідно, у 14,3 % юнаків і в 20,0 % дівчат. Показник максимального споживання кисню визначив рівень резерву серцево-судинної системи як середній у 71,4 % юнаків та в 70,0 % дівчат.

Це свідчить про те, що функціональний стан серцево-судинної системи й організму загалом у переважної більшості досліджуваних − на низькому рівні.

Результати проби Мартіне показали, що до середнього рівня розвитку функціонального стану серцево-судинної системи (різниця пульсу до й після 20 присідань становила до 20 уд./хв) віднесено 53,6 % юнаків та 50,2 % дівчат. Низький рівень розвитку (різниця частоти серцевих скорочень перевищувала 20 уд./хв) було зафіксовано у 38,1 % юнаків і 41,9 % дівчат. Високий рівень розвитку серцево-судинної системи (різниця частоти серцевих скорочень до й після 20 присідань становила 10 уд./хв) відзначали у 8,3 % юнаків та 7,9 % дівчат.

Резерв серцево-судинної системи (ССС) учнів старших класів відображено на рис. 1.

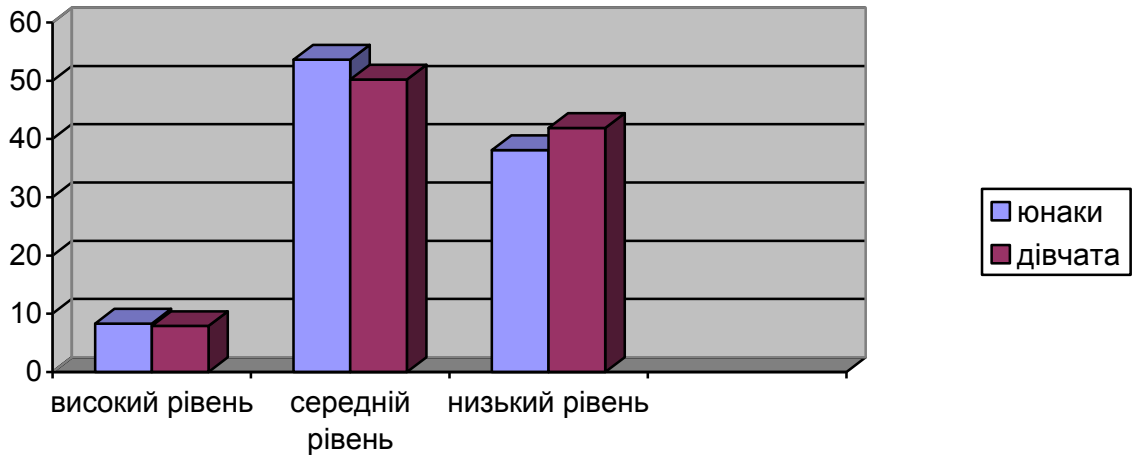


Рис. 1. *Резерв серцево-судинної системи стршокласників*

Діаграма на рис. 1 наочно показує розподіл за рівнями розвитку ССС. Переважну частину учнів віднесено до середнього рівня розвитку функціонального стану серцево-судинної системи. Якщо час, протягом якого частота серцевих скорочень відновлюється до вихідної величини, скорочується, то ми

говорили про наростання тренованості в результаті систематичних занять фізичними вправами. Це можна спостерігати під час експерименту.

Ми визначали функціональний стан дихальної системи за допомогою проби Штанге (довільна затримка дихання на вдиху) та проби Генче (довільна затримка дихання на видиху). Дані проби відображали резерв дихальної системи. Час затримки подиху реєстрували за секундоміром і зіставляли отримані цифри з нормативами.

Під час порівняння отриманих результатів даних проб із середніми показниками в здорових підлітків цієї вікової категорії (затримка дихання на вдиху становить 20−8 с, затримка дихання на видиху − 40−16 с) ми виявили суттєве відставання в досліджуваних учнів. Це свідчило про те, що здатність підлітків керувати подихом була низькою, а функціональний стан дихальної системи потребував удосконалення та розвитку.

Переважну частину учнів було віднесено до середнього рівня функціонального стану дихальної системи – 52,5 % юнаків і 51,5 % дівчат. Високий рівень розвитку зафіксовано в 9,3 % юнаків та 8,6 % дівчат. Низький рівень розвитку було зафіксовано відповідно у 38,2 % юнаків і 40,9 % дівчат.

Резерв дихальної системи учнів старших класів відображено на рис. 2.

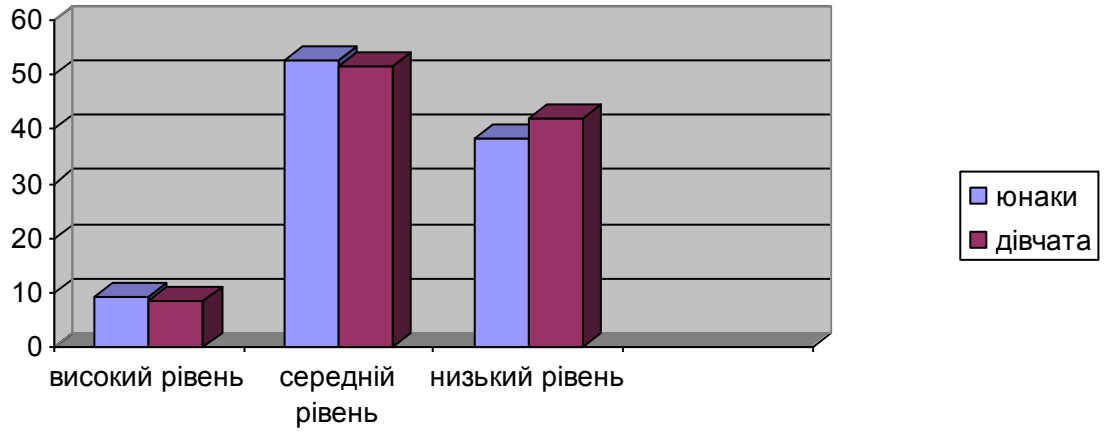


Рис. 2. *Резерви дихальної системи старшокласників*

Результати експерименту підтвердили, що в більшості досліджуваних резерви дихальної системи незначні, використовуються вони не повною мірою. Тому необхідним є застосування фізичних вправ для покращення функціонального стану організму та підвищення фізичного розвитку підлітків.

Ступінь відхилення індивідуальних фактичних значень параметрів фізичного стану від норм і нормативів дало нам можливість під час відбору фізичних вправ при різних захворюваннях визначитись у виборі загальної спрямованості процесу занять, оптимальних засобів та методів, кратності й тривалості занять, об’єму та інтенсивності навантажень.

Результати експерименту довели, що показники, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, вентиляцію легень і зовнішнє дихання в більшості старшокласників, які віднесені за станом здоров’я до спеціальних медичних груп, мають середній рівень розвитку.

Висновки. До середнього рівня розвитку функціонального стану серцево-судинної системи було віднесено 53,6 % юнаків та 50,2 % дівчат. Низький рівень зафіксовано у 38,1 % юнаків і 41,9 % дівчат. Високий рівень відзначали у 8,3 % юнаків та 7,9 % дівчат.

Середній рівень функціонального стану дихальної системи зафіксовано в 52,5 % юнаків і 51,5 % дівчат. Високий рівень розвитку визначено в 9,3 % юнаків та 8,6 % дівчат. Низький рівень розвитку відзначали в 38,2 % юнаків і 40,9 % дівчат.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні фізіологічного навантаження, яке відповідає загальному стану хворого, враховуючи стан тренованості стосовно конкретних захворювань підлітків.

Література

1. Волкова С. С. Реализация дифференцированного подхода к учащимся специальной медицинской группы (СМГ) на уроках физкультуры / С. С. Волкова // III Всесоюзная конф. по физиологии, воспитанию и школьной гигиене. – М., 1987. – С. 105.

2. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 5, 6. – С. 24–32.
3. Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи : матеріали І Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : Дон ДУ, 2000. – 416 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
5. Павлова Н. Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 110–114.
6. Слугин В. И. Современный подход к проблеме реабилитации в процессе занятий лечебной физической культурой / В. И. Слугин // ЛФК и массаж. – 2003. – № 2. – С. 33–36.

Анотації

У статті визначено функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп.

Ключові слова: *вентиляція легень, дихальна система, зовнішнє дихання, серцево-судинна система, спеціальні медичні групи, старшокласники, функціональний стан.*

Наталия Грейда. Оценка функционального состояния организма старшеклассников, которые отнесены к специальным медицинским группам. *В статье определено функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма старшеклассников, которые занимаются в специальных медицинских группах.*

Ключевые слова: *вентиляция легких, дыхательная система, наружное дыхание, сердечно-сосудистая система, специальные медицинские группы, старшеклассники, функциональное состояние.*

Natalia Greyda. Estimation of the Functional State of Organism of Senior Pupils which are Attributed to Task Medical Forces. *In the article it is certain the functional state of the respiratory and heart-vessels systems of organism of senior pupils which works in task medical forces.*

Key words: *ventilation of lights, respiratory system, outward breathing, heart-vessels system, task medical forces, senior pupils, functional state.*

УДК 37.037

Людмила Зарічанська,
Лідія Завацька,
Жанна Сотник

Профілактика гострих респіраторних захворювань у молодших школярів засобами фізичного виховання

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання як вид фізичних вправ оздоровчого й спортивного характеру є популярним серед дітей та підлітків. Заняття з плавання ефективне для вдосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загартування та зміцнення здоров'я. Поряд із загальним позитивним впливом на фізичний стан під час занять плаванням посідають місце декілька негативних факторів, що викликають у дітей захворювання застудно-інфекційного характеру. Вони характеризуються чітко вираженою клінічною симптоматикою в гострий період, зменшенням працездатності та повільним відновленням попереднього стану всіх функцій. Гострі респіраторні захворювання послаблюють імунну систему організму, дають ускладнення на пневмонію, отит, синусит та інше [1; 3].

Аналіз літературних джерел [2; 4] свідчить про наявність значної кількості досліджень у галузі охорони здоров'я, що піднімають питання профілактики гострих респіраторних захворювань у дітей та підлітків.

Водночас відчувається недостатність наукових напрацювань, присвячених комплексному використанню загальнопрофілактичних засобів (фізичних вправ, загартування, масажу й інше) для попе-

© Зарічанська Л., Завацька Л., Сотник Ж., 2009

редження випадків гострих респіраторних захворювань у дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням.

Висока захворюваність, що спостерігається в дітей перших двох років навчання плавання в спортивних секціях, пояснюється низькою віковою резистентністю дитячого організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища (у цьому випадку басейну) та недоліками організаційно-педагогічного характеру, які виникають під час навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1) виявити особливості гострих респіраторних захворювань у дітей віком 7–9 років, які займаються плаванням;

2) дати аналіз фізичному розвитку, функціональному стану та фізичній підготовленості дітей із різною частотою гострих респіраторних захворювань;

3) вивчити характер застосування засобів профілактики ГРЗ викладачами в процесі занять із плавання для дітей молодшого шкільного віку та батьками в домашніх умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) займають одне з перших місць серед захворювань дітей молодшого шкільного віку. Вони характеризуються чітко вираженою клінічною симптоматикою в гострий період, подальшим погіршенням загального стану організму, зменшенням працездатності, повільним відновленням попереднього стану всіх функцій. Часті гострі респіраторні захворювання в дітей пов'язують із анатомо-фізіологічними особливостями та своєрідністю резистентності дитячого організму.

На виникнення гострих респіраторних захворювань і його частоту впливає дія складного комплексу соціально-гігієнічних, екологічних, соціально-економічних та інших факторів. На певні з них можна впливати, коректуючи їх дію, зокрема можна покращити такі показники, як адаптаційні можливості організму, імунологічний статус, стан колонізаційної резистентності слизової оболонки, фізичний розвиток, стан функцій зовнішнього дихання, рівень рухової активності, рівень загартованості, якість харчування.

Досліджено, що на початок занять у спортивно-оздоровчих секціях із плавання індекс здоров'я групи дітей віком 7 років на 13,7 бала вищий, порівняно з групою однолітків, які не відвідують басейн. Вихідна частота випадків захворювань (1,03 ± 0,12 раза за рік) у групі плавців-початківців достовірно нижча ($p < 0,05$), ніж у тих, хто не займається плаванням (1,72 ± 0,12 раза за рік). Загальна кількість дітей, які хворіли на ГРЗ на початок занять, становила 40,7 % (рис. 1).

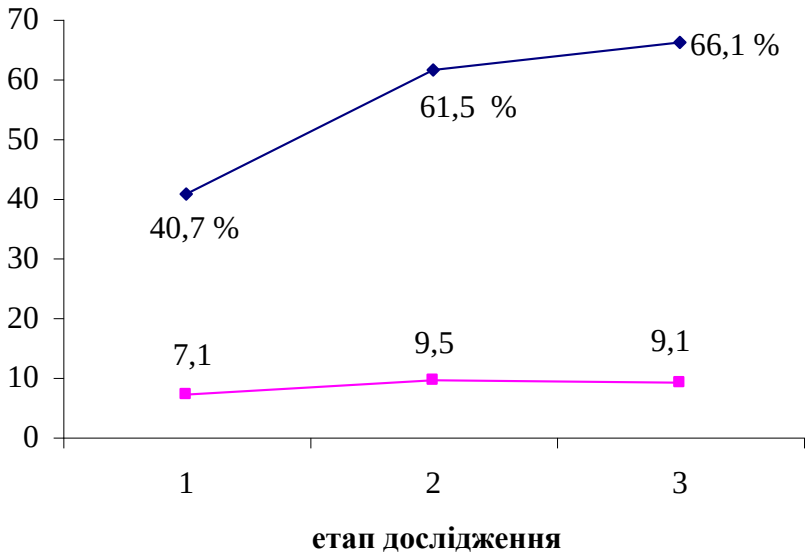


Рис. 1. *Відсоток дітей-плавців 7–9 років, які хворіли ГРЗ та тривалість хвороби: 1 – на початок занять плаванням; 2 – після року занять; 3 – після двох років занять*

На першому році занять плаванням (від 7 до 8 років) нами спостерігався значимий ($p < 0,05$) приріст частоти випадків до 1,65 ± 0,13 за рік і відсотка тих, хто захворів на гострі респіраторні захворювання (+20,9 % осіб). У наступні роки (від 8 до 9 років) приріст кількості юних плавців, які перенесли це захворювання незначний – 4,6 %. На другому році занять у тих, хто займається плаванням, частота захворюваності зростає незначно ($p > 0,05$) – до 1,71 ± 0,12 випадків. На негативному

фоні зростання частоти ГРЗ у юних плавців спостерігається позитивна особливість зниження тривалості захворювань зі стажем занять. Якщо після першого року занять кількість днів хвороби у групі статистично значно зростає ($p < 0,05$), то через два роки достовірність відмінностей із вихідними показниками зменшується. При цьому різниця за кількістю випадків захворювань між цими групами залишається статистично значною.

Основними чинниками, які визначають зростання гострої респіраторної захворюваності в плавців-початківців, є низька резистентність дитячого організму до перепаду температур навколишнього середовища та впливу негативних факторів занять на воді (затримка дихання, горизонтальне положення тіла під час плавання, специфічні умови мікроклімату в басейні, які викликають порушення нормальних взаємозв'язків між зовнішнім середовищем і верхніми дихальними шляхами, подразнення слизових оболонок дихальних шляхів через вдихання повітря підвищеної вологості, попадання хлорованої води в ротоносоглотку, слухову трубу й зовнішній слуховий прохід тощо).

На підставі анкетування викладачів та батьків установлено недоліки організаційного та методичного характеру в застосуванні засобів, які запобігають частим ГРЗ у плавців 7−8 років. Визначено, що 76,3 % тренерів-викладачів регулярно використовують на заняттях спеціальні дихальні вправи. Холодні ванни для ніг, контрастні душі регулярно застосовують 55,3 % тренерів-викладачів. Разом із тим ніхто з них не контролює динаміку й кількість температурних перепадів під час застосування контрастних душів, але 89,5 % осіб постійно наголошують дітям, щоб вони після цієї процедури витиралися насухо та добре розтирали тіло. Спеціальний масаж для профілактики ГРЗ використовують 2,6 % тренерів-викладачів.

У домашніх умовах засоби загартування (обтирання, холодні ванни для ніг, обливання, загартування носоглотки, контрастний душ), масаж для грудної клітки й спини, точковий масаж для обличчя регулярно використовують 3,3−5,0 % батьків, дихальні вправи − періодично 5,0 %. Із методики загартування й певних видів масажу в батьків виявилися найнижчі показники самооцінки знань (від 2,0 ± 0,6 до 5,3 ± 0,6 бала за 12-ти бальною системою).

Проведені дослідження дали можливість розробити методичні та організаційні заходи для профілактики ГРЗ у дітей, які займаються плаванням.

Плавання не можна розуміти як засіб різностороннього загартування організму. Під впливом занять плаванням формується й закріплюється стереотип холодової стійкості переважно до поступових охолоджень. Тому для підвищення ролі профілактики гострих респіраторних захворювань під час занять плаванням у закритих басейнах необхідні додаткові тренування до різких і середніх за силою та часом дій перепадів температур. Поєднання контрастного душу, що закінчується водою нижчої температури з наступною повітряною процедурою "висушування", може вирішити проблему ортобічного загартування дітей 7−9 років.

Оптимізувати вплив дихальних вправ різних типів, які використовуються в процесі навчально-тренувальних занять із плавання на стан слизової оболонки дихальних шляхів дітей можна за допомогою тренування природного вдиху граничної активності на основі дихальної методики О. М. Стрельнікової.

Застосування точкового масажу біологічно активних зон обличчя, гортані, грудної клітки тощо мобілізує захисні сили організму проти чинників вірусних захворювань. Доступними й безпечними з позиції самомасажу для дітей віком 7−9 років є зони носа та гайморових пазух, між бровами, біля вушної раковини.

Лише комплексне й систематичне застосування засобів профілактики ГРЗ може значно знизити частоту випадків захворювання. Створення цілісної системи педагогічного впливу на дітей через взаємодоповнюючий зв'язок різних форм профілактичних заходів в умовах групових занять плаванням та в сім'ї допоможе вирішити завдання попередження захворювань верхніх дихальних шляхів.

Підвищення просвітницької роботи з батьками щодо значення й методики застосування загартувальних та інших профілактичних процедур і формування в дітей позитивного ставлення до них виступає необхідним заходом ефективного функціонування профілактичної системи.

Висновки. Гострі респіраторні інфекції займають основне місце серед захворювань юних плавців, відповідно: у віці 7−8 років – 55,9 %, 8−9 років − 65,4 %, 10−14 років – 74,9 %, 15−17 років – 79,8 % від усіх звертань. Частота випадків гострих респіраторних захворювань дітей 7−9 років (1,68 ± 0,09 раза), які займаються плаванням, достовірно більша ($p < 0,05$), ніж їх однолітків, які ним не займаються (1,43 ± 0,08 раза). Найбільший приріст (20,9 %) тих, хто хворів на ГРЗ, і частоти випадків спостерігалися на першому році занять. У наступні роки (від 8 до 9 років) приріст незначний (4,6 %).

Вивчення фізичного розвитку дітей 7−8 років свідчить, що середні показники маси й довжини тіла не мають статистично достовірної різниці між групами з різною частотою випадків ГРЗ. Однак установлена достовірна відмінність ($p < 0,05$) за показниками обхвату грудної клітки в хлопчиків між усіма групами дітей (які хворіють часто, епізодично, й здоровими), у дівчаток між тими, які хворіють часто, та здоровими.

Аналіз літературних джерел засвідчує про наявність значної кількості окремих методик, які можна використовувати в профілактиці гострих респіраторних захворювань дітей. Водночас украй мало наукових робіт, присвячених комплексному використанню загальних профілактичних засобів запобігання ГРЗ в юних плавців з урахуванням специфіки виду спорту.

Література

1. Зарічанська Л. О. Порівняльна характеристика впливу різних засобів загартування на зміцнення здоров'я дітей / Л. О. Зарічанська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту "РЕГ" ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – Ч. ІІ. – С. 42–47.
2. Ногас А. О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях : навч.-метод. посіб. / А. О. Ногас, І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2007. – 100 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні методи оздоровлення / І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2007. – 188 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи. − Вид. 2-ге переробл. / І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2009. – 112 с.

Анотації

У статті аналізуються причини виникнення гострих респіраторних захворювань у дітей, які займаються плаванням, та застосування засобів фізичного виховання з метою профілактики.

Ключові слова: *гострі респіраторні захворювання, діти молодшого шкільного віку, плавання.*

Людмила Заричанская, Лидия Завацкая, Жанна Сотник. Профилактика острых респираторных заболеваний у младших школьников средствами физического воспитания. *В статье анализируются причины возникновения острых респираторных заболеваний у детей, которые занимаются плаванием, профилактика их средствами физического воспитания.*

Ключевые слова: *острые респираторные заболевания, дети младшего школьного возраста, плавание.*

Lyudmila Zarichanska, Lidya Zavatska, Zhanna Sotnik. Prevention of Acute Respiratory Infections of School-Children by Means of Physical Education. *Article examines reasons of origin of sharp diseases of respirators for children which are engaged in swimming, prophylaxis by their facilities of physical education.*

Key words: *sharp diseases of respirators, children of junior school age, swimming.*

УДК 37.037

Надія Ковальчук

Скакалка як засіб підвищення фізичної підготовленості юнаків старших класів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Із кожним навчальним роком здоров'я учнів має тенденцію до погіршення, й уже на час закінчення школи 70–80 % старшокласників мають відхилення в стані різних систем. А це значить, що молода людина не зможе засвоїти в повному обсязі теоретичні знання та практичні навички з предметів, які їй будуть необхідні в майбутньому.

Старший шкільний вік – це відповідальний період у житті юнака, оскільки він пов'язаний із вибором майбутньої професії, зі службою в рядах Збройних сил України та ін. За даними авторів [3; 4; 7; 8], до лав Збройних сил України не призивається кожен четвертий юнак призовного віку. Майже 90 % молоді має відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, 61 % юнаків 16–19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я.

Існує чимало об'єктивних і суб'єктивних причин, що спричиняють спад у стані здоров'я та фізичної підготовленості старшокласників. Відмінною характеристикою сучасності є науково-техніч-

© Ковальчук Н., 2009

ний прогрес, який, поряд із багатьма позитивними моментами, приніс із собою такий негативний фактор, як гіподинамія. Обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх закладів виріс, що також призвело до зниження рухової активності. Незадовільний фізичний стан випускників науковці пояснюють неправильною організацією навчального процесу з фізичного виховання в школах, висловлюють критичні зауваження до організації й методики проведення уроків. Дефіцит засобів, необхідних для організації спортивно-масових заходів, перешкоджає не лише їх проведенню, а й повноцінному оздоровчому ефекту. У більшості учнів відсутня зацікавленість до фізкультурних занять [1; 2; 6].

Отже, сьогодні фізична культура взагалі переживає не кращі свої часи. Це призвело до того, що МОН України видало наказ "Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України" [5]. Тому перебудова освіти на всіх рівнях вимагає нового підходу до педагогічної діяльності. Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних можливостей, покращенню фізичного стану юнаків випускних класів, є однією з актуальних наукових проблем.

На нашу думку, таким засобом може бути скакалка, яку традиційно використовують у фізичному вихованні дівчат і майже не використовують у фізичному вихованні юнаків.

Ніхто не зафіксував точної дати виникнення скакалки, але геніальна простота засобу свідчить про те, що люди знайшли йому застосування з незапам'ятних часів. На римських фресках, зображеннях середньовічних бродячих артистів та на більш пізніх гравюрах і рисунках можна було побачити дії, подібні тим, які ми можемо спостерігати на кожному сучасному подвір'ї. А вже в XIII ст. лондонські боксери та жокеї зганяли вагу й "накачували" м'язи ніг стрибками до знемоги. А ще раніше у французьких та італійських школах фехтування використовували стрибки через скакалку для формування м'язів нижніх кінцівок. У сучасних умовах скакалка використовується як основа для загальної фізичної підготовки у таких видах спорту, як бокс, футбол, легка атлетика, теніс, важка атлетика, баскетбол, гімнастика й навіть у підготовці космонавтів [9].

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність використання скакалки у фізичному вихованні юнаків випускного класу.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в навчально-виховному комплексі № 20 м. Луцька Волинської області. Юнаки 11-Б класу склали контрольну групу (КГ) (n = 13), а юнаки 11-А класу − експериментальну (ЕГ) (n = 15). Педагогічний експеримент проводився з листопада 2008 р. по квітень 2009 р. КГ юнаків займалася фізичною культурою за змістом робочого плану вчителя. Для ЕГ було підібрано спеціальні вправи зі скакалкою, які виконувалися протягом усього уроку. Обов'язковим завданням були 6-хвилинні стрибки зі скакалкою в основній частині уроку. Домашнє завдання включало стрибки через скакалку за умови, що учень має набрати 35 балів протягом тижня. Визначалися соматичне здоров'я, фізична підготовленість та фізична працездатність. Методика розрахунку тижневого стрибкового навантаження проводилася за такими формулами: якщо стрибки виконувати менше 10 хвилин, то підрахунки навантаження здійснюються за формулою:

$$P = (0{,}005 \cdot м - 0{,}1) \cdot t,$$

де P – кількість балів; $м$ – кількість кроків за хвилину; t – тривалість виконання вправи під час занять.

Якщо ж стрибки продовжуються більше 10 хв, то бали нараховуються за формулою:

$$P = (0{,}005 \cdot м + 0{,}1) \cdot t - 2.$$

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку експерименту ми провели опитування учнів 11-А та 11-Б класу на виявлення наявності знань про вправи, які можна виконувати зі скакалкою, й місце стрибків зі скакалкою в руховому режимі юнаків. 100 % юнаків відповіли, що в старших класах вправи зі скакалкою не виконували. Вперше зі стрибками через скакалку юнаки ознайомилися в початкових класах. У якому саме класі – пригадати не можуть. Ніхто з батьків не навчав юнаків стрибати через скакалку. Більшість із них уважає, що через скакалку стрибають лише дівчата. Юнаки не змогли пригадати, коли останній раз вони стрибали через скакалку. На їхню думку, за допомогою скакалки можна розвивати стрибучість і силу ніг. На практиці ніхто з учнів не зміг прострибати на скакалці без зупинок та збоїв однієї хвилини. Найменший зафіксований результат – 2 с, найбільший – 25 с. Середній статистичний результат стрибків без зупинок у контрольній групі становить 10,4 с, а в експериментальній – 10 с. За цей час у контрольній групі виконано в середньому 18 стрибків, а в експериментальній – 21 стрибок.

Обов'язковою частиною експерименту було домашнє завдання, яке включало щоденні стрибки через скакалку протягом 10–15 хвилин із частотою 100–120 стрибків за 1 хвилину.

Перший тиждень експерименту показав, що лише 13,3 % учнів експериментальної групи справилися з цим завданням і за тиждень набрали 35 балів. 46,7 % учнів за тиждень набрали від 15 до 10 балів. 33,4 % юнаків набрали від 9 до 1 бала і 6,6 % досліджуваних протягом тижня не виконали жодного стрибка через скакалку.

Останній тиждень експерименту засвідчив, що 60 % юнаків за тиждень легко набирали 35 балів і 40 % набирали від 20 до 30 балів. Причому з цим завданням вони справлялися легко, стрибали із задоволенням і за бажання могли б кількість стрибків за хвилину збільшити.

Програма експерименту позитивно вплинула на юнаків, про що засвідчили зміни, які відбулися в морфологічних та функціональних показниках фізичного розвитку випускників 11 класу (табл. 1).

Таблиця 1

Середньостатистичні морфологічні та функціональні показники фізичного розвитку юнаків 16–17 років на початку експерименту

Показник	КГ (*n* = 13)	ЕГ (*n* = 15)	Достовірність різниці
	M ± m	M ± m	
Вага, *кг*	63,2 ± 4,6	67,3 ± 3,2	*P* > 0,05
Ріст, *см*	177,7 ± 2,7	177,4 ± 3,4	*P* > 0,05
ЖЄЛ, *мл*	3500 ± 120	3850 ± 105*	*P* < 0,05
Динамометрія сильнішої руки, *кг*	33,0 ± 2,2	39,4 ± 1,2*	*P* < 0,05
ЧСС у спокої, *уд./хв*	79,5 ± 8	72,7 ± 5	*P* > 0,05
Тиск $_{\text{сист.}}$, *мм рт. ст.*	125 ± 15	120 ± 5	*P* > 0,05
Тиск$_{\text{діаст.}}$, *мм рт. ст.*	65 ± 2,5	65 ± 0,5	*P* > 0,05

* *Достовірність різниці.*

Життєва ємність легень у юнаків експериментальної групи зросла на 280 мл. У контрольній групі вона не змінилася. Відмінність між показниками ЖЄЛ у групах достовірна. Значно зріс у юнаків експериментальної групи показник динамометрії – на 3,4 кг, у контрольній групі цей приріст становить 0,8 кг. Результати динамометрії також достовірно відрізняються.

Частота серцевих скорочень у стані спокою в юнаків контрольної групи збільшилася на 1,5 удару і становить 79,5 ± 8 уд./хв, а в юнаків експериментальної вона зменшилася на 6,3 удару і становить 72,7 уд./хв.

Артеріальний тиск у юнаків контрольної групи збільшився на 5 мм рт. ст. (систолічний), на 1 мм рт. ст. (діастолічний) і становить 125 ± 15 та 65 ± 2,5 мм рт. ст.

У юнаків експериментальної групи систолічний тиск знизився на 3 мм рт. ст. і становить 120 ± 5, а діастолічний – на 1 мм рт. ст. і становить 65 ± 0,5 мм рт. ст. Під впливом програми корекції фізичного стану в юнаків зросли функціональні можливості дихальної системи, збільшилися показники сили, оптимізувалася діяльність серцево-судинної системи.

Збільшення життєвої ємності легень юнаків експериментальної групи значно вплинуло на покращення дихального індексу: на 1 кг маси тіла припадає 57,2 мл, що на 3,4 мл більше, ніж на початку експерименту.

Силовий індекс зріс в експериментальній групі на 4,6 % порівняно з попереднім тестуванням.

Індекс Робінсона знизився від 97,1 ± 2,1 (0 балів) умовних одиниць на початку експерименту до 87,2 ± 0,6 (2 бали), що свідчить про зниження напруження серцево-судинної системи в стані спокою.

Масо-ростовий індекс у юнаків експериментальної групи майже не змінився й відповідає високому рівню (0 балів), що свідчить про пропорційність росту та маси тіла.

Найбільші зрушення під впливом програми стрибків зі скакалкою сталися в показниках індексу Руф'є-Діксона. У юнаків експериментальної групи відбулась адаптація серцево-судинної системи до дозованого навантаження. На початку експерименту цей індекс складав 8 ± 0,4 (2 бали) відносних одиниць, а в кінці експерименту − 5,3 відносних одиниць, що відповідає 5-ти балам.

У контрольній групі відбулося незначне покращення силового індексу (на початку − 50,8 ± 1,3, у кінці − 52,2 ± 1,2) та масо-ростового, інші показники індексів стали гіршими. Вірогідні відмінності між результатами показників соматичного здоров'я юнаків контрольної та експериментальної груп сталися в індексах сили, Робінсона, Руф'є-Діксона. Загальна сума балів у контрольній групі залишилася без змін (5 балів), а в юнаків експериментальної групи вона зросла і складає 11 балів. В експериментальній групі бали збільшилися за рахунок індексу Робінсона (+ 2 бали) й індексу Руф'є (+ 5 балів).

Отже, під впливом спеціальної програми соматичне здоров'я юнаків експериментальної групи покращилося й перейшло на інший високий рівень.

Покращення соматичного здоров'я юнаків експериментальної групи, очевидно, вплинуло на позитивні зміни, які відбулися в їхній фізичній підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Фізична підготовленість юнаків контрольної та експериментальної груп після експерименту

Вид випробування	КГ (*n* = 13)	Бал	ЕГ (*n* = 15)	Бал	Достовірність різниці
	M* ± *m		***M* ± *m***		
Біг 3000 м, *хв, с*	15,0 ± 2,1	4	13,1 ± 0,4*	8	$P < 0,01$
Підтягування на перекладині, *разів*	7,1 ± 2,3	1	10 ± 1,5	3	$P > 0,05$
Піднімння в сід за 1 хв, *разів*	28 ± 2	1	42 ± 3*	3	$P < 0,01$
Стрибок у довжину з місця, *см*	190 ± 2,6	1	219 ± 1,5*	3	$P < 0,01$
Біг 100 м, *с*	15,0 ± 0,2	2	14,7 ± 0,1	2	$P > 0,05$
Човниковий біг 4×9 м, *с*	10,2 ± 0,1	2	9,3 ± 0,02*	4	$P < 0,01$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, *см*	18 ± 0,2	5	17,2 ± 0,8	4	$P > 0,05$
Рівень фізичної підготовленості, *балів*	середній	16	вищий за середній	27	

* *Достовірність різниці*

Рівень здоров'я юнаків сприяє досягненню вищих спортивних результатів, а фізичне навантаження, яке пов'язане з виконанням певних нормативів, є адекватним функціональним можливостям їх організму.

На початку експерименту відмінність між результатами з бігу на 3000 м між контрольною та експериментальною групами була достовірною ($P < 0,05$). Після закінчення експерименту результат із цієї бігової дисципліни в юнаків експериментальної групи в середньому покращився на 1 хв 2 с і розбіжність зросла ще більше ($P < 0,01$).

У юнаків експериментальної групи покращилися результати, які вимагають прояву силових та швидкісно-силових здібностей. Результати підтягування зросли в середньому на 2,4 раза. У контрольній групі результат у підтягуванні став гіршим від початкового. Але достовірна різниця між результатами контрольної та експериментальної груп відсутня. На 18,4 раза зріс результат експериментальної групи у вправі "піднімання в сід за 1 хвилину" та на 29 см у стрибках у довжину з місця. Ці результати також достовірно відрізняються від результатів контрольної групи.

На 0,6 с швидше хлопці експериментальної групи виконали човниковий біг після закінчення експерименту. Юнаки контрольної групи результат погіршили в цьому випробуванні на 0,4 с. Це стало наслідком достовірної розбіжності.

Покращилися результати в експериментальній групі і з бігу на 100 м та у вправі на гнучкість, проте вони вірогідно не відрізняються від результатів контрольної групи.

Відповідно до покращання результатів тестування фізичної підготовленості юнаків підвищився й бал оцінки. У контрольній групі загальна сума зросла на 1 бал і складає 16 балів, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. В експериментальній групі інтегрована сума становить 27 балів. Порівняно з початком експерименту сума зросла на 9 балів. Це дало змогу основній масі юнаків піднятися на щабель вище в рівні фізичної підготовленості.

У 80 % юнаків експериментальної групи рівень фізичної підготовленості визначається вище середнього. На початку експерименту цей рівень мали лише 13,5 % досліджуваних. У контрольній групі тільки 7,6 % юнаків мають високий рівень фізичної підготовленості, а значна частина (84,8 %) своєї фізичної підготовленості не змінила.

Висновки. Завдяки використанню скакалки в системі фізкультурно-оздоровчих занять юнаків сталися позитивні зміни морфологічних та функціональних показників фізичного розвитку. У юнаків розширилися функціональні можливості дихальної системи й зросла адаптація кардіореспіраторної системи до дозованого навантаження. Середній показник індексу соматичного здоров'я відповідає високому рівню.

Ці зміни позитивно вплинули й на фізичну підготовленість: у юнаків достовірно зросли результати в бігу на 3000 м, підніманні в сід за 1 хвилину, стрибках у довжину з місця та човникового бігу.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому наші дослідження буде спрямовано на розробку та обґрунтування індивідуальних програм для підвищення фізичної підготовленості юнаків засобами вправ зі скакалкою.

Література

1. Долбышева Н. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі шкільної освіти в старшокласників / Н. Долбышева, О. Галагуза // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. ; Вінниця : ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 358–360.
2. Єдинак Г. Виховання інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15–17 років / Єдинак Г. // Фіз. вих. в шк. – 2001. – № 4. – С. 30–33.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / Закопайло С. // Фіз. вих. в шк. – 2001. – № 3. – С. 52–53.
4. Іваськів С. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості школярів допризовного віку / С. Іваськів, О. Бучок, В. Золочівський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 372–376.
5. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України : наказ № 956 від 22.10.2008 р. // Фіз. вих. в шк. – 2008. – № 6. – С. 3.
6. Савельева В. П. Динамика физической активности учащихся общеобразовательной школы / В. П. Савельева // Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 91–96.
7. Синіговець В. І. Оцінка і моделювання рівня фізичної підготовленості юнаків 16–17 років / В. І. Синіговець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2000. – № 1. – С. 16–19.
8. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості до прозивної молоді України / Чиженок Т. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 286–298.
9. Шелудешева М. Дослідження рівня рухових умінь і навичок у процесі виконання загальнорозвивальних вправ із скакалкою з учнями професійно-технічних навчальних закладів / М. Шелудешева, О. Качан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 294–297.

Анотації

Використання скакалки в різних частинах уроку та під час виконання домашніх завдань із фізичної культури сприяло підвищенню фізичного стану юнаків 11-го класу. Позитивні зрушення, які відбулися в стані соматичного здоров'я та фізичної підготовленості доведені в процесі експерименту.

Ключові слова: *скакалка, фізична підготовленість, соматичне здоров'я, юнаки 11 класу.*

Надежда Ковальчук. Скакалка как средство повышения физической подготовленности юношей старших классов. *Использование скакалки в разных частях урока и во время выполнения домашних заданий по физической культуре способствовало повышению физического состояния юношей 11 класса. Позитивные сдвиги, которые произошли в состоянии соматического здоровья и физической подготовленности экспериментально подтверждены.*

Ключевые слова: *скакалка, физическая подготовленность, соматическое здоровья, юноши 11 класса.*

Nadia Kovalchuk. Skipping Rope as a Means of Improving the Physical Readiness of the Boys of Senior Classes. *Use of the skipping rope in different parts of lesson and during implementation of home tasks from a physical culture instrumental in the increase of bodily condition of youths of 11th class. Positive changes, which took a place in the state of somatic health, physical preparedness, are well-proven in the process of experiment.*

Key words: *skipping rope, physical preparedness, somatic health, boys of 11th class.*

УДК 37.037

Ярослав Кравчук

Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ

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

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

© Кравчук Я., 2009

навіть професійне майбутнє учнів. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання в школах за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності учнів, а з іншого – підвищення результативності роботи вчителів.

Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Одним з ефективних засобів поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [1; 3; 7]. У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [5; 6; 8].

Завдання дослідження полягає в розробці шляхів формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів [2], інтерес становить три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, її зацікавленість; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремий компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре подано один компонент до фізичного виховання – практичну діяльність. Знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Результати дослідження свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується.

У середньому й старшому шкільному віці в учнів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (у середньому шкільному віці таких хлопців 2 %, дівчат 5 %; старшому – відповідно, 22 % і 43 %). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців і 7 % дівчат).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури; недостатня суспільна й професійна активність учителів і всього педагогічного колективу; недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; недоліки в змісті та методиці уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

Проте практично всі школярі хотіли б займатися в спортивних секціях (табл. 1).

Таблиця 1

Спортивні інтереси школярів (%)

Вид спорту	Шкільний вік		
	молодший	середній	старший
Плавання	26,5	–	12
Карате	26,5	–	2
Гімнастика	13,0	6	–
Волейбол	10,0	34	33
Футбол	10,0	–	16
Легка атлетика	7,0	16	2
Спортивні танці	–	9	8
Лижний спорт	–	3	–
Баскетбол	–	3	–
Бокс	–	–	4
Боротьба	–	–	4
Фігурне катання	–	–	2
Не відповіли	7,0	29	17

Спортивні інтереси дітей старшого шкільного віку такі: волейбол, плавання, футбол, спортивні танці. Цікавим є те, що існує істотна різниця в ставленні до спорту між хлопчиками й дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, одноборствами, футболом.

Під час анкетування потрібно було запропоновані мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості (табл. 2).

Як видно з таблиці 2, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, обумовлено тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їхнього впливу на організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку. В середньому та старшому шкільному віці учні прагнуть у процесі фізичного виховання підвищити фізичну підготовленість або уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків.

Таблиця 2

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури

Мотив відвідування занять	Рангове місце мотиву					
	шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку	2	3	1	1	1	2
Інтерес до особи вчителя	3	2	3	4	5	5
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	4	3	4	4
Прагнення уникнути неприємності у зв'язку з пропусками уроків	4	4	2	2	2	1
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі	5	5	5	5	3	3

Результати анкетування свідчать, що в усіх вікових групах учні найбільше інформації про фізичну культуру отримують із телебачення. У молодших школярів та підлітків на другому місці інформації стоїть учитель фізичної культури. Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають радіо, газети, книги, журнали. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків.

На думку дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно поліпшити матеріальну базу, краще ставитися до учнів, більше проводити ігрових занять, організовувати спортивні секції.

Зважаючи на такий стан, була розроблена програма формування інтересу до фізичного виховання школярів. Спеціальні знання учні отримували під час уроків фізичної культури. Для того, щоб не завдати шкоди руховій активності, теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані (наприклад вплив фізичних вправ на особистість, роль фізичних вправ у розвитку форм і функцій організму) подавались у вигляді коротких повідомлень (3−5 хв) на початку уроку. Причому розповідався вплив тих фізичних вправ, які будуть безпосередньо вивчатися. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ викладались у процесі їх вивчення. Техніка фізичних вправ, методика їх навчання, значні досягнення подавались в процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок.

У практичній роботі широко використовувалися різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, описування, вказівки, розробки, обговорення. Бесідам, як правило, передувало вивчення рухової дії. Виправлення помилок супроводжувалося вказівками, що сприяло накопиченню необхідної інформації в пам'яті дітей.

Набуттю знань сприяли міжпредметні зв'язки. Їхня цінність полягала ще й у тому, що вони були хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При цьому йшлося не лише про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу фізичних вправ на організм.

На уроках математики й фізики ми рекомендували розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дало можливість дітям та й учителям дещо по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, шляхи технічного вдосконалення фізичних вправ.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяли уроки хімії. Рекомендувалося розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини та можливості в активізації цього процесу фізичних вправ.

На уроках біології, анатомії й фізіології людини висвітлювалось оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи та системи людини.

Традиції виникнення й розвитку фізичного виховання в різні епохи розглядалися на уроках історії. Добре зарекомендували себе невеликі повідомлення про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

Перевірка рівня знань відбувалася під час уроку, після засвоєння певної теми та в кінці семестру. Під час поточного опитування з'ясовувався обсяг засвоєння матеріалу, прогалини в знаннях, питання, які вимагають додаткового вивчення. Критеріями оцінки знань були глибина, розуміння сутності питання, вміння використовувати одержані знання.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Окремий навчальний матеріал на уроках проводився в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонувалося всьому класу, потім виконувалися вправи, які кожен підготував удома для розвитку індивідуальних здібностей. Учитель при цьому вибірково оцінював виконання, враховуючи новизну вправи, допомагав уникнути окремих помилок. Важливо, щоб учні під час виконання фізичних вправ запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Певні вправи для розвитку рівноваги, спритності, гнучкості викликають в окремих школярів відчуття страху, що заважає подальшому впровадженню їх у повсякденний побут. Розсіяти цей страх допомагали прийоми роз'яснення, що сприяли вихованню наполегливості, сили волі, сміливості. При цьому дотримувалися принципів посильності виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, включення на перших порах складних вправ призводило до їх невиконання, невпевненості у своїх силах, навіть до зниження інтересу до фізичного виховання.

У процесі формування інтересу до занять фізичними вправами використовувалася розмітка спортивного залу, роз'яснювалась учням користь її використання для самостійних вправ.

Викликають інтерес до виконання фізичних вправ елементи новизни. Так, під час закріплення вже відомої фізичної вправи вона виконувалася в різному темпі, з різних положень, рекомендувалося виконувати вправи в різних умовах – на відпочинку, в лісі, у туристичному поході.

Установлено, що обов'язковою складовою успіху у формуванні інтересу є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу використовувався як у навчальній, так і в позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичними вправами, постановки перед школярами близької та далекої перспективи. Методи стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізували мислення та дії учнів.

В оцінкових судженнях школярів провідне місце посідають такі риси дорослої людини, як сила, спритність, витримка тощо. Володіння такими здібностями розцінювалось як шлях до самоствердження в класі. Тому вчителям рекомендувалося використовувати це як стимул до фізичного вдосконалення, орієнтуючи учнів на позитивний приклад друзів, батьків і вказуючи шляхи досягнення цієї мети – заняття фізичними вправами. Підхід був суто індивідуальним. Одних зацікавлювали виконанням обов'язків судді й інструктора, інших – туристичними походами, ще інших включали в організацію фізкультурних свят. Потрібно зважати на те, що учні охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть показати свої здібності.

Для формування інтересу до фізичного виховання надзвичайно корисні групові завдання. Їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги та взаємоконтролю.

Більшість психологів [2] уважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно з традиціями, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають шляхом порівняння їх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Ці кращі учні завжди будуть попереду завдяки своїм природним здібностям або заняттям у ДЮСШ. Із цієї причини, як зазначає В. Ф. Новосельський [4], близько 90 % учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у переважної більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. У цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому ми рекомендували вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із урахуванням динаміки їх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. Значною мірою цьому сприяли мотивування й стимулювання.

Мотивування − це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. У результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: "Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?" Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі зі школярами, відповідали таким вимогам: наочність; виходили з рівня розвитку учнів; враховували інтереси та вікові особливості дітей; відрізнялися лаконічністю, доступністю доводів; мали особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення й покарання.

У заохоченні відображена міра педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності та поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу у схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя й ровесників. Тому в практичній діяльності вчителів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, які застосовувалися в роботі зі школярами, належали довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовували також і покарання, зокрема зауваження, осуд, догану. Водночас, ураховуючи вік учнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Висновок. Отже, формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої та системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів і створення позитивного емоційного фону.

Література

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
2. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Виготский. – М. : [б. и.], 1960. − С. 215–231.
3. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – К. : Рад. шк., 1989. – 128 с.
5. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
6. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2 ч. / Б. М. Шиян. − Т. : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
8. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 303–306.

Анотації

У статті розглядаються стан та шляхи формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту як цілеспрямована й системна діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону уроку.

***Ключові слова**: інтерес, школярі, фізичні вправи.*

***Ярослав Кравчук. Формирование у школьников интереса к выполнению физических упражнений.** В статье рассматриваются состояние и пути формирования у школьников интереса к физическому воспитанию и спорту как целенаправленной и системной деятельности учителя, которая включает формирование специальных знаний, практическую деятельность учащихся, создание положительного эмоционального фона урока.*

***Ключевые слова:** интерес, школьники, физические упражнения.*

***Jaroslav Kravchuk. Formation of Schoolchildren's Interest in Perform Physical Exercise.** The article deals with the conditions and the ways of increasing the schoolchildren's interests in physical education and sport. This is regarded as the goal oriented and systematical teacher's activity which includes the specific knowledge acquisition, practical activities and creation of the positive learning background.*

***Key words:** interest, schoolchildren, physical exercises.*

УДК 37.037

Оксана Михайлюк,
Світлана Савчук*

Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"
**Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Постановка наукової проблеми. Проблема зміцнення, збереження й покращення здоров'я все більш стає актуальною у зв'язку зі зниженням показників фізичного здоров'я дітей і молоді, збільшенням кількості патологічних та спадкових захворювань. Основним методичним прийомом виступає скринінг, що виявляє "групу ризику" серед практично здорового населення. Скринінг рівня здоров'я популяції – перший етап системи зміцнення здоров'я. Значним вкладом у розвиток учення про здоров'я є визначення поняття "кількісного здоров'я" за Амосовим. Діагностика рівня здоров'я – перший крок до профілактики захворювань та підтримки оздоровлення населення [1; 2; 5]

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У наш час починають з'являтися публікації О. Буліч, І. Муравова (1997), які пов'язують здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – комплексне вивчення здоров'я людини. Елементи рівня здоров'я, які можуть бути визначені, кількісно досліджуються А. Г. Щедріною, Г. Л. Апанасенком, С. А. Душаніним. Удосконалення фізичного стану людини висвітлені в працях Е. А. Пирогової [1; 2; 6].

Вирішення завдань оздоровлення дитячої й підліткової популяції пов'язані з необхідністю розробки та використання скринінгових систем, що дають можливість швидко й достатньо чітко виявити "групу ризику". Запропонована методика скринінгу Г. Л. Апанасенка базується на використанні законів термодинаміки, що розглядають ступінь стійкості біосистеми як показник її енергопотенціалу. При цьому враховується залежність енергопотенціалу біосистеми від обсягу фізіологічних резервів та економізації функцій зростаючого організму. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим менша вірогідність виникнення соматичної патології й простудних захворювань [1−4].

Завдання дослідження – визначити рівень фізичного здоров'я учнів 7−11 класів і встановити динаміку рівня соматичного здоров'я учнів 7−11 класів.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження нами використано такі методи:

1) аналіз та узагальнення літературних джерел;

2) методика кількісної експрес-оцінки;

3) математична обробка даних.

Методи отримання інформації включали теоретичний аналіз літературних джерел, який передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової й науково-методичної літера-

© Михайлюк О., Савчук С., 2009

тури. Результати проведеного теоретичного аналізу дали можливість визначити мету дослідження, установити коло завдань та шляхи їх вирішення.

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладено показники антропометрії (довжина тіла, маси тіла, динамометрія), а також стан серцево-судинної системи.

Після отримання кожного показника визначається загальна сума балів, яка оцінюється рівнем фізичного здоров'я: 5 балів і менше – низький, 6–10 – середній; 11–15 – високий.

За допомогою методу математичної статистики нами було зроблено числові характеристики вибірки, які дають кількісне уявлення про емпіричні дані й можливість порівнювати їх між собою. До таких характеристик належать: середнє арифметичне (X), дисперсія (S^2) і стандартне відхилення (S), мінімальний (X_{min}) та максимальний (S_{max}) показники, розмах варіації (R), коефіцієнт варіації (V), стандартна помилка середнього арифметичного (S_x) [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях брали участь учні 7−11 класів ЗОШ № 9 м. Луцька, хлопці й дівчата в кількості 500 осіб. Усі дані було проаналізовано й оброблено за допомогою методу математичної статистики та згруповано у вигляді табл. 1.

Таблиця 1

Рівень соматичного здоров'я учнів 7−11 класів, %
(за методикою Г. Л. Апанасенко, 1992)

Рівень	Клас									
	7		8		9		10		11	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Високий	22	6	24	34	17,5	10	26	14	25	10
Середній	46	50	54	40	57,7	37,5	50	58	52,5	42
Низький	32	44	22	26	25	52,5	24	28	22,5	48

У табл. 1 подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат 7–11 класів у відсотковому відношенні. Так, високий рівень здоров'я у хлопців 7-го класу мають 22 % учнів, середній – 46 %, низький – 32 %. У дівчат ця тенденція дещо змінюється. Високий рівень мають лише 6 % дівчат, середній – 50 %, низький – 44 %. В інших вікових групах числові показники в середньому відповідають такій же динаміці. Виняток становлять лише дівчата 8-го класу, де високий рівень здоров'я мають 34 %. Такий показник зумовлений високим рівнем фізичної підготовленості й працездатності учениць.

Динаміка рівня фізичного здоров'я учнів 7−11 класів показана на рис. 1.

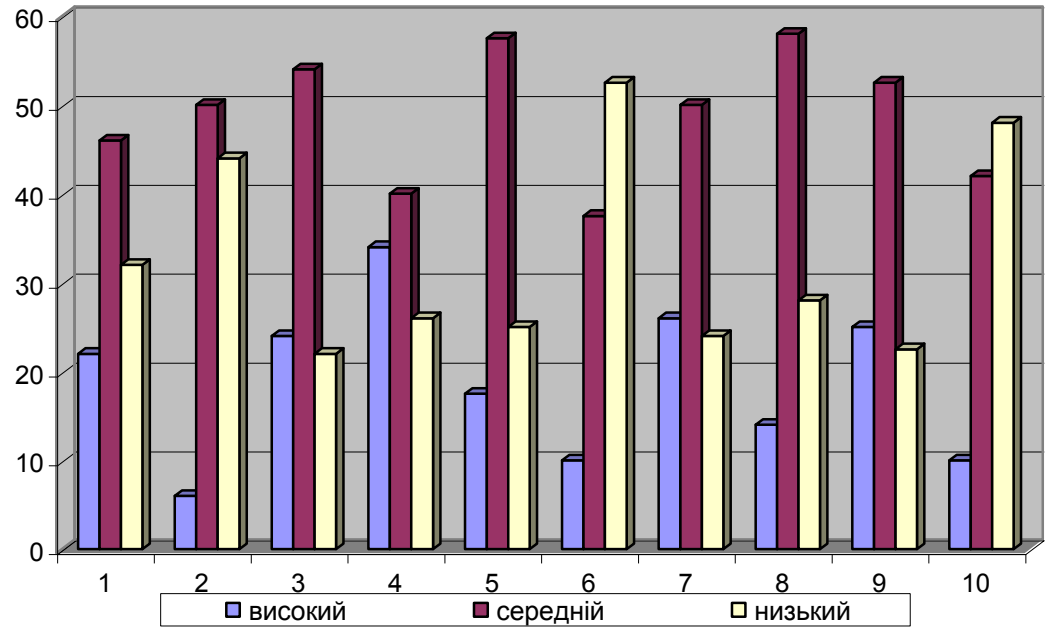


Рис. 1. *Динаміка рівня соматичного здоров'я учнів 7−11 класів: 1 – хлопці 7-го класу; 2 – дівчата 7-го класу; 3 − хлопці 8-го класу; 4 – дівчата 8-го класу; 5 – хлопці 9-го класу; 6 – дівчата 9-го класу; 7 – хлопці 10-го класу; 8 – дівчата 10-го класу; 9 – хлопці 11-го класу; 10 – дівчата 11-го класу*

У табл. 2 подано числові характеристики рівня соматичного здоров'я вибірки учнів 7–11 класів, які свідчать, що середнє арифметичне суми балів коливається від 6,08 до 7,98 бала, що відповідає середньому рівню здоров'я (6−10 балів). Виняток становлять лише учениці 9-х класів, де X = 5,23 бала, що характеризує низький рівень. Середнє значення не дає повної інформації про варіацію ознаки, тому поряд із цим обчислюють і характеристики розсіяння вибірки. Однією з них є розмах варіації R. Він обчислюється як різниця між максимальним і мінімальним показниками вибірки. В цьому випадку ознаки, що сильно відрізняються за своїми середніми значеннями (8 клас хлопці – 7,9 бала, 9 клас дівчата – 5,23 бала), мають однаковий розмах варіації − 14 балів. Дисперсія (S^2) і стандартне відхилення (S) є важливими характеристиками розсіяння. Показники дисперсії та стандартного відхилення рівня соматичного здоров'я учнів 7−11 класів подані в табл. 2.

Таблиця 2

Статистичні показники рівня соматичного здоров'я учнів 7−11 класів

Числові характеристики	Клас									
	7		8		9		10		11	
	X	Д	X	Д	X	Д	X	Д	X	Д
X	7,22	6,08	7,90	7,94	7,68	5,23	8,40	7,44	7,98	6,16
S^2	12,66	6,91	10,42	13,00	6,38	13,20	11,22	8,29	9,89	9,77
S	3,56	2,63	3,23	3,61	2,53	3,63	3,35	2,88	3,14	3,13
X_{min}	-2,00	1,00	-2,00	-1,00	4,00	-2,00	-2,00	2,00	-1,00	-2,00
X_{max}	14,00	12,00	12,00	15,00	12,00	12,00	15,00	14,00	12,00	12,00
R	16,00	11,00	14,00	16,00	8,00	14,00	17,00	12,00	13,00	14,00
V	49,31	43,26	40,89	45,47	32,94	69,40	39,88	38,71	39,35	50,81
S_x	0,50	0,37	0,46	0,51	0,40	0,57	0,47	0,41	0,50	0,44

Для того, щоб порівняти ступінь варіації ознак, виражених у різних одиницях вимірювання, застосовують відносний показник – коефіцієнт варіації (V), що обчислюється у відсотковому відношенні. Із табл. 2 видно, що V коливається в межах 32,94−69,4 %. Показники рівня здоров'я хлопців і дівчат варіюють по-різному. Коефіцієнт варіації використовується ще і як показник однорідності вибіркових значень. У нашому випадку V у всій сукупності перевищує 10 %. Це дає можливість стверджувати про неоднорідність значень вибірки. В одних школярів рівень соматичного здоров'я достатньо високий (15 балів), а в інших − у критичному стані (-2 бала).

Для оцінки стандартного відхилення S вибіркового середнього значення X використовується стандартна помилка середнього арифметичного (S_x). Величина S_x показує, яка ж помилка під час обчислень допускається. У ході досліджень ми побачили залежність стандартної помилки від об'єму вибірки n. У всій сукупності учнів 7–11 класів вона перевищує 0,57 бала, оскільки величина n пробігає значення від 1 до 50. Виняток складають учні 9-х класів (n = 1, …40) [5].

Висновки. Отже, в ході дослідження визначено показники рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат 7−11 класів. Установлено високий рівень здоров'я у хлопців 7-го класу. У дівчат ця тенденція дещо змінюється. Високий рівень припадає на дівчат 8-го класу. Низькі показники рівня соматичного здоров'я у дівчат 7, 9 та 11-го класів, що потребує подальшого дослідження з метою оздоровлення.

Запропонований метод експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків може використовуватися шкільними й підлітковими лікарями під час щорічних диспансерних оглядів, у лікарсько-оздоровчих диспансерах, оздоровчих центрах, у дитячих санаторіях і таборах санітарного типу для призначення оздоровчого рухового режиму.

Відповідно до результатів експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я на долікарському етапі огляду дітей та підлітків можна розподілити на три групи: 1 – здорові (група III); 2 – група ризику (група II); 3 – хворі (група I). Групи I і II потребують поглибленого медичного обстеження.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МПП Петрополис, 1992. – 120 с.
2. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / І. Калиниченко // 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. 128–131.

4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
5. Основы математической статистики / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
6. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 163 с.

Анотації

У статті подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат 7−11 класів. Установлено високий рівень здоров'я у хлопців 7-го класу. У дівчат ця тенденція дещо змінюється. Високий рівень припадає на дівчат 8-го класу. Низькі показники рівня соматичного здоров'я потребують поглибленого медичного обстеження з метою подальшого оздоровлення особистості.

Ключові слова: *рівень, здоров'я, фізичне здоров'я.*

Оксана Михайлюк, Светлана Савчук. Оценка уровня физического здоровья учеников. *В статье поданы показатели уровня физического здоровья мальчиков и девочек 7−11 классов. Установлен высокий уровень здоровья у мальчиков 7-го класса. У девочек эта тенденция несколько изменяется. Высокий уровень приходится на девушек 8-го класса. Низкие показатели уровня соматического здоровья нуждаются в углубленном медицинском обследовании с целью последующего оздоровления личности.*

Ключевые слова: *уровень, здоровье, физическое здоровье.*

Oksana Mikhaylyuk, Svetlana Savchuk. Estimation of the Level of Students Physical Health. *In the article the indexes 7−11 classes of the level of boys' and girls' physical health at are given. A high health level is set for the boys of 7^{th} class. For girls this tendency is a bit changes. A high level the girls of 8^{th} class have. The low indexes of somatic health level need deep medical inspection with the purpose of the subsequent making healthy of personality.*

Key words: *level, health, physical health.*

УДК 37.037

Наталія Семенова,
Зоряна Коритко*

Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер

Львівське медичне училище (м. Львів)
**Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми. Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку із труднощами соціально-економічного характеру, які переживає сучасна країна. Ослаблений, найчастіше ще до вузу, стан організму та психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий рівень валеологічної культури зумовлює те, що більшість студентів нездорові або перебувають у передхворобливих станах.

Турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівської освіти. Вуз має стати ініціатором і організатором цілеспрямованої та ефективної роботи зі збереження, реабілітації й покращення здоров'я студентського контингенту.

Проте реалії сьогодення є такими, що найчастіше ця робота має безсистемний характер, слабо використовуються новітні технології оздоровлення, діагностики, низький рівень матеріально-технічної бази вузів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато авторів займалося вивченням видів аеробіки, їх класифікації та тенденцій розвитку [1−3; 6; 8], інші досліджували вплив аеробіки на організм людини [5; 9; 10]. На думку багатьох науковців, сприяти покращенню рівня здоров'я, працездатності й фізичної підготовленості, залучення молоді до здорового способу життя допоможе впровадження нових форм і засобів фізичного виховання [7].

Аеробіка − один із сучасних напрямів фізичного виховання. Вправи, що використовуються на заняттях аеробікою, є дуже ефективними та безпечними для здоров'я [10]. Більшість авторів публікацій звертають особливу увагу на те, що заняття аеробікою сприяють оздоровленню основних

© Семенова Н., Коритко З., 2009

функціональних систем організму й підвищують рівень здоров'я молоді, сприяють розвитку рухових можливостей, емоційному забарвленню занять та пожвавленню інтересу до регулярних занять фізичним вихованням [4].

Завдання дослідження – вивчити вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан, рівень здоров'я та рівень розвитку фізичних особливостей студентів ДВНЗ "Львівське медичне училище".

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, опитування у формі анкетування, педагогічне спостереження, визначення антропо-фізіометричних показників, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, за Г. Л. Апанасенком, тестування рівня фізичної підготовленості, математична статистика.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь дві групи студенток ДВНЗ "Львівське медичне училище" першого курсу віком 17 років. Кожна група складалася з 15 осіб.

Дослідження здійснювалося в три етапи й тривало навчальний рік. На кожному етапі групи проходили медичний огляд, під час якого визначався рівень здоров'я, а саме показники серцево-судинної та дихальної систем організму, проводилася функціональна проба Мартіне й інші антропофізіометричні показники. Після отриманих даних підрахували морфофункцональні індекси.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості на початку й у кінці дослідження студенти експериментальної та контрольної груп виконали вимоги державного тестування.

Протягом навчального року експериментальна група займалася виключно оздоровчою аеробікою на заняттях із фізичного виховання. Студенти експериментальної групи виконували комплекси оздоровчої аеробіки, основу яких складали базові кроки згідно з "Класифікацією елементів класичної аеробіки на основі кінематичних характеристик", за даними Т. М. Лисицької і Л. В. Сидневої (2002). Комплекси виконували з малою та помірною інтенсивністю, із застосуванням вправ на гнучкість (стретчінг), силових вправ на всі групи м'язів із використанням гімнастичних кругів, паличок, гантелей вагою 0,5–1 кг із малою й середньою кількістю повторень і оптимальною амплітудою з виконанням стрибків, підскоків, різновидів бігу, махів.

Контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання, побудовані за навчальною робочою програмою, яка ґрунтується на Державній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I–II рівнів акредитації 2003 р. і включає в себе заняття легкою атлетикою, волейболом тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення вподобань студентів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю серед студентів-першокурсників, які навчаються в медичних училищах та коледжах м. Львова за спеціальністю "Сестринська справа", проведено анкетування (рис. 1).

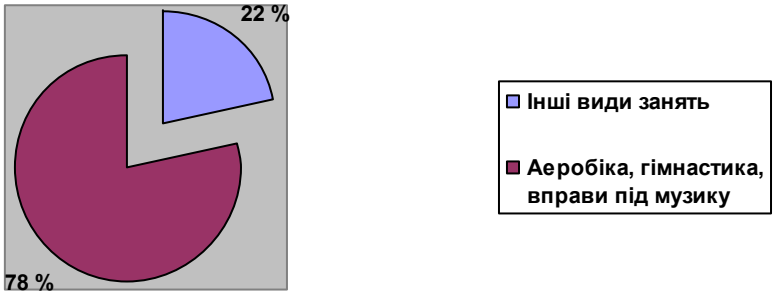


Рис. 1. *Результати опитувань серед студентів Львівських медичних училищ і коледжів за спеціальністю "Сестринська справа"*

В анкетуванні 98 % респондентів складали дівчата віком 17–18 років. Результати анкетування показали, що переважна більшість опитуваних (78 %) на заняттях із фізичного виховання бажає займатись оздоровчими видами аеробіки.

Після завершення експерименту під час підрахунку рівня здоров'я виявилося, що життєва ємність легенів (ЖЕЛ) експериментальної групи дещо зросла, покращився пульс у спокої в представників експериментальної групи порівняно з контрольною ($p < 0,05$). Контрольна група із рівня "нижче середнього" опустилася на рівень "низького" здоров'я. Рівень фізичного здоров'я за експрес-оцінкою рівня фізичного здоров'я, за Г. Л. Апанасенком, експериментальної групи залишився без змін.

Простежуючи динаміку змін показників серцево-судинної системи протягом навчального року, за пробою Мартіне-Кушельовського, ми з'ясували, що відновлення пульсу до вихідного рівня після проби з 20-ма присіданнями на I та II етапах в обох групах було в межах 2–3 хвилин. Однак на

третьому етапі в контрольній групі виявилося, що відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) продовжувалося більше 3 хвилин, на відміну від експериментальної, яка протягом усіх етапів дослідження вкладалась у визначений час (табл. 1).

Таблиця 1

Показники пульсу під час виконання проби Мартіне-Кушельовського на третьому етапі дослідження (*уд./хв*)

Назва групи	ЧСС до навантаж. *M* ± *m*	I хвилина *M* ± *m*	II хвилина *M* ± *m*	III хвилина *M* ± *m*
Експериментальна	72,75 ± 0,75	121,5 ± 2,94	87,75 ± 1,57	**72,75 ± 0,75
Контрольна	75,75 ± 2,75	126,0 ± 1,60	90,0 ± 2,54	78,75 ± 1,77

Примітка: * − p < 0,01.

Аналізуючи зміни основних показників центральної гемодинаміки, визначені методом неінвазивного моніторингу, отримали дані, які свідчать, що в кожній групі відбулися позитивні зрушення в показниках систолічного об'єму (СО). Відмінності між показниками I та III етапів достовірні й відповідають $p < 0,05$ в експериментальній групі та $p < 0,01$ − у контрольній.

Вираховуючи хвилинний об'єм крові (ХОК) на початку експерименту й на завершенні, отримали показники, які свідчать про тенденцію економізації серцево-судинної системи під час фізичного навантаження. Отримали достовірні відмінності між показниками ХОК експериментальної та контрольної груп на завершальному етапі експерименту (рис. 2).

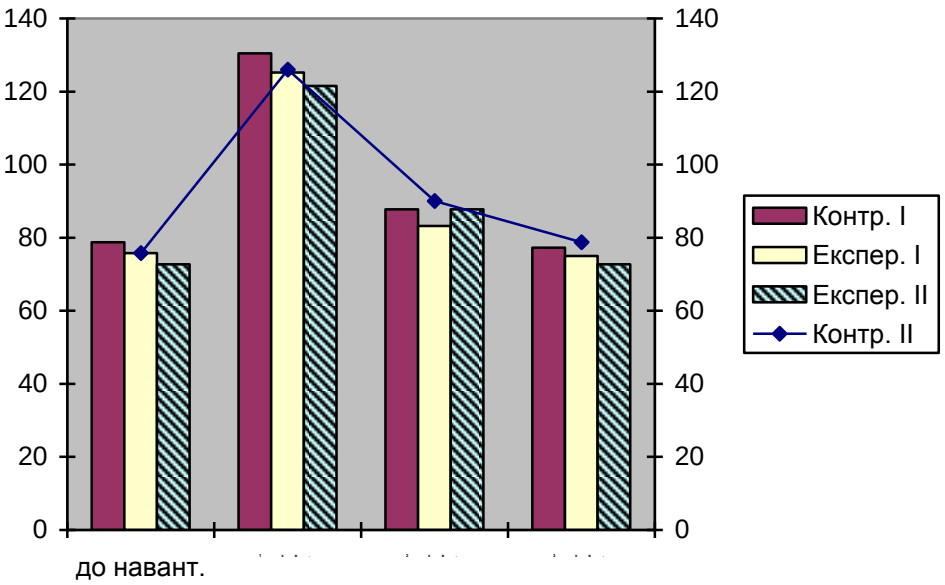


Рис. 2. *Відновлення ЧСС після 20-ти присідань*

За даними результатів дослідження, студенти обох груп мали позитивні зрушення у фізичній підготовленості. Разом із тим, за винятком показника відтискань в упорі лежачи ($p < 0,01$), достовірних відмінностей не виявлено.

Висновки. Заняття оздоровчою аеробікою з групою студентів 17 років протягом навчального року порівняно з групою, яка відвідувала лише заняття з фізичного виховання за звичною програмою, сприяють позитивним морфофункціональним змінам в організмі студентів експериментальної групи:

а) відбувається економізація роботи серцево-судинної системи:
- зниження ЧСС у спокої та в процесі відновлення;
- зростання систолічного об'єму;
- зниження ХОК у кінці експерименту;

б) підвищується рівень життєвої ємності легенів.

Фізичне виховання засобами оздоровчої аеробіки сприяє утриманню стану здоров'я студентів експериментальної групи на вихідному рівні за загального зниження здоров'я в студентів контрольної групи.

Фізичні навантаження, що використовуються в процесі занять оздоровчої аеробіки, сприяють зростанню рівня фізичної підготовленості: збільшується сила верхнього плечового пояса та покращується витривалість

Заняття оздоровчою аеробікою повною мірою сприяють вирішенню основних завдань предмета "Фізичне виховання", забезпечуючи при цьому позитивні зміни у функціонуванні кардіореспіраторної системи та здоров'я студентів загалом, що дає підставу використання цих занять у програмі з фізичного виховання медичних сестер.

Література

1. Воєнчук М. Нетрадиційні види рухової активності. Структура і загальні методичні положення / М. Воєнчук // Конструктивні підходи в забезпеченні навчального процесу фізичного виховання різних ланок освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава : [б. в.], 2004. – С. 10–14.
2. Губарева Е. С. Современное состояние массовых оздоровительных систем : метод. пособ. / Е. С. Губарева. – Донецк : [б. и.], 1996. – 37 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 120 с.
4. Левчук Л. Фізична підготовленість школярок 15–16 років, відібраних для занять спортивною аеробікою / Л. Левчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2003. – № 18. – С. 72–74.
5. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http: // Lib.sportedu.ru/ press/tpfk/2002№8/p6-14/htm
6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. − К. : Рута, 2000. – 31 с.
7. Навроцький Е. Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять / Е. Навроцький, Г. Навроцький // 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. 194–197.
8. Огнистий А. В. Оздоровчі види гімнастики : метод. рек. / А. В. Огнистий. – Т. : ТНПУ, 2004. – 52 с.
9. Чебураев В. С. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак, Т. В. Чибисова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. − № 6. – С. 17–19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://Lib.sportedu.ru/ press/tpfk/2002№6/p17-19.htm
10. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури / Теорія та методика фізичного виховання / Г. А. Шандригось. − 2006. – № 6. – С. 3–5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tmfv.com.ua/tmfv_arh.htm

Анотації

У статті розглянуто проблеми впровадження оздоровчої аеробіки у вищі навчальні заклади І−ІІ рівнів акредитації за умов недостатнього матеріально-технічного забезпечення та відсутності стандартних спортивних споруд; це сприятиме підвищенню працездатності, рівня фізичної підготовленості й зміцненню здоров'я студентів.

Ключові слова: *оздоровча аеробіка, фізичне виховання, студенти, фізична працездатність.*

Наталия Семенова, Зоряна Корытко. Использование оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания медицинских сестер. *В статье рассмотрены проблемы внедрения оздоровительной аэробики в высшие учебные заведения І−ІІ уровней аккредитации в условиях недостаточного материально-технического обеспечения и при отсутствии стандартных спортивных сооружений; это послужит повышению работоспособности, уровня физической подготовленности и укреплению здоровья студентов.*

Ключевые слова: *оздоровительная аэробика, физическое воспитание, студенты, физическая работоспособность.*

Natalia Semenova, Zoriana Korytko. Use of Health Aerobics During Physical Education of Nurses. *The article is devoted to the problem of insufficient financial support and absence of standard sport facilities in colleges and vocational schools. The implementation of health-related fitness is necessary. This fact will contribute to increasing of physical abilities, the level of physical preparedness and improvement of students' health .*

Key words: *health-related fitness, physical education, students, physical abilities.*

УДК 37.037

Володимир Сергієнко

Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Завдання сучасної системи фізичного виховання характеризуються оздоровчою спрямованістю, забезпеченням морального й фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів і засобів фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що останні дослідження свідчать про негативні зміни в стані здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності молоді, яка навчається [2; 3; 4; 6].

Особливу тривогу викликає виявлене за останнє десятиріччя зростання гіпертонічних реакцій, вегето-судинної дистонії та невротизації студентів, що зумовлені низьким біоенергетичним потенціалом і недостатньою психофізичною підготовленістю, збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ) [8].

Визначення динаміки фізичної підготовленості студентів за період навчання у вищому навчальному закладі доводить, що темпи приросту показників рухових здібностей у них сповільнюються вже на першому та другому курсах, а на четвертому й п'ятому – помітно знижуються [5; 10; 11].

Сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах орієнтує на високий рівень виконання результатів державних тестів, які не є доступними для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я, що в цій системі оцінювання взагалі не враховується [1; 4; 9].

Тому обґрунтовується необхідність переорієнтації сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ на оздоровчу спрямованість процесу й лише опосередковано – на результати рухових тестів, що відповідають високому рівню здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді, яка навчається.

Завдання дослідження – визначити рівень здоров'я й фізичного розвитку студентської молоді (17–20 років) у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, оцінка фізичного розвитку (маса тіла, ріст, жирові складки), методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 800 хлопців і 800 дівчат віком 17–20 років Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (СумДПУ), Сумського державного університету (СДУ), Сумського національного аграрного університету (СНАУ), які не займалися спортом і віднесені, згідно із результатами медичного огляду, до основної медичної групи. Дослідження проведено протягом 2007–2008 рр.

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі проведеного дослідження визначено вік тестованих студентів, який, згідно із Міжнародними стандартами, вимагає обчислювання за десятковою системою (Л. П. Сергієнко, 2001). При цьому вік визначається як різниця між датою тестування й датою народження (у десятковій системі).

Результатом цього став розподіл студентів 17, 18, 19 і 20 років окремо серед хлопців і дівчат. У кожній віковій групі було 200 осіб. На наступному етапі здійснювались антропометричні вимірювання (маси й довжини тіла, товщини шкірно-жирових складок на грудях, животі, стегнах).

Для вимірювання довжини тіла використовувався ростомір. Досліджуваний ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями та п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова мала бути орієнтована так, щоб козелок вуха утворював горизонтальну лінію з нижнім краєм ока. У момент вимірювання довжини тіла тестований робив вдих і затримував дихання. Виміри росту проводилися з точністю до міліметра.

Для визначення маси тіла застосовувалась електронна медична вага. Досліджуваний ставав у центр площадки ваги. Зважування проводилося з точністю до 100 г.

Для характеристики ступеня жировідкладень за допомогою непрямого методу вимірювалися шкірно-жирові складки різних частин тіла. Для вимірювання товщини шкірно-жирових складок використовувався каліпер із постійним тиском 10 г/мм^2. Відповідно до вимог антропометрії, кожна складка була орієнтована певним способом (вертикально, горизонтально чи навскіс).

Дослідник захоплював великим і вказівним пальцями лівої руки ділянку шкірно-жирової тканини (на кінцівках 2–3 см, на тулубі до 5 см), не спричиняючи болю, злегка відтягував її та накладав на

© Сергієнко В., 2009

складку, що утворилася, каліпер, фіксуючи товщину. Записувалася безпосередня величина кожної складки. Виміри проводились із точністю до 0,1 мм.

Для загальної характеристики ступеня жировідкладень вимірювалися три шкірно-жирові складки:

- *грудна клітка,* діагональна складка, розміщена на півшляху між передньою пахвовою лінією та соском у хлопців і на третину цієї відстані у дівчат;
- *живіт,* вертикальна складка, що вимірюється на 2 см праворуч від пупка;
- *стегно,* вертикальна складка на передній середині лінії стегна, узята на півшляху між коліном і стегном.

Усі виміри, як правило, проводилися на правій стороні тіла тестованих у положенні стоячи. За сумою трьох шкірно-жирових складок (на грудях, животі, стегні) й віку окремо для хлопців і дівчат оцінювався % умісту жиру в масі тіла. Дослідження свідчать, що кількість і величина жирових клітин також є важливим критерієм визначення ступеня ожиріння (Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс, 2004).

Для визначення надлишкової маси тіла використовували індекс маси тіла (ІМТ), за Кетле, який обчислювався за формулою: ІМТ = маса тіла (кг) / ріст (м)^2 (табл. 1). Високий показник індексу маси тіла зв'язаний із підвищеним ризиком до серцево-судинних захворювань і діабету.

Таблиця 1

Класифікація значень ІМТ і ризику супутніх захворювань

ІМТ, *кг/м*^{2}	**Класифікація**	**Ризик супутніх захворювань**
Менше 18,5	Дефіцит маси	Низький
18,6–24,9	Норма маси тіла	Середній
25,0–29,9	Надмірна маса	Помірно підвищений
30,0–34,9	Ожиріння I ступеня	Значно підвищений
35–39,9	Ожиріння II ступеня	Сильно підвищений
Більше 40,0	Ожиріння III ступеня	Різко підвищений

Одержані результати дослідження ІМТ (табл. 2) свідчать, що у 17–19-річних студентів чоловічої статі відзначено дефіцит маси, відповідно, 11,5 %, 8 %, 0,5 % (низький ризик захворювання). Частка дівчат із дефіцитом маси також змінюється з віком у 17-річних – 19,5 %; 18-річних – 14 %; 19-річних – 13 % і 20-річних – 12,5 %.

Таблиця 2

Класифікація значень ІМТ і ризику супутніх захворювань у хлопців і дівчат (%)

Ризик супутніх захворювань	**ІМТ, кг/м^2**	**Класифікація**	**Вік студентів**							
			17 *n = 200/200*		**18** *n = 200/200*		**19** *n = 200/200*		**20** *n = 200/200*	
			х	**д**	**х**	**д**	**х**	**д**	**х**	**д**
Низький	Менше 18,5	Дефіцит маси	11,5	19,5	8,0	14,0	0,5	13,0	–	12,5
Середній	18,6–24,9	Норма маси тіла	68,5	71,5	69,5	76,5	77,5	73,0	75,5	60,5
Помірно підвищений	25,0–29,9	Надмірна маса	20,0	8,0	22,5	8,0	20,5	12,5	24,5	23,5
Значно підвищений	30,0–34,9	Ожиріння I ступеня	–	1,0	–	1,5	1,5	1,5	–	3,5
Сильно підвищений	35–39,9	Ожиріння II ступеня	–	–	–	–	–	–	–	–
Різко підвищений	Більше 40,0	Ожиріння III ступеня	–	–	–	–	–	–	–	–

Норму маси тіла визначено в хлопців 17 років – 68,5 %, 18 років – 69,5 %, 19 років – 77,5 %, 20 років – 75,5 %. У дівчат, відповідно, – 71,5 %, 76,5 %, 73 %, і 60,5 %. Близько 20 % 17-річних хлопців-студентів мають надмірну масу тіла, що становить помірно підвищений ризик захворювань; у 18-річних – 22,5 % із надмірною масою; у19-річних – 20,5 % та у 20-річних – 24,5 %. У дівчат так само, як і в хлопців, спостерігається тенденція до збільшення надмірної маси з кожним роком, якщо у 17–18-річних становить лише 8 %, то в 19–20 років – відповідно, 12,5 % і 23,5 %. Лише в студентів 19 років значно підвищений ризик супутніх захворювань, що становить 1,5 %. Інша ж ситуація спостерігається в студенток, де ожиріння I ступеня мають 17-річні – 1 %; 18–19-річні – 1,5 %; 20-річні – 3,5 %.

Гармонійний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, підвищує її фізичні можливості й красу зовнішнього вигляду. Диспропорції фізичного розвитку, що пов'язані з гіпокінезією, спричиняють надмірну вагу, погане самопочуття та різні захворювання. Тому дослідження фізичного розвитку є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання.

Один із найбільш важливих антропометричних показників – маса тіла. Її визначають методом зважування й використовують для оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я. Різниця в масі тіла хлопців і дівчат особливо значна в підлітковому віці (13–16 років – у хлопців, 12–15 – у дівчат). Маса тіла в хлопців збільшується переважно за рахунок розвитку м'язів, а в дівчат − за рахунок жирової тканини (підшкірної клітковини).

Результати засвідчують, що маса тіла хлопців становить у середньому: у 17 років – 69,07 кг, у 18 років – 71,56 кг, у 19 років – 72,54 кг, у 20 років – 73,33 кг. Із 17 до 20 років маса тіла в хлопців збільшується на 6,16 %. Також результати досліджень доводять, що в хлопців довжина тіла перебуває в межах 176,25–178,10 см. Це загалом відповідає віковим нормам.

Водночас у кожному віковому періоді спостерігаються окремі відхилення. Необхідно зазначити, що з віком довжина тіла поступово, але нерівномірно збільшується. У відсотках збільшення довжини тіла виглядає так: із 17 до 18 років –0,70 %, із 18 до 19 – 1,01 %, із 19 до 20 – 1,03 %.

Середні значення товщини жирових складок на грудях у хлопців 17–20 років перебувають у межах 4,92–5,18 мм.

Найвищий показник товщини шкірно-жирових складок живота спостерігається в хлопців 20-річного віку й становить 7,01 мм. У хлопців 17–19 років середнє значення коливається в межах 5,03–5,18 мм.

На стегні товщина шкірно-жирових складок у хлопців 17 років становить 6,48 мм, у 18-річних – 6,54 мм, у 19-річних – 6,65 мм, у 20-річних – 6,71 мм.

У процесі роботи був також оцінений рівень фізичного розвитку за ваго-ростовим індексом Кетле. Середній результат цього індексу в хлопців 17–20 років відповідає нормі маси тіла.

Висновки. Результати дослідження фізичного розвитку студентів 17–20 років доводять, що довжина й маса тіла перебувають у межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини та маси тіла простежується тенденція до зниження дефіциту маси тіла та збільшення надмірної ваги. Показники фізичного розвитку студентів постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлюється фізіологічними механізмами.

Удосконалення технологій і методів визначення параметрів тіла студентської молоді з урахуванням її професійної та спортивної діяльності дасть змогу підвищити ефективність застосування корекційних і профілактичних заходів під час контролю за станом здоров'я.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у визначенні динаміки розвитку рухових здібностей у студентів цього віку, у процесі фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації.

Література

1. Бабушкин В. З. Анализ выполнения Государственных тестов и нормативных оценок физической подготовленности в условиях вуза / В. З. Бабушкин, Е. Е. Безнис // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. – Х., 1999. – № 2. – С. 25–26.
2. Вассикова Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности / Н. В. Вассикова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.
3. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. Т. Кузнєцова ; ЛДІФК. – Л., 2005. – 22 с.
4. Леко Б. Державні тести з фізичної підготовленості: у чому суть проблеми? / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. ; Л. : [б. в.], 2003. – № 17. – С. 91–101.
5. Остапенко Ю. О. Фізична підготовленість студентів перших курсів / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 97–100.
6. Радзевич-Грун И. Двигательная активность и здоровье молодежи, проживающих в Беларуси, Польше и Украине / И. Радзевич-Грун // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2005. – № 2–3. – С. 60–63.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
8. Сіренко Р. Характеристика працездатності студентів та їх взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю / Р. Сіренко // Слобожан. наук.-спорт. вісн. : зб. наук. ст. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 12. – № 12. – С. 46–49.

9. Стефанишин В. Підготовка студентів різного рівня фізичного розвитку і типів конституції до виконання нормативів Державних тестів / В. Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л. : [б. в.], 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 210–212.
10. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя / Р. Сіренко, Ю. Дубревський // 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. 242–244.
11. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Н. І. Фалькова ; РДГУ. – Рівне, 2005. – 22 с.

Анотації

У статті подано методику й результати дослідження рівня здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді 17–20 років.

***Ключові слова**: здоров'я, студенти, фізичний розвиток.*

***Владимир Сергиенко. Здоровье и физическое развитие студенческой молодежи.** В статье представлены методика и результаты исследования уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи 17–20 лет.*

***Ключевые слова**: здоровье, студенты, физическое развитие.*

***Vladimir Sergienko. Health and Physical Development of Student Young People.** Methods and results of research of health and physical development level of student young people by age 17–20 years are represented in the article.*

***Key words**: health, students, physical development.*

УДК 37.037

Юрій Фурман,
Світлана Нестерова

Особливості аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення осіб постпубертатного періоду онтогенезу в умовах різної метеоситуації

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми. Фізичне здоров'я людини визначається здатністю пристосовуватися до різних чинників зовнішнього середовища, виробничих і соціальних умов. Зокрема, адаптивні можливості організму можна оцінити за здатністю зберігати нормальну життєву діяльність під впливом різних метеофакторів.

Адаптивні можливості людини доцільно оцінювати за здатністю зберігати оптимальні функціональні параметри в умовах впливу декількох чинників. Наприклад, в умовах виконання фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування за несприятливої метеоситуації. Інтегральним показником, який дає змогу охарактеризувати адаптивні функціональні можливості, є величина максимального споживання кисню (VO_{2max}) [1]. Разом із тим не лише аеробні, а й анаеробні процеси енергозабезпечення через позитивний вплив на морфофункціональний стан серцево-судинної системи [4], а також на ліпідний і ліпо-протеїновий метаболізм відіграють суттєву роль у прояві адаптаційних можливостей організму.

Дослідженню впливу метеорологічних факторів на функцію різних систем організму присвячено чимало робіт. Проте досі існує певний дефіцит інформації про можливості людського організму проявляти аеробні та анаеробні здібності за несприятливої метеоситуації в різні періоди онтогенезу, зокрема в постпубертатну фазу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як результат дії метеоситуації на кардіореспіраторну систему може відбуватися зниження фізичної працездатності (PWC_{170}). За даними, отриманими О. М. Арінгазіною та К. У. Касеновим [2], у дні проходження атмосферних фронтів у здорових молодих чоловіків відбувалося зниження фізичної працездатності, яке супроводжувалося збільшенням частоти серцевих скорочень і зменшенням величини максимального споживання кисню.

Результати досліджень Я. В. Курко [7] показали, що рівень фізичної працездатності за показником PWC_{170} і максимального споживання кисню в чоловіків 18−23 років, які займалися плаванням в оздоровчих групах, за III (несприятливого) типу погоди знижувалися порівняно з I типом.

© Фурман Ю., Нестерова С., 2009

У своїх роботах із дослідження впливу метеоситуації на організм цілком здорових підлітків 11−16 років І. В. Горшова [5] вказує на те, що незалежно від статі за III (несприятливого) типу погоди в осіб, які не займаються спортом, знижується рівень фізичної працездатності, аеробної та анаеробної продуктивності. Разом із тим серед підлітків, які займаються спортом, відчувають на собі вплив несприятливої метеоситуації лише 11−12-річні спортсмени, а в осіб віком від 13 до 16 років аеробні й анаеробні можливості не знижуються.

Формування цілей (постановка завдання). Мета роботи полягала в дослідженні впливу несприятливої метеоситуації на показники аеробних та анаеробних можливостей організму осіб постпубертатного періоду онтогенезу.

Для вирішення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1) установити залежність потужності аеробних процесів енергозабезпечення в молоді 18−20 років від метеоситуації;

2) установити залежність ємності анаеробних процесів енергозабезпечення від метеоситуації;

3) установити гендерні особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей у молоді в умовах різної метеоситуації.

Матеріали та методи дослідження. Нами було обстежено 194 цілком здорових студенти (із них 114 юнаків і 80 дівчат), які не входили до спеціальних медичних груп.

У досліджуваних визначали абсолютні й відносні показники максимального споживання кисню [6], які характеризують аеробні можливості організму, а також абсолютні та відносні показники максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв [9], які відображають анаеробні (лактатні) можливості організму.

Метеоситуацію визначали за класифікацією І. І. Григор'єва, яка враховує динаміку й інтенсивність циркуляторних процесів у атмосфері, ступінь прояву змін мікросиноптичної ситуації й тенденцію головних метеорологічних елементів [3]. Дослідження проводили за I і III типами погоди.

Вірогідність відмінності середніх результатів досліджень визначали на основі t-критерію Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати досліджень свідчать про те, що і в дівчат, і в юнаків, за III типу погоди порівняно із I типом відбулося вірогідне зниження фізичної працездатності. Так, у юнаків абсолютний показник PWC_{170} вірогідно знизився на 17,2 % ($p < 0{,}001$), а відносний – на 17,4 % ($p < 0{,}001$). У представниць жіночої статі ці показники знизилися, відповідно, на 10,2 % ($p < 0{,}001$) і на 10,0 % ($p < 0{,}001$).

Порівнюючи середні величини абсолютних і відносних показників максимального споживання кисню, також простежили їх вірогідне зниження за III типу погоди порівняно з I типом.

Так, середня величина абсолютного показника максимального споживання кисню за I типу погоди в дівчат на 5,4 % вища, ніж за III типу погоди ($p < 0{,}001$). У хлопців цей показник за III типу погоди нижчий, ніж за I типу погоди на 10,4 % ($p < 0{,}001$). Подібні зміни відбуваються також із відносними показниками $VO_{2\ max}$. У дівчат за III типу погоди середня величина $VO_{2\ max\ відн.}$ знизилася на 5,2 % ($p < 0{,}01$), а в юнаків − на 10,6 % ($p < 0{,}001$).

Оцінка аеробної продуктивності організму досліджуваних, яку ми провели за критеріями Я. П. Пярната [8], засвідчила, що в юнаків рівень аеробної продуктивності (РАП) за I типу погоди відповідає "посередньому", а за III типу погоди знижується до рівня "нижче посереднього". У дівчат незалежно від метеоситуації РАП, незважаючи на деяке зниження відносного показника $VO_{2\ max}$ із 44,2 ± 0,57 за I типу погоди до 41,9 ± 0,51 за III типу погоди, відповідає "відмінному".

Привертає увагу те, що в юнаків за III типу погоди рівень аеробної продуктивності знижується нижче "безпечного рівня здоров'я", який, за даними Г. Л. Апанасенко [1], становить у чоловіків 42,0 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$.

У осіб жіночої статі рівень аеробної продуктивності і за сприятливої, і несприятливої метеоситуації значно перевищує "безпечний рівень здоров'я", який, за даними цього ж автора, становить 35,0 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$.

Результати проведених досліджень засвідчили, що метеоситуація може вплинути і на анаеробну (лактатну) продуктивність організму. Причому виявлено гендерні особливості такого впливу. Якщо в юнаків несприятливий тип погоди не викликає суттєвих змін абсолютного й відносного показників максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв, то в дівчат простежується чітке зниження цих показників за III типу погоди. Порівняно з I типом погоди абсолютний показник МКЗР у дівчат знизився на 6,4 % ($p < 0{,}01$), а відносний − на 6,2 % ($p < 0{,}01$).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Установлено залежність фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму молоді 18−20 років від метеоситуації.

мл/м^2

Слід відзначити, що фізична працездатність у представників чоловічої статі за III типу погоди знижується більшою мірою, ніж у представниць жіночої статі.

Аеробна продуктивність організму, яку характеризують абсолютний і відносний показники $VO_{2\ max}$, також зазнає більш суттєвих змін у осіб чоловічої статі.

Оцінка аеробної продуктивності організму молоді 18−20 років, за критеріями Я. П. Пярната, засвідчила, що в юнаків рівень аеробної продуктивності відповідає "посередньому" й знижується за несприятливої метеоситуації до рівня "нижче посереднього", а в дівчат рівень аеробної продуктивності "відмінний" та не знижується за III типу погоди.

На особливу увагу заслуговує той факт, що за III типу погоди рівень аеробної продуктивності, який характеризується відносною величиною $VO_{2\ max}$, у юнаків знижується нижче "безпечного рівня здоров'я", а в дівчат значно перевищує цей рівень незалежно від метеоситуації.

Як свідчать результати досліджень, вплив метеоситуації на анаеробну лактатну продуктивність також залежить від статі. На відміну від аеробної, анаеробна лактатна продуктивність зазнає вірогідних змін за несприятливої метеоситуації лише в представниць жіночої статі – і абсолютний, і відносний показники МКЗР за III типу погоди порівняно із I типом знижуються.

Подальше вивчення впливу несприятливої метеоситуації на аеробну та анаеробну продуктивність організму сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу під час занять молоді фізичною культурою і спортом.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Аринтазина А. М. Влияние атмосферных фронтов на физическую работоспособность и адаптивные реакции сердечно-сосудистой системи / А. М. Аринтазина, К. У. Касенов // Физиология человека. – 1986. – Т. 12, № 6. – С. 1034–1035.
3. Бардов В. Г. Гигиена климата : учеб. пособ. по общей гигиене / В. Г. Бардов. – Киев : [б. и.], 1990. – 207 с.
4. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. … канд. біол. наук : спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / О. О. Бекас. – К., 2001. – 16 с.
5. Горшова І. В. Гендерні особливості аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму підлітків-спортсменів за різної метеоситуації / І. В. Горшова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л. : НВФ "Українські технології", 2007. – Вип. 11, т. 4. – С. 201.
6. Карпман Б. Л. Тестирование в спортивной медицине / Б. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. Л. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Курко Я. В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди : автореф. дис. … канд. мед. наук : спец. 14.03.03. "Нормальна фізіологія" / Я. В. Курко. – Л., 2007. – 20 с.
8. Пярнат Я. П. Возрастно-половые стандарты (10−50 лет) аэробной способности человека : автореф. дисс. … д-ра мед. наук / Я. П. Пярнат. – М., 1983. – 44 с.
9. Shögy A. Minutentest auf dem fanradergometen zur bestimmung der anaeroben capazitat Eur / A. Shögy, G. Cherebetin // J. Appl. Physiol. – 1974. – Vol. 33. – P. 171–176.

Анотації

Досліджувались адаптивні можливості організму молоді 18−20 років в умовах різної метеоситуації за показниками максимального споживання кисню ($VO_{2\ max}$) і максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗР). Установлено залежність аеробної та анаеробної продуктивності організму молоді від несприятливої метеоситуації.

Ключові слова: *аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, метеоситуація.*

Юрий Фурман, Светлана Нестерова. Особенности аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения лиц постпубертатного периода онтогенеза в условиях различной метеоситуации. *Исследовались адаптивные возможности организма молодежи 18−20 лет в условиях различной метеоситуации по показателям максимального потребления кислорода ($VO_{2\ max}$) и максимального количества внешней механической работы (МКВР). Установлена зависимость аэробной и анаэробной производительности организма молодежи от неблагоприятной метеоситуации.*

Ключевые слова: *аэробная производительность, анаэробная производительность, метеоситуация.*

Yuri Furman, Svetlana Nesterova. Peculiarities of Aerobic and Anaerobic Processes of Energy Providing of Persons at Postpubertatny Period of Ontogenesis in Terms of Varying Meteorological Situation. *Ability of aerobic and anaerobic processes of energy providing of people at post pubertation period of ontoqenesis in conditions of different meteoroloqical situation. It was researched the adaptive abilities of orqanism of youth 18−20 years old in condition of different meteoroloqical situation by the indexes of maximal oxyqen consumption and maximal amount of external mechanical work after 1 minute. It has been discovered that the aerobic and anaerobic productivity of orqanism of youth depends on unfavourable meteoroloqical situation.*

Key words: *aerobic productivity, anaerobic productivity, different meteoroloqical situation.*

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Валентин Балахнічов

Науково-організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів до олімпійських стартів

Всеросійська федерація легкої атлетики, Рада ІААФ (Росія, Москва)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Змагання сучасних Олімпійських ігор характеризуються широкою географією та значно відрізняються режимом і зовнішніми умовами проведення. Так значний вплив на змагальну діяльність спортсменів справляють незвичні для них кліматичні, метеорологічні та географічні умови змагань, якщо вони різко відрізняються від звичних. Їхній вплив може бути як сприяючим мобілізації функціональних можливостей і досягненню високих спортивних результатів, так і утруднюючим прояв максимальних можливостей учасників змагань [2; 4]. Особливо наочно це було видно під час проведення XXIX Олімпійських ігор у Пекіні.

Одна із головних проблем сучасного спорту – планування диференційованої та індивідуалізованої системи підготовки спортсменів до головних змагань [1; 2]. Така підготовка полягає в тому, щоб вибрати із загального спортивного календаря ті змагання, режим і зовнішні умови яких відповідали б оптимальній побудові системи підготовки до головного старту [2; 3].

Вирішення цього важливого питання неможливе без ґрунтовного аналізу підготовки найсильніших збірних країн світу з легкої атлетики до олімпійських стартів.

Завдання дослідження – проаналізувати підготовку збірної Росії з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до олімпійських стартів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ситуація, яка склалась останнім часом у легкій атлетиці Росії, вказує на певні переваги стану вітчизняної легкої атлетики порівняно з іншими розвиненими спортивними державами, а саме:

- простежується позитивна динаміка в матеріальному й фінансовому забезпеченні підготовки збірних команд країни і на федеральному рівні, і в суб'єктах Російської Федерації;
- зростає інтерес бізнес-структур до олімпійських видів спорту;
- збільшуються розміри та виникають нові види матеріального стимулювання спортсменів і тренерів;
- інтенсивно реконструюються й будуються сучасні спортивні об'єкти в регіонах Росії;
- у більшості провідних видів спорту зберігається школа підготовки спортсменів високого класу.

Але існує ще одна незаперечна перевага – можливість проводити підготовку до Олімпійських ігор і в ідентичній кліматичній зоні, і в тому ж тимчасовому поясі, що збільшує шанси на успішні виступи олімпійської збірної команди Росії, прикладом чого стали XXIX Олімпійські ігри в Пекіні у 2008 р., коли безпосередня підготовка до олімпійського старту проводилась у м. Іркутську. Саме на цьому етапі збірна команда країни раніше несла найбільші втрати. Це ще раз підтверджує, що в передстартовий період між головними відбірковими змаганнями та стартом у програмі ігор, як правило, формується остаточний склад спортсменів, які братимуть участь в Олімпіаді.

На Олімпіаді в Пекіні російські легкоатлети завоювали шість золотих, п'ять срібних і сім бронзових медалей, тобто на одну золоту й дві бронзових нагороди перевиконали взяті на себе зобов'язання, і це, враховуючи, що напередодні ігор сім провідних спортсменів-легкоатлетів були звинувачені в підміні допінг-проб. Безумовно, нічого непередбачуваного не відбулося – ми завоювали

© Балахнічов В., 2009

"свої" медалі, але порівняно з нагородами, отриманими чотири роки тому в Афінах, запас міцності збірної Росії був набагато вищим.

Ми не лише зберегли попередній потенціал, а й ефективно підібрали на завершальному етапі адаптаційний період за часовим поясом. У цілому можна стверджувати, що 2008 р. для легкоатлетів був більш комфортним передолімпійським періодом за останній час.

Досвід показує, що в збірні команди в період передстартової підготовки слід уключати тільки тих спортсменів, які безпосередньо виступатимуть в олімпійських змаганнях.

Результати контрольних змагань на етапі безпосередньої підготовки до олімпійського старту (ЕБП), як правило, не повинні впливати на корекцію складу команди. Важливо відмовитися на цьому етапі від комерційних змагань, які не передбачені індивідуальними планами. Відхід від цих позицій призводить до зайвої багаторазової мобілізації спортсменів, що негативно впливає на результати в головному старті року.

Отже, завдання етапу безпосередньої підготовки до ігор Олімпіади можуть бути сформульовані таким чином:

- забезпечення оптимальних організаційних умов для реалізації Цільової комплексної програми;
- відновлення спортивної форми, втраченої під час головних відбіркових змагань – чемпіонату Російської Федерації;
- планомірний розвиток спортивної форми до основних стартів;
- формування високої психічної готовності;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту та контролю рівня підготовленості.

Для успішного розв'язання цих завдань великого значення набуває відмова від орієнтації на усереднене навантаження, а планування всієї роботи повинне передбачати суворий індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Обсяг групових тренувань на етапі безпосередньої підготовки в індивідуальних видах, які передбачають оцінювання їхніх підсумків, скорочують до мінімуму, за винятком низьких стартів у спринтерському бігу та тренувань естафетних команд.

Етапи безпосередньої підготовки можна розділити на такі фази:

Перша фаза. Тривалість 4–6 днів: відновлення після відбіркових змагань і залучення в подальшу підготовку. А з іншого боку, перша фаза цієї підготовки повинна проводитися на централізованих зборах, що сприяє створенню "командного духу" та формуванню психологічно стійкого колективу збірної команди. До кінця першої фази й початку наступної загальний обсяг навантажень, як правило, досягає максимальних для цього етапу величин.

Друга фаза. Тривалість від семи до 12 днів, основу складають інтенсивні модельні або спеціальні підготовчі мікроцикли, тривалістю по 5–7 днів. За тривалості етапу безпосередньої підготовки 26−28 днів та у випадку більш пізнього вильоту можливе включення 3–4-денного мікроциклу після втягуючої фази базової спрямованості, що характеризується високим обсягом навантаження середньої інтенсивності. Останні два дні перед вильотом відводяться організаційним заходам і тренуванням із помірним навантаженням.

Третя фаза. Переліт і "гострий" період адаптації характеризується вимушеним зниженням навантаження протягом 3–5 днів.

Таким чином, протягом 3–4 тижнів тренування спортсменів характеризується варіативними навантаженнями на досить напруженому психологічному фоні, що вимагає індивідуального підходу до кожного члена олімпійської команди.

У цьому періоді до від'їзду слід планувати навантаження високої інтенсивності в ті дні тижня, на які випадають олімпійські старти, а після прибуття на місце бажано проводити тренування в ті ж години.

Тренування в завершальній частині етапу безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор проводяться в умовах місця змагань з урахуванням змагального регламенту й у вигляді 1–2 мікроциклів тривалістю від трьох до п'яти днів кожен.

Особливої уваги в ці дні потребує інтенсивність тренувального навантаження та його психологічного напруження. Зниження цих показників необхідне у зв'язку з адаптацією організму до клімату, часового поясу й нової соціально-психологічної атмосфери олімпійського селища.

Заключний мікроцикл здійснюється за відпрацьованою заздалегідь схемою підведення до відповідальних змагань. Обсяг навантаження повинен значно знижуватися, а інтенсивність − індивідуально оптимізовуватися.

Винятково важливе значення для реалізації конкретних методичних завдань і досягнення основної мети – успішного виступу на Олімпійських іграх − набуває забезпечення організаційних умов на етапі безпосередньої підготовки, найважливішими з яких є:

- урахування специфіки ігор Олімпіади як найбільш важливих у кар'єрі спортсмена змаганнях, які супроводжуються винятковою психологічною напруженістю;
- чітке співвідношення всіх тренувальних, змагальних заходів з організаційними, оскільки на завершальному етапі збірна команда вимушена підпорядковувати свій план загальним заходам делегації (відліт відповідними рейсами, участь у прес-конференціях, парад-відкриття Олімпіади). Тому дуже важливо заздалегідь мати загальний для всіх команд план заходів і максимально підпорядкувати його тренувальним і змагальним завданням збірної команди;
- забезпечення режиму комфорту під час перельоту, включаючи раціональне харчування, можливості для відпочинку, психологічний клімат та інше;
- індивідуальний підхід до кожного спортсмена й, насамперед, до лідерів, у зв'язку з їх участю в загальних організаційних заходах збірної;
- етап безпосередньої підготовки включає відповідну специфіку індивідуального календаря стартів, який пов'язаний зі всією системою змагань протягом року.

Досвід показує, що методично не обґрунтована участь у комерційних стартах і серіях "Гран-прі" під впливом менеджерів, які працюють зі спортсменами, може зашкодити успішним виступам у головних стартах сезону. Тому в олімпійському році участь у цих й інших змаганнях повинна чітко узгоджуватися з усією системою підготовки й давати можливість спортсменам проводити заплановану тренувальну роботу.

Кількість стартів протягом олімпійського року повинна бути збережена на рівні середніх статистичних індивідуальних показників, характерних для кожного виду легкої атлетики, але розподіл їх має відповідати вимогам виходу на високі спортивні результати в період Олімпійських ігор.

Уважаємо за доцільне в підготовчому періоді проведення одиночних стартів, а на початку змагального періоду можлива участь у серії стартів "Гран-прі" й у комерційних змаганнях.

На етапі безпосередньої підготовки до Олімпіади старти повинні мати підвідний характер і невисоке психологічне напруження.

За даними Ф. П. Суслова (1997), 40–60 % легкоатлетів, які успішно виступали у змаганнях "Гран-прі", невдало виступають у головних змаганнях сезону. Більше того, 65–85 % чемпіонів і призерів зимових чемпіонатів світу з легкої атлетики зазнали невдачі в літніх чемпіонатах світу й іграх Олімпіад.

Проведений аналіз дає змогу стверджувати, що участь у серії змагань "Гран-прі" та комерційних стартах доцільно проводити на першому етапі змагального періоду до головних відбіркових стартів і після головних стартів сезону.

Загалом, різке збільшення кількості комерційних змагань високого рангу в міжнародному календарі потребує пошуку нових інноваційних підходів до побудови річного циклу підготовки, які дали б змогу поєднувати необхідність досягнення піку форми до моменту проведення головних змагань року з можливістю брати участь у багатьох різних змаганнях високого рангу протягом року.

Виходячи з фактичних матеріалів про індивідуальну систему змагань видатних легкоатлетів, тренери й спортсмени повинні обрати найбільш оптимальні варіанти індивідуального календаря на завершальному етапі підготовки до ігор Олімпіади.

Висновки. Важливе значення під час підготовки збірної Росії з легкої атлетики до Олімпійських ігор має врахування організаційних умов саме на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Суттєво враховувати режим та зовнішні умови проведення майбутніх Олімпійських ігор, оптимально співвідносити тренувальні плани з організаційними заходами (відліт, участь у прес-конференціях, парад-відкриття), індивідуалізувати календар змагань протягом олімпійського року (відмова від необґрунтованої участі в комерційних стартах).

Література

1. Балахничев В. О борьбе с допингом, вине тренера и спортсменов за его употребление и об изменении формата легкоатлетических соревнований / В. Балахничев // Большой спорт : выше, сильнее, богаче. – М., 2008−2009. − № 1−2. – С. 84−87.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы підготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимп. лит., 1999. – 318 с.
3. Суслов Ф. П. Теорія і методика спорту : навч. посіб. для училищ олімпійського резерву / Ф. П. Суслов, К. К. Холодов. – М. : [б. и.], 1997. – С. 131−134.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – 880 с.

Анотації

У статті проаналізовані організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів збірної Росії до Олімпійських ігор.

Ключові слова: *легкоатлети, безпосередня підготовка, Олімпійські ігри.*

Валентин Балахничев. Научно-организационные основы непосредственной подготовки легкоатлетов к Олимпийским играм. *В статье проанализированы организационные основы непосредственной подготовки легкоатлетов сборной России к Олимпийским играм.*

Ключевые слова: *легкоатлеты, непосредственная подготовка, Олимпийские игры.*

Valentin Balakhnichov. Scientifically Organizational Bases of Direct Preparation the Athletes to the Olympic Starts. *In the article it is analysed the organizational framework of direct preparation of the combined team athletes of Russia to the Olympic games.*

Key words: *athletes, direct preparation, Olympic games.*

УДК 796.03

Ольга Бекас,
Юлія Паламарчук

Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми. Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів. Особлива увага приділяється фізичній підготовці. Здатність вибірково проявляти значні м'язові зусилля дає змогу борцям успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій. Високий рівень фізичної підготовленості визначається достатньою функціональною готовністю борця до інтенсивних фізичних навантажень, що в цілому позитивно впливає на його змагальну діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаторічна підготовка борця охоплює тривалий період становлення спортсмена від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Вона триває 10−15 років і пов'язана з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми, що відбувається в декілька етапів [2].

Тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки направлені на опанування програм коричневого пояса (1 Кю – кандидат у майстри спорту), чорних поясів (1-й і 2-й Дан – майстер спорту України), що вимагає приділяти велике значення досягненню високого рівня функціональної підготовленості [1; 4], спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей, оскільки борцям, залежно від кількості учасників, наслідків жеребкування, турнірного становища, іноді доводиться протягом одного дня виступати в десяти й більше поєдинках [3; 5].

Завдання дослідження:

1) вивчити структуру річного циклу підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки;

2) визначити аеробну продуктивність організму борців-дзюдоїстів 14−15 років та оцінити її за критеріями Я. П. Пярната на різних етапах річного макроциклу;

3) простежити динаміку розвитку рухових здібностей протягом тренувального макроциклу.

Організація та методи дослідження. У роботі застосовувалися педагогічне спостереження, педагогічне тестування, велоергометрія та пульсометрія.

У цьому дослідженні брали участь дзюдоїсти віком 14–15 років дитячо-юнацької спортивної школи м. Вінниці. Вісімнадцять осіб мали спортивну кваліфікацію на рівні І дорослого розряду й двоє були кандидатами в майстри спорту (КМС). Вагова категорія досліджуваних коливалась у межах 60−74 кг. Спортивний стаж становив 6−8 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз структури навчально-тренувального процесу показав, що для борців груп спортивного вдосконалення характерною є двоциклова система підготовки, у якій кожен цикл поділяється на мезоцикли та мікроцикли.

© Бекас О., Паламарчук Ю., 2009

Згідно із закономірностями розвитку спортивної форми, тренувальний цикл поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Ці періоди різняться між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів. Межі між періодами мають умовний характер. Один період за своїм змістом поступово переходить в інший, що зумовлено необхідністю поступової зміни тренувальних навантажень.

Для визначення ступеня впливу фізичних навантажень на організм спортсмена, а також для вивчення динаміки функціональних змін в організмі протягом тренування з боротьби дзюдо ми використовували фізіологічну криву, де за критерій брали показники частоти серцевих скорочень (пульсу). Реєстрацію пульсу здійснювали за допомогою "спорт-тестера" (пульсотахометра) безпосередньо перед виконанням кожної вправи й одразу після її завершення. Фізіологічна крива, одержана таким чином, визначає не тільки реакцію ЧСС на окремі вправи та певні частини тренування, а й на характер відновлення показника пульсу під час короткого інтервалу відпочинку – до початку виконання наступної вправи.

Аналіз отриманих фізіологічних кривих навчально-тренувальних занять у кожному періоді макроциклу засвідчив найбільшу інтенсивність тренувальної роботи у змагальний період. Про це свідчить середня величина ЧСС під час виконання основної частини роботи, яка становила в середньому 178 уд./хв. Відповідно, загальні енерговитрати за одне заняття були найбільші в цьому періоді порівняно із підготовчим і перехідним та становили в середньому 1430 ккал, а енерговитрати за 1 хв – 12 ккал. Крім того, у змагальний період навчально-тренувальні заняття були найдовшими (120 хв). Тренування в перехідному періоді характеризувалися найменшою інтенсивністю та об'ємом навантаження.

Під впливом тренувань протягом річного макроциклу у дзюдоїстів не відбулося вірогідних змін кількісного показника аеробної продуктивності організму (за величиною $Vo_{2\ max\ відн}$). Використовуючи кількісні показники $Vo_{2\ max\ відн}$, оцінено аеробну продуктивність борців за критеріями Я. П. Пярната [4] під час підготовчого, змагального й перехідного періодів. Установлено, що середня величина $Vo_{2\ max\ відн.}$ $49{,}8 \pm 0{,}96$ мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ у підготовчий період відповідала "посередньому" рівню аеробної продуктивності, а в змагальний – $51{,}26 \pm 0{,}93$ мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$ та перехідний – $51{,}3 \pm 0{,}9$ мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$, відповідали "доброму" рівню аеробної продуктивності організму.

Спортивні досягнення в дзюдо поряд з іншими факторами визначаються розвитком спеціальної витривалості, в основі якої лежить здатність організму спортсмена виконувати певний обсяг навантажень в умовах гліколітичних анаеробних процесів енергозабезпечення. Здатність спортсмена до такої роботи визначається рівнем його анаеробної лактатної продуктивності організму.

У роботі анаеробну лактатну продуктивність дзюдоїстів оцінювали за показниками максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР).

Найбільший приріст середньої величини відносного показника МКЗМР (у розрахунку на 1 кг маси тіла) відбувся в змагальний період річного макроциклу відносно підготовчого, він склав 5,4 % ($P < 0{,}05$) (рис. 1). під час перехідного періоду цей показник дещо знизився (2,9 %). Слід зазначити, що маса тіла досліджуваних дзюдоїстів не зазнала достовірних змін протягом річного циклу тренувань.

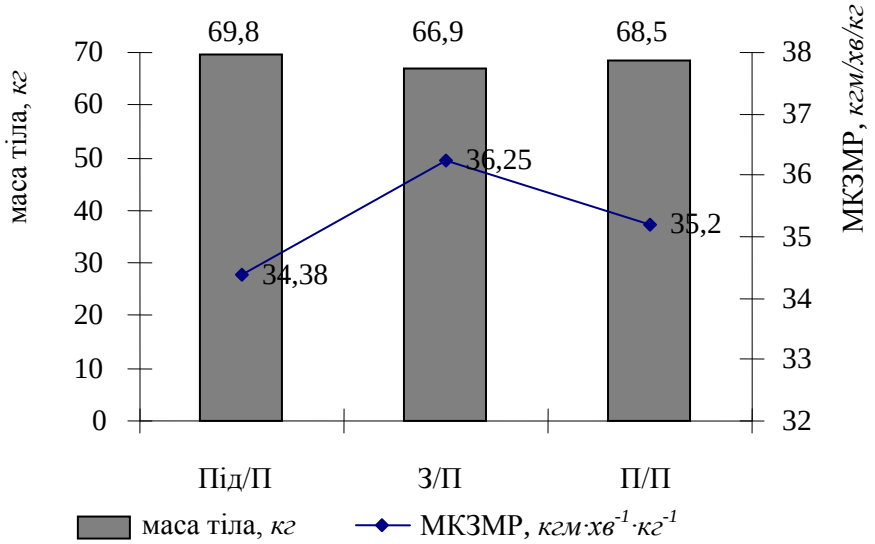


Рис. 1. *Динаміка середньої величини максимальної кількості зовнішньої механічної роботи й маси тіла дзюдоїстів під впливом річного циклу тренувань: Під/П – підготовчий період; З/П – змагальний період; П/П – перехідний період*

Динаміка розвитку рухових здібностей на етапах річного циклу тренувань є одним із важливих показників раціональності організації та побудови тренувального процесу.

У процесі досліджень вивчали розвиток рухових здібностей дзюдоїстів віком 14−15 років за результатами педагогічного тестування, яке проводили протягом тренувального макроциклу (табл. 1). Змагальний період характеризується приростом якісних параметрів фізичної підготовленості, а саме швидкості, загальної витривалості, спритності, вибухової сили, динамічної силової витривалості м'язів-згиначів та розгиначів рук.

Таблиця 1

Середні показники розвитку рухових здібностей протягом тренувального макроциклу у борців 14–15 років

Показник	Середня величина, $M \pm m$		
	період макроциклу		
	I – підготовчий	II − змагальний	III − перехідний
Біг 30 м, *с*	4,82 ± 0,01	4,65 ± 0,04 *	4,72 ± 0,03 ●
Біг 2000 м, *хв*	9,38 ± 0,03	9,16 ± 0,04 *▲	9,29 ± 0,03 ●
Човниковий біг 3×10 м, *с*	6,90 ± 0,03	6,66 ± 0,04 *▲	6,83 ± 0,05
Стрибок у довжину з місця, *см*	236,5 ± 1,8	242,9 ± 2,03 *	237,75 ± 1,94
Підтягування на поперечині, *максимальна к-сть разів*	19,75 ± 0,7	24,17 ± 0,9 *	22,67 ± 1,02
Віджимання від підлоги, *максимальна к-сть разів*	63,83 ± 2,3	70,83 ± 2,03 *	67,58 ± 1,9

Примітка: * − вірогідність різниці між I і II періодами ($P < 0,05$); ● − вірогідність різниці між I і III періодами ($P < 0,05$); ▲ − вірогідність різниці між II і III періодами ($P < 0,05$).

Висновки. Дослідження структури тренувального процесу дзюдоїстів на базі ДЮСШ засвідчило, що для етапу спеціалізованої базової підготовки борців характерним є двоциклове планування тренувального процесу, яке здійснювалося відповідно до календаря головних змагань.

Здійснено аналіз тренувальних занять за обсягом та енерговитратами та встановлено інтенсивність енерговитрат для кожного періоду річного макроциклу; найбільша інтенсивність енерговитрат спостерігалася в змагальний період – 12 ккал за 1 хв, найменша − у перехідний період – 8,6 ккал за 1 хв; у підготовчому періоді інтенсивність енерговитрат складала – 11,6 ккал за 1 хв.

Визначення динаміки функціональних показників у різні періоди річного циклу тренувань свідчать про гетерохроність їх розвитку. А саме, спостерігається вдосконалення анаеробної лактатної продуктивності організму, об'єктивним показником якої служить максимальна кількість зовнішньої механічної роботи за 1 хв у змагальний період порівняно з підготовчим на 5,4 %; не виявлено достовірних змін показників аеробної продуктивності організму дзюдоїстів протягом макроциклу, однак їх оцінка свідчить про покращення рівня аеробної продуктивності в змагальному й перехідному періодах порівняно з підготовчим; у підготовчому періоді рівень $Vo_{2\ max}$ (49,8 ± 0,96 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$) відповідає "посередньому", у змагальному (51,26 ± 0,93 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$) та перехідному (50,56 ± 0,93 мл·хв$^{-1}$·кг$^{-1}$) – "доброму".

Дослідженнями встановлено, що навчально-тренувальні заняття зумовили вірогідне зростання якісних параметрів рухової діяльності в змагальний період порівняно з підготовчим – швидкості − на 3,7 %, витривалості − на 2,4 %, спритності − на 3,6 %, вибухової сили − на 2,7 %, динамічної силової витривалості м'язів-згиначів рук − на 18,3 % та розгиначів рук – на 9,9 %.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням процесу техніко-тактичної підготовки й розвитку спеціальної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література

1. Дзюдо : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Г. М. Арзютова. – К. : [б. в.], 1998. – 91 с.
2. Матвєєв С. Ф. Боротьба дзюдо / С. Ф. Матвеев, Я. І. Волощук. – К. : Здоров'я, 1974. – 168 с.
3. Пашинцев В. Г. Алгоритм аэробной работоспособности дзюдоистов / В. Г. Пашинцев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 34–35.

4. Пярнат Я. П. Возрастно-половые стандарты (10−50 лет) аэробной способности человека : автореф. дисс. ... д-ра мед. наук : 03.00.13 / Я. П. Пярнат ; Центральный гос. ин-т. физ. культуры. – М., 1983. – 44 с.
5. Солдаткина Е. Развитие гибкости в ходе тренировочного процесса / Е. Солдаткина, Ж. Борзилова // 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. 333–336.

Анотації

У роботі розкрито закономірності вдосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом річного макроциклу. Установлено гетерохроність розвитку функціональних можливостей організму спортсменів під впливом тренувальних навантажень, який характеризується різною інтенсивністю енерговитрат під час окремих періодів річного макроциклу.

Ключові слова: *борці-дзюдоїсти, річний макроцикл, аеробна продуктивність організму, фізична підготовленість.*

Ольга Бекас, Юлия Паламарчук. Процесс усовершенствования физической подготовленности борцов-дзюдоистов на протяжении годичного макроцикла на этапе специализированной базовой подготовки. *В работе, основываясь на изучении тренировочных нагрузок годичного макроцикла, раскрываются закономерности усовершенствования физической подготовленности борцов-дзюдоистов, находящихся на этапе специализированной базовой подготовки. Установлено, что под влиянием тренировочных нагрузок, отличающихся интенсивностью расхода энергии во время отдельных периодов годичного макроцикла, развитие функциональных возможностей организма спортсменов происходит гетерохронно.*

Ключевые слова: *борцы-дзюдоисты, годовой макроцикл, аэробная производительность организма, физическая подготовленность.*

Olga Bekas, Julia Palamarchuk. Process of the Improvements of Physical Readiness Competitors during Annual Macrocycle at the Stage of the Special Basic Training. *In this work is showed the improving of physical preparation of fighters-judoists at the stage of special basic preparation during the annual macrocycle. It was set that the development of functional possibilities of organism take place not simultaneously by influencing of training practice which is distinguish of expense of energy during of expense annual macrocycle.*

Key words: *fighters-judoists, annual macrocycle, aerobic productivity of organism, physical preparedness.*

УДК 796.03

Светлана Калитка,
Владимир Яловик,
Надежда Боровская,
Николай Калитка

Гендерные особенности техники спортивной ходьбы

Волынский национальный университет имени Леси Украинки (г. Луцк)

Постановка научной проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Основным признаком всех способов ходьбы, в том числе и спортивной, является постоянный контакт с грунтом одной ноги (одноопорное положение) либо одновременно двух ног (двойная опора). Этим ходьба отличается от бега, где одноопорное положение чередуется с полетом [1; 2; 6; 7].

Во время ходьбы постоянно повторяются одинаковые по структуре движения, заключенные в циклы. За цикл движений в ходьбе принято считать двойной шаг, то есть шаг с левой и правой ноги.

В цикле ходьбы рассматриваются движения каждой ноги: в период опоры, когда нога находится на грунте, и в период маха, когда нога выносится вперед для выполнения очередного шага. Период опоры принято считать с момента постановки ноги на грунт до окончания отталкивания от него, а период маха – с момента снятия ноги с грунта после отталкивания до постановки ее на опору.

В свою очередь, каждый период имеет две фазы с конкретными двигательными задачами. Период опоры содержит фазу передней опоры и фазу отталкивания. Границей между этими фазами является момент вертикали, то есть когда опорная нога и туловище принимают вертикальное положение, а общий центр тяжести тела находится точно над опорой. Период маха состоит из фазы заднего шага и фазы переднего шага. Границей между этими фазами также является момент вертикали, когда маховая нога проносится мимо опорной [1; 7].

© Калитка С., Яловик В., Боровская Н., Калитка Н., 2009

Амплитуда движения ног в тазобедренных суставах – это угол разведения бедер в момент двухопорного положения. Поворот таза влияет на прямолинейность постановки стоп на грунт, от которой тоже зависит длина шага. Движение плечевого пояса и тазовой области вокруг вертикальной и сагиттальной осей направлены также и на увеличении амплитуды работы мышц, оптимальное их расслабление и повышение экономичности работы.

При любом виде ходьбы горизонтальная скорость в каждом шаге непостоянна. В фазе отталкивания горизонтальная скорость растет, но затем с приземлением другой ноги наступает фаза передней опоры, когда тело испытывает некоторый "толчок", оказывающий тормозящее воздействие на поступательную скорость движения [6; 9].

Таким образом, наибольшее напряжение мышц во время движения скорохода происходит в опорном периоде. С начала приземления ноги мышцы амортизируют движение, производя уступающую работу, затем, когда общий центр тяжести тела находится над опорой, поддерживают тело, противодействуя силе тяжести, и, наконец, в фазе отталкивания происходит преодолевающая работа, работа с "положительным эффектом" продвижения вперед [1; 5; 6].

Частота шагов определяется подвижностью нервных процессов, т. е. скоростью смены процесса возбуждения на процесс торможения (и наоборот) в коре больших полушарий головного мозга [5; 7].

Результаты исследований [1; 7; 9] свидетельствуют, что между частотой шагов и скоростью существует бóльшая зависимость, чем между длиной шага и скоростью. Однако это соотношение должно быть целесообразным. Чрезмерное учащение шагов уменьшает их длину и ведет к снижению скорости. В то же время очень длинный шаг (что зависит от силы отталкивания и выноса ноги вперед) может привести к излишней трате энергии, потере контакта.

С наступлением половой зрелости физическое развитие мужчин и женщин сопровождаются специфическими отличиями, связанными с биологическими особенностями организма. Женщины имеют меньшие массу и размеры тела из-за менее развитой мускулатуры и костного компонента, больший процент жировой клетчатки, меньшую ширину плеч и относительно широкий таз, немного короче руки и ноги, а туловище длиннее по сравнению с мужчинами, что имеет существенное влияние на технику спортивной ходьбы, длину и частоту шагов, скорость на дистанции.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, отличающей его от мужского, – способностью к деторождению, функциональной основой которой является менструальная функция, сложная по нейрогуморальной регуляции и оказывающая существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность [8].

Нет ни одной известной физиологической функции, которая бы не находилась в сфере гормональной регуляции. Гормоны влияют на обмен веществ – белков, жиров, углеводов, воды и минеральных компонентов. Они контролируют рост и развитие организма, формирование признаков пола, деятельность различных органов, оплодотворение и беременность.

Циклические изменения гормонального статуса женского организма, оказывая прямое и опосредованное влияние через центральную нервную систему на функции системы опорно-двигательного аппарата, естественно должны иметь специфические отличия воздействовать на технику спортивной ходьбы спортсменки а, следовательно, и на спортивный результат.

Таким образом, техника спортивной ходьбы является сложным биомеханическим процессом, обусловленным высокой межмышечной и внутримышечной координацией функций двигательных единиц работающих мышц. Координационные возможности спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе, имеют прямую зависимость от состояния нейрогуморальных механизмов биологической регуляции, функциональных возможностей и строения тела, которые у мужчин и женщин имеют свои особенности [3; 4; 8]. В доступной нам литературе мы не нашли достаточно исследований, которые показывают особенности техники спортивной ходьбы мужчин и женщин, и это стало целью нашего исследования.

Задачи исследования:

1) изучить факторы, которые влияют на скорость передвижения техники спортивной ходьбы;

2) определить особенности техники спортивной ходьбы, в частности, частоты и длины шага у мужчин и женщин.

Изложение основного материала исследования. Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования: хронометраж, определение количества шагов на дистанции с последующим расчетом скорости передвижения, времени шага, длины шага и количества шагов в минуту.

Техника спортивной ходьбы совершенствуется в процессе спортивной тренировки, способствуя улучшению спортивных результатов. Этот процесс закономерен, потому что поиск рационального выполнения движений есть поиск творческий, основанный на данных науки, использовании практического опыта и учете индивидуальных особенностей спортсменов, их функциональных возможностей.

Критический темп спортивной ходьбы разные авторы представляют по-разному: М. С. Захаров – 203 ± 1,7, В. Е. Панфилов – 230, А. Л. Фруктов – 200–210 шагов в минуту. Эти данные не дают информации об исследованных: пол, длина тела, квалификация и подготовленность спортсменов.

Г. И. Королев в своих исследования показал кинематико-динамическую структуру техники спортивной ходьбы, но не учел особенностей строения тела спортсменов. Так, А. Соломин на дистанции 20 км развивал скорость 4,21 м/с, при этом время двойного шага было 1,1 сек, а при скорости 4,41 м/с время двойного шага было 1,08 сек. Н. Шарыпова дистанцию 10 км преодолевала со скоростью 3,82 м/с, время двойного шага − 1,25 сек, а при скорости 4,17 м/с время двойного шага было 1,16 сек. На примере этого мы видим, что скорость на дистанции и время двойного шага существенно различаются у мужчин и женщин, что, вероятно, обусловлено гендерными особенностями строения и функционирования организма спортсменов.

В нашем исследовании приняли участие квалифицированные спортсмены, специализирующиеся в спортивной ходьбе: пять мужчин и пять женщин. Возраст спортсменов − 18−28 лет, длина тела у мужчин 177,80 см, а у женщин – 169,20 см. В таблице 1 показано влияние скорости преодоления дистанции на длину и частоту шагов квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

Спортсмены проходили дистанции, которые используются в тренировочном процессе: 200 м в анаэробном режиме, 500 м в анаэробно-аэробном режиме, 1000 м в аэробно-анаэробном режиме и 1000 м в аэробном режиме энергообеспечения.

Таблица 1

Влияние скорости преодоления дистанции на длину и частоту шагов квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе

Дистанция	Скорость на дистанции (*м/с*)		Количество шагов в мин.		Время одного шага (*сек*)		Длина шага (*м*)	
	X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
1000 м − мужчины	3,00	0,09	162.69	18,69	0,39	0.03	1,11	0,03
1000 м − женщины	2,86	0,23	168,77	18,69	0,36	0,04	1,03	0,11
1000 м − мужчины	3,68	0,28	172,99	6,95	0,35	0,02	1,29	0,06
1000 м − женщины	3,36	0,32	166,87	29,32	0,37	0,07	1,23	0,15
500 м − мужчины	4,09	0,26	168,66	12,11	0,36	0,02	1,46	0,14
500 м − женщины	3,78	0,29	167,63	30,86	0,37	0,08	1,40	0,29
200 м − мужчины	4,67	0,45	183,58	16,04	0,33	0,03	1,54	0,18
200 м − женщины	4,19	0,43	199,51*	2,15	0,36	0,07	1,47	0,02

* – статистически достоверная разница ($p < 0,05$) между количеством шагов при прохождении 200 м дистанции у мужчин и женщин.

В табл. 1 и на рис. 1 показано, что как у мужчин, так и у женщин с увеличением скорости прохождения дистанции увеличивается длина шага и количество шагов в минуту, но скорость и длина шага у мужчин больше (за счет большей длины тела), а время одного шага – меньше по сравнению с такими же показателями у женщин. Выявлена статистически достоверная разница ($p < 0,05$) между количеством шагов в минуту при прохождении 200 м дистанции у мужчин и женщин. Такую высокую частоту шагов, которая приравнивается к критической, женщины развивают как компенсацию максимально критической длине шагов при максимальной скорости. Увеличение дины шага при этом будет оказывать тормозящее воздействие на спортсменок и техника спортивной ходьбы будет менее экономичной. У мужчин на этой дистанции высокая скорость достигается менее напряженно, так как прирост частоты и длины шагов у них меньше, чем у женщин.

На рис. 1 представлены результаты, которые отображают прирост скорости, частоты шагов в минуту и длины шага при прохождении 1000 м в аэробно-анаэробном режиме, 500 м в анаэробно-аэробном режиме и 200 м в анаэробном режиме по сравнению с 1000 м, которые спортсмены

проходили в аэробном режиме. Прирост скорости у мужчин больше, чем у женщин, и эта разница более существенна при прохождении дистанции 200 м.

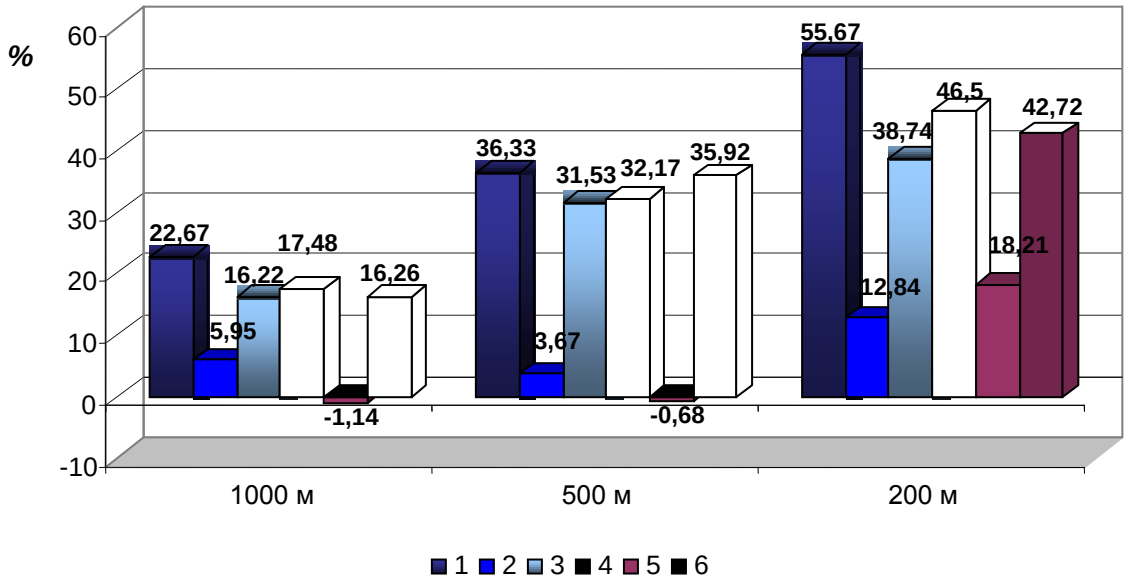


Рис. 1. *Прирост скорости, длины и частоты шагов у мужчин и женщин во время прохождения разных дистанций (по сравнению с прохождением 1000 м в аэробном режиме): 1 − прирост скорости прохождения дистанции у мужчин; 2 − прирост количества шагов в 1 минуту у мужчин; 3 − прирост длины шага у мужчин; 4 − прирост скорости прохождения дистанции у женщин; 5 − прирост количества шагов в 1 минуту у женщин; 6 − прирост длины шага у женщин*

У мужчин увеличение скорости на всех дистанциях осуществляется за счет увеличения частоты и в большей степени длины шага. У женщин при прохождении 1000 м и 500 м частота шагов несколько уменьшается и повышение скорости компенсируется длиной шага, при прохождении 200 м дистанции существенно повышается и частота (до уровня критической) и длина шагов.

У женщин, по сравнению с мужчинами, прирост скорости осуществляется в большей степени за счет увеличения длины шага, что, возможно, связано с анатомическим строением тела женщины, более развитой гибкостью, эластичностью связок опорно-двигательного аппарата. У мужчин большая скорость на всех дистанциях достигается большей частотой шагов, что, вероятно, обусловлено высокой межмышечной и внутримышечной координацией функций двигательных единиц работающих мышц и большей склонностью к выполнению работы в анаэробном режиме в связи с большей мышечной массой, а следовательно и силой мышц.

Такие особенности техники спортивной ходьбы необходимо учитывать при технической подготовке квалифицированных спортсменов. Для женщин необходимо использовать больше специальные упражнения на развитие частоты шагов и силы мышц, которые задействованы при обеспечении движений в спортивной ходьбе, а для мужчин – больше использовать специальных упражнений на гибкость, которая улучшит эластичность связок и мышц и тем самым увеличит длину шага. При этом необходимо контролировать длину шага, чтобы она была оптимальной для каждого спортсмена, потому что слишком большой или короткий шаг в спортивной ходьбе снижает скорость на дистанции.

Для более подробного анализа шагов по фазам в спортивной ходьбе необходимо исследование с использованием видеосъемки и специальных компьютерных программ, что, по нашему мнению, будет представлять большой интерес для науки и развития спорта.

Выводы. Техническое мастерство спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе, зависит от координационных возможностей, которые имеют прямую зависимость от состояния нейрогуморальных механизмов биологической регуляции, функциональных возможностей и строения тела, которые у мужчин и женщин имеют свои особенности.

Результаты проведенных исследований показывают, что как у мужчин, так и у женщин с увеличением скорости прохождения дистанции увеличивается длина шага и количество шагов в минуту, но скорость и длина шага у мужчин больше, а время одного шага – меньше по сравнению с такими же показателями у женщин.

У мужчин прирост скорости (55,67 %) осуществляется за счет увеличения прироста частоты шагов (12,84 %) и, в большей степени, − длины шагов (38,74 %).

У женщин прирост скорости (17,48 % и 32,17 %) осуществляется за счет увеличения длины шагов (16,26 % и 35,92 %) при снижении частоты шагов (−1,14 % и –0,68 %), а прирост скорости (46,50 %) − за счет увеличения как длины шагов (42,72 %), так и частоты шагов (18,21 %).

Результаты исследований могут быть использованы в процессе технической подготовки для коррекции частоты и длины шагов спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

Литература

1. Гайс И. А. Учитесь ходить быстро / И. А. Гайс. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
2. Голубничий В. С. Почему люди ходят / лит. запись Е. Богатырева ; [Голубничий В. С.]. – М. : Молодая гвардия, 1981. – 176 с.
3. 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.
4. Коробейников Г. та ін. Стан нейродинамічних функцій у спортсменів високої кваліфікації / Г. Коробейников, К. Медвидчук, К. Мазмамян, Г. Россоха, Л. Конєва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2008. − Т. 3. – С. 231–236.
5. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека / Г. И. Королев. – М. : Мир атлетов, 2003. – 536 с.
6. Лапутин А. Н. Биомеханика физических упражнений / А. Н. Лапутин, В. Е. Хапко. – К. : Рад. шк., 1986. – 135 с.
7. Ухов В. В. Ходить надо умеючи / В. В. Ухов. – Л. : Лениздат, 1985. – 47 с.
8. Шахлина Л. Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л. Г. Шахлина // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6. – С. 51–55.
9. Шимко А. М. Ходьба к здоровью, мыслям, медалям. Кн. 1. – Техника / А. М. Шимко. – Вашингтон ; Киев : [б. и.], 1996. − 128 с.

Аннотации

В статье представлены гендерные особенности частоты и длины шагов и их зависимость от скорости преодоления дистанции.

Ключевые слова: *спортивная ходьба, частота шагов, длина шагов, гендерные особенности техники спортивной ходьбы.*

Світлана Калитка, Володимир Яловик, Надія Боровська, Микола Калитка. Гендерні особливості техніки спортивної ходьби. *У статті розглянуто гендерні особливості частоти й довжини кроків та їх залежність від швидкості подолання дистанції*

Ключові слова: *спортивна ходьба, частота кроків, довжина кроків, гендерні особливості техніки спортивної ходьби.*

Svitlana Kalytka,Volodimir Yalovyk, Nadiya Borovska, Mykola Kalytka. Gender Peculiarities of Walking Race Technique. *The article focuses on gender peculiarities of pace frequency and length which are determines by walking race speed.*

Key words: *walking race, pace frequency, pace length, gender peculiarities walking race technique.*

УДК 796.015.16796.325

Теодор Мельник,
Костянтин Жигун

Контроль за рівнем спеціальної тренованості волейболістів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У час національного відродження України фізична культура є важливим фактором гармонійного розвитку людини, засобом ведення здорового способу життя, підготовки до продуктивної праці й виконання військових обов'язків.

© Мельник Т., Жигун К., 2009

Засоби фізичної культури та спорту сприяють організації раціонального відпочинку, створюють сприятливі умови для спілкування людей. Зокрема, волейбол як важливий і ефективний засіб фізичного виховання та спорту вищих досягнень набув великого поширення серед студентської молоді й школярів. У зв'язку з цим зростають вимоги до тренерів, учителів фізичної культури щодо їх професійної підготовки [3].

Розвиток сучасного волейболу, його вдосконалення потребують постійного підвищення фізичної підготовленості, рівня техніко-тактичної майстерності й морально-вольових рис гравців. Команда волейболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями, які майстерно володіють технічними прийомами та тактичними діями під час гри [6].

Із метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів тренер має володіти не лише основними технічними прийомами й тактичними діями, а й уміти застосовувати в конкретний час надійні критерії оцінки спортсменів.

Слід зазначити, що універсальних вправ, найбільш придатних для навчання початківців і волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для початківців повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання під час вивчення основ техніки й тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів мають бути наближені до ігрової ситуації.

Завдання дослідження – проаналізувати та узагальнити основні критерії оцінювання тренованості волейболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне уявлення про керування процесом тренування пов'язане насамперед із визначенням фізичного стану спортсмена, а також рівня його спеціальної тренованості. На основі такої інформації вноситься корекція в програму тренування, що загалом може бути пов'язано з підвищенням, зниженням або стабілізацією тренувальних навантажень, а в окремих випадках (за погіршення фізичного стану спортсмена) – із наданням можливості відпочинку або з використанням засобів реабілітації.

На рис. 1 у загальних рисах показано функціональну схему управління процесом тренування спортсмена.

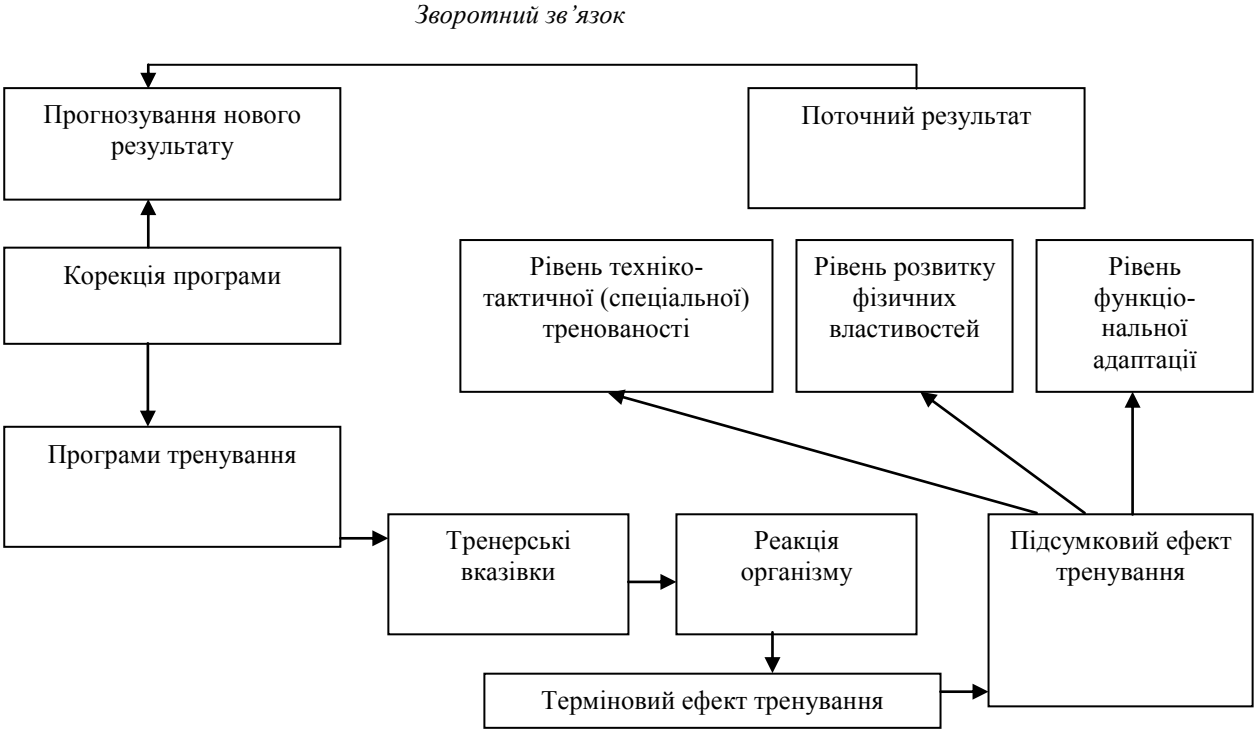


Рис. 1. *Функціональна схема управління процесом тренування спортсмена*

Як відомо, інтегральним показником рівня тренованості є високий спортивний результат. Проте підсумковий критерій оцінки тренованості спортсмена, виражений у спортивному результаті, більше підходить для тих видів спорту, де він має кількісну одиницю виміру. У спортивних іграх, зокрема у волейболі, справа виглядає значно складніше, оскільки місце, яке зайняла команда, часто не відповідає рівню тренованості окремих гравців. Тут результат може бути досягнутий зусиллям усіх

гравців неоднаковою мірою. Тому надійнішим критерієм оцінки тренованості волейболіста є різноманітні функціональні проби й спеціальне тестування.

І. В. Аулік [2] навів різні функціональні проби фізичної готовності спортсмена, які більшою мірою дають уявлення про функціональну, серцево-судинну та дихальну системи організму спортсмена й дещо менше характеризують його спеціальну тренованість.

Разом із тим, відповідно до положення про високий рівень функціонального стану всіх органів і систем людського організму в період досягнення спортивної форми, А. А. Віру [5] та деякі інші автори пропонують такі проби, як тест Кверга, Гарвардський степ-тест і PWC_{170}, та можуть достатньою мірою охарактеризувати динаміку функціональної підготовки спортсмена.

Тест Кверга складається з виконання чотирьох послідовних проб: 30 присідань за 30 с, максимального швидкого бігу протягом 30 с, бігу зі швидкістю 150 кроків за 1−3 хв і стрибків зі скакалкою – 1 хв. Частота серцевих скорочень визначається пальпаторно на променевій артерії в положенні сидячи за 30 с (без перерахунку за 1 хв) зразу після виконання тесту (t_1), через (t_2), і через 4 хв (t_3), відновлення.

Розрахунок проводять за формулою:

$$U_k = \frac{15000}{(t_1 + t_2 + t_3)}.$$

Оцінку фізичної готовності визначають за такою шкалою:

U_k > 105 – відмінно;

> 99−104 – добре;

> 93−104 – задовільно;

< 92 – погано.

Для об’єктивної оцінки тренованості й функціонального стану організму застосовується тест PWC_{170}, дослівне розшифрування якого означає “фізична працездатність при пульсі до 170 уд./хв”. Тест проводиться так: на велоергометрі виконуються два види робіт по 5 хв із 3-хвилинним відпочинком між навантаженням.

Під час першої роботи сила навантаження становить 400−600 км/хв, пульс – 110−115 уд./хв, а під час другої – 1000−1200 км/хв, пульс – 130−150 уд./хв.

Математично фізичну працездатність вираховують за такою формулою:

$$\text{PWC}_{170} = N_1 + (N_2 - N_1)\frac{170 - t_1}{t_2 - t_1},$$

де PWC_{170} – фізична підготовленість; $N_1 + N_2$ – сила першої й другої роботи; t_1–t_2 – ЧСС наприкінці першої й другої роботи.

Перед проведенням PWC_{170} розминка не рекомендується. У добре тренованих спортсменів PWC_{170} може доходити до 3000 км/хв.

Індекс Гарвардського степ-тесту визначають за формулою:

$$^2\text{ÃÑÒ} = \frac{t \cdot 100}{(t_1 + t_2 + t_3)^2},$$

де t – час сходження за 1 с; $t_1 + t_2 + t_3$ – ЧСС за перші 30 с на 2, 3, 4-й хвилинах відновлення.

Обладнання для проведення ІГСТ: метроном, секундомір, сходи різної висоти. Спочатку спортсмен виконує легку розминку, потім починає сходження по сходах, частота сходжень – 30 піднімань за 1 хв. Після виконання тесту пальпаторно визначають ЧСС у положенні сидячи протягом перших 30 с на 2, 3, 4-й хвилинах відновленнях. Оцінку визначають за такою шкалою:

− менше 55 – поганий результат;

− 56−64 – нижче середнього;

− 65−79 – середній;

− 80−89 – хороший;

− більше 90 – відмінний.

Висота сходинки й час сходження залежать від віку та статі спортсмена (табл. 1).

Спеціальні тести для волейболістів поки що недостатньо розроблені. Окремі з них явно не відповідають ігровій діяльності, наприклад біг 60 м, човниковий біг, збирання шести тенісних м’ячиків у квадраті 9×9 м тощо.

Таблиця 1

Висота сходинки й час сходження залежно від віку та статі спортсмена

Досліджувані	Вік (*років*)	Висота сходів (*см*)	Час сходження (*хв*)
Чоловіки	Дорослі	50	5
Жінки	Дорослі	43	5
Юнаки	12−18	50	4
Дівчата	12−18	50	4
Хлопчики й дівчатка	8−12	35	3
Хлопчики й дівчатка	До 8	35	2

Надійними є такі тести, як визначення підйому основного центра ваги (о. ц. в.) з місця, коефіцієнт економічності, час простих і складних зорово-рухових реакцій і визначення кількісних та якісних характеристик точності влучання в ціль під час виконання передач м'яча зверху в спеціальну електронну мішень.

Висота відриву о. ц. в. виміряється за методикою Абалакова та ін. Волейболіст до виконання тесту стає на носки й витягує сантиметрову стрічку або дістає до поділок вимірювальної лінійки, яка підвішена на стіні. Потім виконується 3 чи 5 спроб, із цифрових значень яких і розраховують середнє арифметичне [4].

У зв'язку з тим, що завершальна фаза стрибка визначається дистальними ланками стопи, з розрахунку відриву о. ц. в. (правдивого його значення) визначається різницею показників відриву о. ц. в. і максимального торкання масштабної лінійки.

Необхідно підкреслити, що численні дослідження й практика використання цього тесту засвідчують швидкісно-силові властивості, що проявляються в стрибку, є, з одного боку, показником рівня розвитку стрибучості, а з іншого, – тонким індикатором утомленості спортсмена.

Заміри відриву о. ц. в. показують, що у волейболіста в доброму фізичному стані висота стрибка або стабілізується, або має тенденцію до поступового покращення. Разом із тим утома, яка настає, зразу позначається на цьому показнику, який, незважаючи на виконання максимальних зусиль зі сторони спортсмена, не досягає свого максимального значення.

Не потребуючи великих енерговитрат, такий тест є достатньо об'єктивним критерієм оцінки функціональної стійкості волейболістів до високих тренувальних і змагальних навантажень.

Як відомо, безпосередність, свобода рухів, концентрація зусиль у визначеній ритмічній структурі характеризують економізацію роботи нервово-м'язового апарату, що властиво спортсменам високого класу. Тому економічність спортивної техніки є одним із критеріїв високого рівня спортивної майстерності [8]. Вона визначається повною чіткою закономірністю – зворотно пропорційною залежністю між рівнем технічної майстерності й величиною зусиль, фізичних затрат на одиницю показника спортивного результату (наприклад трата сили на 1 см відриву о. ц. в.). Це дає змогу оцінити спортивно-технічну майстерність не лише з точки зору сумарного вираження рухового ефекту, а й з урахуванням економічного показника використання рухового потенціалу на одиницю спортивного розрахункового показника.

Із цією метою Ф. К. Анашин [1] рекомендує таку формулу:

$$\hat{E}_{åê} = \frac{W}{H},$$

де W – руховий потенціал спортсмена (наприклад відносна сила м'язів, які розгинають стегно й гомілки, а також м'язів, які згинають стопу); H – розрахунковий спортивний показник (висота відриву о. ц. в. з місця).

Зазвичай, чим менше цифрове вираження $K_{ек}$, тим економніше використовується руховий потенціал спортсмена.

Для визначення коефіцієнта економічності необхідно виконати ряд процедур. Зокрема, виміряти абсолютну силу за динамометричною методикою (Коробкова-Черняєва або Рибалко, потім розрахувати показник відносної сили, заміряти висоту відриву о. ц. в. і розрахувати $K_{ек}$. За мірою підвищення рівня тренованості Кек покращується.

Вивчення А. В. Івайловим та В. С. Келлером швидкості зорово-рухових реакцій (ЗРР) у гравців засвідчило, що латентний період реакції може слугувати критерієм функціональної готовності й стійкості нейромоторного апарату спортсменів цієї спеціалізації до змагальної діяльності [7].

При цьому стабілізація або скорочення часу латентного періоду простих і складних зорово-рухових реакцій характеризує покращення стану тренованості, а збільшення є показником утоми, яка настає, або погіршення спортивної форми.

Заміри ЗРР необхідно проводити в один і той же (денний) час доби, використовуючи з цією метою хронорефлексометри різних конструкцій. Для визначення функціональної стійкості бажано знімати ці показники і до, і після тренувальних та змагальних навантажень.

За свідченням численних досліджень [5; 8; 9], надзвичайно чуттєвими до дій різних перешкод (утома, шум, механічні перешкоди, емоційне збудження) є точно-цільові рухи, зокрема передачі м'яча зверху та їх результативний показник, який виражається в кількісних і якісних характеристиках влучання в ціль спеціальної електричної мішені.

Електроконтактну мішень у принципі можна замінити звичайною мішенню. Розрахунки цільової точності можна виконувати за формулою:

$$T = \sum \frac{P_n \cdot m}{n},$$

де T – цільова точність, P_n – можливість влучання в n-у частину мішені у відсотках, m – кількість n-ї мішені, n – загальна кількість влучань у мішень.

Влучність характеризує високий рівень спортивної майстерності волейболіста, а стабільність цих показників під час дій (або після дій) збиваючих факторів можна визначити як надійність спортивної техніки, що і є одним із критеріїв визначення спеціальної тренованості волейболіста.

Висновки. Сучасний волейбол – це атлетична гра, яка пред'являє високі вимоги до рухових і функціональних можливостей спортсменів. Тести контролю за рівнем спеціальної підготовленості волейболістів мають відображати точність дій гравця, здатність до диференціювання зусиль, виконання швидкого переключення з одних дій на інші за ритмом, темпом і простором.

У подальшому наші дослідження буде спрямовано на розробку та впровадження індивідуальних програм для підвищення функціональних можливостей волейболістів.

Література

1. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 12–14.
2. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсменов / И. В. Аулик. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 29–32.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. лит., 2003. – 419 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 31–32.
5. Виру А. А. Положительное значение стрессовой реакции в механизме развития тренированности / А. А. Виру // Теория и практика физ. культуры. – 1977. – № 9. – С. 22–30.
6. Вольчинський А. Я. Перевірка й оцінювання технічних дій студентів у волейболі й баскетболі : метод. вказівки / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон. – Луцьк : [б. в.], 2009. – 42 с.
7. Кушников Е. Е. Катапульта и время приема мяча в волейболе / Е. Е. Кушников, М. С. Саркисов // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 5. – С. 68.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
9. Kwiecinski S. Gry I zabawy rekreacyjne w doskonaleniu elementow techniki w pilce siatkowej halowej / Stanislaw Kwiecinski, Stanislaw Kedra // 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. 134–137.

Анотації

У статті наголошується на необхідності застосування контролю за фізичним станом та рівнем спеціальної тренованості волейболістів. Наведено різноманітні функціональні проби для оцінювання фізичної готовності спортсменів, розроблено схему управління процесом тренування.

Ключові слова: *волейболісти, контроль, фізичний стан, спеціальна тренованість, функціональні проби, оцінка.*

Теодор Мельник, Константин Жигун. Контроль за уровнем специальной тренированности волейболистов. *В статье отмечается необходимость применения контроля за физическим состоянием и уровнем*

специальной тренированности волейболистов. Приведены разнообразные функциональные пробы для оценивания физической готовности спортсменов, разработана схема управления процессом тренировки.

Ключевые слова: *волейболисты, контроль, физическое состояние, специальная тренированность, функциональные пробы, оценка.*

Teodor Melnyk, Konstantin Zhygun. Control after the Level of Special Training of Volleyball Players. *In the article it is marked the necessity of application of control after a bodily condition and level of special trained of volley-ballers. Various functional tests were used for the evaluation of physical readiness of sportsmen, the chart of training process control is developed.*

Key words: *volley-ballers, control, bodily condition, special trained, functional tests, estimation.*

УДК 796.03

Михайло Мороз,
Олександр Бузюн,
Тетяна Суворова

Педагогічний контроль морфо-функціонального стану й фізичної підготовленості юних велосипедистів на етапі початкової підготовки

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний спорт вищих досягнень висуває високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, основою якої є морфо-функціональний стан і рівень фізичного розвитку [1; 6; 8; 10].

Необхідність визначення рівня морфо-функціонального стану й фізичної підготовленості юних велосипедистів на етапі початкової підготовки обумовлена тим, що без оптимізації підготовки на ранніх етапах увесь тренувальний процес із підготовки спортсменів вищої спортивної кваліфікації на подальших завершальних етапах не дає очікуваних результатів.

Дитячо-юнацький вік є найважливішим етапом розвитку, у якому закладаються основи для подальшого вдосконалення людини (А. В. Антипов, С. Б. Тихвінський, С. В. Хрущев, Л. В. Волков, В. А. Запорожанов, М. Я. Набатникова). У цьому віці реалізуються основні передумови для створення міцного фундаменту фізичної працездатності й підготовленості майбутніх чемпіонів.

Віковій динаміці розвитку фізичних здібностей дітей і підлітків присвячено багато досліджень. Значну увагу цьому питанню приділяли А. А. Гужаловський, Л. В. Волков, В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмін, Ю. Г. Крилатих, С. М. Минаков та ін. [2−5]. Результати проведених досліджень дали змогу виділити періоди, які відрізняються явно неоднаковими темпами зміни показників фізичної підготовленості.

А. А. Гужаловський, зокрема, встановив: якщо вибіркове спрямування на ті чи інші риси, у процесі їх виховання, збігаються з періодами, які характеризуються природно підвищеними темпами їх розвитку, то діти не тільки досягають найбільш високих показників у фізичній підготовленості, а й довго зберігають досягнутий рівень. Коли ж аналогічні впливи на фізичні здібності здійснюються в періоди їх сповільненого розвитку, то це в майбутньому не відображається на їх динаміці й на збереженні досягнутого рівня фізичної підготовленості.

На етапі початкової підготовки особливу увагу слід приділяти контролю за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів.

Під час визначення цих показників застосовують педагогічні й медико-біологічні тести, що дають змогу оцінити морфо-функціональний стан і рухові можливості дітей. При цьому перевага надається тим тестам, які характеризують предмет дослідження: фізичний розвиток, рухові здібності та функціональні показники, що відповідають метрологічним вимогам.

У літературі з питань теорії й методики спортивного тренування переважно розглядаються питання впливу тренувальних та змагальних навантажень на морфо-функціональні показники й підготовленість дорослих спортсменів [7; 9]. У роботі зроблено спробу проаналізувати морфо-функціональний показник та рівень фізичної підготовленості велосипедистів на етапі початкової підготовки.

© Мороз М., Бузюн О., Суворова Т., 2009

Виявлено дані щодо змін морфо-функціонального стану й фізичної підготовленості юних велосипедистів, які можуть використати тренери для корекції тренувальних планів, подальшого відбору спортсменів у навчально-тренувальні групи, а також для комплектування збірних команд для участі в різних спортивних змаганнях.

Завдання дослідження – визначити вплив систематичних тренувальних занять велосипедним спортом на морфо-функціональний стан і фізичну підготовленість юних спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ "Динамо" м. Луцьку протягом підготовчого періоду 2008 р. Усього в ньому взяли участь 20 хлопчиків віком 10−11 років, які займалися велосипедним спортом у групі початкової підготовки 2-го року навчання. Усі випробувані пройшли медичний огляд в обласному фізкультурному диспансері й за станом здоров'я були допущені до тренувальних занять.

Результати антропометричних вимірів, отриманих у процесі дослідження, відображають безупинний поступальний процес, який відбувається в організмі юних спортсменів у період росту та під впливом тренувальних занять. Темпи приросту досліджуваних показників свідчать про позитивний вплив занять велоспортом на організм юних спортсменів. У табл. 1 подано середньогрупові величини антропометричних показників юних велосипедистів і темпи їх приросту за досліджуваний період.

Таблиця 1

Антропометричні показники юних велосипедистів і темпи їх приросту під впливом систематичних тренувальних занять (*n*-20)

Показник	На початку експерименту $\bar{O}$	Наприкінці експерименту $\bar{O}$	Приріст, %	Критерій t-Стьюдента	*P*
Довжина тіла, *см*	138,8 ± 0,6	143,7 ± 0,3	3,5	1,87	> 0,05
Вага тіла, *кг*	31,1 ± 0,6	34,2 ± 0,5	9,9	2,28	< 0,05
Обвід грудної клітки, *см*	64,0 ± 0,4	66,7 ± 0,3	4,2	2,01	> 0,05
Індекс Кетле, *г/см*	224,1 ± 2,9	241,0 ± 3,4	7,6	1,89	> 0,05

Із таблиці видно, що довжина тіла в досліджуваних спортсменів за експериментальний період зросла на 3,5 %, вага − на 9,9 %, ОГК − на 4,2 %, індекс Кетле на 7,6 %. Порівняння даних довжини тіла наших спортсменів з показниками стандартних таблиць показало, що вони можуть бути оцінені як високі або вище за середні. Довжина тіла, яку мають досліджувані спортсмени, є сприятливою для майбутніх велогонщиків. Однак зауважимо, що виявлена різниця, до й після експерименту, статистично незначима ($p > 0,05$).

Разом із тим слід зазначити, що вага тіла юних велосипедистів − інтегральний показник − відображає вплив багатьох ендогенних *(внутрішнього походження)* та екзогенних *(зовнішнього походження)* чинників, перевищує варіативність довжини тіла. Приріст ваги тіла в юних велосипедистів за досліджуваний період становив – 9,9 %, а росту лише – 3,5 %. Важливе значення у велоспорті має співвідношення ваги тіла до зросту спортсмена, тобто ваго-ростовий індекс. У нашому дослідженні він становив 241,0 ± 3,4 грамів на см росту (г/см) й оцінюється як нижчий за середній. Приріст за досліджуваний період становив 7,6 %.

Відомо, що спортивний результат у велоспорті значною мірою залежить від дихальних можливостей організму, які в наших дослідженнях визначалися за показниками життєвої ємності легень, життєвим індексом, пробою Штанге й Генчі [2−4].

Вивчення життєвої ємності легень показало, що такий показник в юних велосипедистів на початку експерименту, у вересні 2008 р., дорівнював 2100 ± 102 мл, а наприкінці − 2650 ± 116 мл. За досліджуваний період показник достовірно зріс на 20,7 %.

Життєвий індекс у випробуваних велосипедистів під впливом тренувальних занять також має тенденцію до зростання. За досліджуваний період він достовірно зріс на 19,1 %. Приріст результатів, за пробами Штанге й Генчі, становив, відповідно, у першій пробі 10,0 %, у другій – 11,4 %.

Отже, дослідження системи дихання юних велосипедистів показало, що вони мають високі аеробні можливості й від них у майбутньому можна очікувати високих спортивних результатів.

Дослідження стану серцево-судинної системи засвідчило, що ЧСС в юних спортсменів за досліджуваний період знизилася на 11,5 %. На першому етапі дослідження її величина в середньому дорівнювала – 86,2 уд./хв, на останньому – 76,5 уд./хв.

Дослідження показників систолічного артеріального тиску в юних велосипедистів, показало, що під впливом занять велоспортом він має тенденцію до збільшення. Проте, за нашими даними, ці

зміни відбувалися недостовірно. На початку дослідження систолічний артеріальний тиск у середньому дорівнював 95,6 мм рт. ст., наприкінці – 101,2 мм рт. ст., діастолічний – на початку експерименту становив – 67,0 мм рт. ст., наприкінці – 65,4 мм рт. ст.

Розрахунок пульсового артеріального тиску показано на рис. 1. За досліджуваний період цей показник достовірно зріс. Виявлені зміни пояснюються тим, що в процесі систематичних тренувальних занять у юних велосипедистів відбувалося поступове зниження ЧСС, що й відобразилося на пульсовому АТ. Наприкінці експерименту показник становив – 35,8 мм рт. ст. і, як засвідчують результати дослідження, за шість місяців тренувальних занять зріс на 25,2 %.

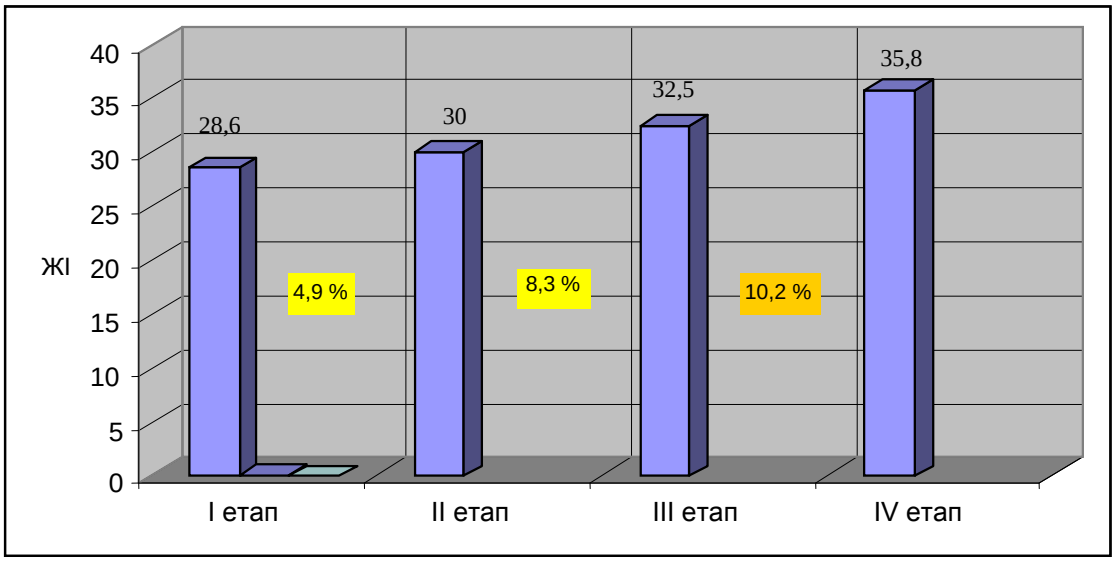


Рис. 1. *Динаміка пульсового АТ юних велосипедистів під впливом тренувальних занять*

Отже, дані, отримані в процесі дослідження, показали, що систематичні заняття велоспортом позитивно впливають на серцево-судинну систему 11-річних велосипедистів. Це проявляється в тому, що під впливом тренувальних занять ЧСС знижується, а систолічний і пульсовий артеріальний тиск підвищуються [8; 9].

Під час вивчення впливу тренувальних занять на рівень розвитку фізичних можливостей досліджуваних велосипедистів використовували спеціальні тести. Для визначення швидкісних здібностей застосовували тест "30 обертів педалей на велостанку"; швидкісно-силові можливості визначали за тестом "Обертання педалей на велостанку протягом 1 хв"; силу визначали за тестом "Згинання та розгинання рук в упорі лежачи" і витривалість − за тестом "Гіт на 2000 м з/м з одним поворотом, хв".

У процесі дослідження виявлено достовірні зміни в тесті "30 обертів педалей на велостанку" і в тесті "Гіт на 2000 м з/м з одним поворотом, хв".

У тесті "30 обертів педалей на велостанку" середній результат на початку експерименту становив 10,5 ± 0,32 с, наприкінці – 9,8 ± 0,30 с. У середньому результат покращився на 6,7 % (t = 2,45; p < 0,05) (рис. 2).

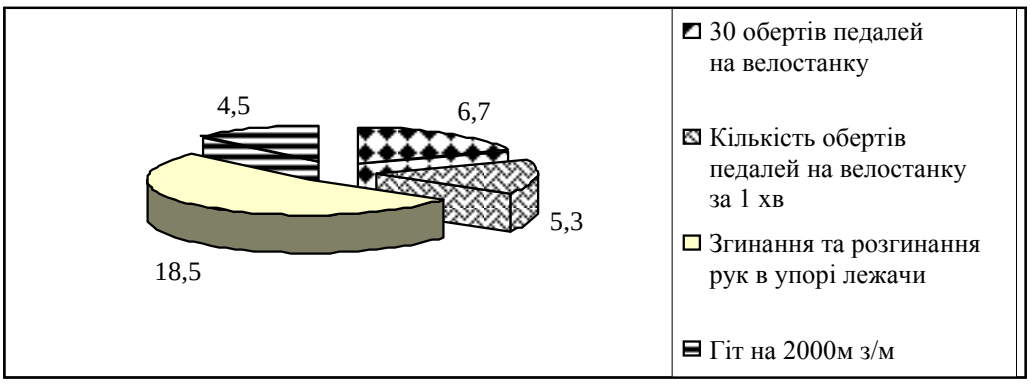


Рис. 2. *Зміни фізичної підготовленості юних велосепедистів під впливом тренувальних занять*

У тесті "Гіт на 2000 м з/м з одним поворотом, хв", який проводився на шосе, результат на початку експерименту дорівнював 3,28 ± 0,02 хв, наприкінці – 3,14 ± 0,02 хв. Між цими показниками встановлена статистична достовірна різниця (t = 3,5; p < 0,05). Приріст становив 4,5 %.

У тесті "Обертання педалей на велостанку протягом 1 хв" і силовому тесті "Згинання та розгинання рук в упорі лежачи" відбулися також позитивні зміни, але недостовірні.

Висновки. Визначені показники темпів приросту основних фізичних здібностей і рівнів функціональної підготовленості можуть слугувати передвісниками потенційних можливостей юних спортсменів, які важливо враховувати під час відбору й зарахування дітей для подальших занять у ДЮСШ. При цьому особливу увагу слід звертати на підлітків, які мають вищі темпи приросту фізичних можливостей, від яких насамперед залежать успіхи у визначених видах велосипедного спорту.

Проте дані фізичного розвитку, фізичної й функціональної підготовленості не завжди є достатньо надійними критеріями для прогнозування спортивних успіхів дітей у велосипедних гонках. Тут оцінка спортивних здібностей повинна проводитися на підставі вивчення динаміки спортивних результатів і комплексу функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем.

Література

1. Антипов А. В. Специфические физические качества, необходимые юным велосипедистам / А. В. Антипов // XII Междунар. науч. практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" : материалы конф. – Коломна : [б. и.], 2002. – С. 139–140.
2. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков : учеб.-метод. пособ. / Л. В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий : [б. и.], 1991. – 26 с.
3. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народ. асвета, 1978. – 88 с.
4. Запорожанов В. А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. В. Созаньски // Наука в олимп. спорте. – 1994. – № 41. − С. 30–35.
5. Крылатых Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. – К. : Здоровье, 1994. – 144 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : ФиС, 1982. – 280 с.
7. Полищук Д. А. Подготовка велосипедистов / Д. А. Полищук. – Киев : Здоровье, 1986. – 198 с.
8. Тихвинский С. Б. Влияние систематических занятий спортом на систему дыхания юных спортсменов / С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущева // Детская спортивная медицина : руководство для врачей. – М. : Медицина, 1991. – С. 119–128.
9. Динамика функциональной подготовленности велосипедистов / Юранов С. Я., Соловцов В. В., Дворяков М. И. и др. // Вопр. теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск : Полымя, 1991. – Вып. 21. – С. 118–122.
10. Яловик В. Медико-педагогічний контроль за фізичною підготовкою спортсменів у видах спорту з проявом витривалості / В. Яловик, В. Олещук // 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. 373–376.

Анотації

У статті наведено експериментальні дані щодо змін морфо-функціонального стану й фізичної підготовленості юних велосипедистів під впливом систематичних тренувальних занять. Визначені темпи приросту досліджуваних параметрів можуть слугувати провісниками потенційних можливостей юних спортсменів, які важливо враховувати під час відбору та зарахування дітей для подальших занять велоспортом.

***Ключові слова**: велосипедисти, педагогічний контроль, фізичний розвиток, функціональний стан, фізична підготовленість, спортивні здібності.*

***Михаил Мороз, Александр Бузюн, Татьяна Суворова. Педагогический контроль морфофункционального состояния и физической подготовленности юных велосипедистов на этапе начальной подготовки.** В статье приведены экспериментальные данные относительно изменений морфо-функционального состояния и физической подготовленности юных велосипедистов под воздействием систематических тренировочных занятий. Определены темпы прироста исследуемых параметров, которые могут служить предвестниками потенциальных возможностей юных спортсменов и которые важно учитывать при отборе и зачислении детей для последующих занятий велоспортом.*

***Ключевые слова**: велосипедисты, педагогический контроль, физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность, спортивные способности.*

Mikhail Moroz, Aleksandr Buzun, Tatiana Suvorova. Pedagogical Supervision and Physical Readiness Status Morphofunctional Young Cyclists During Training. *In this article experimental information is resulted in relation to the changes of the morphofunctional state and physical preparedness of young bicyclists under act of systematic trainings employments. Growth of the probed parameters rates are certain which can serve forecasters of potential possibilities of young sportsmen and which it is important to take into account at a selection and put of children for subsequent employments cycle racing.*

Key words*: bicyclists, pedagogical control, physical development, functional state, physical preparedness, sporting capabilities.*

УДК 796.03

Wojciech Antoni Turski,
Marcin Przybył*

Składowe ogólnej sprawności fizycznej 13−16 letnich polskich futbolistów a ich codzienne odżywianie

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy Jana Kochanowskiego w Kielcach-Filia w Piotrkowie Trybunalskim
**Zakład Pedagogiki Zdrowia i Wychowania Fizycznego*

Rozróżniamy wydolność fizyczną tlenową i beztlenową. Ta pierwsza dotyczy przede wszystkim wytrzymałości, podczas gdy ta druga dotyczy wszelkich wysiłków krótkich, szybkich i bardzo intensywnych, tak więc głównie biegów krótkich (sprintu), ale i podnoszenia ciężarów. Wymienione rodzaje wysiłku różnią się pochodzeniem ATP niezbędnego do skurczu mięśni. Fosforylacja substratowa, która jest głównym źródłem ATP przy wysiłku beztlenowym, a więc przy testach na szybkość, ma miejsce praktycznie wyłącznie przy glikolizie beztlenowej, a więc przy przemianie glukozy. Ta pochodzić może ze spożytych węglowodanów. Już te dane wyraźnie wskazują na kluczową rolę odżywiania dla funkcjonowania różnych grup mięśni i nerwów, która może decydować o szybkości, wytrzymałości, zwinności czy sile.

W piśmiennictwie znaleźć można bardzo dużo prac poruszających związek sprawności, cech motorycznych, sportu i odżywiania. Jednak rzadko badano wpływ różnych produktów żywnościowych na wyniki testów sprawnościowych.

Deldicque i Francaux (2008) zwracają uwagę na konieczność dalszych badań nad składnikami pokarmowymi i produktami żywnościowymi w kontekście ich efektywności dla testów i treningu. Rodriguez i wsp. (2009), prezentując stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego i Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej, również podkreślają wagę tego problemu (w tym utrzymania wagi, a także wystarczającej podaży płynów i tłuszczów). Artioli i wsp. (2009) stwierdzili, że elita brazylijskich zawodników kung-fu odżywia się dietą wysokotłuszczową a niskowęglowodanową, co w pierwszej chwili jest sprzeczne ze stwierdzeniem, że równolegle mięli oni niska zawartość tłuszczu w ciele. Turski i wsp. (2006) wykazali, że u wysokiej i średniej klasy zapaśników i ciężarowców szybkość i wytrzymałość rosły wraz z większą częstotliwością spożycia mięsa, ryb, owoców, warzyw oraz większą ilością wypijanych dziennie płynów.

Volek i wsp. (2003) wykazali, że u 13−17-letnich chłopców poddanych treningowi wytrzymałościowemu większe spożywanie mleka wyraźnie zwiększało gęstość kości, co przekładało się na większą wytrzymałość. Ascensao i wsp. (2008) wykazali, że mecz futbolowy wywołuje zwiększony tzw. stres oddechowy (produkcję wolnych rodników, a co za tym idzie uszkodzenia białek mięśni); wynika z tego konieczność zwiększonego spożycia pożywienia zawierającego pełnowartościowe białka, niezbędne kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze jako „zmiatacze" wolnych rodników.

Osobnym problemem jest to, czy składowe ogólnej sprawności fizycznej (cechy motoryczne) są ze sobą skorelowane, np. szybkość z wytrzymałością (powszechna opinia sugeruje, że nie idą one w parze). Turski i wsp. (2008) wykazali, że u młodzieży 11−19-letniej) istnieją wyraźne korelacje między szybkością, wytrzymałością (ocenianą przez bieg na 800 m) i zwinnością.

Wyżej wymienione problemy wymagają dalszych badań, gdyż nie dają jednoznacznego obrazu.

Cel(e) pracy: głównym celem było sprawdzenie czy i jaki wpływ wywiera odżywianie (częstość spożywania różnych produktów, przyzwyczajenia żywieniowe) na szybkość, wytrzymałość, zwinność i siłę

© Turski W. A., Przybył M., 2009

13−16-letnich chłopców trenujących piłkę nożną w klubach w środkowej Polsce. Dodatkowo chcieliśmy sprawdzić czy i jakie korelacje zachodzą między szybkością, wytrzymałością, zwinnością i siłą. Wymienione składowe ogólnej sprawności fizycznej (cechy motoryczne) oceniane były przy pomocy różnych testów. Toteż chcieliśmy ustalić czy wyniki tych testów wykazują wysoką dodatnią korelację, bo tylko wówczas mogą być one zamiennie używane do oceny danej cechy(składowej).

Materiał i metody: Badania przeprowadzono na grupie 80 chłopców w wieku od 13 do 16 lat, trenujących piłkę nożna w klubach LKS Wola Krzysztoporska i ZKS Włókniarz Zelów. Byli to zawodnicy grający w dwóch grupach wiekowych: trampkarze (40) i juniorzy młodsi(40).

Próba szybkości:

1. Bieg na 60 metrów: bieg indywidualnie ze startu wysokiego. Czas mierzono z dokładnością do 0,1 s. Młodzi piłkarze wykonali dwie próby– zapisany został lepszy wynik.

2. Bieg wahadłowy 5×10 m: bieg zaczynał się od startu wysokiego i do pokonania zawodnicy mieli pięć odcinków dziesięciometrowych. Końce odcinków zaznaczone były grubą linią, która należało dotknąć przed każdym nawrotem.

Próba wytrzymałości:

1. Tzw. wytrzymałość szybkościowa: próba ta wykonana była na połowie boiska piłkarskiego ze szczególnym wykorzystaniem pola karnego. Uczestnicy badania przebiegają kolejne wyznaczone odcinki na czas, który jest mierzony z dokładnością do 0,1 s.

Opis trasy biegu: start na pierwszej linii bocznej, bieg do pierwszej linii pola karnego, stąd do pierwszej linii bocznej, stąd do pierwszej linii pola bramkowego stąd do pierwszej linii pola karnego, stąd do pierwszej linii pola bramkowego, stąd do drugiej linii pola bramkowego, stąd do drugiej linii pola karnego, stąd do drugiej linii pola bramkowego, stąd do drugiej linii bocznej, meta na drugiej linii bocznej

2. Test Coopera: przeprowadzony na bieżni wokół boiska piłkarskiego. Przed testem należy wykonać rozgrzewkę o średniej intensywności. Na sygnał następuje bieg ciągły, który trwa 12 minut.

Próba zwinności:

1. "Tor zwinnościowy" − na sygnał start z pozycji wysokiej do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety, okrążenie chorągiewki, bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami), − przewrót w przód, bieg do drugiej chorągiewki (10 metrów od pierwszej), okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca, przyjęcie pozycji na czworakach do materaca, ponowny przewrót, powstanie, bieg do pierwszej chorągiewki okrążenie bez dotknięcia, bieg do mety.

2. Bieg "śmigło" − zawodnicy biegną od startu do punktu środkowego A, a następnie kolejno do punktów B, C i D (położonych wraz ze "startem" na czterech punktach końcowych krzyża) i z powrotem. Na sygnał bieg sprintem do chorągiewki A, okrążamy ja dookoła i kierujemy się w stronę chorągiewki B, która również okrążamy. Te same czynności wykonujemy przy chorągiewce C i D, pamiętając o chorągiewce A, którą pokonujemy po każdym powrocie.

Próba siły:

1. Rzut piłką lekarską- badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową. Po rzucie nie można przekroczyć wyznaczonej linii.

2. Skok dosiężny: pocieramy kredą czubki palców i zaznaczamy na tablicy miejsce dosięgu. Odsuwamy się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu, po czym następuje wyskok z odbicia obunóż.

Wszystkie wymienione testy sprawności były oparte o monografię Talagi (2004).

Wszyscy badani chłopcy wypełniali ankietę na temat odżywiania opartą o ankietę Piwowarskiej i Turskiego (2004).

Analizę statystyczną wykonano w Excel przy pomocy programu Statistica. Znamienność zależności (odpowiedzi na pytania ankiety o żywieniu i wyników testów sprawnościowych i innych parametrów) weryfikowano testem χ^2. Badano też znamienność korelacji liniowych Pearsona (między wynikami różnych testów sprawnościowych).

Wyniki i dyskusja. Korelacje liniowe między wybranymi składowymi sprawności fizycznej (testy sprawnościowe).

Zwraca uwagę, że najmniej zależności jest dla siły. Można przypuszczać, że albo różne składniki pożywienia wywierają sprzeczny efekt, albo, że dominujące są wpływy genetyczne − tak więc wpływy środowiska (szeroko pojętego, a więc również z uwzględnieniem pożywienia) nie są w stanie się ujawnić. Nie zmienia tego zastosowanie innego testu na siłę. Nawiasem mówiąc oba testy na siłę są o tyle dyskusyjne,

że rzut piłką lekarską to głównie siła ale mięśni ramion, podczas gdy skok dosiężny może być określany jako próba skoczności ale i mocy; wspólne jest to, że obie próby raczej oceniają wydolność anaerobową. Co do tzw. "wytrzymałości szybkościowej" to jest pytanie czy to nie za krótki wysiłek aby mówić o jakiejkolwiek wytrzymałości. Raczej jest to pewne połączenie zwinności z szybkością (czy też ze zdolnością do nagłych przyspieszeń).

Tabela 1

Podsumowanie zależności pomiędzy wynikami ankiety a składowymi ogólnej sprawności fizycznej

A. Szybkość:

Nr pyt	Treść pytania ankiety	χ^2	ss	Zależności
2	Ile posiłków dziennie spożywasz?	30,64	2	$p < 0{,}001$
3	Czy jadasz po godzinie 21?	20,76	4	$p < 0{,}001$
4	Ile litrów napojów wypijasz?	13,06	4	$p < 0{,}001$
6	Które z wymienionych niżej napojów pijesz najczęściej?	16,11	8	$p < 0{,}001$
7	Jaki jest twój obiad?	12,09	2	$p < 0{,}001$
11	Jak często spożywasz produkty pełnoziarniste?	17,09	4	$p < 0{,}001$
12	Jak często pijesz mleko i spożywasz produkty mleczne?	20,18	4	$p < 0{,}001$
17	Jak często jesz warzywa?	15,14	2	$p < 0{,}001$
19	Jak często jesz słodycze?	10,42	4	$0{,}05 < p < 0{,}025$

* W teście uwzględniono wyniki badań szybkości całej badanej grupy z uwzględnieniem (jako metody oceny) wyników biegu na 60 metrów przed rundą wiosenną rozgrywek piłkarskich.

B. Wytrzymałość:

Nr pyt.	Treść pytania ankiety	χ^2	ss	Zależności
3	Czy jadasz po godzinie 21?	12,25	4	$p < 0{,}001$
11	Jak często spożywasz produkty pełnoziarniste?	10,82	4	$0{,}02 < p < 0{,}05$
12	Jak często pijesz mleko i spożywasz produkty mleczne?	15,26	4	$p < 0{,}001$
14	Jak często jesz wędliny?	10,05	4	$0{,}02 < p < 0{,}05$
19	Jak często jesz słodycze?	12,67	4	$p < 0{,}001$

** W teście uwzględniono wyniki badań wytrzymałości całej badanej grupy z uwzględnieniem (jako metody oceny) wyników testu Coopera przed rundą wiosenną rozgrywek piłkarskich.*

C. Zwinność:

Nr pyt.	Treść pytania ankiety	χ^2	ss	Zależności
2	Ile posiłków dziennie spożywasz?	11,40	2	$p < 0{,}001$
4	Ile litrów napojów wypijasz?	10,09	4	$0{,}02 < p < 0{,}05$
8	Czy używasz dużo soli?	14,14	2	$p < 0{,}001$
11	Jak często spożywasz produkty pełnoziarniste?	5,25	4	$p < 0{,}001$
13	Jak często jesz mięso?	15,40	4	$p < 0{,}001$
14	Jak często jesz wędliny?	11,72	4	$p < 0{,}001$

** W teście uwzględniono wyniki badań zwinności całej badanej grupy z uwzględnieniem (jako metody oceny) wyników toru zwinnościowego przed rundą wiosenną rozgrywek piłkarskich.*

D. Siła:

Nr pyt.	Treść pytania ankiety	χ^2	ss	Zależności
2	Ile posiłków dziennie spożywasz?	28,74	2	$p < 0{,}001$
8	Czy używasz dużo soli?	11,18	2	$p < 0{,}001$

** W teście uwzględniono wyniki badań siły całej badanej grupy z uwzględnieniem (jako metody oceny) wyników rzutu piłką lekarską przed rundą wiosenną.*

Ogólnie biorąc jest dużo znamiennych zależności (o niekiedy sporej sile statystycznej) między składowymi sprawności fizycznej a odżywianiem. Jednak interpretacja uzyskanych zależności jest często bardzo trudna. Jest to ogólną słabością testu χ^2 i wymagać będzie pogłębionej refleksji metodologicznej.

Tabela 2

Wykaz korelacji Pearsona (wyniki testów przed okresem przygotowawczym)

Porównanie prób testów sprawnościowych		R	Ocena korelacji
Szybkość: bieg na 60 metrów	Szybkość: bieg wahadłowy	R = 0,64	Wysoka
Zwinność: tor zwinnościowy	Zwinność: bieg "śmigło"	R = 0,84	Bardzo wysoka
Siła: rzut piłką lekarską	Siła: skok dosiężny	R = 0,49	Przeciętna
"Wytrzymałość szybkościowa"	Wytrzymałość Test Coopera	R = -0,33	Przeciętna
Szybkość: bieg na 60 metrów	Zwinność: "tor zwinnościowy"	R = 0,75	Bardzo wysoka
Szybkość: bieg na 60 metrów	Zwinność: bieg śmigło	R = 0,89	Bardzo wysoka
Szybkość: bieg na 60 metrów	Siła: rzut piłką lekarską	R = -0,09	Brak
Szybkość: bieg na 60 metrów	Siła: skok dosiężny	R = -0,06	Brak
Szybkość: bieg na 60 metrów	Wytrzymałość szybkościowa	R = 0,69	Wysoka
Szybkość: bieg na 60 metrów	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,45	Przeciętna
Szybkość: bieg wahadłowy	Zwinność: "tor zwinnościowy"	R = 0,41	Przeciętna
Szybkość: bieg wahadłowy	Zwinność: bieg "śmigło"	R = 0,63	Wysoka
Szybkość: bieg wahadłowy	Siła: rzut piłką lekarską	R = 0,34	Ujemna
Szybkość: bieg wahadłowy	Siła: skok dosiężny	R = 0,17	Bardzo niska
Szybkość: bieg wahadłowy	"Wytrzymałość szybkościowa"	R = 0,51	Wysoka
Szybkość: bieg wahadłowy	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,58	Wysoka
Zwinność: "tor zwinnościowy"	Siła: rzut piłką lekarską	R = -0,12	Słaba
Zwinność: "tor zwinnościowy"	Siła: skok dosiężny	R = -0,15	Słaba
Zwinność: "tor zwinnościowy"	"Wytrzymałość szybkościowa"	R = 0,60	Wysoka
Zwinność: "tor zwinnościowy"	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,22	Słaba
Zwinność: bieg "śmigło"	Siła: rzut piłką lekarską	R = 0,01	Brak
Zwinność: bieg "śmigło"	Siła: skok dosiężny	R = -0,01	Brak
Zwinność: bieg "śmigło"	"Wytrzymałość szybkościowa"	R = 0,75	Bardzo wysoka
Zwinność: bieg "śmigło"	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,42	Przeciętna
Siła: rzut piłką lekarską	Zwinność: "tor zwinnościowy"	R = -0,02	Brak
Siła: rzut piłką lekarską	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,02	Brak
Siła: skok dosiężny	"Wytrzymałość szybkościowa"	R = 0,00	Brak
Siła: skok dosiężny	Wytrzymałość: test Coopera	R = -0,25	Słaba, ujemna

Uzyskane wyniki zarówno opisujące zależności odżywiania i cech motorycznych jak i korelacji między tymi cechami niejednokrotnie potwierdzają dane z piśmiennictwa zarówno własne jak i innych autorów. Jednak większość z nich, uwzględniając szczegóły metod jest pewnym novum. Tematyka ta jest tak ważna i obszerna, że długo jeszcze będzie polem badań i dyskusji.

Wnioski. Większa ilości posiłków w ciągu dnia (5−6) wpływa dodatnio na szybkość i zwinność, natomiast raczej ujemnie na siłę.

Szybkość i wytrzymałość (testem Coopera) są nieoczekiwanie wyższe dla osób, które dość często jedzą późno kolację (po 21).

Jedzenie produktów pełnoziarnistych wpływa dodatnio na wytrzymałość; wpływ na szybkość i zwinność – wprawdzie znamienny – jest trudny do interpretacji.

Jedzenie wędlin, ale nie codziennie pozytywnie wpływa na zwinność i wytrzymałość.

Częste jedzenie słodyczy u sporej grupy zawodników ma pozytywny wpływ na szybkość i wytrzymałość (choć zapewne trzeba wówczas więcej uważać na próchnicę zębów).

Większa objętość picia płynów w ciągu dnia raczej sprzyja poprawie szybkości i zwinności.

Różne metody oceny cech motorycznych (testy sprawnościowe) powinny dawać ten sam obraz o ile są zamiennie stosowane, tzn. powinny wówczas wykazywać wysoką korelacje. Tymczasem: bardzo wysoką korelacje stwierdzono tylko dla testów na zwinność, a wysoką na szybkość. Wyniki testów na wytrzymałość i siłę (różnymi metodami) wykazują jedynie przeciętną korelację.

Nie ma korelacji siły ani z szybkością, ani z wytrzymałością, ani, że zwinnością bardzo wysoka lub wysoka jest na ogół korelacja szybkości i zwinności, szybkości i wytrzymałości oraz zwinności i wytrzymałości.

Literatura

1. Deldicque L., Francaux M. "Functional food for exercise performance : fact or foe?", Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2008, Nov ; 11(6):774−81.
2. Rodriguez N. R., DiMarco N. M., Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine, "Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada and the American College of Sports Medicine : Nutrition and athletic performance", J Am Diet Assoc., 2009, Mar ; 109(3) : 509−27.
3. Artioli G. G., Gualano B., Franchini E., Batista R. N., Polacow V. O., Lancha A. H. Jr., "Physiological, performance, and nutritional profile of the Brazilian Olympic Wushu (kung-fu) team", J Strength Cond Res., 2009, Jan ; 23(1) : 20–5.
4. Turski W. A., Stępień A., Kazimierczak S. "Sprawność fizyczna 13−25-letnich sportowców dyscyplin siłowych a ich codzienne odżywianie z uwzględnieniem wpływu obozu treningowego", Fiziczna kultura, sport ta zdorovia nacji, 286−292. Vinnica, 2006.
5. Volek J. S., Gomez A. L., Scheett T. P, Sharman M. J., Frencz D. M., Rubin M. R., Ratamess N. A., McGuigan M. M., Kraemer W. J. "Increasing fluid milk favorably affects bone mineral density responsem to resistance training in adolescent boys", J Am Diet Assoc., 2003, Oct ; 103(10):1353−6.
6. Ascensao A., Rebelo A., Oliveira E., Marques F., Pereira L., Magalhaes J. "Biochemical impact of a soccer match-analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery", Clin Biochem., 2008, Jul ; 41(10−11):841−51. Epub, 2008, Apr 23.
7. Turski W. A, Kicińska-Kokotek B., Jastrzębska S., Mysłek S., Włodarczyk M. "Korelacje między szybkością a wytrzymałością dzieci i młodych ludzi (od 11 do 28 lat) w środkowej Polsce", Konferencja na temat Kultury Fizycznej organizowana przez Wyższą Szkołę Informatyki, Łódź, listopad, 2008.
8. Talaga J. "Sprawność fizyczna ogólna. Testy". − Poznań, 2004.

Анотація

Войчех Антоні Турскі, Марсін Пшибив. Складові частини загальної фізичної підготовки 13−16-річних польських футболістів та їх щоденний раціон харчування. *У статті розглянуто питання взаємозв'язку між розвитком фізичної підготовленості футболістів віком 13−16 років із їх харчуванням. Установлено позитивну кореляцію між споживанням продуктів різного складу (молочних, фруктів, овочів) та розвитком швидкості, спритності й витривалості в юнаків.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, швидкість, харчування, футбол, витривалість.*

Войчех Антони Турски, Марсин Пшибыв. Составляющие общей физической підготовки 13−16-летних польских футболистов и их ежедневный рацион питания. *В статье рассмотрены вопросы взаимозвязи между развитием физической подготовленности футболистов в возрасте 13−16 лет и их питанием. Установлена положительная корреляция между упортреблением продуктов разного состава (молочных, фруктов, овощей) и развитием быстроты, ловкости и выносливости у юношей.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, быстрота, питание, футбол, выносливость.*

Wojciech Antoni Turski, Marcin Przybyl. The Components of Physical Fitness in 13−16 Years Old Boys Playing Football (soccer) in Poland and their Everyday Diet. *We found the substantial dependence of the physical fitness, mostly the velocity but hardly the strength, on everyday diet, the frequency of eating of grains and dairy products, vegetables first of all and the daily volume of the beverages and their kind as well. The remarkable correlations between the velocity, endurance and flexibility but not the strength were found either.*

Key words: *physical preparedness, speed, food, football, stamina.*

УДК 37.037

Wlodzimierz Chodinow

Mechanizm fizjologiczny efektu wypoczynku aktywnego w warunkach treningu fizycznego

Politechnika Radomska (Radom, Polska)

Wysiłek i wypoczynek, przy umiejętnym ich dobraniu, stanowią całość, która decyduje o wytworzeniu odpowiednich mechanizmów adaptacyjnych organizmu. Ze wszystkich znanych metod treningowych,

© Chodinow W., 2009

treningi z wykorzystaniem aktywnego wypoczynku wydają się najbardziej "dobrotliwe" dla zdrowia sportowców. W warunkach treningu fizycznego efekt aktywnego wypoczynku przybiera rolę regulacyjną.

Godny jest uwagi fakt ścisłego współdziałania zmian zdolności do pracy mięśniowej pod wpływem DA (działalność aktywizująca) z wykorzystaniem różnych działań aktywizujących. Charakteryzują one współdziałanie wypoczynku aktywnego z wysiłkiem treningowym. Powstaję, wydawałoby się sytuacja paradoksalną – znacznie powiększoną efektywność procesu treningowego, w którym wykorzystywany jest intensywny wypoczynek aktywny redukujący odnowienie działalności mięśniowej. Zbadana została lokalna praca mięśni (zginacze przedramienia), a rolę DA wykonywały mięśnie symetryczne lewego przedramienia.

Materiał i metoda badań. Wiadomo, ze efektywność treningu fizycznego zależy od poziomu jego natężenia, czyli od intensywności i objętości stosowanych obciążeń. W warunkach przedstawionych badań trening fizyczny we wszystkich wersjach był identyczny, zmieniały się tylko działania aktywizujące wprowadzane w część wypoczynkową (WB-wypoczynek bierny, WWAk-wypoczynek kombinowany i WWAmax-wypoczynek maksymalnej intensywności). Zróżnicowany poziom efektywności treningu przeprowadzanego w ciągu miesiąca związany jest nie z objętością obciążeń lecz z zastosowaniem różnego rodzaju wypoczynków.

W jaki sposób różne odmiany odpoczynku mogą wpłynąć na efekt treningowy? Ilość skurczów sercowych wykonanych w periodzie wysiłku i wypoczynku, a także sumaryczna ilość za cały cykl treningowy znacznie różnią się między sobą w różnych zestawieniach wysiłku i wypoczynku. Najmniejsza ogólna ilość skurczów została zarejestrowana w treningu z wykorzystaniem kombinowanych działań aktywizujących, które stymulują odnawialne procesy po wysiłkach fizycznych (4530 ± 64 skurczów). W warunkach wysiłku z wypoczynkiem biernym zauważono więcej skurczów − 4712 ± 70 (t = 1,92; p > 0,05). Jeszcze więcej (234, czyli o 5 % − w porównaniu z wysiłkiem z wypoczynkiem biernym) – skurczów sercowych zarejestrowano w warunkach treningu z maksymalnymi działaniami aktywizującymi.

Można stwierdzić, że wysiłek fizyczny o tej samej objętości (16 powtórzeń) i wykonywany do takiego samego poziomu zmęczenia przy obecności WA stanowi znacznie mniejsze obciążenia dla organizmu w porównaniu do pozostałych odmian przerw wypoczynkowych, co zostało przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

Obecności WA stanowi znacznie mniejsze obciążenia dla organizmu w porównaniu do pozostałych odmian przerw wypoczynkowych

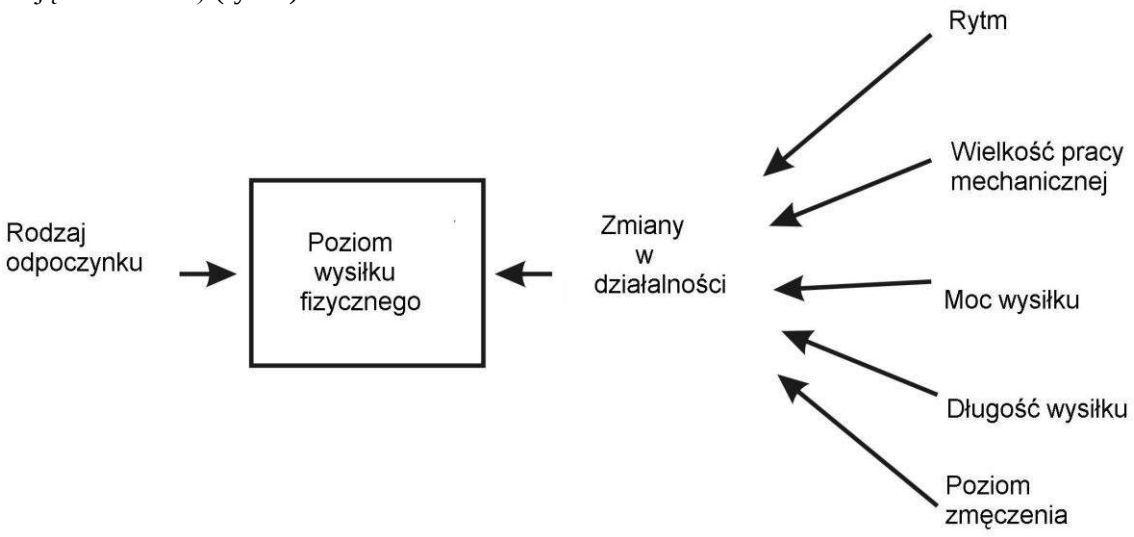
Rodzaj wypoczynku		"Dodatek wysiłkowy"			"Wartość sercowa"
		wysiłków	wypoczynków	całego cyklu	*1 Wt, ud./Wt*
WB (I)		1384 ± 48	638 ± 22	1827 ± 61	3,82 ± 0,36
WWA_K (II)		1270 ± 44	557 ± 21	1633 ± 55	2,50 ± 0,25
WWA max (III)		1525 ± 44	698 ± 26	2031 ± 66	6,12 ± 0,61
Różnica pomiarów między, t i p	I i II	1,75 > 0,05	2,67 < 0,025	2,36 < 0,025	3,01 < 0,01
	I i III	2,17 < 0,05	1,75 > 0,05	2,27 < 0,05	3,25 < 0,005

We wskazaniach "dodatku wysiłkowego" ilości skurczów sercowych i "wartości sercowej" jednostki obciążenia fizycznego, różnicy między reżimami cyklów treningowych w których punktem zmiennym jest tylko charakter wypoczynku, przejawiają się jeszcze bardziej wyraziste. "Dodatek wysiłkowy" pod czas obciążenia w reżimie treningów z WA, stymulującym odnowienie zdolności do pracy mięśniowej na 8,2 % mniej niż przy reżimie działalności z wypoczynkiem biernym. I przeciwne, przy reżimie treningów z WA, przygniatającym odnowienie zdolności do pracy mięśniowej, ten wskaźnik wzrasta na 10,2 % więcej niż w warunkach z wykorzystaniem wypoczynku biernego. Wskaźniki charakteryzujące "dodatek wysiłkowy" powoduje obniżenie "dodatku wysiłkowego" we wszystkich przerwach wypoczynkowych na 12,7 %, a reżim z WWA-max – podwyższenie "dodatku" na 8,0 %. Odpowiednie wskaźniki dla wszystkich cyklów obciążenia z wypoczynkiem w reżimie z WWA − k mniej poziomu odpowiadającego reżimu z wypoczynkiem biernym na 10,6 %, a w reżimie z WWA-max więcej poziomu odpowiadającego reżimu z odpoczynkiem biernym na 11,2 %.

Te dane świadczą o tym, że zmiany charakteru wypoczynku w jednominutowych interwałach między tymi samymi wysiłkami w jednym przypadku (z WWA-k) istotne zmniejszają wysiłek treningowy, a w innym przypadku (z WWA-max) − jeszcze bardziej powiększa ten sam wysiłek. Przy tym treningi stają się wyraźnie lżejszymi, lub odwrotnie, znacznie cięższymi niż przy zastosowaniu wypoczynku biernego.

Odpowiedni rozdział badań był poświęcony wpływu dwóch wariantów zajęć wychowaniem fizycznym studentów. Jednymi z nich były zwykłe 90 – minutowe zajęcia z lekkoatletycznym ukierunkowaniem (z wykorzystaniem biegu na krótkim dystansie 60, 100 m., skoków i sztafet, a także ogólnorozwojowych ćwiczeń dla głównych grup mięśni rąk i nóg). Przerwy między wykonaniem ćwiczeń wypełniały się wypoczynkiem biernym. Przeznaczony maksymalny czas na wysiłek fizyczny wyniósł 52−57 %. W drugim wariancie zajęć były wykorzystywane te same ćwiczenia, jednak pauzy wypoczynku między każdą próbą wysiłkową wypełniały się innymi ćwiczeniami. Czas całego wysiłku w zajęciu wyniósł 75–85 %.

Badania wydajności umysłowej za pomocą tablicy Anfimowa pozwoliły wyjaśnić, że po zajęciach wychowania fizycznego z wykorzystaniem wypoczynku biernego między seriami ćwiczeń zdolność do pracy umysłowej zostaje obniżona znacznie dłużej niż przy zajęciach z wykorzystaniem WA. Wiadomy fakt, że po intensywnych zajęciach wychowania fizycznego w ciągu dwóch następnych godzin zdolność umysłowa zostaje nieco obniżoną i tylko po 150 minutach wraca do punktu wyjściowego, zarejestrowanego przed rozpoczęciem zajęć. Przeciwnie, po zajęciach wychowania fizycznego z wykorzystaniem WA obniżenie zdolności umysłowych praktyczne nie zauważono. Otrzymane dane wskazują na to, że włączenie DA w postaci ćwiczeń fizycznych mięśni nie zmęczonych doprowadza do polepszenia stanu funkcjonalnego serca. Standardowe obciążenie fizyczne przy tym towarzyszy skróconym czasem odnowienia. Podczas analizy otrzymanych wyników przede wszystkim zasługuje uwagi czynnik znaczących różnic w działalności serca, związany z wykorzystaniem różnych DA w interwałach między wysiłkami fizycznymi. Tylko na pierwszy pogląd, odcinając się od stanu i sposobu działania innych grup mięśniowych i koncentrują się na wysiłku tylko "głównych" mięśni pracujących, można uważać obciążenie fizyczne we wszystkich trzech reżimach jednakowymi. W fizjologii działalności mięśniowej już dawno istniało założenie, o tym, że wysiłek liczy się za "lekki", lub "ciężki", "umiarkowany" lub "ponadwymiarowy" określany jest nie absolutną jego wielkością, lecz możliwościami organizmu [4; 6]. W fizjologji procesów zmęczenia i odnowienia był zrobiony następny krok w tym kierunku – w oparciu na założenie o tym, że nie istnieje rodzajów działalności, który by nie przemierzali by się odpoczynkiem, podobno prace komór serca − dostało uznanie o roli wypoczynku jak o czynniku, który w znacznym stopniu określa stan zmęczenia w przyszłej działalności sportowej, lub zawodowej [4; 7]. Innym słowem, mało efektywny wypoczynek może doprowadzić do tego, że zwykły wysiłek, z którym organ mógł by poradzić, staje ponadwymiarowy i doprowadza do negatywnych zmian w jego stanie. Wiadomo, także, że przy znacznym uczęszczaniu rytmu skurczów sercowych – i, oczywiście, przy niewydajności pauzy tętniczej dla odnowienia zdolności do pracy serca – jego wysiłek staje nie efektywny. Wyniki badań świadczą o tym, że zmieniając charakter odpoczynku jesteśmy w stanie zmieniać poziom obciążenia, robiąc jego bardziej, lub, mniej męczącym. Można uwzględnić, że istnieją dwie możliwości wpływu na poziom obciążenia – bezpośredni, czyli, z możliwością zmiany parametrów samego obciążenia (jego intensywności, długości wysiłku i, przedstawioną w jednostkach pracy, objętości), i pośredni, czyli, zmieniając parametry wypoczynku przed następującym wysiłkiem (jego długość, lub odnawiające działanie) (rys. 1).



Rys. 1. *Czynniki określające stopień zmęczenia po wysiłku fizycznym*

W przedstawionych badaniach długość wypoczynku zostawała się nie zmienną, jednak istotne się zmieniało działanie odnawiające wypoczynku. Te zmiany były wyrażone pośrednim sposobem – nie przez

wahania parametrów wypoczynku mięśni pracujących, lecz z powodu zmian następujących w mięśniach symetrycznych, nie uczestniczących w głównym obciążeniu. Zmiany stopnia zmęczenia wysiłku fizycznego stosowanego w cyklach treningowych są powodem różnej efektywności treningów z różnymi DA. Takie założenie daje możliwość zrozumieć powód bardziej wysokiej efektywności treningów z DA przygniatającym odnowienie zdolności do pracy mięśniowej – pogarszające procesy odnawialne. Przeciwległa sytuacja ma miejsce podczas treningów z wykorzystaniem DA stymulujących odnowienie działalności mięśniowej – względne zmniejszenie obciążenia powoduje obniżenie wysiłku treningowego, robiąc jego lżejszym, mniej uciążliwym, czym obniża jego efektywność. Takim czynem, jest podstawa sugerować, że WA, przygniatający procesy odnawialne w mięśniach zmęczonych co się liczyło jak czynnik nie sprzyjający i który przy jednokrotnym jego stosowaniu bez wątpienia negatywne wpływa na organizm, hamując odnawianie, w warunkach procesu treningowego może przybierać odwrotne, bardzo cenne walory. Taki WA może wzmacniać efekt treningowy, robiąc bardziej męczącym wysiłek fizyczny. Tak jak zmęczenie jest stymulatorem procesów odnawialnych [7], to (WA-max) powoduje wzrost skuteczności procesu treningowego.

Wiadomo, że w nowoczesnym systemie treningowym, przeważne w sporcie wyczynowym idą uporczywe wyszukiwania środków zdolnych zwiększyć napięcie działań trenujących, przy tym wiadomo, że proste środki zostały już dawno wyczerpane [4; 8; 10] dla tego fachowcy coraz aktywnej szukają nie standardowych metodycznych i fizjologicznych rozwiązań podwyższenia napięcia poziomu treningowego, lecz nie kosztem wzrostu intensyfikacji wysiłku. Jednym z takich przykładów mogą być wpływy hipoksyczne – przeniesienie części treningów w warunki górskie na wybranej wysokości, a także powiększenie "martwego pola" dróg oddechowych, i inne. Przedstawione badania świadczą o istnieniu jeszcze jednego, być może najmniej męczącego sposobu podwyższenia intensyfikacji procesu treningowego – kosztem wykorzystania DA przygniatających odnowienie zdolności do pracy mięśniowej.

Naturalne, że otrzymane wyniki mogą być wykorzystane w zajęciach wychowania fizycznego uczniów i studentów. Podstawą tych zajęć jest proces treningowy w którym interwały między ćwiczeniami fizycznymi zajęte przeważnie wypoczynkiem biernym. Ignorowanie WA w wychowaniu fizycznym uczniów i studentów można z pełną świadomością rozpatrywać jak nie zrealizowaną rezerwą w zdrowotnym wykorzystaniu ćwiczeń fizycznych w programach wychowania fizycznego. Z powodu zastosowania DA przygniatających odnowienie zdolności do pracy mięśniowej trzeba uwzględniać, że "cena adaptacji" organizmu (w szczególności układu sercowo-naczyniowego potrzebującego bez wątpienia troskliwego podejścia w warunkach treningowych) znacznie się powiększa. Poziom obciążenia serca, wskaźnikiem czego jest "wartość sercowa" jednostki pracy wykonanej, przy tym znacznie się powiększa. Takiego rodzaju DA można rekomendować dla ludzi absolutnie zdrowych i dobrze przygotowanych fizyczne. Bezpośrednim wpływem takich działań jest obniżenie napięcia treningowego, co jest niezmierne ważne w stosunku profilaktyki przemęczenia i przetrenowania.

Na podstawie przedstawionych badań można nie tylko uzasadnić praktyczne rekomendacje – są zrealizowane działania przeciwległego typu, które tylko w przyszłości, w postaci długotrwałego efektu adaptacyjnego, doprowadzają do polepszenia stanu organizmu.

Przedstawiony faktyczny materiał wskazuje na bardziej szerokie i urozmaicone znaczenie współdziałania DA z procesem treningu fizycznego, z innymi formami wypoczynku i rekreacji. Możliwość polepszenia stanu funkcjonalnego układu sercowo- naczyniowego podczas włączenia DA w interwały wypoczynku w zajęciach wychowania fizycznego uczniów i studentów jest bardzo cenną. Ten czynnik, że pod wpływem DA, stymulujących odnowienie zdolności do pracy mięśniowej polepsza się zdolność umysłowa i w znacznym stopniu neutralizuje się przygniatające działanie wysiłku fizycznego na funkcje psychiczne zajęć akademickich. Jednak, równolegle z zajęciami programowymi wychowania fizycznego, istnieje obszar, który znacznie mniej był ogarnięty zainteresowaniem badawczym, chociaż nie w mniejszym stopniu potrzebuje stymulacji procesów odnawialnych i polepszenia stanu funkcjonalnego osób ćwiczących. Mowa o rekreacji fizycznej włącznie z długotrwałym odpoczynkiem, turystyce, które coraz częściej są łączone z problemem odnawiania zdolności do pracy i wzmocnieniem zdrowia.

Jako przykład, który świadczy o istotnym zapotrzebowaniu wykorzystania DA w rekreacji i turystyce mogą być podane wyniki badań fachowców uniwersytetu Aston w Birmingem (Anglia), które ustaliły, że bezpośrednio po odpoczynku, spędzonym w podróży, praca intelektualna, szczegółowo ilość operacji logicznych, pogarsza się [9]. Te dane odpowiadają wynikom, otrzymanym podczas badań bezpośredniego wpływu zajęć wychowaniem fizycznym na zdolności umysłowe studentów [1]. Przeanalizowane dane świadczą o tym, że włączenie DA w zajęcia wychowania fizycznego neutralizuje ten negatywny wpływ. Istnieje przypuszczenie sugerować, ze efekt podobny może być osiągnięty w warunkach turystyki, podróży i

innych form zajęć ćwiczeniami fizycznymi. W związku z tym, że tę formy odpoczynku, rozpatrywane jako część rekreacji fizycznej, skierowanej na odnowienie sił i wzmocnienie zdrowia stają bardzo popularnymi, oni zasługują na specjalną uwagi w aspekcie WA. Na dzień dzisiejszy, już wiadomo, że poziom życiowy i zdrowie człowieka w bardzo dużym stopniu uzależnione są od tego, w jakich warunkach on spędza swój czas wolny [5]. Samo pojęcie "urlop" coraz częściej – przeważne od lat 60-ch XX stulecia stało się zamieniać pojęciem "rekreacja" (od lat. recreatio – odnowienie), istotne różniące się głębokością swojego napełnienia. W podstawie rekreacji ruchowej założona jest aktywność ruchowa, zrealizowana podczas czasu wolnego, końcowy wynik którego przejawia się w optymizacji stanu fizycznego, psychicznego i socjalnego.

Całkiem logiczne, że aktywność ruchowa zrealizowana podczas odpoczynku i będąc skierowaną na odnowienie sił i możliwości organizmu wyczerpanych podczas poprzedniego czasu pracy przedstawia sobą WA. Więcej tego, rekreacja fizyczna przedstawia sobą nie byle jaki wariant odpoczynku aktywnego, lecz ten który może zrealizować wszystkie możliwości potencjalne pełnej optymizacji stanu fizycznego, psychicznego i socjalnego człowieka, czyli WA, który jest sformowany na wykorzystaniu zasad fizjologicznych tego efektu. Podstawą rekreacji fizycznej jest działalność ruchowa z wykorzystaniem ćwiczeń fizycznych [2; 3], do rzeczy, dawno wyjaśnione. Według strategii WHO do roku 2010 trzeba ułożyć społeczeństwo w którym dla ludności świata będzie zabezpieczony nie tylko niezbędny poziom opieki zdrowotnej, no i wartościowy według swojego zaplanowania odpoczynek i urlop, a także jego zorganizowanie jak niezbędną część życia pełnowartościowego.

Rekomendacji praktyczne. Efekt wypoczynku aktywnego należy zastosowywać nie tylko jako czynnik optymizacji czasu przywrócenia zdolności do pracy po wyczerpujących obciążeniach treningowych, lecz również jako nieodłączną część działalności odnawialnej w samym treningu. Wykorzystanie wypoczynku aktywnego w procesie treningowym pozwala na ukierunkowane polepszenie adaptacji do określonych typów wysiłków fizycznych (siłowy, wytrzymałościowy, szybkościowy). Podczas wykorzystania maksymalne intensywnych działań aktywizujących następuje zwiększenie napięcia procesu treningowego. Włączenie działań aktywizujących w postaci wysiłku nie zmęczonych grup mięśni podczas zajęć wychowania fizycznego uczniów i studentów pozwolą nie tylko zwiększyć wykorzystanie czasu zajęć, a także polepszyć stan funkcjonalny układu sercowo-naczyniowego i przywrócenie zdolności do pracy umysłowej zmniejszającej się podczas wysiłku fizycznego. W treningu sportowym ludzi młodych i zdrowych mogą być wykorzystane działania aktywizujące dużej intensywności, potrafiące zwiększyć efekt treningowy.

Literatura

1. Буліч О. В. Гігієнічна оцінка занять фізичним вихованням студентів як компонент інтегрального навчально-виховального процесу : автореф. дис. ... канд. мед. наук / О. В. Буліч. – К., 1999.
2. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4.
3. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 1988.
5. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5.
6. Hollmann W. Sportmedizin Arbeits- und Trainingsgrundlagen / W. Hollmann, T. Hettinger. – Stittgart ; New York, 1980. – 773 s.
7. Фольборт Г. В. Избранные труды / Г. В. Фольборт. – К. : Изд-во АН УССР, 1962.
8. Astrand P.-O. Textbook of work physiology : Physiological bases of exercise / P.-O. Astrand, K. Rodahl. – New York ; St. Louis : McGraw-Hill, 1986.
9. Tainsh M. A. The influence of travelling on decisiin-manging / M. A. Tainsh, J. H. J. Winzar // Ergonomics. – 1975. – 18, № 4.
10. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign : Human Kinetics, 1994.

Анотації

Володимир Ходінов. Фізіологічний механізм впливу активного відпочинку в умовах фізичної підготовки. *В умовах повторних навантажень, притаманних фізичному тренуванню, ефект активного відпочинку (АВ) набуває нових властивостей. Узаємодіючи з процесами втоми й відновлення у фізичному механізмі, що забезпечує тренування, він суттєво змінює пристосування до фізичних навантажень. Застосування АВ, який стимулює процес відновлення працездатності, значно зменшує функціональне навантаження на організм у процесі діяльності.*

Ключові слова: *активний відпочинок, фізичне навантаження, адаптація, працездатність*

Владимир Ходинов. Физиологический механизм влияния активного отдыха в условиях физической подготовки. *В условиях повторных нагрузок, свойственных физической тренировке, эффект активного отдыха (АО) приобретает новые свойства. Взаимодействуя с процессами утомления и восстановления в физиологическом механизме, который обеспечивает тренировку, он значительно изменяет адаптацию организма к физическим нагрузкам. Применение АО стимулирующего восстановление физической работоспособности значительно уменьшает функциональную нагрузку на организм в процессе деятельности.*

Ключевые слова: *активный отдых, физическая нагрузка, адаптация, работоспособность.*

Wolodymyr Chodinov. Physiological Effects of Active Recreation Mechanism in the Terms of Physical Training. *The reseaarches had estabiliszed that effect of aktive rest (AR) that is realized in intervals between loads of training exercise is not limited by the period in which it turns on and the period of the following load, but it interrelates with the repeatingactivity cycles. If the intensiveness of the active influence (AI) is being changed, it's possible to significant by raise (or to lower – at extremely intensive AI) rehabilitating action of the rest.*

Key words: *aktive rest, phisical training, adaptation, phisical working ability.*

УДК 796.421:796.015.6

Володимир Яловик,
Володимир Добринський,
Антон Яловик

Комплексний педагогічний контроль у процесі спортивної підготовки юних скороходів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку спорту проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі в тренерів. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у видах спорту з проявом витривалості є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки.

Одним із головних елементів управління підготовкою юних спортсменів є комплексний педагогічний контроль, під яким розуміють сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних перелаштувань функцій організму спортсменів [1; 3].

На думку провідних спеціалістів у галузі спорту, одним із перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів є розроблення й практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного педагогічного контролю та управління тренувальним процесом [1; 3; 4].

Значне зростання методології комплексного педагогічного контролю підготовленості юних спортсменів й управління тренувальним процесом обумовлене багатьма причинами: значне ускладнення системи підготовки спортсменів; відставання якості комплексного педагогічного контролю від вимог з організації спортивного тренування; підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору й аналізу інформації про готовність спортсменів [2].

На сьогодні збільшилася кількість факторів, що впливають на спортивний результат, зросли труднощі їх повного обліку та аналізу. Складність проявляється у виборі найбільш об'єктивних й інформаційних показників. При цьому слід знати номенклатуру інформативних показників, а також діапазон виміру цих показників і норми їх точності.

Таким чином, використання інформаційних технологій у підготовці спортсменів у спортивній ходьбі вимагає експериментального та наукового обґрунтування.

Завдання дослідження – удосконалення системи комплексного педагогічного контролю й управління підготовкою юних скороходів на основі використання інформаційних технологій.

Організація та методи дослідження. В експерименті взяли участь 20 юних спортсменів віком 12 років, які займаються спортивною ходьбою. Дослідження проводилося протягом 2008−2009 рр.

© Яловик В., Добринський В., Яловик А., 2009

Для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів використовувалися методи педагогічного тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час оцінювання різнобічної підготовленості спортсменів, які займаються спортивною ходьбою, як контрольні вправи використовують зазвичай тести, які характеризують ЗФП і СФП та наближені за своєю структурою до змагальних вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Система контрольних вправ із фізичної підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації юнаків (за Г. Корольовим)

Вид спорту	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Спортивна ходьба	Стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині; піднімання ніг до перекладини; згинання й розгинання в упорі лежачи	Біг 30, 60, 300, 1500, 3000 м; біг 15 хв; спортивна ходьба на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км

Проведене нами дослідження рівня рухових здібностей у юних скороходів віком 12 років на початку зарахування в навчально-тренувальну групу першого року навчання дало змогу виявити певні рівні їх фізичного розвитку (табл. 2).

Таблиця 2

Результати оцінки рухових здібностей юних скороходів

№ з/п	Тестові завдання	1 група (*n* = 10)	2 група (*n* = 10)
1	Біг 60 м з/х, *с*	10,1	10,2
2	Стрибок у довжину з місця, *см*	180	181
3	Потрійний стрибок, *см*	570	573
4	П'ятірний стрибок, *см*	950	948
5	Біг 1000 м, *хв*	3,46	3,46
6	Біг 3000 м, *хв*	12,42	12,48
7	Підтягування на перекладині, *разів*	6	6
8	Піднімання ніг до перекладини, *разів*	7	7
9	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	15	16

На початку проведення дослідження нами було відібрано дітей, які показали найкращі результати за дев'ятьма показниками. Так, зокрема, у бігу на 60 м із ходу середні показники у двох групах майже однакові й дорівнюють 10,1 с у I групі та 10,2 с у II групі. У стрибку в довжину з місця у I групі середній результат був 180 см, а в II – 181 см, що перевищує на 1 см.

Серед показників у потрійному стрибку кращі результати виявлено у II групі – 573 см, а в I групі – 570 см, що менше на 3 см. У бігу на 1000 м результати у двох групах були однакові – 3,46 хв. За тестом бігу на 3000 м I група показала результат 12,42 хв, а II – 12,48 хв, різниця 6 с.

Визначення силової підготовленості за трьома тестами показали, що результати в спортсменів двох груп однакові з підтягування на перекладині та піднімання ніг до перекладини й становлять 6–7 разів, а в згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи у II групі результати перевищують усього на 1 раз.

Порівняльний аналіз основних характеристик варіаційного ряду основних показників рухових здібностей двох груп на початку відбору дітей для занять спортивною ходьбою показав, що за шістьма тестовими завданнями з дев'яти відзначається однорідність вимірюваних величин.

За показниками швидкості й витривалості, такими як біг на 60 м з ходу, біг на 3000 м перевагу мали юні спортсмени першої групи. За тестами потрійного стрибка, згинання й розгинання рук в упорі лежачи перевага була у II групи.

Після виконання запропонованих нами вправ протягом першого етапу підготовчого періоду ми знову провели педагогічний контроль, щоб дізнатись, як відбувається розвиток фізичної підготовленості юних спортсменів на середні дистанції (табл. 3).

Отримані нами середньогрупові результати дають змогу розробити нормативні вимоги до оцінки рівня фізичної підготовленості юних скороходів.

Представлені в таблиці 3 результати оцінки розвитку рухової підготовленості в кожній із двох груп дають можливість провести паралельне порівняння й аналітичний опис.

Таблиця 3

Контрольні показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості скороходів після виконання різних за величиною тренувальних навантажень

№ з/п	Вид тестування	На другому етапі дослідження	
		I група	II група
1	Біг 60 м з/х, *с*	9,8	9,7
2	Стрибок у довжину з місця, *см*	198	197
3	Потрійний стрибок, *см*	600	693
4	П'ятірний стрибок, *см*	990	985
5	Біг 1000 м, *хв*	3,36	3,36
6	Біг 3000 м, *хв*	12,10	12,12
7	Підтягування на перекладині, *разів*	8	8
8	Піднімання ніг до перекладини, *разів*	10	9
9	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	20	22
10	Спортивна ходьба 3 км, *хв, с*	17,30	17,20
11	Спортивна ходьба 5 км, *хв, с*	32,20	32,00

Результат у бігу на 60 м у першій групі становить 9,8 с, а в другій – 9,7 с, який усього на 0,1 с кращий за результат першої.

За результатами тесту стрибок у довжину з місця всіх ходаків має майже аналогічні результати, де основний контингент досліджених II групи мав нижчий результат, а I групи – дещо вищий, що, відповідно, становило 198 см і 197 см.

Результати виконання потрійного стрибка також значно не розрізнялися між двома групами: у першій групі він становить 600 см, а в другій – 603 см, що незначно вище на 3 см.

Розвиток сили м'язів ніг у спортивній діяльності скороходів особливо важливий, тому що вона необхідна юному спортсмену для долання певних підйомів і схилів. Результати п'ятірного стрибка свідчать про те, що кращі показники в першій групі, хоча вони перевищують лише на 5 см.

Розвиток спеціальної витривалості в юних спортсменів сприяє підвищенню їх працездатності. Специфіка ходьби потребує значного розвитку серцево-судинної та дихальної систем, а також м'язів ніг, живота й тулуба, тому ці показники значно зросли у бігу на 3000 м та, відповідно, становлять у першій групі – 12,10 хв, а в другій – 12,12, що на 2 с нижче, ніж у першій.

У цьому віці витривалість не відзначається високим рівнем розвитку. Проте в бігу на 1000 м значно зросли результати порівняно з початковим контролем. У двох групах зафіксовано однорідні результати, що становили 3,36 хв.

Розвиток силових здібностей у юних скороходів зі згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі значно покращився та становить у I групі 20 разів, а в II – 22 рази, що, відповідно, зросло на п'ять і шість разів порівняно з попередніми результатами. Крім цього, на два рази збільшилося підтягування на перекладині, а також скороходи змогли збільшити кількість піднімання ніг до перекладини на 2−3 рази.

Для визначення розвитку спеціальної витривалості ми використали проходження скороходами дистанцій 3 і 5 км на час. Спортсмени двох груп показали результати на двох дистанціях майже однакові. Так, скороходи I групи мали дещо вищий час, ніж спортсмени II групи на двох дистанціях, що становило, відповідно, на 3 км – 17,30 хв, 17,20 хв; на 5 км –32,20 хв, 32,00 хв.

Дослідження, яке проводилося на початку експерименту показало, що між двома групами немає достовірної різниці. Наприкінці дослідження відбулися значні зрушення як у розвитку загальної, так спеціальної фізичної підготовленості юних скороходів (табл. 4).

У процесі проведеного дослідження ми отримали такий приріст рухових здібностей. У тесті "стрибок у довжину з місця" результат у групах покращився: у I групі на 30 см, і в II – на 30 см, що становить 16,6 % і 16,5 %.

У бігові на 60 м з ходу результат збільшився у I групі на 1,15 с, у II – на 1,1 с і, це склало 13,5 % та 12,2 %.

Показники сили м'язів ніг у потрійному стрибку покращилися на 54 см у I групі, у II групі на 53 см, що становить, відповідно, 9,5 % та 9,2 %. Результати п'ятірного стрибка зросли у двох групах: на 60 см − у першій групі й на 57 см − у другій, що, відповідно, становить 6,3 та 6,0 %. Показники сили м'язів рук зросли й становили в першій групі 10 разів, а в другій – 11 разів. У підтягувані також

відбулося зростання результатів, що становило в першій групі 10 разів, у другій – 11 разів, приріст у двох групах становив 66,6 % та 83,3 %. Крім цього, покращилися результати й у підніманні ніг до перекладини: у двох групах результати зросли на 71,4 %.

Таблиця 4

Порівняння даних фізичної підготовленості юних спортсменів

Тестові завдання	На початку дослідження		У кінці дослідження		Приріст показників		Приріст, %	
	I група	II група	I група	II група	I група	II група	I група	II група
Біг 60 м з/х, *с*	10,1	10,2	8,95	9,01	1,15	1,1	13,5	12,2
Стрибок у довжину з місця, *см*	180	181	210	211	30	30	16,6	16,5
Потрійний стрибок, *см*	570	573	624	626	54	53	9,5	9,2
П'ятірний стрибок, *см*	950	948	1010	1005	60	57	6,3	6,0
Біг 1000 м, *хв*	3,46	3,46	3,15	3,16	0,31	0,30	8,9	8,6
Біг 3000 м, *хв*	12,42	12,48	11,20	11,18	1,22	1,30	9,8	10,4
Підтягування на перекладині, *разів*	6	6	10	11	4	5	66,6	83,3
Піднімання ніг до перекладини, *разів*	7	7	12	12	5	5	71,4	71,4
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	15	16	25	26	10	11	66,7	68,7
Спортивна ходьба 3 км, *хв, с*	–	–	16,00	15,50				
Спортивна ходьба 5 км, *хв, с*	–	–	27,40	27,30				

Швидкісна витривалість визначалася за результатами бігу на 1000 м. У двох групах майже однаковий результат: I группа – 3,15 хв, II група – 3,16 хв. Порівнюючи результати з початковими, бачимо, що відбувся значний приріст у двох групах: у I групі – 31 с, а в II – 30 с, що становить 8,9 % та 8,6 %.

У бігу на 3000 м юні скороходи зуміли показати такі результати: I група подолала цю дистанцію за 11,20 хв, II група – 11,18 хв, що становить, відповідно, 9,4 % та 10,4 %. Спортсмени двох груп змогли досягти значного успіху в спортивній ходьбі на коротких дистанціях, що використовуються спортсменами. Так, юні скороходи в спортивній ходьбі на 3000 м показали такі результати: I група – 16,00 хв, II – 15,50 хв. Під час подолання дистанції 5 тис. метрів у середньому скороходи показали результати, що становлять 27,40 хв, – I група, 27,30 хв − відповідно, II група.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень у питаннях педагогічного контролю юних спортсменів у циклічних видах спорту. Проте в теорії й практиці легкоатлетичного спорту недостатньо в нашій країні розроблені питання критеріїв відбору та педагогічного контролю з урахуванням індивідуального розвитку юних скороходів, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу.

Виявлено, що під час використання методики комплексного педагогічного контролю з урахуванням індивідуального розвитку юних спортсменів на кінець навчально-тренувального року отримано підвищення таких показників рухових здібностей із бігу на 60 м, 1000 м, 3000 м. Отримані результати можна використовувати для зарахування спортсменів у навчально-тренувальну групу першого року навчання.

Установлено, що застосування педагогічного контролю та, відповідно до нього, використання запропонованих нами засобів і методів тренування сприяло отриманню змін у ступені засвоєння та якості виконання техніки рухів під час ходьби.

Найбільш інформативними показниками фізичної підготовленості юних скороходів на етапі зарахування в навчально-тренувальні групи є такі тести: біг на 60 м, 1000 м, 3000 м, стрибки в довжину

з місця, потрійний стрибок із місця, п'ятірний стрибок із місця, підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини, згинання й розгинання рук в упорі лежачи та спортивна ходьба на 3−5 км.

Література

1. Запоржанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запоржанов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. − № 2. – С. 41–43.
2. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. – К. : [б. в.], 1997. – 192 с.
3. Конов Л. Г. Система комплексного контроля в управлении тренировочным процессом в видах бега на выносливость / Л. Г. Конов. – Смоленск : [б. и.], 1997. – С. 9–16.
4. Максименко А. С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции ВЛГИФКа / А. С. Максименко // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 28–30.
5. Яловик В. Т. Медико-педагогічний контроль за фізичною підготовкою спортсменів у видах спорту з проявом витривалості / В. Т. Яловик, В. В. Олещук // 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. 373–376.

Анотації

Комплексний педагогічний контроль передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, а також адаптацію систем організму до різнобічних навантажень. Нами розкрито деякі аспекти комплексного контролю за підготовленістю спортсменів, за результатами яких можна ефективно управляти тренувальним процесом і суттєво покращити результати.

Ключові слова: *комплексний контроль у спорті, тренувальний процес, тести, адаптація, управління тренувальним процесом, інформаційні технології, фізична підготовленість.*

Владимир Яловик, Владимир Добрынский, Антон Яловик. Комплексный педагогический контроль в процессе спортивной подготовки скороходов. *Комплексный педагогический контроль предвидит изучение разносторонней подготовки спортсменов, а также адаптацию систем организма к всесторонней нагрузке. Нами раскрыты некоторые аспекты комплексного контроля за подготовленностью спортсменов, за данными которых можно эффективно управлять тренировочным процессом и значительно улучшить результаты.*

Ключевые слова: *комплексный контроль в спорте, тренировочный процесс, тесты, адаптация, управление тренировочным процессом, информационные технологии, физическая подготовка.*

Vladimir Yalovik, Vladimir Dobrinskiy, Anton Yalovik. Integrated Pedagogical Supervision During Sports Training of Quicklywalkers. *The complex control foresees studying and the estimation of various sides of sportsmen's grounding and also the adaptation of the systems of organism to the different loadings. We have exposed some aspects of complex control after sportsmen's grounding, due to results of which it is possible to govern their training process effectively and to improve results substantially.*

Key words: *complex control in sport, training process, tests, adaptation, management by training process, information technologies, physical grounding.*

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Володимир Галевич
Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів....3

Сергій Єрмаков
Підходи до визначення рівня наукових видань в українських, російських і польських інформаційних системах....5

Володимир Михалевський
Історичні аспекти розвитку лижного спортивного туризму на Волині....10

Ярослав Романовський, Олександр Ролюк
Діяльність науково-педагогічних працівників щодо військово-патріотичного виховання та формування психофізіологічних рис курсантів вищих військових навчальних закладів....13

Олександр Сабіров
Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі....16

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Анатолій Войнаровський, Володимир Оліщук, Ярослав Ніфака, Володимир Ковальчук
Упровадження принципів Болонського процесу в науково-освітню діяльність інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки....21

Ганна Латіна
Професійне здоров'я педагога як умова ефективної здоров'язбережної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів....24

Степан Родак, Оксана Вацеба
Актуальні питання діяльності спеціалізованих навчальних закладів резервного спорту....28

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Катерина Єрусалимець
Виховання ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури....36

Володимир Захожий, Олена Сапожник
Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів....39

Оксана Кібальник
Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків....42

Сергій Ніколаєв
Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей....46

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Світлана Бенедь
Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою самостійних занять оздоровчою аеробікою....50

Юрий Бородин
Критерии оценки эффективности физической подготовки специалистов операторского профиля....54

Наталія Грейда
Оцінка функціонального стану організму старшокласників, яких віднесено до спеціальних медичних груп 57

Людмила Зарічанська, Лідія Завацька, Жанна Сотник
Профілактика гострих респіраторних захворювань у молодших школярів засобами фізичного виховання 60

Надія Ковальчук
Скакалка як засіб підвищення фізичної підготовленості юнаків старших класів 63

Ярослав Кравчук
Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ 67

Оксана Михайлюк, Світлана Савчук
Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів 72

Наталія Семенова, Зоряна Коритко
Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер 75

Володимир Сергієнко
Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді 79

Юрій Фурман, Світлана Нестерова
Особливості аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення осіб постпубертатного періоду онтогенезу в умовах різної метеоситуації 82

Олімпійський і професійний спорт

Валентин Балахнічов
Науково-організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів до олімпійських стартів 85

Ольга Бекас, Юлія Паламарчук
Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки 88

Светлана Калитка, Владимир Яловик, Надежда Боровская, Николай Калитка
Гендерные особенности техники спортивной ходьбы 91

Теодор Мельник, Костянтин Жигун
Контроль за рівнем спеціальної тренованості волейболістів 95

Михайло Мороз, Олександр Бузюн, Тетяна Суворова
Педагогічний контроль морфо-функціонального стану й фізичної підготовленості юних велосипедистів на етапі початкової підготовки 100

Wojciech Antoni Turski, Marcin Przybył
Składowe ogólnej sprawności fizycznej 13−16 letnich polskich futbolistów a ich codzienne odżywianie 104

Wlodzimierz Chodinow
Mechanizm fizjologiczny efektu wypoczynku aktywnego w warunkach treningu fizycznego 108

Володимир Яловик, Володимир Добринський, Антон Яловик
Комплексний педагогічний контроль у процесі спортивної підготовки юних скороходів 113

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (6)

Редактори: Г. О. Дробот, Л. С. Пащук, В. Є. Сикора, Н. П. Шуляр, Н. Я. Ярмольчук
Коректор Г. О. Дробот
Оператор 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 22.10.2009. Формат $60\times84^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 13,95 ум. друк. арк., 13,4 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2258. 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.