



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

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

№3 (7)



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
№ 3 (7)

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 тромболізу);
- Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Пятков В. Т.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

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. – № 3 (7). – 120 с.

ISBN 978-966-600-452-2

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 978-966-600-452-2

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2009

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2009

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Олександр Бичук

Пріоритети розвитку інституту фізичної культури та здоров'я в структурі Волинського національного університету імені Лесі Українки

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах важливе значення має сфера освіти й науки, особливо вищої освіти, оскільки саме вона забезпечує освітньо-кваліфікаційний та фаховий рівень продуктивних сил держави [1].

Волинський національний університет імені Лесі Українки – один із найдавніших навчальних закладів Волині. Його вважають спадкоємцем і продовжувачем освітянських традицій, започаткованих ще в XVII ст. Луцькою братською школою [2; 3].

Міцний фундамент першого на Волині вищого навчального закладу, який постав у 1940 р., глибокі освітні, наукові, духовні засади упродовж більше ніж семи десятиліть дали змогу розбудувати університет як потужну навчально-наукову інституцію, як осередок культурного й гуманітарного життя краю [2; 4].

Факультет фізичного виховання Луцького державного педагогічного інституту створено в 1969 р. У зв'язку з реорганізацією інституту в 1993 р. факультет увійшов до складу Волинського державного університету імені Лесі Українки, а вже в 1994 р. засновано інститут фізичної культури та здоров'я. На сьогодні інститут є складовою частиною Волинського національного університету імені Лесі Українки [2].

Мета роботи – проаналізувати стан підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту та визначити основні пріоритети розвитку інституту фізичної культури та здоров'я в структурі Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Виклад основного матеріалу досліджень. Інститут фізичної культури та здоров'я здійснює підготовку фахівців у галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” за спеціальностями “Фізичне виховання”, “Спорт”, “Здоров'я людини” за кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста та магістра.

Для здобуття фаху студенти інституту фізичної культури та здоров'я мають змогу навчатися на денній, екстернатній та заочній формах. Ураховуючи потреби сучасного суспільства, в інституті також здійснюється підготовка фахівців за скороченим терміном навчання (заочна форма) на базі молодшого спеціаліста за спеціальностями “Фізичне виховання” та “Фізична реабілітація”. На факультеті післядипломної освіти здійснюється підготовка фахівців за спеціальністю “Фізична реабілітація”. Ми вважаємо, що такий широкий спектр підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту дасть можливість забезпечити повною мірою потреби навчальних та дошкільних закладів, а також спортивних шкіл, фізкультурно-оздоровчих клубів і реабілітаційних центрів.

Підготовку студентів із цього напрямку здійснює професорсько-викладацький склад семи кафедр: теорії і методики фізичного виховання, фізичної реабілітації, олімпійського та професійного спорту, спортивно-масової та туристичної роботи, спортивних ігор, валеології та безпеки життєдіяльності, здоров'я і фізичної культури. Серед досвідчених фахівців – шість професорів, чотири доктори наук, 52 кандидати наук і доценти, 14 майстрів спорту, один майстер спорту міжнародного класу. Якісний показник професорсько-викладацького складу становить 79 %.

Інститут фізичної культури та здоров'я займає одне з провідних місць у науковій діяльності Волинського національного університету імені Лесі Українки. В інституті створена спеціалізована вчена рада із захисту кандидатських дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

В інституті фізичної культури та здоров'я функціонує три науково-навчальні лабораторії: “Здоров'я людини”, “Фізіологія спорту”, “Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології”. Наукова тематика кафедр інституту охоплює вивчення проблем олімпійського спорту, фізичної реабілітації, фізичного виховання різних груп населення.

При інституті діє наукова школа доктора наук із фізичного виховання і спорту, професора А. В. Цюся, у якій здійснюється написання докторських та кандидатських дисертацій. Вагомим добробком Анатолія Васильовича є понад 12 захищених під його керівництвом кандидатських дисертацій та опублікування 114 наукових праць, серед яких – п'ять монографій і навчальних посібників.

В інституті проводяться дослідження згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у сфері фізичної культури й спорту на 2006–2010 роки (за темою “Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини”).

Підвищення наукової й професійно-педагогічної підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту здійснюється в докторантурі й аспірантурі з денною та заочною формами навчання. На сьогодні навчаються два докторанти, вісім аспірантів денної й п'ять – заочної форм навчання.

Викладачі інституту беруть активну участь у роботі міжнародних науково-практичних конференцій, які проводять провідні вищі навчальні заклади України. Щорічно готуються до друку понад 100 наукових праць, методичних рекомендацій до навчальних курсів, підручники, навчальні посібники, монографії.

За останні роки зміцнилися наукові зв'язки з навчальними та науковими закладами України, зокрема Національним університетом фізичного виховання і спорту України, Харківською державною академією фізичної культури і спорту, Львівським університетом фізичної культури, Кримським державним медичним університетом ім. С. І. Георгієвського, Прикарпатським національним університетом ім. В. Стефаника, Тернопільським національним педагогічним університетом, Вінницьким педагогічним університетом.

Розпочато співпрацю зі Свентокшиською педагогічною академією (м. Пйотркув-Трибунальський, Польща), із відділенням фізичної культури Вищої професійної школи (м. Холм, Польща), з викладачами Брестського державного університету (Білорусь).

Активізувалася робота товариства аспірантів і студентів інституту, у складі якого працює 19 наукових гуртків та проблемних груп і задіяно 154 студенти. Наукове товариство аспірантів та студентів інституту традиційно проводить круглий стіл “Молодь і наука: проблеми, досягнення, перспективи”, предметні олімпіади й конкурси наукових робіт.

Студенти інституту беруть участь у Міжнародних і Всеукраїнських студентських науково-практичних конференціях, а також Всеукраїнських наукових конкурсах та олімпіадах, де стають переможцями й займають призові місця.

Значними є спортивні здобутки студентів Інституту фізичної культури та здоров'я, які беруть участь у змаганнях різного рангу. Наші студенти виступали на олімпіадах у Барселоні, Нагано, Сіднеї, Афінах й Пекіні. Сьогодні спортивну славу нашого університету продовжують студентичлени збірних команд України з різних видів спорту.

За роки існування ВНУ ім. Лесі Українки підготував тисячі висококваліфікованих фахівців із фізичної культури й спорту, які успішно працюють у школах, наукових установах, спортивних та громадських організаціях. Серед випускників інституту:

- 167 учителів-методистів та заслужених учителів України;
- переможці конкурсу “Вчитель року України”;
- 17 заслужених тренерів України;
- 19 заслужених майстрів спорту СРСР та України;
- 26 майстрів спорту міжнародного класу;
- понад 360 майстрів спорту з різних видів спорту;
- відомі спортсмени: Тимошук Анатолій, Лужний Олег, Гончар Сергій, Попович Микола, Водоп'янова Тетяна, Петрова Олена, Савчук Валентина, Чупринін Кирило, Миронюк Надія.

Підготовка фахівців із фізичного виховання здійснюється згідно з навчальними планами, які постійно вдосконалюються. Студенти навчаються за кредитно-модульною системою; достатня увага

приділяється індивідуальній та самостійній роботі, введено внутрішні спеціалізації. Структурно-логічна схема підготовки фахівців передбачає закріплення теоретичних знань і практичних навичок у процесі навчання та під час педагогічних практик. На практиці студенти працюють під керівництвом досвідчених методистів і вчителів.

Із метою покращення якості підготовки фахівців у 2006 р. у навчальних планах збільшено кількість годин для вивчення дисциплін медико-біологічного блоку. Студенти вивчають 22 дисципліни загальним обсягом 2430 год, що становить 21 % від загальної кількості годин навчального плану. Введено ряд дисциплін, які враховують сучасні аспекти в діяльності фахівця з фізичного виховання та спорту:

- лікувальна фізична культура;
- дієтологія;
- профілактика захворювань;
- фармакологія у фізичному вихованні й спорті;
- фітотерапія;
- оздоровча аеробіка;
- реабілітаційні зони України;
- теорія й методика туристичної роботи.

Під час підготовки фахівців достатня увага приділяється виховній роботі: працюють куратори, тренери та викладачі, формуючи світогляд студентів. Безпосередній виховний вплив на студентів здійснювався в ході відповідних масових заходів, індивідуальної, позааудиторної виховної роботи й ін.

Підготовка фахівців здійснюється на навчально-тренувальній базі, до складу якої входять два ігрових зали, три тренажерних, зал аеробіки, зал загальної фізичної підготовки, гімнастичний і тенісний спортивні зали, стадіон, аудиторії, спортивно-оздоровчий табір “Гарт” на озері Світязь на території Шацького природного національного парку, читальний зал та бібліотека, комп’ютерний клас, музей Волинського національного університету імені Лесі Українки, Палац культури, санаторій-профілакторій, гуртожитки, заклади громадського харчування.

Усе це дає можливість готувати висококваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання й спорту, здатних вирішувати комплекс освітніх, виховних та оздоровчих завдань у нових соціально-економічних умовах.

Інститут фізичної культури та здоров’я функціонує у структурі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Його діяльність спрямована на виконання основних завдань вищого навчального закладу. Водночас у сфері діяльності нашого підрозділу доцільно виділити три основні напрями:

- підготовка фахівців у галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”;
- забезпечення процесу фізичного виховання у ВНУ ім. Лесі Українки;
- проведення спортивно-масової роботи.

Основними стратегічними пріоритетами інституту фізичної культури та здоров’я для здійснення діяльності за вказаними напрямками є:

- 1) формування мотивації до здорового способу життя;
- 2) створення належної матеріально-технічної бази;
- 3) використання сучасних інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі та в спортивно-масовій роботі.

Підвищення ефективності роботи інституту фізичної культури та здоров’я за цими напрямками потребує здійснення низки заходів.

Зокрема, для здійснення більш якісної підготовки фахівців у галузі “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини” у ВНУ ім. Лесі Українки необхідно:

- покращити кадрове забезпечення (залучати молодих фахівців до написання кандидатських дисертацій);
- активізувати науково-дослідну роботу викладачів та студентів (створити консультаційні центри при науково-дослідних лабораторіях, розробити методичні рекомендації для студентів спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізичної культури, спрямовувати науково-дослідну роботу студентів на дослідження ефективності процесу фізичного виховання, профілактичної та реабілітаційної роботи в закладах освіти);
- упроваджувати в навчальний процес сучасні інформаційні технології, які використовуються у фізичному вихованні й спорті;

- оптимізувати теоретичну та практичну підготовку фахівців для роботи з особами спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізичної культури (уведення спецкурсів, розширення програм педагогічних практик, можливо, введення спеціалізованої практики для роботи з особами спеціальних медичних груп та груп лікувальної фізичної культури).

Для забезпечення більш якісного процесу фізичного виховання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки необхідно:

- здійснити диспансеризацію всіх студентів денної форми навчання та створити банк даних про стан їхнього здоров'я;
- привести у відповідність до вимог навчальні плани щодо норм тижневого навантаження з фізичного виховання (обов'язково ввести по 4 год/тиждень на всіх спеціальностях);
- забезпечити роботу спеціальних медичних груп та груп лікувальної фізичної культури згідно з результатами диспансеризації;
- забезпечити використання сучасних здоров'язберігаючих технологій;
- забезпечити належну систему контролю діяльності студентів під час занять із фізичного виховання;
- удосконалити систему оцінювання студентів спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізичної культури (можливо, необхідно також оцінювати теоретичну підготовку стосовно профілактики різних захворювань та фізичної реабілітації за наявних захворювань);
- запровадити "Щоденник здоров'я" для студентів університету.

Спортивно-масова робота передбачає виокремлення спортивної та масової роботи. Так, для здійснення якісної спортивної роботи необхідно:

- запрошувати висококваліфікованих і перспективних молодих спортсменів на навчання в інституті фізичної культури та здоров'я;
- створювати умови для навчально-тренувального процесу спортсменів і досягнення ними високих спортивних результатів;
- розширювати види спорту, з яких наші спортсмени можуть брати участь у спартакіадах та універсіадах.

Масова фізкультурна робота потребує:

- залучення всіх студентів та працівників університету до систематичних занять фізичними вправами,
- проведення медогляду викладачів (забезпечити проходження одного разу на рік та наявність медичної книжки),
- проведення спартакіад серед студентів та викладачів із гаслом: "Головне не перемога, а участь".

Ефективна діяльність інституту фізичної культури та здоров'я потребує вдосконалення матеріально-технічної бази університету (будівництво стадіону, басейну, поліклініки, завершення будівництва бази "Гарт", обладнання наукових лабораторій сучасними діагностичними приладами).

Висновки. Підготовка фахівців із фізичного виховання й спорту здійснюється згідно з навчальними планами, які постійно вдосконалюються. Навчальний процес у вузі організований за кредитно-модульною системою; структурно-логічна схема підготовки фахівців передбачає закріплення теоретичних знань та практичних навичок у процесі навчання й під час педагогічних практик.

Навчальна робота студентів інституту фізичної культури та здоров'я тісно пов'язана з науковою та спортивною діяльністю, достатня увага приділяється виховній роботі.

Основними стратегічними пріоритетами інституту фізичної культури та здоров'я для здійснення діяльності за вказаними напрямками є формування мотивації до здорового способу життя, створення належної матеріально-технічної бази, використання сучасних інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі й у спортивно-масовій роботі.

Література

1. Вацеба О. Підготовка науково-педагогічних кадрів – важливий складник діяльності вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / О. Вацеба, О. Куценко // *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. 142–146.
2. Волинський державний університет імені Лесі Українки : 65 років : рекламно-презентаційний зб. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2005. – 496 с.
3. Звіт ректорату Волинського державного університету імені Лесі Українки про роботу у 2007/2008 навчальному році. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 236 с.
4. Мороз М. С. Сторінки історії Інституту фізичної культури та здоров'я / М. С. Мороз, В. С. Добринський. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2002. – 20 с.

Анотації

У статті висвітлено основні аспекти підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в інституті фізичної культури та здоров'я. Визначено стратегічні пріоритети розвитку інституту в структурі Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Ключові слова: фахівці з фізичного виховання й спорту, навчальний процес, наукова робота, спортивно-масова та оздоровча діяльність.

Александр Бычук. Приоритеты развития института физической культуры и здоровья в структуре Волинского национального университета имени Леси Украинки. В статье отражены основные аспекты подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту в институте физической культуры и здоровья. Определены стратегические приоритеты развития института в структуре Волинского национального университета имени Леси Украинки.

Ключевые слова: специалисты по физическому воспитанию и спорту, учебный процесс, научная работа, спортивно-массовая и оздоровительная деятельность.

Alexander Bychuk. Priorities of Development of Institute of Physical Culture and Health in the Structure of the Volyn National University Named by Lesya Ukrainka. In the article the basic aspects of preparation of specialists of physical education and sport in Institute of physical culture and health are reflected. Strategic priorities of development of institute are certain in the structure of the Volyn national university named by Lesya Ukrainka.

Key words: specialists of physical education and sports, learning process, scientific work, sport and recreation activities-mass.

УДК 796.01

Станислав Дмитриев

“Стартовое развитие” социокультурных двигательных действий ребенка в процессе обучения

Нижегородский государственный педагогический университет (г. Нижний Новгород, Россия)

Постановка научной проблемы. Важным условием формирования профессионально-педагогической деятельности специалиста в области физической культуры является понимание специфических закономерностей формирования “живых движений” ребенка (дошкольника). Проблема формирования социокультурных двигательных действий – это проблема формирования детской личности. К сожалению, в содержании блока дисциплин по педагогике, психологии, теории и методике физической культуры государственного образовательного стандарта (Украина, Белоруссия, Россия) данная проблема не нашла отражения, что не позволяет в полной мере освоить студентами технологию проектирования содержания и форм развивающего дошкольного образования. Материалы данной статьи дают возможность повысить компетентность преподавателей и студентов в профессионально-педагогической работе с дошкольниками.

Анализ последних исследований и публикаций. Известно, что в процессе формирования и развития систем движений (от манипулятивных до предметно-рефлексивных) у детей постепенно совершенствуется *психосоматика* (термин И. Хайнрота), *соматопсихика* (термин К. Якоби), *психомоторика*, возникают психосемантические структуры управления социокультурными двигательными действиями. Человеческое тело лишь до определенного момента может находиться вне социальной сферы. На определенном этапе тело включается в систему социальных отношений и тогда оно выступает как **социокультурная телесность**. Что же делает человека человеком? Что предопределяет процесс развития систем движений и детского развития в целом – наследственная одаренность или окружающая социокультурная среда? Как преодолеть биологизаторскую концепцию З. Фрейда (социального в природе человека нет) и социологическую концепцию Э. Дюркгейма (все в человеке социально, биология полностью отрицается)? Генезис сознания, поведения и деятельности человека чрезвычайно важен для разработки социокультурной теории двигательных действий и телесно-ориентированных технологий обучения [1]. Выступая в качестве социокультурного механизма формирования и развития человеческой телесности, двигательные действия ребенка осваиваются не

только по нейрофизиологическим законам, но и по принципам человеческой культуры (работы Ж. Пиаже, А. Валлона, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова, А. В. Запорожца). Особенность развития социокультурных двигательных действий ребенка заключается в том, что операционные системы движений не “даны” (предопределены биологической эволюцией), а “задаются” методами образовательного обучения.

Формулирование целей статьи. При разработке проблем “стартового развития” предметных движений ребенка нами поставлена цель интегрировать *деятельностное направление* в развитии психики (деятельность человека предметна и социокультурна), *личностное направление* в развитии психики (личность развивается в психике), *знаково-символическое направление* в развитии психики (передача социального опыта осуществляется в знаковой форме).

Изложение основного материала исследования. В наших исследованиях мы выделяем три стадии формирования психосоматического модуса сознания и психобиомоторной регуляции “живых движений” ребенка (дошкольника). Стадии – это одновременно *уровни развития*, последовательно сменяющие друг друга. Предыдущая стадия всегда подготавливает последующую и зарождается в ней.

I. Уровень “предметных манипуляций”, связанных в основном с конгломерацией (буквально – “собираение в кучу”) перцептивных и операционных систем движений. Это по сути дела движения ради движения – “акт хватания” предмета, “проба на вкус”, “подражательные движения” и другие манипуляции. Известно, что в развитии младенца “сенсорика опережает моторику”, то есть сенсорно-перцептивная активность предшествует развитию соматомоторных систем. Фонематический слух (акустика, звуковой строй языка) опережает развитие артикуляции (произнесение звуков). Прежде чем возникает акт хватания, рука превращается в орган перцепции (ориентировка под контролем зрения). Постепенно формируется “грубая настройка” на восприятие объекта, ситуативная координация движений, совершенствуется сенсомоторный интеллект, возникают первые “схемы тела” и “схемы действия”. Собственным телом и телодвижениями ребенок овладевает точно так же, как он овладевает внешней реальностью. К началу “стартового развития” наблюдается “подавление” неупорядоченной моторной активности телесных органов. В этот период пока еще “непроизвольной произвольности” новорожденного скрыты ростки соматопсихической регуляции поведения. Известно, что вплоть до шести-семи недель от роду младенец “не замечает” своей руки – она “растворяется” для него в ряду внешних вещей. Далее происходит “зрительное открытие руки” (Б. Уайт): младенец время от времени бросает взгляд на свою ручку, когда та пересекает линию его зора или лежит неподвижно. В дальнейшем ребенок пристально изучает свои руки как “орудия орудий” (Г. Гегель). Последующее соматопсихическое развитие протекает под знаком *активного экспериментирования* ребенка со своим телом и его возможностями. От поведенческих реакций (сенсомоторного реагирования на тот или иной раздражитель) ребенок переходит к ситуационному поведению – его движения определяются “коммуникативными сигналами” в ситуации “здесь и сейчас”. Отметим, что “психофизическими движениями” управляет не цель, а “ситуационное отражение” предметной среды. Здесь имеет место органический детерминизм, “целевой бихевиоризм” (по Э. Толману), формирующий поведение ребенка на основе образов наличных предметов и ситуаций, а не будущих результатов. Важнейшим биологическим результатом данного уровня организации поведения является свойство *научаемости*, т. е. способности функциональных систем организма модифицировать “живые движения” за счет расширения психомоторных координаций. Здесь важны *готовность к активности* (алертность – состояние, противоположное пассивности) и сам *процесс активности*, доставляющий человеку радость “познания мира”. В этом потоке коммуникативного поведения человек участвует всем своим существом: перемещением тела, телодвижениями, невербальной жестикуляцией и мимикой, эмоциональными реакциями.

Совершенствование предметных манипуляций осуществляется по следующей схеме имплицитного (от англ. *implicit* – не выраженного прямо) научения: *от удержания предмета к направленному движению* (психомоторная интенция); *от хватания к ощупыванию* (раздражители приобретают сигнальное значение); *от автономных движений руками* (потрясти предмет, бросить) *к согласованным движениям обеих рук*. Еще Ж. Пиаже установил, что интеллектуальные операции у ребенка возникают на основе сенсомоторных действий – “до овладения речью”. Понимание “смысла вещей” (значения и назначения) возникает раньше, чем он овладевает операционно-технической стороной действий с ними. Способности ребенка совершать ментальные (умственные) операции (т. е. способности к манипулированию определенным содержанием сознания – например, определять направление движений, “схватывать” последовательность событий) приходятся на конец “стартового” перио-

да развития и во многом связаны с возникновением манипуляционной игры. Данная игра рассматривается как стихийно сложившаяся форма наглядно действенного моделирования и усвоения предметно-социального опыта. В дальнейшем осуществляется переход от манипулирования предметами (где часто отсутствует воображаемая ситуация) к предметно-ситуационным действиям (с опорой на речь), направленным на практическое преобразование тех или иных объектов, а, следовательно, и самого себя.

2. На уровне ситуационно-деятельностной психомоторики совершенствуется морфология (форма), синтаксис (согласование, структура) и семантика (наделение смыслом) операционных систем движений – “движение превращается в представление о самом себе” (А. Валлон, 1967). В сфере сознания образуются “предметная сфера восприятия”, “предметная сфера действия”, “предметная сфера мысли”. Здесь осуществляется переход от “языка сигналов” к “языку знаков”. Основная функция сигналов сводится, как известно, к вызову реакций психофункциональных систем. Сам по себе *сигнал* ничего не обозначает. Сигнал существует материально, но не семиотически. Отбор тех или иных “сигнальных раздражителей” окружающей среды, запрограммированный на генетическом уровне, психокинезологи называют филогенетическим механизмом, подчеркивая его надличностный, видовой характер. “Сигнальные информаторы” служат средством односторонней передачи информации. Двусторонняя интерактивность (от латин. *inter* – взаимно) присуща *знаку как средству общения* – обмену отношениями между людьми. Ребенок – способный к взаимодействию с другим человеком – социален с самого начала. Знак как высший семантический регулятор *коммуникативен* и *интерактивен* – предназначен для диалога (в том числе с самим собой). Это особая – психосемантическая – сфера организации социокультурных двигательных действий человека. В период “стартового развития” предметных действий ребенка необходимо, чтобы “язык сигналов” получил сигнально-знаковое, предметно-социальное значение, так или иначе осмысленное и осознанное. Так, различные сигнально-знаковые образования, с которыми ребенок сталкивается с момента рождения (пища, одежда, игрушки, речь взрослых) несут в себе в закодированном виде также способы и механизмы семантико-регуляционной жизнедеятельности (семиозис в широком смысле). Посредством многозначной семантики знака человек прорывает узкий горизонт биологической стимуляции и вводит в сферу своих действий новую “надбиологическую детерминацию поведения” (Л. С. Выготский). Формируемое двигательное действие через “язык знаков” “выращивает” ребенка в “социокультурной почве”. Для него это способ “*вживания*” в культурный мир и способ культурного в нем “*выживания*”. Известно, что в “природной среде” не содержится ни знаний, ни символов, ни “меток”, ни признаков. Указанные виды знаний возможны исключительно в контексте культуры и человеческой деятельности.

В пространстве культуры и образовательной среды ребенок овладевает телом (биосоматика движений), учит свои руки (психомоторика движений), научается употреблять предметы в той социокультурной функции, для которой они предназначены (психосемантика движений). Дошкольника необходимо научить действовать в координатах тела (освоить “семантику тела”) и в координатах предметной среды (освоить “семантику движений”). Для этого педагог должен уделить внимание формированию “осмысленной моторики” на двух уровнях обработки информации – на уровне перцептивного анализа и на уровне апперцептивного (когнитивно-двигательного) синтеза. Сам человек и его телодвижения представляют собой своего рода эмоционально-пластический текст (мимика, пантомимика, артпластика и семантика тела), требующий “визуального прочтения”. Практическое мышление дошкольника, связанное с механизмами “визуального понимания”, формируется в ситуационно-практических действиях и посредством данных действий. Известно, что в действиях человека “смешаны” в разных пропорциях субъект и объект (Ж. Пиаже). Объективность познания не дана ребенку с самого начала взаимодействия со средой. Ребенок должен понять, что принадлежит объекту, что действию и что ему самому как активному субъекту познания и преобразования. Он должен приобрести свой опыт на основании практических действий – следить глазами, поворачивать голову, ощупывать руками, исследовать ртом. Вместе с тем, ребенок находится в “мире предметов”, которые открываются ему через другого человека. Весь приобретенный опыт оформляется в схемы тела, схемы восприятия и схемы действия. Ж. Пиаже рассматривает схемы действия как “сенсомоторный эквивалент понятия”. Согласно данному автору, “мысль есть сжатая форма действия”. Можно, пожалуй, сказать, что “слово” возникает из действия – сначала в форме жеста – указательного, образительного, условного. При этом мысль начинает доминировать над перцептивным впечатлением. Репрезентативный интеллект (появление которого связано с “предметной логикой” схем действия) расчленяет “поле восприятия”, “поле действия”, “поля мысли”.

Психологами показано, что “предметная логика действий” ребенка всегда усваивается раньше “предметной логики мысли” – действия первичны (продуцент), операционно-двигательный интеллект вторичен (продукт). Следует подчеркнуть, что в ходе эволюционного развития человека его “проектно-двигательное мышление” предшествовало языку: *язык* (как средство формирования мысли) и *речь* (как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже – на стадии “*после-генеза*” (термин В. П. Зинченко), когда осуществляется оперирование приобретенным двигательным опытом и его передача другому человеку.

3. На уровне предметно-орудийных действий ребенок осваивает более сложные психосемантические структуры – *взаимодействие с объектом* (функции управления, регуляции, контроля и коррекции) и *действия с заместителями реального объекта* (символические операции, “свободные от вещей”). Повторение действия ради получения интересного результата (в соответствии с замыслом и предваряющим планированием) свидетельствует о становлении предметно-орудийного, а затем и символического мышления. Это единство “*gonos*” и “*genes*” – происхождения и развития психосемантического интеллекта. Формируются программы двигательного воспроизведения и перцептивно-моторных регуляций. Совершенствуются **психомоторные способности** (а не только техника, моторика движений) – прежде всего *реактивность, оперативность, ситуативная адекватность, координированность* механизмов телопсихики. Данные свойства лежат в основе формирования *двигательных навыков*. Одновременно развиваются **психосемантические способности** (связанные с рефлексией), лежащие в основе *двигательных умений*. Возникает качественно новое свойство “психосемантического интеллекта” – **обучаемость** ребенка. Последнее представляет собой “социокультурную направленность развивающего обучения” (В. Т. Кудрявцев) на воспроизведение в деятельности человека индивидуальных способов действия, вырабатываемых другими людьми (учителями, родителями). Необходимо подчеркнуть, что умения и навыки (как программно-операторные способности человека) представляют собой не разные стадии процесса, а разные стороны формирования и совершенствования механизмов управления двигательными действиями, которые *осуществляются одновременно*.

Отметим, что двух-трехлетний ребенок при выполнении двигательных действий ориентируется прежде всего на отдельные сигнально-знаковые признаки того или иного объекта. В дальнейшем (в 3–4 года) он начинает выделять “наглядные структуры” объекта (так называемые “перцептивные эталоны”), воспроизводить способы действия с предметами. Малыш способен использовать не тождественный, а лишь сходный по значению (назначению) предмет. Он находит образцы в самостоятельном наблюдении. Имитационно-моделирующие операции (которые могут осуществляться не только в материальном плане, но и в уме) представляют важную ориентировочную основу для развития предметно-орудийных действий. И, наконец, 5–7-летний ребенок переходит к выделению скрытых, ненаглядных свойств объекта, фиксирующих его внутреннюю структуру (с помощью механизмов категориального восприятия). Возникает символическое моделирование, которое имеет не только ярко выраженный ориентировочный характер, но и проектно-программные функции. “Мужичок с ноготок” ориентируется не только во внешнем объективном, но и в собственном субъективном мире. Строится не только образ другого лица, углубляется понимание его индивидуальных и общественно-значимых функций, но и одновременно, строится и углубляется образ-представление ребенка о самом себе. “Манипулирование в уме” (при этом могут воспроизводиться не отдельные действия, а целые сюжеты) позволяет по-новому организовать познавательные и практические действия – в соответствии с реальностью и целями предметной деятельности. Отметим, что познавательные и ориентировочные операции начинают осуществляться ребенком до выполнения деятельности, в процессе деятельности они лишь сочетаются с исполнительными, контрольными и коррекционными операциями.

В двигательных действиях предметная среда “очеловечивается”, приобретает социально-личностное (а не биологическое) значение. Предметная среда требует постоянной расшифровки различных, создаваемых другими людьми, социокультурных феноменов – социокодов, текстов, игрушек. В конце дошкольного возраста возникает *обобщенно-символическое моделирование*. Благодаря познавательно-оценочной позиции ребенок входит в универсальный диалог с окружающим его миром. Возникает отношение к себе (идентификация и самооценка) с позиций другого человека. Пространство культуры становится пространством развития ребенка, формируя его способности целенаправленно мыслить и действовать. Именно овладение новыми креативно-двигательными действиями (а не “вещами” с помощью действий) представляет собой подлинное обогащение личности ребенка, его – “развитое детство”.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Разработанные нами антропно-деятельностные подходы могут быть применимы для формирования и коррекции различных движений и поз развивающегося ребенка не только в координатах (топографической ориентации) тела (лежа, сидя, стоя, в различных висах), но и в координатах телесно-пластических движений в предметной среде деятельности и экстраперсональном пространстве личности. Так, в детском саду воспитатель должен, образно говоря, общаться с детьми “стоя на коленях” (играть вместе с ними на полу). Так делает единственный в России “больничный клоун” Константин Седов (см. фотографию).



В таком – экстраперсональном – пространстве взаимодействия взрослого и детей осуществляется не столько “передача знаний-умений”, сколько *“встреча сознаний”*, не коррекция телесно-психических функций и не лечение души, а процесс *“лечения душой”*. Здесь приобретают особый статус психотерапия взаимообогащающего общения, телесноориентированная терапия, деятельностно-смысловой катарсис и другие антропные технологии, “работающие” на границе психического и духовного. В дальнейшем планируется показать, что процесс приобщения к человеческой культуре совершается не столько в форме “интериоризации” безличных образцов деятельности, сколько в форме проблематизации мышления и деятельности – творческого преобразования культурных образцов. Главный итог этого процесса для ребенка – “врастание в культуру” (Л. С. Выготский), открытие культуры для себя, открытие (формирование) себя в мире культуры.

Литература

1. Дмитриев С. В. Обучение двигательным действиям студентов факультета физической культуры : теория, технология, инновационное педагогическое моделирование : учеб. пособ. для преподавателей, аспирантов и студентов. / С. В. Дмитриев, Д. И. Воронин, В. А. Кузнецов. – Нижний Новгород : НГПУ, 2009. – 243 с.

Аннотации

Проблема историзма – один из ведущих принципов биомеханики. Целью статьи является анализ становления “живых движений” как социокультурного семантического объекта.

Ключевые слова: “живые движения”, обучение посредством деятельности.

Станіслав Дмитрієв. “Стартовий розвиток” соціокультурних рухових дій дитини у процесі навчання. *Проблема історизму – один із головних принципів біомеханіки. Метою статті є аналіз становлення “живих рухів” як соціокультурного семантичного об’єкта.*

Ключові слова: “живі рухи”, навчання за допомогою діяльності.

Stanislav Dmitriyev. “Starting Development” of the Sociocultural Propulsion Action of Child During Learning. *One of leading principles of biomechanics is the problem of historical method. The aim of this article is the conception of living movements as a social-cultural semantic object.*

Key words: living movements, learning through doing.

Активний туризм в Українських Карпатах, витоки становлення: історичний аспект

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах розвитку української держави туризм стає дійовим засобом господарювання, надходження значних коштів до державного бюджету, однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, вивчення історії рідного краю та його історико-культурної спадщини, що є могутнім чинником формування національно свідомих громадян незалежної України.

Одним із найпопулярніших центрів туризму в Україні є Українські Карпати. Завдяки мальовничим ландшафтам, етнографічній розмаїтості цей край має сформований імідж одного з найпривабливіших регіонів України. Саме тут є ідеальні умови для інтенсивного розвитку активного туризму, зокрема пішохідного, водного, лижного, кінного тощо, витоки якого сягають у минулі століття [9–11]. Звернення до нагромадженого досвіду минулих поколінь, його детальний аналіз дає можливість творчо використовувати ці надбання в сучасних умовах.

Завдання дослідження – на основі опрацьованих архівних матеріалів та наукової літератури проаналізувати витоки становлення активного туризму в Українських Карпатах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Витоки або перші паростки українського туризму можна простежити ще за часів існування Давньоруської держави. Про це свідчать тогочасні писемні джерела, в яких описуються релігійні, дипломатичні, економічні, військові та культурні зв'язки русичів із багатьма народами Західної Європи та Середнього Сходу. Мандрівники з руських земель у складі купецьких караванів, релігійних чи дипломатичних місій відвідували Візантію, Польщу, Францію, Німеччину, Скандинавські країни, Палестину, Індію. Такі подорожі українців за кордон та мандрівки іноземців по українських землях, власне, і створили підґрунтя для зародження туристичного руху в Карпатах.

Описи Галицької землі, зокрема Карпат, знаходимо у творах українських та чужоземних мандрівників і дослідників цих земель. У ряді реалій і повідомлень про історичні події дипломатів різних рангів цей матеріал настільки великий, що вже систематизований за сторіччями й описаний у багатьох публікаціях та збірниках. Досить указати на низку публікацій І. Кревецького у кінці 1920 – на початку 1930-х рр. у галицькому часописі “Нова зоря”, збірника В. Січинського “Чужинці про Україну” [12], або ж новіші публікації Я. Ісаєвича, Г. Нудьги, І. Сварника про подорожі чужинців по Україні [14]. Цікавими є “Описи України, кількох провінцій Королівства Польського, що тягнуться від кордонів Московії до меж Трансильванії, разом із їхніми звичаями, способом життя й ведення війни” французького військового інженера Гійома Левансера де Боплана, у яких чимале місце відведено природно-географічним умовам Карпат [4].

Неодноразово мандрував по Галичині й Ульріх фон Вердум, який залишив описи своїх вражень. Вони не тільки розкривають сам процес подорожування у XVII ст., але і є цінним джерелом з історії Галичини тієї доби. Ульріх фон Вердум народився в Західній Німеччині на узбережжі Північного моря, а служив у Польщі й мав можливість здійснити чотири подорожі по Галичині (на сучасних теренах Івано-Франківської, Львівської та Тернопільської областей) і Волині, які описав у своїй праці “Щоденник подорожі, яку я здійснив у роки 1670, 1671, 1672 через королівство Польське”, а переклав українською мовою І. Сварник [14].

У XVII ст. туристські подорожі стають невід'ємною ланкою економічного та суспільно-політичного життя європейських народів. Наприкінці XVIII – початку XIX ст. мандрівки набувають рис наукових експедицій пізнавально-виховного й оздоровчого характеру.

На наш погляд, важливе місце у формуванні туризму як соціально-культурного явища відіграв В. Григорович-Барський, який у 20–40-х рр. XVIII ст. відвідав Галичину, Австрію, Угорщину, Словаччину, Італію, Грецію, Сирію, Туреччину, Румунію.

Однак найпомітнішим серед мандрівників по Галичині кінця XVIII ст. був професор Львівського університету, відомий учений і мандрівник Бальтазар Гакет. Свої мандрівки він почав із Покуття й Гуцульщини, де вивчав будову та флору Карпат. Його мандри сягали й далі на захід – до Дрогобича, Добромиля, Перемишля, Дуклі. А наступним етапом його подорожей стали польські та чеські Татри [2].

Одним із фундаторів ідеї галицького мандрівництва у XIX ст. був відомий дослідник слов'янських старожитностей, археолог Адам Чернецький (більш знаний під псевдонімом Зоріан Доленга-Ходаковський). Протягом 1813–1821 рр. він здійснив низку мандрівок по українських, білоруських, польських і російських землях.

30-ті рр. XIX ст. стали переломними у формуванні туризму як форми й способу пізнання рідного краю в Галичині. Одним із чинників національно-культурного відродження в західноукраїнських землях стала організація красназавчих подорожей, спрямованих на дослідження народного побуту та фольклору. Провідниками організації таких спеціальних народознавчих мандрівок стали члени “Руської трійці” М. Шашкевич, І. Вагилевич і Я. Головацький.

Вони багато мандрували по землях Східної Галичини, Північної Буковини й Закарпаття, під час яких шукали старі рукописи, книги, грамоти, записували фольклорні матеріали [5].

Я. Головацький та І. Вагилевич заклали основу для вивчення побуту й фольклору карпатського краю, дали поштовх подальшим мандрівкам для інтелігенції й особливо студентської молоді.

Саме завдяки членам “Руської трійці” розгорнуто цілеспрямовану роботу з вивчення галицького регіону. З цією метою використовувалися довготривалі етнографічні подорожі територією Східної Галичини, Північної Буковини й Закарпаття. Я. Головацький та І. Вагилевич першими на західноукраїнських землях підняли питання про організацію народознавчих мандрівок. Їхні подорожі мали не тільки пізнавальну, а й освітньо-виховну мету. Це послужило поштовхом і зразком для наступних поколінь красназавців.

Діяльність “Руської трійці” була продовжена їх послідовниками, зокрема В. Ільницьким, М. Устияновичем, А. Могильницьким, Й. Кобринським та ін.

В. Ільницький був відомим мандрівником й автором багатьох наукових праць і розвідок. Протягом 1845–1860 рр. здійснив багато подорожей по території Галичини та країнах Європи, зокрема Словаччини, Угорщини, Італії, які описав у своїх працях “Образки з Угорщини”, “Записки руського мандрівника”, “Образки з світу альпійського”, “Подорож школяра до Італії” та ін. [15].

Серед дослідників Галичини другої половини XIX ст. слід виокремити І. Гавришкевича, який багато мандрував і досліджував Карпати. Крім того, він “відкрив” вісім вершин. У статті “Висоти Східної Галичини і Буковини” автор описав українські назви 2000 висот, які він виявив із карт Кумерсберга [13]. Власне, його слід уважати піонером на ниві галицької картографії XIX ст.

Пристрасним мандрівником був також О. Партицький, який багато подорожував по Галичині. Зокрема, влітку 1865 р. він разом із З. Пославським, Д. Танячевичем, І. Мандичевським, Ю. Целевичем, Н. Вахнянином узяв участь у тижневій мандрівці по Галичині.

Неперевершеним організатором багатьох науково-пізнавальних подорожей та експедицій був І. Франко.

У 1883 р. І. Франко організував етнографічно-статистичний гурток, який пізніше реорганізувався в “Кружок для устроювання мандрівок по ріднім краю”. Під безпосереднім впливом красназавчої діяльності І. Франка на території Східної Галичини у 1883–1889 рр. відбуваються шість щорічних мандрівок передової студентської молоді. Про них збереглися описи, надруковані в газеті “Діло” у 80-х рр. XIX ст.

Туристичний почин І. Франка надихав студентську молодь на розвиток подальших мандрівок. Яскравим прикладом цьому можуть бути організовані у 1889–1905 рр. мандрівки української молоді з концертами по Галичині.

Починаючи з 1901 р. по 1914 рр., І. Франко відвідував і проживав у с. Криворівня, що на Верховинщині. Звідти здійснив ряд мандрівок на “Церкви”, де розміщена підземна печера, на Кичери довкруги Криворівні, на г. Писаний Камінь, г. Ватанарку (там тоді сходилися кордони трьох держав – Австрії, Угорщини й Румунії), Сине Плесо, потік Добрин, Чивчин, г. Довбушанку, г. Говерлу [17] та на інші вершини Чорногірського й Горганського хребтів. Крім пішохідних мандрівок, він дарабою плив Черемошем до Вишніці [1].

Багато провів у мандрівках по Бойківщині й Підкарпаттю відомий на той час художник К. Устиянович. Він об’їздив не тільки Галичину та Буковину, а й бував на Східній Україні й у Росії, зокрема в Києві та Петербурзі. Їздив до Угорщини, Румунії й Італії, здійснив подорожі в Альпи та Апеніни, залишив спогади про перебування в Римі та Неаполі (1888 р.) й на Кавказі (1902 р.).

У кінці XIX ст. у багатьох країнах Європи вже існували туристичні товариства, зокрема в Австрії, Польщі, Чехословаччині, Німеччині, серед них – Австрійський альпійський союз (Oesterreichischer Alpenverein), створений у 1862 р. Австрійський туристичний клуб (Oesterreichischer Touristenclub)

(1869 р.) і Польське товариство Татранське (Polske Towarzystwo Tatrzańskie) (1873 р.). А вже у 1876 р. були організовані відділи Польського товариства Татранського, а на Прикарпатті – Станіславівський відділ, який функціонував у Станіславі до 1892 р. та пізніше у 1923–1939 рр., і Чорногірський у Коломиї (1876–1939 рр.), які організували багато мандрівок по Карпатах [9]. Дещо пізніше в Чехословаччині створено Клуб чехословацьких туристів (Klub Ceskoslovenskych Turistu – KCST), один із відділів якого працював у Рахові.

20 травня 1910 р. у Станіславі на загальних зборах затверджено Статут товариства “Чорногора”, де обрали голову й членів Виділу (Ради). Головою товариства став С. Стеблицький, а до Виділу ввійшли Я. Грушкевич, І. Стасинець, Л. Чачковський, Й. Білінський.

Українське туристичне товариство “Чорногора” ставило перед собою такі завдання:

- 1) пізнання краю, гір Галичини, Буковини, Альп і Татр;
- 2) збір матеріалу про ці гори;
- 3) агітація й пропаганда серед туристів та дослідників природи;
- 4) співпраця з НТШ у Львові, Австрійським туристичним клубом і Польським Татранським туристичним товариством;
- 5) надання методичної та практичної допомоги в проведенні мандрівок.

Досягнення результатів цих завдань планувалося здійснити за допомогою: 1) зборів і спільних мандрівок; 2) виставок та наукових туристичних звітів; 3) видавництва журналу, публікацій наукових статей, видавництва поштових листівок із краєвидами гір, описів маршрутів, картографічного матеріалу; 4) будівництва та догляду за туристичними притулками, мостами, стежками, дорогами, маркування маршрутів у горах, 5) будівництва літньої бази (табору); 6) наявності в горах штатних працівників (провідників, гірської сторожі). За час свого існування товариство “Чорногора” проводило збори, конференції, прогулянки, екскурсії, мандрівки, друкувало фотографії вершин Карпат. Для любителів подорожувати видавали статті, нариси з туристично-краєзнавчої проблематики.

Після закінчення Першої світової війни на теренах Східної Галичини поступово починає відроджуватися туристично-краєзнавчий рух. У 1920-х рр. він набирає більш організованих форм. У справі його відновлення активну участь узяли кращі представники української інтелігенції [8].

30 травня 1922 р. знову розпочинає свою діяльність Українське туристичне товариство “Чорногора” у Станіславі, яке ставило перед собою подвійне завдання. З одного боку, це вивчення й дослідження Карпат, з іншого – збирання, розповсюдження відомостей про історичні та природно-ландшафтні місця краю.

Для досягнення своєї мети товариство влаштовувало збори, звіти, конференції, забави, спільні туристичні мандрівки, теоретичні й практичні заняття з молоддю. Також воно утримувало фахову бібліотеку зі спеціальною літературою на туристично-краєзнавчу тематику, картами, схемами, науковими статтями й описами туристичних маршрутів. Водночас члени товариства здійснювали видавничу діяльність, співпрацювали з українським мандрівничо-краєзнавчим товариством “Плай”, Подільським туристичним товариством та польським Татранським туристичним товариством.

У 1921 р. у Львові І. Крип'якевич заснував “Кружок любителів Львова”, який мав три секції: мандрівничу, екскурсійну та збір старовини. Саме з його ініціативи організовувалися перші мандрівки по Львову і його околицях.

У жовтні 1924 р. у Львові засновано краєзнавчо-андрівниче товариство “Плай”, яке скликало загальні збори, конференції, реєструвало історичні пам'ятні місця краю, розробляло туристичні маршрути по Галичині. Тут працювали лекційна, екскурсійна й андрівничка комісії. Першим головою товариства став громадський діяч В. Старосольський.

Метою товариства було: а) дослідження рідного краю; б) вивчення й охорона пам'яток історії, культури та природи; в) збирання й зберігання предметів старовини, зразків народного мистецтва й промислів [6].

Із лютого 1925 р. почав виходити часопис “Туристика і краєзнавство” (редактор І. Крип'якевич), а в 1935 р. товариство видає часопис “Плай” (редактор С. Щурат) і з 1937 р. – щомісячний журнал “Наша Батьківщина” (редактор С. Щурат), у яких публікували матеріали археологічного й етнографічного характеру, присвячені окремим місцевостям Галичини, а також звіти про діяльність товариства, хроніку краєзнавчого життя, нариси з історії туризму та краєзнавства.

У червні 1932 р. у м. Самборі створюється філія краєзнавчо-андрівничого товариства “Плай”, яка координувала свої дії із товариством “Бойківщина”.

Слід зазначити, що серед різних видів туризму на той час у Галичині найбільшого розвитку набув пішохідний. Розроблялися нові туристичні маршрути, проводилося їх маркування й стали еталонними для всіх мандрівників. Такі маршрути проходили Beskidami та Чорногорою.

Протягом 1920–1939 рр. членами туристичних товариств проведено багато мандрівок по Карпатах, а з 1928 р. – пішохідні та лижні походи по території Чехословаччини та Румунії. Туристичні товариства мали свої притулки в Карпатах (Ворохта, Яремча, Бистриця, Гута, Осмолода), Буркуті, під г. Копиляш, г. Фуратик і г. Попадею, в яких працювали штатні працівники.

Велику роль у розвитку лижного туризму відіграло заснування Карпатського лещетарського клубу (КЛК) (1924 р.). О. Кузьмович занотував, що однією з перших мандрівок членів КЛК до Зелем'янки та Славська була подорож на лижах у січні 1925 р. і в цьому ж році розпочинаються регулярні проведення лижних мандрівок різної складності. Весною цього року члени КЛК здійснили перший лижний похід у Чорногорі під керівництвом І. Мрица [7].

Разом із лижним туризмом пропагувався й велотуризм. Помітний внесок у його розвиток зробив член туристичного товариства “Плаї” В. Левицький. Спочатку це були одноденні та дводенні мандрівки. Поступово маршрути ускладнюються, їх відстань збільшується. Так, у 1929 р. О. Савчинський, І. Мазяк та В. Кіщій здійснили тижневу подорож за маршрутом міст: Стрий – Дрогобич – Самбір – Перемишль – Яворів – Львів – Стрий, подолавши за 6 днів 400 км. Улітку 1931 р. група мандрівників товариства “Плаї” здійснила мандрівку за маршрутом: Львів – Сянок – Львів.

У 1930 р. під керівництвом О. Заславського (член товариства “Чорногора”) група мандрівників-велосипедистів здійснила тижневу подорож за маршрутом: Стрий – Станіславів – Ворохта – Косів – Коломия – Снятин – Заліщики – Чортків – Скала над Збручем – Тернопіль – Галич – Ходорів – Жидачів – Журавно – Стрий. За десять днів мандрівники подолали понад 800 км.

Зауважимо, що протяжність та складність маршрутів у всіх видах туризму збільшувалася з кожним роком, що свідчило про вдосконалення технічної підготовки мандрівників.

У туристичних товариствах набуває поширення і водний туризм. Цьому сприяла мережа річок, серед яких особливе місце посідав Дністер. Засновником водного туризму в Галичині був Я. Гладкий, який організував у 1927 р. подорож із м. Стрий униз по річці Дністер і до м. Заліщики. За 10 днів мандрівники подолали понад 250 км. У 1934 р. відбулася водна мандрівка членів туристичного товариства “Плаї” по Дністру за маршрутом: Львів – Заліщики.

У 1931 р. у Львові при українському спортивному товаристві “Україна” почала діяти туристична секція, яка стала організатором водних, пішохідних та лижних туристичних мандрівок. Крім того, вони проводили акцію під гаслом “1000 км – пішки”.

У 1932 р. відбулася мандрівка за маршрутом Львів – Говерла – Заліщики – Львів. У 1933 р. здійснена водна подорож по р. Буг до Кристонополя. Пройдено 511 км за 21 день [3].

Із 1932 р. членами “Плаю” була організована перша мандрівка на мотоциклах за маршрутом: Львів – Перемишль – Львів. Хоча в цій мандрівці взяло участь лише 12 учасників, але це дало поштовх для розвитку мотоциклетного туризму на Галичині [16].

Висновки. Таким чином, діяльність туристичних товариств “Чорногора” й “Плаї” сприяла організації культурно-освітньої та оздоровчо-рекреаційної роботи. Головною метою їх праці стало дослідження краю, вивчення й охорона пам'яток історії, культури та природи, збирання й зберігання предметів старовини, народного мистецтва та промислів. При цьому, складники туристично-краєзнавчої діяльності, насамперед, культурно-освітні та фізично-оздоровчі ідеї, широко використовувалися для формування духовно-моральної, гармонійної особистості й заклали основи становлення та розвитку активного туризму в Карпатському регіоні.

Література

1. Арсенич П. Прикарпаття в житті Каменяра / П. Арсенич. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1996. – 80 с.
2. Вальо М. “Руська трійця” : її оточення, послідовники і дослідники / М. Вальо // Шашкевичіана. Вип. 1–2. – Львів ; Броди ; Вінніпег : [б. в.], 1996. – С. 26–32.
3. Думкович М. Туристична-крайова секція (1931–1934 рр.) / М. Думкович. – Л. : [б. в.], 1936. – С. 98–107.
4. Дзюба О. Гійом Левассер де Боплан. “Описи України, кількох провінцій Королівства Польського, що тягнуться від кордонів Московії до границь Трансільванії, разом з їхніми звичаями, способом життя і ведення війни” / О. Дзюба, О. Ігнатова. – К. : Наук. думка, 1990. – Т. 1. – 256 с. ; Т. 2. – 112 с.
5. Кирчів Р. Етнографічно-фольклористична діяльність “Руської Трійці” / Р. Кирчів. – К. : Наук. думка, 1990. – 338 с.
6. Козицький А. Краєзнавчо-туристичне товариство “Плаї” (1924–1939 рр.) / А. Козицький // З історії вітчизняного туризму : зб. наук. ст. – К. : ФПУ, 1997. – С. 58–65.
7. Кузьмович О. Початок і розвиток Карпатського клубу 1924–1984 рр. / О. Кузьмович. – Львів ; Мюнхен ; Нью-Йорк : [б. в.], 1989. – 96 с.

8. Луцький Я. Український красназавчо-туристичний рух у Галичині (1830–1939 pp.) / Я. Луцький. – 2-ге вид., доп. – Івано-Франківськ : Плай, 2003. – 140 с.
9. Маланюк Т. Особливості використання наявних туристсько-красназавчих ресурсів Івано-Франківщини в організації виховної роботи дитячо-юнацького туризму / Т. Маланюк // 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. 76–80.
10. Нестерук Ю. З історії рекреаційного природокористування у Чорногорі та шляхи його оптимізації в сучасних умовах / Ю. Нестерук, І. Рожко // З історії вітчизняного туризму : зб. наук. ст. – К. : ФПУ, 1997. – С. 182–191.
11. Подорож в Українські Карпати : збірник / упоряд. М. Вальо. – Л. : Каменяр, 1993. – 270 с.
12. Січинський М. Чужинці про Україну / М. Січинський. – Л. : [б. в.], 1991. – 96 с.
13. Серкіз Я. Іван Гавришкевич – мандрівник і краснавець / Я. Серкіз // Розвиток туризму в Україні : зб. наук. ст. – К. : Слов'янський діалог, 1995. – С. 140–146.
14. Сварник І. Україна XVII ст. очима іноземця / І. Сварник // Жовтень. – Л., 1983. – № 9. – С. 85.
15. Созанський І. З літературної спадщини Василя Ільницького / І. Созанський // Записки НТШ. – Т. LXVI. – Л. : [б. в.], 1905. – С. 1–59.
16. Спортивний альманах. – Л. : [б. в.], 1933. – 164 с.
17. Франко П. Іван Франко зблизка / П. Франко // Іван Франко у спогадах сучасників. – Л. : [б. в.], 1956. – С. 309–316.

Анотації

У статті висвітлено витоки становлення й розвиток активного туризму в Українських Карпатах, охарактеризовано діяльність товариств “Чорногора”, “Плай”.

Ключові слова: активний туризм, товариства “Чорногора”, “Плай”, форми роботи.

Василий Луцкий. Активный туризм в Украинских Карпатах, истоки становления: исторический аспект. В статье освещены истоки становления и развития активного туризма в Украинских Карпатах, дана характеристика деятельности обществ “Чорногора”, “Плай”.

Ключевые слова: активный туризм, общества “Чорногора”, “Плай”, формы работы.

Vasyl Lutskiy. Active Tourism in the Ukrainian Carpathians – Sources of Becoming: Historical Aspect. In the article the sources of the becoming and development of the active tourism in the Ukrainian Carpathians are revealed. The activity of the companies “Chornogora”, “Plaj” is characterized.

Key words: active tourism, companies “Chornogora”, “Plaj”, forms of their work.

УДК 796-05.093

Василь Марчук,
Олександр Марчук

Особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Останніми роками вченими було проведено ряд досліджень, спрямованих на з'ясування передумов фізичної активності населення [1; 3; 5]. Перепони, які заважають займатися тренувальними заняттями, а також причини, які примушують припинити заняття, були проаналізовані, наприклад, Dishman et. [8] та King et. al. [9]. Однак ці дослідження майже не висвітлюють причини, які спонукають людей займатися фізичними вправами. Проведено багато досліджень, які створили передумови для розробки методів упровадження рухової активності [6; 7; 10].

Проте мало наукових праць із організації, управління й фінансування спортивних і фізкультурно-оздоровчих послуг, а саме з механізму маркетингу в цій сфері.

Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю як діяльністю, не пов'язаною безпосередньо з добуванням матеріальних благ, необхідних для життя? Це можуть бути усвідомлені особистісні потреби (мотиви, прагнення, цілі): зміцнення здоров'я, підготовка до трудової діяльності та служба в армії, спілкування, отримання матеріальних благ (у спорті), суспільне визнання, організація вільного часу, подорож та ін. Потреби – це вимоги організму особистості, тобто внутрішній спонукач активності. Вони поділяються на біологічні, соціальні й ідеальні.

Нині з'являється нова суспільна група людей – представників сфер комерційної діяльності, які все частіше звертаються до нових підходів у використанні засобів фізичного виховання в умовах зростаючих вимог до соматичного здоров'я, котре стало безпосередньо впливати на конкурентні відносини у сфері бізнесу. Конкуренція під час отримання престижних посад спонукає їх більш послідовно покращувати свій загальний фізичний розвиток. Посади референтів, секретарів, завідувачів відділів та ін. у різних сферах економіки – бізнесі, соціальному обслуговуванні, банках, туристичних фірмах, шоу-бізнесі – вимагають відмінного вигляду та фігури, що є їхньою візитною карткою.

Таким чином, можна констатувати, що в умовах сучасного суспільства маркетинг так само актуальний для сфери фізичної культури, як і для будь-якої сфери людської діяльності.

Спортивний маркетинг базується на загальній концепції виробничо-економічного маркетингу. Однак, залежно від спрямування, його класифікують за певними ознаками й виділяють різновиди маркетингу: дитячо-юнацький, студентський масовий, олімпійського професійного спорту та маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг. Маючи багато загальних рис, кожен із них має свої специфічні особливості, пов'язані передусім із різними потребами [2; 4].

Завдання дослідження – узагальнити характерні особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг.

Виклад основного матеріалу досліджень. Перша заповідь бізнесмена у сфері послуг – визначити їх вид. Фізкультурно-

Невідчутність (нематеріальність) послуг означає, що їх неможливо продемонструвати, побачити, спробувати, почути до моменту придбання. Виробник може лише описати ті вигоди й той ефект, який отримає покупець послуг після їх придбання – це обіцянка.

Основним завданням є зробити послугу якомога матеріальнішою, що може досягатися за допомогою покращення або запровадження таких показників: удале розміщення та інтер'єр офісу, сучасне устаткування, ціна, кваліфікація персоналу фірми, можливість спостереження за процесом.

Незбереження послуг (неможливість зберігання послуги) означає, що їх неможливо створити завчасно, а потім продати в міру необхідності або можливості. Послуги можна виробити й продати тільки за наявності попереднього замовлення на їх виробництво.

Неможливість збереження послуги висуває таке завдання маркетинг-менеджменту у сфері послуг – узгодження попиту з пропозицією, особливо за умов, коли попит є нерегулярним. Тут у нагоді можуть стати знижки в період зниження попиту, спеціальні пропозиції з метою активізувати попит, попередні замовлення, використання сезонних працівників.

Невіддаленість (невіддільність послуги від постачальника або навколишніх умов) від джерела означає, що послуги здебільшого виробляються та споживаються одночасно. Отже, покупець ніби включається в процес виробництва послуги й перебуває в безпосередньому контакті з виробником послуг (так, робити масаж неможливо без участі пацієнта й масажиста).

Основним завданням є забезпечення взаємодії покупця та продавця, а саме за рахунок високого рівня якості роботи персоналу та підвищення ефективності використання часу продавців.

Унікальність (мінливість) послуг є неминучим наслідком їх невіддаленості від джерела й виражається в тому, що якість послуг коливається в широких межах залежно від їх виробників, часу й місця надання послуг.

Унікальність послуги передбачає три напрями вдосконалення роботи фірми: підвищення якості послуг (підвищення вимог на етапі проведення підбору та навчання персоналу фірми), стандартизація послуг, аналіз ступеня задоволеності клієнтів.

Після того, коли ми визначили види фізкультурно-оздоровчих послуг, вивчили їх особливості, наступними кроками подальших маркетингових досліджень є такі розділи:

- основні елементи маркетингової політики й стратегії;
- економічні аспекти фізкультурно-оздоровчих послуг;
- ціна фізкультурно-оздоровчих послуг;
- маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг і реклама.

Висновки. Фізичне виховання як соціальне явище слід розглядати як вид діяльності, спрямований на задоволення потреб людини та інтересів соціальних груп і суспільства, що здійснюється в межах норм моральності. Результат оцінюється за ступенем задоволення цих потреб.

Ключовою особливістю маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг є вміння задовольнити потреби людей, ураховуючи: а) види фізкультурно-оздоровчих послуг; б) особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг (нематеріальність послуг, неможливість зберігання послуги, невіддільність послуги від постачальника або навколишніх умов, унікальність послуг).

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Башкирова М. М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М. М. Башкирова, С. И. Гуськов. – М. : ЦООНТИ-ФиС, 1994.
3. Виноградов П. А. Здоровье – это прибыль / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : [б. и.], 1992.
4. Гуськов С. И. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг / С. И. Гуськов, А. О. Куратов. – М. : ЦООНТИ-ФиС, 1993.
5. Дук В. Вплив товарів-субститутів на попит і пропозицію у сфері спортивно-оздоровчих послуг / В. Дук // 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. 40–44.
6. Кутепов М. Е. Менеджмент и маркетинг в спорте / М. Е. Кутепов. – М. : [б. и.], 1991.
7. A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity / Calfas K. J., Long B. J., Sallis J. F. et al. // Prev Med. – 1996. – 25. – P. 225–33.
8. Dishman R. K. The determinants of physical activity and exercise / R. K. Dishman, J. F. Sallis, D. R. Orenstein // Public Health Rep. – 1985. – 100. – P. 158–72.
9. Determinants of physical activity and interventions in adults / King A. C., Blair S. N., Bild D. E. et al. / Med Sci Sports Exerc. – 1992. – 24 (suppl.). – P. 221–36.

10. Strategies for increasing early adherence to and longterm maintenance of home-based exercise training in healthy, middle-aged men and women / King A. C., Taylor C. B., Haskell W. L. et al. // Am F Cardiol. – 1988. – 61. – P. 628–36.

Анотації

У цій роботі на підставі аналізу літератури обґрунтовуються особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг.

Ключові слова: маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг, оренда спортивних споруд, консультаційні послуги, фізична активність.

Василий Марчук, Александр Марчук. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг.

В этой работе на основании анализа литературы обосновываются особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг.

Ключевые слова: маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг, аренда спортивных сооружений, консультационные услуги, физическая активность.

Vassily Marchuk, Alexander Marchuk. Features of the Sport Marketing Services.

In this article, based on the analysis of the literature features, sports sanative marketing services grounded are.

Key words: sports sanative marketing services, rental of sports facilities, consulting services, physical activity.

УДК 796.01

Анатолій Цьось

Закономірності розвитку фізичної культури

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Серед багатьох сфер людської діяльності важливе місце займає фізична культура, яка спрямована на фізичне вдосконалення людини. У процесі історичного розвитку створюються специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються в нагромадженні знань про фізичну природу людини, виданні науково-методичної літератури, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю і т. д. Сукупність матеріальних і духовних цінностей складають традиції фізичної культури народу, які виконують важливі соціальні функції та є складовою частиною національної культури.

Історія фізичної культури вивчає виникнення й розвиток засобів, форм, методів, теорій та систем фізичного виховання на різних етапах існування суспільства [3]. Водночас прослідкувати й обґрунтувати еволюцію фізичної культури з найдавніших часів до наших днів можна лише на основі об'єктивних закономірностей. Тому їх вивчення є важливою проблемою історії, теорії та методики фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичні аспекти фізичної культури були предметом численних досліджень [3–5]. У наукових роботах висвітлені причини виникнення фізичної культури [8; 9], розвиток системи тіловиховання окремих народів [6; 11], використання традицій фізичної культури в сучасних умовах [5; 11]. Водночас недостатньо вивченими лишаються питання щодо закономірностей виникнення й розвитку фізичної культури.

Завдання дослідження:

1) вивчити основні підходи до визначення закономірностей розвитку та функціонування фізичної культури;

2) окреслити зміст основних закономірностей розвитку фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній науковій практиці існують різні підходи до визначення й обґрунтування закономірностей розвитку та функціонування фізичної культури [5; 6; 8 й ін.]. Одним із перших фундаментальних досліджень цієї проблеми була робота Н. А. Пономарьова [7]. Передумовами виникнення фізичної культури він вважає універсальність людської природи та географічні умови її проживання, що реалізуються тільки через працю, яка є об'єктивною основою фізичної культури. Основна причина її виникнення й розвитку залежить від суспільних потреб людини. Одним із найбільш загальних законів фізичної культури є її залежність від способу виробництва

матеріальних благ. Цей закон обумовлює виникнення, розвиток і зміну історичних типів фізичної культури, що відповідають суспільно-економічним формаціям.

У той же час Н. А. Пономарьов зазначає, що у фізичній культурі діють закономірності, виражені її внутрішніми тенденціями (розширення сфери діяльності, набуття більш узагальненого (самостійного) характеру, інтенсифікація впливу на людину, збільшення кількості функцій і компонентів, рівневий розвиток у окремих людей, а також країн, узаємозбагачення між країнами й народами тощо).

Значний внесок у дослідження зазначеної проблеми зроблено Н. І. Пономарьовим [8–10] на основі аналізу змісту понять “закон”, “закономірність”, “принцип”, “правило”. Зважаючи на культурологічні та педагогічні аспекти фізичної культури, автор обґрунтовує основний закон функціонування та розвитку фізичної культури – обумовленість її економічним і соціально-політичним укладом суспільства, із якого, на думку автора, випливають основні принципи розвитку соціалістичної фізичної культури: прикладність, усебічність, оздоровча спрямованість, ідейність, наукова обґрунтованість, інтернаціоналізм, плановий характер розвитку. Фізична культура у своєму функціонуванні й розвитку підлягає також закону підвищення потреб. Відносна самостійність фізичної культури виражена в її внутрішніх законах: постійне перетворення масової фізичної культури в її всенародність, єдність структурних елементів, об'єктивна цілеспрямованість і самоцільність, протиріччя характеру функціонування й розвитку.

На тенденціях розвитку фізичної культури наголошує також В. М. Видрін [1]. Ними, на думку автора, є підвищення її значення як частини культури, розвиток ініціативи й соціальної активності народу в зазначеній галузі, поширення можливостей із метою вияву видів діяльності як складників структури особистості, формування й розвиток теорії фізичної культури та виділення її в самостійну галузь наукових знань, подальша інтенсифікація дії фізичної культури на людину, збільшення кількості функцій, інтернаціоналізація, розширення використання технічних засобів, подальше вдосконалення спеціальних засобів, методів фізичного розвитку та спортивного тренування, а також форм управління й керівництва.

Децо інший підхід до обґрунтування закономірностей фізичної культури висловив С. В. Молчанов [4]. На його думку, в галузі діють загальні й власні закони. Загальні закони (основний закон мети та засобів, соціально цілеспрямованого розвитку фізичної культури, вільної взаємодії інтересів учасників фізкультурної діяльності) визначають головні цілі розвитку фізичної культури й діють на всіх стадіях фізкультурної діяльності (створення, розмноження, засвоєння, забезпечення), а власні (закон підвищення ефективності фізкультурної діяльності, взаємообумовленості та підвищення її потреб, хоч і мають прояви на всіх стадіях цілісного фізкультурного процесу, у свою чергу, відображають сутність відношень лише одного з них.

Крім цього, у науковій літературі виділено й інші закономірності розвитку фізичної культури: підготовка населення до другої й оборонної діяльності, спортивна спеціалізація, оздоровча спрямованість, загальнонародний характер, наукова обґрунтованість, зв'язок із матеріальним і духовним виробництвом загальнонародний характер, різнобічний розвиток фізичних здібностей, фізична досконалість людей, покращання умов праці та побуту, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття, збільшення тривалості життя, вплив на формування способу життя, зв'язок з ідеологією, політикою, мораллю, естетикою, широкий розвиток суспільних починів, демократичних основ управління, постійне вдосконалення наукових основ системи фізичного виховання й системи управління, підвищення рівня спортивних досягнень на основі належних матеріальних і соціально-культурних умов життя народу, покращання охорони здоров'я, масового розвитку фізичної культури й спорту.

Досліджуючи українську народну фізичну культуру, Є. Н. Приступа [11] констатує нерівномірність її розвитку впродовж історичних періодів залежно від співвідношення низки суб'єктивних та об'єктивних факторів зовнішнього і внутрішнього походження. До найсприятливіших внутрішніх факторів розвитку фізичної культури автор відносить такі: антропологічні (морфофункціональні та етнопсихічні), соціальні (економічні, політичні, культурні) й природні (географічні, кліматичні). Найсуттєвішими зовнішніми факторами розвитку української народної фізичної культури є відсутність протягом тривалих періодів власної держави, іншоетнічні запозичення засобів фізичного виховання, культурні, економічні, політичні впливи інших народів.

Українська народна фізична культура як педагогічне явище функціонує згідно із об'єктивно існуючими закономірностями, на підставі яких Є. Н. Приступа [11] сформулював такі педагогічні принципи: природовідповідності, народності й культуровідповідності, самодіяльності. У системі народної фізичної культури зазначені принципи набувають специфічного забарвлення у зв'язку з необхідністю врахування особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання.

На основі матеріалів дослідження, зокрема на інтегративній, базовій, духовно-фізичній сутності фізичної культури, розумінні біосоціокультурної сутності людини, врахуванні вікової еволюції її фізичного потенціалу та основних тенденцій розвитку суспільних процесів, Ю. М. Ніколаєв [5] поділяє закономірності розвитку фізичної культури на п'ять основних груп:

1. Абсолютна необхідність формування фізичної культури кожною особистістю для її оптимального розвитку, починаючи з раннього віку, до 20–25 років (коли відбувається інтенсивний розвиток рухової функції й закладається база фізичних особливостей та моторних здібностей), і протягом усього життя (коли необхідно підтримувати режим помірної рухової активності, не допускаючи різкого зниження фізичного потенціалу). “Упущення” цієї закономірності призводить до суттєвих “витрат” як для окремої людини, так і для суспільства в цілому.

2. Взаємообумовленість розвитку фізичної й духовної культур людини за визначаючої ролі останньої. Це пов'язано з пріоритетом духовних начал у житті людини й суспільства, обумовлених складними процесами, що відбуваються у фізичній культурі під впливом науково-технічної революції, а також пріоритетом духовного засвоєння об'єктів реальності, які передбачається змінити. Саме на цій основі до фізичної культури ставляться вимоги гармонійного поєднання фізичних здібностей із низкою здібностей психічного й інтелектуального порядку.

3. Збільшення за мірою прогресивного розвитку суспільства тенденції взаємозалежності, взаємопідтримки, взаємопроникнення фізичної культури на рівні її структурних компонентів і форм (фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації й рухової реабілітації), взаємодії з іншими видами культури (матеріальної, духовної, художньої і т. д.) та в межах культури з компонентами соціальної системи (матеріальним виробництвом, духовним виробництвом, суспільних відносин та ін.) і далі міжнаціональними системами. Це обумовлено виявом потреби суспільства в гармонізації сутнісних (фізичних і духовних) сил людини на шляху його всебічного й гармонічного розвитку, принципом системності у функціонуванні та розвитку соціальних явищ.

4. Постійний поступальний розвиток фізичної культури, пов'язаний із переходом від одного порядку взаємовідношень і рівня функціонування в системі до іншого. У результаті цього фізична культура набуває більш сучасного виду, посилює й розвиває риси передуючої системи, надає їй нової глибини та багатства змісту.

5. Фізична культура тісно пов'язана у своєму розвитку й функціонуванні із законом підвищення потреб, що й пояснює її вплив на формування всебічного й гармонічного розвитку особистості. Цей закон характеризується тенденцією неухильного зростання особистих потреб людей, пов'язаних із посиленням якісних вимог до них (постійним і всебічним підвищенням у їх структурі пізнавальних, естетичних, морально-етичних та інших інтелектуальних потреб, зростання творчої діяльності людей). У зв'язку з цим гостро постає питання про підвищення якісної сторони впливу фізичної культури на особистість.

Отже, у виявленні закономірностей розвитку фізичної культури спостерігається великий діапазон думок, висновків та рекомендацій. Безумовно, їх кількість і зміст обумовлювалися соціально-політичним ладом у країні. Тому значна кількість закономірностей має винятково ідеологічний характер без достатнього наукового обґрунтування. У дослідженнях присутня неоднорідність у виділенні закономірностей фізичної культури, відсутність чітких методологічних основ, у зв'язку з чим має місце змішання основних рис, принципів, функцій, які властиві розвитку фізичної культури. Крім того, у дослідженнях велике розмаїття думок пов'язане з недостатньо чітким розмежуванням термінів “закон”, “закономірність”, “принцип”.

Закон – це, передусім, об'єктивність, те, що не залежить від волі й бажання людини, від її свідомості. Іншою важливою ознакою закону є необхідність такого зв'язку, що неминуче виявляється в процесі розвитку того чи іншого явища. Якщо виникає щось нове, то воно обов'язково пов'язане зі старим, не відкидає старого цілком, а з необхідністю “знімає” потрібне для подальшого розвитку. Цей зв'язок є необхідним і загальним, тобто він є постійним, внутрішнім і таким, що неминуче повторюється, якщо виникають умови для дії такого зв'язку. Можливість узагальнення якраз і ґрунтується на тому спостереженні, що приблизно за однакових умов можуть відбуватися схожі події, тобто необхідні суттєві зв'язки між речами будуть зберігатися. Закон – філософська категорія, що відображає істотні, загальні, необхідні, стійкі, повторювані відношення залежності між предметами та явищами об'єктивної дійсності, які впливають із їхньої сутності [2].

Розрізняються закони природи й закони суспільства. Перші діють стихійно. Другі виявляються через свідомі дії людей. Це накладає певний відбиток на дію законів. Закони суспільства можуть

ігноруватися, гальмуватися людьми тощо. Суспільне життя підпорядковане певним об'єктивним законам, їх системі. Однак ці закони нерівнозначні. Одні діють завжди й скрізь, інші – лише в певний час і на певній стадії розвитку. Тому у філософії розрізняють закони розвитку й закони функціонування суспільства [12].

Закони розвитку – це закони, які діють протягом усієї історії людства й характерні для соціальної форми руху матерії. До таких законів слід віднести закон про визначальну роль способу виробництва в суспільному житті, про визначальну роль суспільного буття щодо суспільної свідомості тощо. Закони розвитку визначають зміну стану суспільної системи в часі. Це масштабні закони. До них також належать основні закони діалектики, які виявляють свою дію і в суспільстві.

Закони функціонування – це закономірні об'єктивні зв'язки, які діють у цей момент часу, на цьому етапі розвитку суспільства, на певній його стадії. Закони розвитку й закони функціонування співвідносяться як загальне та особливе.

Із категорією “закон” має зв'язок категорія “закономірність”. Це не тотожні поняття. Вони є однопорядковими, бо відображають необхідні, об'єктивні, загальні зв'язки, які існують в об'єктивній дійсності.

Що ж стосується співвідношення понять “закон” і “закономірність”, то одні автори під закономірністю розуміють єдність законів галузі, спільний їх зв'язок, у якому закон – окремий елемент усієї сукупності. Інші дослідники розглядають закономірність як певну наукову тенденцію прояву закону, який ще не вдається виявити в “чистому вигляді”, або дію закону у вигляді визначеної, більш-менш вираженої тенденції, яка проторує собі шлях крізь безліч випадкових, незакономірних у цьому відношенні явищ.

Ми виходили з того, що закономірність є ширшим поняттям, ніж закон. Це сукупна дія багатьох законів, які конкретизують, наповнюють певним змістом закономірність розвитку природи й суспільства.

Базуючись на засадах теорії наукового пізнання, діалектичного характеру взаємодії, взаємовпливів етнічного, загальнонаціонального, загальнолюдського для суспільного прогресу, багатофакторності й інтегративності історичного розвитку та аналізі літературних і фольклорних джерел, нами визначено такі основні закономірності розвитку фізичної культури:

- 1) відповідність історичним епохам та соціальним умовам;
- 2) природовідповідність;
- 3) взаємовплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури.

Зазначені закономірності потребують додаткового обґрунтування й разом із тим є основою для аналізу й розвитку фізичної культури як в Україні, так і в інших країнах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У сучасній науково-методичній літературі спостерігається великий діапазон думок і рекомендацій щодо закономірностей розвитку фізичної культури. При цьому часто змішуються принципи, функції, основні риси фізичної культури. Частина закономірностей мала винятково ідеологічний характер.

Зважаючи на об'єктивний історико-педагогічний аналіз розвитку суспільства, можна виділити такі закономірності розвитку фізичної культури: відповідність історичним епохам та соціальним умовам; природовідповідність; взаємовплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури.

Подальших досліджень вимагають питання взаємовпливів різних систем фізичної культури, трансформації засобів тіловиховання протягом певних історичних періодів.

Література

1. Выдрин В. М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / В. М. Выдрин. – М., 1980. – 41 с.
2. Енциклопедія Української РСР. – К. : [б. в.], 1987. – Т. 4. – С. 76.
3. История физической культуры и спорта / под ред. В. В. Столбова. – М. : Физкульт. и спорт, 1983. – 320 с.
4. Молчанов С. В. Триада физической культуры / С. В. Молчанов. – Минск : Польша, 1991. – 141 с.
5. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века / Ю. М. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 217 с.
6. Полеску І. К. Становлення та розвиток фізичної культури і спорту народів Балканського півострова : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / І. К. Полеску. – К., 1997. – 48 с.
7. Пономарев Н. А. Методологические основы наук о физической культуре / Н. А. Пономарев. – Л. : [б. и.], 1978. – 47 с.

8. Пономарев Н. И. О законах функционирования и развития физической культуры / Н. И. Пономарев. – Л. : [б. и.], 1989. – 21 с.
9. Пономарев Н. И. Основы социологии физической культуры / Н. И. Пономарев. – Л. : [б. и.], 1976. – 58 с.
10. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : Физкульт. и спорт, 1974. – 287 с.
11. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Є. Н. Приступа. – К., 1996. – 48 с.
12. Філософія / І. В. Бичко, Ю. В. Осічнюк, В. Г. Табачковський та ін. – К. : Либідь, 1991. – 456 с.

Анотації

Аналіз науково-методичної літератури, умов розвитку суспільства дав змогу визначити такі закономірності розвитку фізичної культури: відповідність історичним епохам та соціальним умовам; природовідповідність; вплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, закономірності, розвиток, закони.

Анатолій Цьось. Закономірності розвитку фізической культуры. *Анализ научно-методической литературы, условий развития общества дал возможность определить такие закономерности развития физической культуры: соответствие историческим эпохам и социальным условиям; природосоответствие; влияние региональных, национальных и межнациональных компонентов физической культуры.*

Ключевые слова: физическая культура, закономерности, развитие, законы.

Anatoly Tsos. The Regularities of Physical Culture Development. *The analysis of scientific and methodical literature allowed to define such regularities of physical culture development as correspondence to historical epochs and social conditions, nature correspondence, influence of regional, national and international components of physical culture.*

Key words: physical culture, regularities, development, laws.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

*Едвард Вільчковський,
Анастасія Вільчковська,
Володимир Пасічник**

Профілактика голосу у вчителів фізичного виховання

*Гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського (м. Пйотркув-Трибунальський, Польща)
Гурношленська вища школа педагогічна імені кардинала А. Хлонда (м. Мисловице, Польща)

Постановка наукової проблеми. Для вчителів фізичного виховання голос є одним із важливих “інструментів” їх праці. Виходячи з характеру педагогічної діяльності вчителя до основного ризику, пов’язаного з хворобами голосу, можна віднести неправильне функціонування голосового апарату, на який впливають такі чинники:

- риси особистості учителя – нервовість, надмірна збудливість, конфліктність та ін.;
- умови міста праці (погана вентиляція в спортивному залі, брудне повітря, його вологість й ін.) та постійна зміна погоди, під час занять на свіжому повітрі;
- стаж педагогічної праці (по двох роках праці в 15 % учителів фізичного виховання починають виявлятися ознаки хвороб, пов’язаних із голосовим апаратом; після десяти роках праці майже у 2–2,5 рази зростає кількість таких хвороб);
- зловживання алкоголем і паління тютюну.

За медичною статистикою останніх років 26,6 % польських учителів мають різні захворювання, пов’язані з голосовим апаратом, більша частина з них – жінки. Відсоток цих хвороб був би значно меншим, якби серед педагогів існувала більша відповідальність за своє здоров’я й необхідність дотримання гігієни та профілактики голосового апарату.

Значну частину уроків восени, зимою та весною вчителі фізичного виховання проводять на свіжому повітрі, коли низька температура, вітер, висока вологість повітря. Додаткові проблеми створює велика наповнюваність класів (у середніх класах може бути близько 30 й більше учнів), які розподіляються під час уроку на спортивному майданчику на декілька груп, що перебувають одна від другої на досить значній відстані. Деякі учні не дотримуються правил поведінки, порушують дисципліну, бувають занадто емоційними (особливо під час проведення з ними рухливих або спортивних ігор). Тому вчитель повинен робити їм зауваження, часто напружувати свій голос.

Проведення уроків у спортивному залі має більш сприятливі умови для управління класом. Однак погана акустика в залі, недостатнє його провітрювання, “робочий шум”, пов’язаний із виконанням учнями фізичних вправ та ігор, розпоршує їх увагу. Тому не всі учні сприймають розпорядження й команди вчителя та примушують його підвищувати силу голосу.

Слід також звернути увагу на такі чинники, як пил (його навіть не завжди можна побачити або почути в повітрі), учні, виконуючи різноманітні фізичні вправи, потіють, і субстанції поту потрапляють у повітря, погіршуючи його хімічний склад. Часто буває так, що протягом дня в спортивному залі буває занять по 8–10 годин. Спочатку в ньому проводяться за розкладом уроки фізкультури, а пізніше (у другу половину дня) – різні спортивні секції або факультативні заняття з лікувальної фізкультури та коригувальної гімнастики.

За цей період, якщо спортивний зал погано провітрюється, хімічний склад повітря в ньому не відповідає гігієнічним нормам, які рекомендуються для приміщень цього типу. Не виключено, що в такому повітрі можуть також бути хвороботворні мікроби, які викликають різні захворювання в дітей та вчителів. До того ж у холодний період року батареї, встановлені в спортивному залі, можуть

значно висушувати повітря. Усе це подразнює горло вчителя, який декілька уроків підряд змушений був працювати з учнями, віддавати їм команди, розпорядження й пояснювати про правильне виконання фізичних вправ.

На жаль, учитель фізичного виховання не завжди може вплинути на покращення умов своєї досить складної та відповідальної праці. Однак уміле використання голосового апарату й раціональне застосування голосу в процесі проведення навчальних та позакласних занять із фізкультури й спорту залежить тільки від нього.

Слід зауважити, що у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю не приділяють належної уваги в процесі навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту правильному диханню під час проведення уроків, модуляції голосу, профілактиці захворювань голосового апарату. Деяку інформацію з цього питання студенти можуть отримати лише з лекційного курсу анатомії й фізіології.

Зважаючи на актуальність зазначеної проблеми, нами було поставлено **завдання дослідження** – узагальнити основні причини захворювань голосового апарату та визначити відповідні засоби для профілактики цієї професійної хвороби у вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами опитано вчителів фізичного виховання різних типів польських шкіл (основних, гімназій та ліцеїв) Лодзинського воєводства в кількості 86 осіб, більшість із них були студентами заочного відділу гуманітарно-природничого університету ім. Яна Кохановського, філія в м. Пйотрков-Трибунальській. 82 % респондентів, незалежно від типу школи, де вони працюють, та їх віку, педагогічного стажу, відзначає, що під час своєї педагогічної праці вони мали проблеми із голосом, особливо в ті дні, коли за розкладом передбачалося чотири, а іноді й більше уроків фізичної культури підряд, а після них, у другу половину дня, – секційні заняття або проведення спортивних змагань.

У разі неприємних суб'єктивних відчуттів (біль у горлі, зниження тембру голосу, хрипота та ін.) 42 % з них уживає різні медичні препарати, а 58 % учителів лікується засобами народної медицини (гаряче молоко з медом, настої трав та ін.) для лікування голосових зв'язок.

Щодо цього можна дати деякі поради вчителям фізичного виховання, які апробовані практикою й багаторічним особистим досвідом роботи в школі та вищих навчальних закладах. Виникає питання: як раціонально користуватися мовою, не викликаючи зайвого напруження голосового апарату?

Належить пам'ятати, що під час проведення уроку, коли вчитель звертається до учнів й швидко промовляє слова, це ще не означає адекватного швидкого виконання його розпоряджень. Слова належить вимовляти чітко, із середньою гучністю голосу. Занадто гучні, швидкі, емоційні висловлювання або викрики деяких фраз, призводять до їх нерозуміння, створюється нервова атмосфера серед учнів, і це може сприяти негативному ставленню їх до уроків фізкультури. Часто позитивне ставлення учнів до будь-якої навчальної дисципліни залежить від того, яким авторитетом і повагою користується в них цей учитель.

Занадто тихе звернення до учнів або розпорядження вчителя деякі учні можуть не почути, тому що підгрупи, особливо в основній частині уроку, розташовані в різних місцях залу або спортивного майданчика, й це може негативно вплинути на ефективність навчання вправ та викликати порушення дисципліни.

Важливим елементом умілого використання голосу є чітке формулювання звернень до учнів. Студенти під час шкільної педагогічної практики, а також молоді вчителі, які не мають достатнього педагогічного досвіду, звертаючись до учнів, не завжди можуть зарадити собі з формулюванням коротких розпоряджень або пояснень, які підкріплюють показ фізичних вправ, замість тривалих і часто малоефективних для учнів детальних розповідей про їх виконання. Слід завжди пам'ятати відоме висловлювання А. П. Чехова: "Краткість – сестра таланта".

Часто буває, особливо серед недосвідчених молодих учителів і студентів-практикантів, коли вони під час звернення до учнів стоять у дальній частині залу (майданчика) або у середині групи, тому деяким учням погано чути вчителя і вони не бачать демонстрації фізичних вправ. Тому вибір учителем правильного місця відносно учнів у залі або на спортивному майданчику має важливе значення. Коли учням добре чути мову вчителя й видно показ фізичних вправ, вони не потребують додаткових пояснень (для тих, хто їх не чув), а йому зручніше спостерігати за виконанням учнями вправ, домагатися дисципліни в класі, організувати учнів до активної рухової діяльності під час уроку. Належить також звертати увагу на те, щоб учні, які чекають своєї черги для виконання вправ, були завжди в полі зору вчителя.

Певне значення для попередження перенапруження голосового апарату має повідомлення необхідної для учнів навчальної інформації або розпоряджень у той час, коли в залі є відносна тиша й учні можуть добре чути вчителя. Наприклад, під час проведення спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол), коли м'яч – поза грою; на уроках, де вивчаються гімнастичні або легкоатлетичні вправи в той період, коли підгрупи змінюють місце їх виконання й учні повинні перейти до наступної вправи.

Для профілактики перевантаження голосового апарату важливим є створення правильного, із гігієнічної точки зору, мікроклімату в спортивному залі: температура повітря повинна бути в межах 18–21 °С, а його вологість – 60–70 %. Також у залі потрібно регулярно проводити вологе прибирання (протирання підлоги), а щомісяця обов'язково протирати гімнастичні мати, лави та інше спортивне обладнання.

Належить підкреслити, що добрий мікроклімат у спортивному залі позитивно впливає не тільки на профілактику перевантажень голосового апарату, але також і на збереження працездатності вчителя протягом робочого дня.

Важливе місце в профілактиці захворювань голосового апарату має дотримання вчителем фізичного виховання таких порад:

- утримуватися від крику й занадто гучних команд і розпоряджень;
- робити короткі перерви в розмовах з учнями, створювати відпочинок для голосового апарату після кожного уроку (5–10 хв);
- відмовитися від паління, оскільки тютюн має багато шкідливих для організму субстанцій і негативно впливає на голосовий апарат, погіршуються акустичні характеристики голосу, він стає більш низьким за тембром та охриплим;
- некорисним є надмірне вживання алкоголю. Етиловий алкоголь подразнює слизову оболонку ротової порожнини й горла. За частого вживання алкоголю з'являються морфологічні зміни в слизовій оболонці, що може бути причиною різних інфекційних хвороб верхніх дихальних шляхів, а також настає швидка стомлюваність голосу;
- не їсти занадто гарячих і гострих страв;
- щодня випивати 1,5–2 літри води (краще негазованої);
- дбати про дотримання гігієнічних вимог на своїх робочих місцях (спортивний зал, майданчик);
- запобігати інфекції верхніх дихальних шляхів, а у випадку їх виникнення, звертатися до лікаря. У період хвороби слід менше розмовляти й не напружувати голосові зв'язки;
- щороку проходити профілактичний лікарський огляд та обов'язково відвідувати лікаря-ларинголога.

У польських вищих навчальних закладах, де є педагогічні факультети, до навчальних планів уключено предмет – “емісія голосу”. Його назва походить від латинського слова “emisso” (видобувати, випускати). Головна мета цього предмета – навчити майбутніх учителів раціонально користуватися своїм голосовим апаратом, запобігати професійним хворобам, пов'язаним із ним, а також їх навчити правильного дихання й керування цією важливою вегетативною функцією. Ця навчальна дисципліна певною мірою вирішує питання, пов'язані з технологією підготовки голосового апарату студентів до праці в школі. Вони також учаться правильному диханню під час розмов з учнями й, особливо, коли потрібно підвищувати силу голосу. Однак навіть найбільш детальні консультації викладача повинні бути підкріплені формуванням певних умінь володіти своїм голосовим апаратом, які можна лише сформувані під час практичної педагогічної діяльності в школі [3].

У процесі формування правильної емісії голосу потрібно, передусім, скоординувати вдих і видих із роботою голосових зв'язок. Уміння правильно керувати диханням удосконалює довільні рефлексивно-гуморальні механізми регуляції функцій та розширює фізіологічні механізми пристосування організму до розумових і фізичних навантажень [1]. Правильна емісія голосу полягає в тому, щоб за незначного навантаження на голосові зв'язки отримати найкраще звучання голосу.

Важливим елементом техніки дихання є дотримання раціонального шляху проходження повітря в організмі. Вчителю потрібно пам'ятати, що краще виконувати вдих і видих через ніс. Проходячи через носові ходи, повітря очищається від пилу, зволожується до 80 % і нагрівається до 32–34 °С. Зворотний потік повітря з легень зволожує слизову оболонку носа, оберігаючи її від пересихання. Також належить ураховувати, що рух повітря в порожнинах носа рефлекторно впливає на центральну нервову систему, тонізуючий її [2]. Вдих повинен бути коротким і швидким, а видих – тривалим та рівномірним. Правильне дихання сприяє покращенню емісії голосу. Повне дихання, коли всі ділянки

легень наповнюються повітрям, дає можливість краще працювати голосовому апарату й не переобтяжує голосові зв'язки [4; 5].

Таким чином із розглянутої вище інформації можна зробити такі **висновки**. У педагогічній діяльності вчителя фізичного виховання необхідно постійно здійснювати профілактику його голосового апарату, тому що невміле його використання може призвести до хронічних захворювань, які пізніше важко лікувати.

Виходячи з того, що ці хвороби є професійними в педагогів, доцільно ввести до навчальних планів усіх українських педагогічних закладів предмет – “емісія голосу”, який дасть змогу підготувати їх у теоретичному, методичному та практичному плані до вмілого використання свого голосового апарату.

Учителю належить домагатися разом із керівництвом школи створення добрих санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах і на майданчиках, які сприяють профілактиці захворювань голосового апарату, кращій фізичній працездатності учнів та вчителя, а також дають змогу більш ефективно реалізувати оздоровчі завдання фізичного виховання школярів.

Література

1. Гордон Н. Заболевания органов дыхания и двигательная активность / пер. с англ. ; [Гордон Н.]. – К. : Олимп. лит., 1999. – 128 с.
2. Язловецький В. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я : навч. посіб. / В. Язловецький. – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. – 214 с.
3. Kubiak Cz. Zarzys higieny narzadu głosu / Cz. Kubiak, D. Wiskirska-Wóznica, G. Demenko. – Wrocław, 2006. – 188 s.
4. Klajman S. Higiena głosu śpiewającego / S. Klajman // Wybrane zagadnienia higieny pracy. – Gdańsk, 1990. – 258 s.
5. Przuszewicz J. Foniatria kliniczna / J. Przuszewicz // Zawodowe zaburzenia głosu. – Warszawa, 1992. – 205 s.

Анотації

У статті розглядаються питання профілактики захворювань голосового апарату у вчителів фізичного виховання. Подано методичні поради щодо раціонального використання голосу на уроках фізкультури. Показано досвід польських педагогічних ВНЗ в емісії голосу в майбутніх педагогів.

Ключові слова: профілактика, голос, учитель фізичного виховання, емісія голосу.

Edward Vilchkovsky, Anastasiya Vilchkovska, Vladimir Pasichnyk. Profilaxia of the Voice of Physical Education Teachers. В статтє рассмотрєны вопросы профилaxики заболєваний голосового аппарата в учителей физического воспитания. Даны методические советы в отношении рационального использования голоса на уроках физкультуры. Показан опыт польских педагогических ВУЗов в эмиссии голоса будущих учителей.

Ключевые слова: профілактика, голос, учитель фізического воспитания, эмиссия голоса.

Edward Vilchkovsky, Anastasiya Vilchkovska, Vladimir Pasichnyk. Prophylaxis of the Voice of Physical Education Teachers. The question of the prevention diseases of voice apparition of the physical training teacher is revealed in the article. Methodological advices concerning of the rational usage of the voice at the physical education lessons. It is presented the experience of Polish higher schools in the emission voice of the future teachers.

Key words: prevention, voice, teacher, physical training, emission voice.

УДК 378:796

Михайло Кричфалушій

Загальнолюдські моральні цінності майбутніх спортивних педагогів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. У національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ ст. зазначено, що формування особистостей, які володіють високою моральністю, є основним завданням освіти в сучасному суспільстві. Розв'язання цього завдання можливе лише шляхом внутрішніх змін особистості, переорієнтації людей на моральні цінності.

Нині для розвитку фізичної культури та її специфічного напрямку – теорії фізкультурної освіти – виникла потреба створення нової методологічної бази, основаної на розробці моральних цінностей, інтегративних аспектів фізкультурно-спортивної діяльності. Крім того, вирішення проблеми моральних цінностей обумовлене тенденціями в освітньому просторі, зокрема положеннями, проголошеними Болонською декларацією. У зв'язку з цим розробка моральних цінностей професійної фізкультурно-спортивної освіти є особливо актуальною. Її вирішення має значення не тільки для модернізації підготовки педагогів, а й для розвитку теорії фізичної культури й спорту.

Учені довели, що студентський вік є сенситивним періодом для розвитку соціогенних потенцій особистості, серед яких особливе місце займають моральні цінності. Навчання у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі має великий вплив на психіку людини, формування її високоморальної особистості. Крім того, особливо важливим для цієї вікової категорії є формування моральних цінностей, професійної спрямованості. Демократичному суспільству потрібні спортивні педагоги, які вірні високим людським моральним цінностям. Сьогоднішні студенти – це справжня нація, яка через певний час буде визначати долю українського народу.

У сучасному культурно-освітньому просторі поняття “моральність”, “моральні цінності” активно вводяться в професійно фізкультурно-спортивну освіту. Однак проблема моральних цінностей фізкультурно-спортивної освіти ще не стала предметом глибокого вивчення спортивних педагогів. Основою морального зростання професійно-педагогічної успішності спортивного педагога стає адекватне розуміння моральності та моральних цінностей.

Потреба дослідження цієї проблеми є очевидною. Про це на весь голос заявляють спортивні психологи й спортивні педагоги. Дуже гостро це питання стоїть у професійній підготовці майбутнього спортивного педагога, тому що моральні цінності – це одна з умов суб'єктивного формування високоморальної особистості.

Важливе значення в підготовці спортивного педагога має моральне виховання, адже від рівня його морального виховання залежить рівень виховання особистості учня, а в кінцевому результаті й самого суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж усього історичного шляху розвитку цивілізації простежується розуміння значення моральних цінностей у становленні особистості. До різних аспектів цієї проблеми зверталися ще античні мислителі Сократ, Платон, Арістотель та багато інших.

Проблема моральних цінностей завжди виникала в періоди корінних змін у суспільно-економічних формаціях. Це відбувається тому, що наші ціннісні судження визначають наші дії, на їхній правильності базується наше духовне здоров'я й щастя.

У філософських роботах видатного вченого, державного, громадського, церковного та культурного діяча І. Огієнка розглядається моральна цінність як поняття, що виражає позитивну значущість природних, соціальних духовних явищ для існування й розвитку суспільства для потреб і діяльності кожної людини [7].

В. Сухомлинський уважав, що справжнє виховання полягає в тому, щоб моральний ідеал добра, правди, честі, духовної краси жив у кожному юному серці, утверджувався в активній діяльності як невід'ємна частина власного ества, власної думки, почуттів, намірів [11].

Проблемі моральних цінностей приділяється значне місце в роботах М. Боришевського, О. Сухомлинської, М. Кричфалушій, К. Чорної та ін. [3; 6; 9–11].

М. Боришевський вважає, що моральні цінності втілюються в найрізноманітніших виявах активності й самоактивності людини, спрямованих на утвердження в міжлюдських стосунках таких начал, як доброта, справедливість, толерантність, щирість, сумлінність, взаємоповага, власна гідність, відповідальність, принциповість [3].

Ряд учених (О. Вишневський, М. Кричфалушій, О. Помиткін) вважають, що в психолого-педагогічному плані моральні цінності повинні розглядатись як риси особистості людини, що регулюють її діяльність та поведінку [4; 5; 6; 8].

На думку І. Бега, моральні цінності є найвищими життєвими цінностями, які зумовлюють решту цінностей суспільства (політичні, ідеологічні, економічні) [1].

Ми вважаємо, що моральні цінності – це ідеали людства та окремих його представників, певна досконалість, модель, що спрямовує будь-яку людську дію.

Дієвість моральних цінностей виявляється насамперед у спілкуванні людей, у їх взаємному ставленні, у ставленні кожної людини до самої себе. Водночас моральні цінності визначають сутність ставлень людини до будь-яких інших явищ. Наприклад, це стосується ставлення людини до праці.

Моральні цінності містять у собі особливості моралі як особливого соціального феномену. Крім того, вони є регулятором діяльності людей та спираються тільки на внутрішні настанови особистості й силу суспільної думки. Інакше кажучи, моральні цінності є головним, невід’ємним аспектом цінностей соціальних.

Спираючись на праці І. Беха, М. Боришевського, Г. Єскіної, під цінностями ми розуміємо все те, що окремий індивід, соціальна група або суспільство в цілому вважають для себе вартісним і потрібним, що задовольняє їхні потреби, інтереси, цілі [2; 3].

Завдання дослідження – з’ясувати рівень сформованості загальнолюдських моральних цінностей у студентів – майбутніх спортивних педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в інституті фізичної культури та здоров’я ВНУ ім. Лесі Українки на двох вибірках студентів (II і V курсів). Загальна кількість учасників дослідження – 122 особи, із них 14 учителів фізичної культури м. Луцька і Волинської області (стаж педагогічної роботи – більше 15 років).

Майбутнім спортивним педагогам запропоновано оцінити свій рівень сформованості деяких моральних цінностей за п’ятибальною шкалою, де високий рівень відповідає 5–4,5 бала, середній – 4,4–3,9 бала, а низький – нижче 3,8 бала.

Ми визначили рівні сформованості загальнолюдських моральних цінностей майбутніх спортивних педагогів – вищий, середній і низький.

Високий рівень. Майбутні спортивні педагоги знають про загальнолюдські моральні цінності, вміють їх аналізувати, оцінювати їх значення в педагогічній діяльності.

Середній рівень. Для майбутніх спортивних педагогів із цим рівнем характерні розвиненні моральні цінності, хоча знання про них неповні й не завжди мають чітку систему.

Низький рівень. Знання про моральність і моральні цінності в майбутніх спортивних педагогів цієї групи неправильні або обмежені.

Дані табл. 1 показують, що в процесі фахової підготовки майбутнього спортивного педагога відбуваються якісні зміни рівнів сформованості загальнолюдських моральних цінностей. Вивчення результатів відповідей показало, що в основному рівень сформованості моральних цінностей у студентів II і V курсів неоднаковий.

Таблиця 1

Сформованість у студентів – майбутніх спортивних педагогів – загальнолюдських моральних цінностей

Ранговий номер	Назва моральних цінностей	Рівень сформованості моральних цінностей	II курс, %	V курс, %
1	Повага до людської гідності	Високий	34,1	36,8
		Середній	44,3	49,9
		Низький	21,5	13,3
2	Доброчинність	Високий	27,9	32,8
		Середній	47,7	54,1
		Низький	24,2	13,0
3	Справедливість	Високий	29,3	34,0
		Середній	48,7	50,1
		Низький	21,0	15,8
4	Доброзичливість	Високий	27,9	31,7
		Середній	46,1	52,0
		Низький	25,8	16,2
5	Добросовісність	Високий	33,7	38,0
		Середній	48,7	53,1
		Низький	17,4	8,8
6	Середній результат	Високий	30,5	34,6
		Середній	47,1	51,8
		Низький	21,9	13,4

У процесі дослідження визначено такі тенденції: збільшення кількості студентів V курсу з високим рівнем сформованості моральних цінностей порівняно зі студентами II курсу (4,1 %); зростання кількості студентів V курсу із середнім рівнем (4,7 %); зменшення кількості студентів V курсу із низьким рівнем (8,5 %). Це свідчить про необхідність цілеспрямованого формування в майбутніх спортивних педагогів моральних цінностей під час проведення занять із курсу “Спортивна педагогіка” і “Спортивна психологія”.

На наступному етапі нашого дослідження необхідно з'ясувати, які моральні цінності є найбільш важливим для спортивного педагога. Запропоновано певну кількість моральних цінностей.

За результатами опитування з'ясовано, що значна частка майбутніх спортивних педагогів добре розуміє значення загальнолюдських моральних цінностей, хоча не завжди може виразити їх у вигляді дефініцій. У кожного майбутнього спортивного педагога – своя ієрархія моральних цінностей, але основними вони вважають справедливість, доброту, доброзичливість, чесність. Саме ці моральні цінності були названі першими серед рис високоморального спортивного педагога.

Аналіз відповідей на запитання, як майбутні спортивні педагоги розуміють такі моральні цінності, як повага до людської гідності, добродійність, свідчить, що дати правильне визначення майбутнім спортивним педагогам складно. Відповіді студентів (M = 34,1 %) носили більш інтуїтивний характер. Особливу тривогу викликає те, що (M = 31,4 %) опитаних студентів низько оцінюють таку моральну цінність, як добросовісність.

У ході дослідження з'ясовано, що 27,3 % студентів-випускників не мають цілісного уявлення про завдання морального виховання, але переважна більшість (52,8 %) усвідомлюють значимість такого виховання в наш час.

Під час бесід ми з'ясували, що переважна більшість опитаних учителів фізичної культури вважають, що процес формування загальнолюдських моральних цінностей у школярів – складна й динамічна система. На їхню думку, цей процес повинен бути спрямований на:

- формування загальнолюдських моральних цінностей на основі гармонійного поєднання інтелектуальної, емоційної та вольової сфер розвитку особистості;
- цілісне формування особистості з урахуванням її всебічного гармонійного розвитку.

Висновки. Аналіз отриманих даних показав, що на період завершення навчання змінилася динаміка в рівнях загальнолюдських моральних цінностей у студентів інституту фізичної культури. Так, високого та середнього рівнів досягли 86,4 % студентів-випускників, низького – 13,3 %. Безперечно, до організації й змісту навчально-виховного процесу вищого фізкультурно-спортивного вузу необхідно ввести цілеспрямовану роботу з формування моральних цінностей майбутніх спортивних педагогів.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективу її дослідження вбачаємо у вивченні процесу формування моральних цінностей у професійній підготовці студентів – майбутніх спортивних педагогів.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 342 с.
2. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рад. шк. – № 5. – С. 40–47.
3. Боришевський М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді / М. Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : [б. в.], 2003. – С. 34–42.
4. Вишневецький О. Система цінностей і стратегія виховання / О. Вишневецький // Рідна шк. – 1997. – № 7–8. – С. 3–5.
5. Кобринский М. Использование воспитывающих ситуаций в развитии нравственных качеств личности студентов вуза физической культуры / М. Кобринский, Е. Заколотная // 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. 185–189.
6. Кричфалушій М. В. Моральний ідеал і формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури / М. В. Кричфалушій // Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. – Луцьк, 2001. – № 4. – С. 58–63.
7. Огієнко І. Рідна мова і культура народу [у зб. : Шляхи виховання й навчання] / І. Огієнко. – Л. : [б. в.], 1994. – Ч. 1. – С. 31–41.
8. Помиткін Е. О. Формування духовних цінностей старшокласників у діяльності шкільної психологічної служби : дис. ... канд. психол. наук / Е. О. Помиткін. – К., 1999. – 145 с.

9. Сухомлинська О. Концептуальні засади формування духовності особистості на основі християнських моральних цінностей / О. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2002. – № 4. – С. 13–18.
10. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5-ти т. Т. 5 : Людина – найвища цінність / В. О. Сухомлинський. – К. : [б. в.], 1977. – 257 с.
11. Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста : навч.-метод. посіб. / К. І. Чорна. – К. : ТОВ “ХІМ”, 2004. – 96 с.

Анотації

У статті аналізується сформованість у студентів – майбутніх спортивних педагогів – загальнолюдських моральних цінностей.

Ключові слова: загальнолюдські моральні цінності, спортивний педагог, професійна підготовка, особистість.

Михаил Кричфалуший. Общечеловеческие моральные ценности будущих спортивных педагогов.

В статье рассмотрена сформированность у студентов – будущих спортивных педагогов – общечеловеческих нравственных ценностей.

Ключевые слова: общенравственные ценности, спортивный педагог, профессиональная подготовка, личность.

Mikhail Krichfalushiy. Universal Human Moral Values of Future Sports Teachers.

The article is focused on the level of moral values developed in the future teachers of physical training.

Key words: moral values, teacher of physical training, professional training, personality.

УДК 371.125.3.037 (021)

Геннадій Навроцький,

Едуард Навроцький

Удосконалення теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховної роботи в загальноосвітній школі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах глибокої кризи духовності й моралі значної частини нашого суспільства проблема як фізичного, так і морального виховання набула винятково актуального характеру. Вона серйозно хвилює батьків, школу, громадськість, а це, у свою чергу, сконцентровує увагу на вихованні нової людини з високим рівнем фізичної культури та високими моральними ідеалами [3].

Авторами проведених досліджень наголошується, що вагоме значення для підготовки майбутніх учителів до виховної роботи в школі мають методологічні знання [2; 4; 6]. Важливо, щоб студенти усвідомили, що мета виховання в умовах сьогодення – усебічний, гармонійний розвиток особистості в єдності з ідейним, трудовим, моральним, естетичним і фізичним вихованням. Отже, майбутнім фахівцям галузі фізичної культури слід звернути особливу увагу на необхідність засвоєння психолого-педагогічної сутності й закономірностей процесу морального виховання учнів. Велику роль у формуванні морально-вихованої особистості відіграє спілкування школярів і вчителів. Не кожен педагог глибоко аналізує зміст та форми свого спілкування як з окремими вихованцями, так і з колективом у цілому [7].

Завдання дослідження – проаналізувати зміст педагогічних умов, які забезпечують майбутнім учителям фізичної культури ефективність виховного процесу в школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Грамотність виховної діяльності педагога забезпечується в тому випадку, якщо він буде мати чітке уявлення про необхідну структуру педагогічних умінь. На основі аналізу літературних джерел ми розробили структуру педагогічних умінь щодо проведення виховної роботи з учнями, до якої входять уміння: визначати рівень вихованості учня, планувати оздоровчу та спортивну роботу зі школярами, визначати й здійснювати систему роботи для розв'язання поставлених завдань, застосовувати різноманітні методи морального виховання, враховувати вікові й індивідуальні особливості, володіти методикою проведення окремих форм і

видів виховної роботи, організувати життя учнівського колективу на відповідних моральних засадах.

Усю сукупність умінь щодо керівництва виховним процесом школярів у науковій літературі розділяють на три групи: прогностичні, організаційно-регулятивні й контрольні-корегуючі.

Прогностичні вміння містять, передусім, вміння здійснювати аналіз нормативних документів, педагогічної літератури, визначати на цій основі конкретні цілі та завдання морального виховання учнів. Класні керівники, вихователі й, зокрема, вчителі фізичної культури мають чітко розуміти основні виховні цілі та завдання, які випливають із сучасних нормативних документів, із аналізу загальної обстановки в країні в період демократизації суспільства. Досить важливо, щоб молоді вчителі вміли проводити соціально-педагогічні дослідження й робити з них необхідні висновки, оскільки вихователь часто виступає в ролі дослідника, що вимагає від нього науково-педагогічної кваліфікації. Студентам слід наголошувати на необхідності оволодіння методами педагогічних зрізів – анкетування, інтерв'ювання, бесіди, вивчення шкільної документації тощо. Оскільки результативність анкетування, інтерв'ювання та бесіди залежить від структури й змісту запитань, які задаються, необхідно виробити в майбутніх учителів вміння ставити дітям посильні, однозначні, короткі, зрозумілі, об'єктивні запитання, які викликали б інтерес і бажання відповідати.

Важливою вимогою до планування виховної роботи є зв'язок комплексного підходу з виділенням головної ланки на основі врахування конкретних умов, цілей і завдань школи (класу). Для того, щоб план був керівництвом до дії, він повинен бути максимально конкретним. У ньому мусить бути чітко зазначено дію та строк її виконання. Тому в процесі практичної діяльності необхідно навчати студентів такого планування, яке б забезпечувало раціональне поєднання словесно-інформаційних і практичних методів виховання. Наприклад, здруження класного колективу можливе за допомогою проведення змагань, туристичних походів, спеціальних бесід, проведення на уроках фізичної культури різноманітних народних рухливих ігор, застосування національних традицій тощо. Важливо навчити студентів у процесі планування роботи здійснювати оптимальний розподіл часу, що необхідний для реалізації плану, забезпечити результативність виховної роботи за найменшої затрати зусиль і часу вчителя й учня.

У системі підготовки студентів до виховної роботи в школі велике значення мають *організаційно-регулятивні вміння*. Так, учитель фізичної культури має вміти згуртувати учнівський колектив і створювати в ньому сприятливий моральний клімат; розвивати в учнів шанобливе ставлення до народних традицій, оскільки успішне виховання особистості немислиме без знання звичаїв і традицій свого народу.

Чільне місце в роботі вчителя фізичної культури посідає вміння планувати культурно-спортивну роботу, зміст якої передбачає систему заходів, що сприяють одночасному вдосконаленню культурного та фізичного розвитку, формуванню творчих і фізичних здібностей та ініціативності, зміцненню духовного й фізичного здоров'я в умовах культурного дозвілля, доцільно насиченого спортивними видами діяльності з оперттям на вікові та індивідуально-типологічні особливості учнів сучасної загальноосвітньої школи.

Учитель фізичної культури має:

- ознайомлювати школярів зі змістом висловлювань видатних людей про користь фізичної культури;
- інформувати учнів про прикладне значення шкільної програми з фізичного виховання для повсякденного життя, військової справи тощо;
- ілюструвати розвиток спорту в школі шляхом оформлення календарів спортивно-масових заходів, розкладу занять, секцій позаурочної роботи;
- оформляти “Куточки для батьків” задля надання методичних порад про раціональний розпорядок дня учнів; про організацію самоконтролю й лікарського контролю за станом здоров'я, харчування тощо. Корисними в кутку фізичного виховання можуть бути ілюстровані тексти чи повідомлення на теми: “Головний рекорд – здоров'я”, “Головний день для досягнення успіху – сьогодні!” тощо.

Рядом досліджень фахівців [1; 5] підтверджено, що для формування колективу вчитель фізичної культури повинен уміти планувати, організувати й проводити фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, “Дні здоров'я”. У цьому контексті він виділяє фізкультурно-спортивне свято як комплексний захід, у якому поєднуються спортивні та мистецькі фрагменти. До активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги, батьки, громадські організації.

Основним методом формування в дітей моральної поведінки є особистий приклад батьків. Отже, з метою покращення виховного процесу учнів необхідно залучати батьків до виховного процесу учнів, оскільки від організованого сімейного виховання залежить успіх морального розвитку кожного школяра.

Логіка й методика виховання становить здійснення виховання у вигляді трьох паралельних ліній: уключення кожного учня в життя колективу відповідно до групової чи індивідуальної програми його виховання; розвиток сприятливих внутрішньокolleктивних відносин у класному колективі, які допомагають кожному учневі виховувати кращі риси й цінності; педагогічне керівництво процесом самовиховання учнів середніх і старших класів.

У процесі оздоровчих та виховних заходів необхідно, щоб діти усвідомили, що чуйність, готовність прийти на допомогу – високошановані людські риси в усі часи, а особливо сьогодні. І кожна дитина має засвоїти, що уважне, чуйне ставлення до тих, хто нас оточує (у школі, на вулиці, в транспорті тощо), нічого в нас не відбирає, навпаки – приносить багатство, якому немає ціни. Як зазначав В. Сухомлинський, найбагатшими є ті люди, які постійно віддають іншим частинку свого серця, своєї душі.

Студенти повинні навчитися проводити з дітьми етичні бесіди, які проводив В. О. Сухомлинський у своїй Павлівській школі. Їх зміст поєднував у собі організацію моральних відносин у дитячому колективі й у колективі дорослих людей.

Систематичне усвідомлення правил поведінки відбувається під час уроків фізичної культури, у вільний час, у процесі виконання домашніх завдань, ігор, розваг, прогулянок, обіду.

Майбутні вчителі фізичної культури повинні вміти так організувати свою роботу, щоб їхня поведінка збігалася зі словами, щоб їхні бесіди відповідали обстановці в класі. Педагог мусить забезпечити, щоб ті моральні норми, які він проповідує, реально жили в колективі.

Група *контрольно-коригуючих умінь* забезпечує керівну, спрямовуючу роль учителя фізичної культури у виховному процесі. Серед контрольно-коригуючих умінь важливе місце посідає вміння вчителя приймати оптимальне педагогічне рішення у складних, екстремальних ситуаціях.

Авторитет учителя залежить від того, наскільки майстерно він уміє реагувати на ситуацію, поступок, висловлювання учнів. І дуже важливо, щоб прийняті педагогічні рішення були не стандартними, не шаблонними, а оригінальними й своєрідними. Лише на основі точного, об'єктивного діагнозу можна визначити ціль педагогічної дії та її результати. Необхідно передусім виявити причини та джерела події, яка виникла, конфлікту, поступку, його характер і сутність, можливі наслідки, тому що іноді поступок, явище чи факт кваліфікують надто поспішно, тобто поверхово й односторонньо. У такому випадку результат виявляється помилковим.

Успішне розв'язання важливих завдань виховання можливе тоді, коли майбутні вчителі фізичної культури будуть уміти аналізувати власний досвід виховної роботи та інших учителів, узагальнювати його й використовувати.

Важливу роль в удосконаленні майстерності кожного вихователя відіграє педагогічний аналіз. Грамотний аналіз діяльності дає змогу кожному вчителю зафіксувати зв'язок між методами, які він застосовував протягом зазначеного відтинку часу й досягнутими результатами. Саме за цим аналізом учитель має вміти визначити, що в роботі слід закріпити, а що – вилучити, яким чином уникнути повторення помилок.

Для здійснення ефективного виховного процесу в школі майбутньому вчителю необхідно вміти:

- розробити режим дня кожного школяра з урахуванням його особливостей;
- розробити режим життя учнівського колективу протягом його перебування в школі;
- організувати традиції, виробити закони, норми, правила життя колективу відповідно до цілей та завдань морального виховання.

Кваліфікована підготовка студентів до виховної роботи в школі дуже важлива. Ця діяльність буде мати успіх лише тоді, коли у вищому навчальному закладі буде створено належний клімат, моральний фон, відповідний настрій, котрі формують потребу й бажання в студентів займатися самоосвітою та самовихованням. Такий фон має створюватися спільними зусиллями й координацією діяльності викладачів усіх кафедр університету. Лише сумісними зусиллями можна вирішити цю проблему.

Висновок. Зміст готовності студентів до виховної роботи в школі забезпечується поєднанням необхідної теоретичної та практичної підготовки в умовах навчально-виховного процесу. Теоретична підготовка студентів містить у собі сукупність об'єктивно необхідних методологічних, нормативно-

законодавчих, загальнотеоретичних і методичних, організаційно-педагогічних знань, які відображають сучасні досягнення педагогічної науки й складають наукову основу стратегії та тактики дій вихователя. Практична підготовка студентів до виховної роботи забезпечує оволодіння методами й прийомами педагогічної діяльності на основі вироблення комплексу прогностичних, організаційно-регулятивних та контрольно-коригуючих умінь.

Література

1. Абдуллина О. А. Формирование у студентов умений по организации воспитательной работы с учащимися / О. А. Абдуллина // Подготовка студентов к воспитательной работе в школе : материалы конф. / под общ. ред. Н. И. Болдырева, С. А. Умрейко. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 235–244.
2. Агеев В. У. Формирование готовности студентов ИФК к управленческой деятельности преподавателя физического воспитания вуза / В. У. Агеев, М. В. Прохорова, Н. В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 8–11.
3. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості / С. Г. Карпенчук. – К. : ІЗМН, 1998. – 216 с.
4. Методические рекомендации по совершенствованию подготовки будущих учителей к воспитательной работе в школе / сост. П. А. Жильцов. – М. : [б. и.], 2002. – 20 с.
5. Сайва Л. А. Воспитательные возможности формирования единства нравственно-волевых качеств и физического развития в процессе подготовки учителя физической культуры : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Л. А. Сайва. – Рига, 1997. – 21 с.
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. Харламов И. Ф. Нравственное воспитание школьников : пособ. для классных руководителей / И. Ф. Харламов. – М. : Просвещение, 1993. – 160 с.

Анотації

У статті висвітлено особливості фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховного процесу в загальноосвітній школі. Акцентовано увагу на необхідності їх оволодіння методами й прийомами педагогічної діяльності на основі вироблення комплексу прогностичних, організаційно-регулятивних і контрольно-коригувальних умінь.

Ключові слова: фахова підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, навчальний процес, виховання, учні.

Геннадий Навроцкий, Эдуард Навроцкий. Усовершенствование теоретической и практической подготовки будущих учителей физической культуры к воспитательной работе в общеобразовательной школе. В статье отражены особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к воспитательному процессу в общеобразовательной школе. Внимание акцентировано на необходимости их овладения методами и приемами педагогической деятельности на основе выработки комплекса прогностических, организационно регулятивных и контрольно-корректирующих умений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, учебный процесс, воспитание, ученики.

Gennady Navrockiy, Eduard Navrockiy. An Improvement of Theoretical and Practical Preparation of Future Teachers of Physical Culture to the Educate Work at School. In the article the features of professional preparation of future teachers of physical culture are reflected to an educate process at general school. Attention is accented on the necessity of their capture methods and receptions of pedagogical activity on the basis of making of complex of prognosis, organizationally adjusting and control-correctings abilities.

Key words: professional preparation, future teachers of physical culture, educational process, education, students.

УДК 378:796

Ірина Олійник

Завдання та зміст діяльності викладача вищого навчального закладу в концепції розвитку фізкультурної освіти в Україні

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

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішальним чинником у підготовці висококваліфікованих спеціалістів із фізичного виховання є особа викладача,

його ідейно-науковий, психолого-педагогічний та методичний рівні, спортивна діяльність. Сучасна педагогічна технологія взяла курс на розвиваюче навчання. Отже, готувати майбутнього спеціаліста у вузі можуть лише викладачі, які володіють методикою активізації інтелектуальних сил [2; 4; 6; 7]. Вища професійна освіта та її складник – фізична культура – спрямовані на пріоритетне вдосконалення особистих здібностей, розвиток самовиховної й самоосвітньої функції студента, формування його як громадянина, інтелігента та фахівця [1; 3; 5].

Складне соціально-психологічне новоутворення, яким є особа майбутнього фахівця, може формуватися під впливом професійно спрямованої діяльності викладача вузу, яка виявляється в якісному викладанні його лекцій, організації практичних і семінарських занять, у проведенні спортивно-масової роботи, а також у побуті, тактовності в спілкуванні зі студентами, навіть манері триматися. Спрацьовує вічна проблема перенесення однієї особливості на іншу – **проблема контактів**. Чи контакт цей із боку викладача індивідуальний, груповий, чи фронтальний – він завжди виконує не тільки комунікативну або пізнавальну функції, а й професійно-педагогічну, є фактором формування творчої індивідуальності, прогнозування властивостей випускника вузу. У розкритті аспектів педагогічної технології важливо, щоб ці контакти (емоційні впливи) були усвідомленими, цілеспрямованими.

Завдання дослідження – розкрити сутність понять, які характеризують складники підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання, та виявити ставлення студентів до педагогічної діяльності й оцінювання власних педагогічних здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі теоретичного аналізу літератури (Н. В. Астаф'єв, Т. П. Бегідова, Л. В. Богданова, С. П. Євсєєв, Л. М. Кулікова, Н. Л. Литош, Н. В. Луткова, Л. М. Мелентьєва, І. І. Олейникова, Л. П. Сущенко, Р. В. Чудна) під професійною підготовкою майбутніх фахівців фізичного виховання ми розуміємо процес, який здійснюється у вищих навчальних закладах із метою підготовки кваліфікованого фахівця відповідного рівня й профілю, конкурентоспроможного на ринку праці, компетентного, спроможного використовувати засоби фізичного виховання, готового до постійного професійного росту та соціальної професійної мобільності.

Дослідження проводилися зі студентами Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту з використанням таких методів: аналізу, узагальнення й систематизації наукової та науково-методичної літератури; педагогічного тестування.

Аналіз результатів нашого дослідження показує, що студенти по-різному ставляться до педагогічної діяльності (рис. 1, рис. 2) й оцінюють свої педагогічні здібності. Відповідно до цього їх можна поділити на чотири групи.

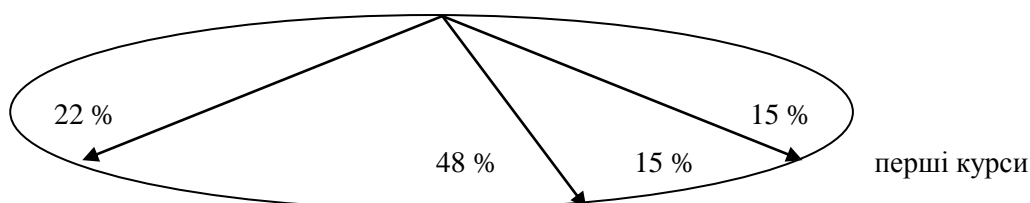


Рис. 1. Ставлення до педагогічної діяльності студентів перших курсів: I група – 22 % – виявлено великий інтерес до педагогічної професії; II група – 48 % – позитивне ставлення до педагогічної професії; III група – 15 % – нечітко усвідомлюють, чи є у них педагогічні здібності; IV група – 15 % – негативне ставлення до педагогічної діяльності

До першої групи належать студенти, у яких виявлено глибокий інтерес до педагогічної професії, прагнення стати педагогом і впевненість у своїх педагогічних здібностях (22 % досліджуваних). Вони, як правило, були активними під час проведення спортивно-масових заходів, постійно виконували громадські доручення, працювали зі студентами молодших курсів. Ця робота, з одного боку, сприяла формуванню в них організаторських умінь і навичок, а з другого – професійно-педагогічного інтересу, адекватної самооцінки педагогічних нахилів. На випускних курсах кількість студентів, які хочуть бути вчителями фізичної культури, зросла до 35 %. У відповідях випускників, як і слід було сподіватися, значно глибше, повніше, із розумінням мотивується ставлення до педагогічної діяльності.

До другої групи віднесено студентів, які позитивно ставилися до педагогічної діяльності, хотіли стати вчителями фізичної культури, але не були впевнені, що в них є педагогічні здібності (перший курс – 48 %, випускні курси – 40 %). До педагогічного інституту ці юнаки й дівчата вступали

здебільшого під впливом улюблених учителів. У школі вони, як правило, не виконували громадських доручень, пов'язаних із роботою із молодшими школярами, підлітками чи зі своїми ровесниками. Навіть вивчення педагогічних предметів не дає можливості випускникам, які належать до цієї групи, впевнитися, чи є у них педагогічні нахили. Самі студенти вважають, що педагогічна практика під опікою вчителів і викладачів інституту ще не завжди дає змогу оцінити свої педагогічні можливості.

До третьої групи віднесено студентів, які нечітко усвідомлюють, чи хочуть вони бути вчителями фізичної культури й чи є в них педагогічні здібності (15 % – першокурсники, 11 % – випускники). Таким чином, майже третина студентів-випускників не може оцінити свої педагогічні здібності.

Четверту групу складають студенти, які негативно ставляться до педагогічної діяльності й негативно оцінюють свої педагогічні здібності (15 % – першокурсники і 11 % – випускники). Мотивом вступу таких студентів до педагогічного інституту було лише бажання здобути вищу освіту.

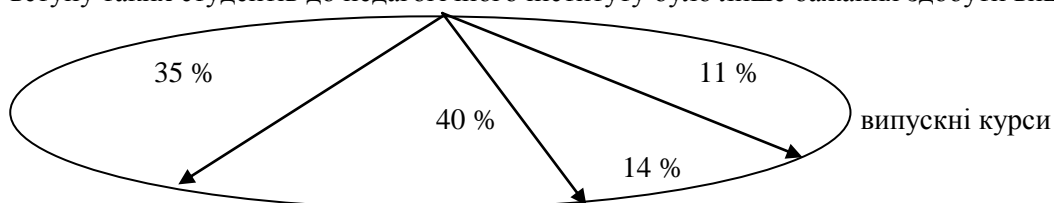


Рис. 2. Ставлення до педагогічної діяльності студентів випускних курсів: I група – 35 % – виявлено великий інтерес до педагогічної професії; II група – 40 % – позитивне ставлення до педагогічної професії; III група – 14 % – нечітко усвідомлюють, чи є у них педагогічні здібності; IV група – 11 % – негативне ставлення до педагогічної діяльності

У плані розгляду питання педагогічної технології становить інтерес дослідження здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів.

За даними нашого дослідження, на перше місце студенти ставлять інтелект викладача, уміння навчити мислити; методичну підготовку викладачів; досконале володіння технікою виконання фізичних вправ; уміння не замикатись у рамках навчального процесу; оптимізуючий настрій, доброзичливість, повагу до студентів.

Майбутнім фахівцям імпонує гострота розуму викладача, одержимість своєю наукою, багатий життєвий досвід, цільна гармонійна особистість, висока педагогічна культура, вміння вільно й цікаво розповідати, продемонструвати виконання тієї чи іншої вправи.

Виходячи з конкретних завдань педагогічної технології, виявляємо, що в структурі діяльності кожного викладача вирішальне значення мають знання та вміння. Ці структури в науково-психологічному аспекті передбачають дві ланки.

До першої ланки структури діяльності викладача вузу входить така система взаємопов'язаних знань та вмінь:

- спеціальні – знання історії своєї науки та практичне вміння їх застосовувати;
- педагогічні – знання дидактики, теорії виховання, усвідомлення основних аспектів навчання й виховання у вузі, діагностика професійних даних майбутнього фахівця, прогнозування його фахового зростання;
- психологічні – знання психологічних основ викладання обраного предмета, психологічного стану студентів і свого власного, закономірностей вікових та індивідуальних особливостей сприймання студентами змісту навчання;
- методичні – знання шляхів, методів, прийомів і засобів донесення наукової інформації до студента.

Друга ланка структури педагогічної праці викладача вузу передбачає конструктивну, організаційно-мобілізуючу, комунікативно-розвиваючу, інформаційно-орієнтувальну, дослідницьку та гностичну діяльність.

Отже, кожен аспект педагогічної діяльності передбачає конкретний перелік професійних вмінь. Наприклад, організаційно-мобілізуюча діяльність викладача потребує вмінь організувати довільну та зосереджену увагу, викликати в студента пізнавальний інтерес і стан готовності до виконання певної вправи чи завдання, бажання творчо працювати.

Педагогічна технологія, крім цього, передбачає вміння поставити пізнавальне завдання й провести необхідний інструктаж, координувати діяльність студентів, використовуючи диференційний підхід до них; уміння органічно поєднувати в навчальному процесі застосування інформатики та комп'ютерної техніки; уміння різноманітними прийомами активізувати розумові й фізичні сили сту-

дентів та виявляти їхні знання й практичні навички, використовуючи різні впливи активної професійно спрямованої діяльності.

Відповідно до вимог сьогодення Української держави необхідне чітке розуміння високих, конкретних і здійснених вимог технології підготовки майбутнього фахівця, який би поєднував у собі глибоку наукову ерудицію з ґрунтовним знанням основ психолого-педагогічної науки та високим рівнем методичних знань свого предмета.

Висновки. Результати дослідження показали, що студенти по-різному ставляться до педагогічної діяльності та, відповідно, діляться на чотири групи. *До першої групи* належать студенти, у яких виявлено глибокий інтерес до педагогічної професії (22 % досліджуваних на першому курсі та 35 % – на випускному курсі). *До другої групи* віднесено студентів, які позитивно ставилися до педагогічної діяльності, хотіли стати вчителями фізичної культури, але не були впевнені, що в них є педагогічні здібності (перший курс – 48 %, випускні курси – 40 %). *До третьої групи* віднесено студентів, які нечітко усвідомлюють, чи хочуть вони бути вчителями фізичної культури й чи є в них педагогічні здібності (15 % – першокурсники, 14 % – випускники). Таким чином, майже третина студентів-випускників не може оцінити свої педагогічні здібності. *Четверту групу* складають студенти, які негативно ставляться до педагогічної діяльності та негативно оцінюють свої педагогічні здібності (15 % і 11 %).

Література

1. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / М. Т. Данилко. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2003. – 234 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Домашенко. – Л. : ЛДДФК, 2003. – 20 с.
4. Раєвський Р. Т. Наукове обґрунтування фізичного виховання і спортивного вдосконалення студентів ВНЗ з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності / Р. Т. Раєвський. – О. : ОНТУ, 1977. – 474 с.
5. 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.
6. Смолюк І. О. Педагогічні технології : дослідження соціально-особистісного аспекту / І. О. Смолюк. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 294 с.
7. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С. І. [та ін.]. – К. : Центр учбової л-ри, 2007. – 192 с.

Анотації

У статті розкрито особливості структури діяльності викладача вищого навчального закладу й показано вирішальні чинники в підготовці висококваліфікованих спеціалістів із фізичного виховання.

Ключові слова: гармонійна особистість, педагогічна технологія, диференційний підхід, педагогічна діяльність, навчальний процес.

Ирина Олийник. Задание и содержание деятельности преподавателя высшего учебного заведения в концепции развития физкультурного образования в Украине. В статье раскрываются особенности структуры деятельности преподавателя, показано основные составляющие при подготовке квалифицированных специалистов по физической культуре.

Ключевые слова: гармоничная личность, педагогическая технология, дифференцированный подход, педагогическая деятельность, учебный процесс.

Irina Olynyk. Task and Content of the Teacher Activity of the Higher Education Institutions in the Conception of the Development Physical Culture Education in Ukraine. The peculiarities of the structure of higher educational establishment teacher's activity and the peculiar features of educating of highly qualified specialist in physical training courses are exposed in the article.

Key words: harmonious personality, pedagogical technology, differential approach, pedagogical activity, the process of learning and teaching.

Особливості професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми. Проблема підвищення професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури є однією з актуальних у вищому навчальному закладі, тому що вона сприяє ефективній підготовці студентів до педагогічної діяльності у школі.

На професійне формування фахівця з фізичної культури до практичної діяльності з учнями різного віку безпосередньо впливає самовиховання та самоосвіта, що є необхідною умовою всебічно розвиненої особистості.

Трансформація формування студента фізичного виховання в майбутнього педагога неможлива без усвідомлення себе як суб'єкта педагогічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що самовиховання майбутніх учителів засобами фізичної культури й спорту є результатом загального професійно-педагогічного вдосконалення особистості й водночас його передумовою [1–4; 6; 8].

Фізичне самовиховання – це процес цілеспрямованої свідомої роботи над собою, скерованої на формування особистості [1; 2; 5].

Воно характеризує та відображає:

- актуальні потреби фізичної освіти й розвиток особистості;
- умову та результат ефективного процесу фізичного виховання;
- взаємозв'язок із фізичним вихованням, який простежується під час навчання студентів у вузі [1; 7].

Фізичне самовдосконалення студентів вузу не може здійснюватись ізольовано від інших спрямувань самовдосконалення, особливо професійного. Розрізняють три види професійного самовдосконалення:

- 1) тематичне самовдосконалення, яке передбачає формування знань;
- 2) практичне самовдосконалення – це формування системи практичних навчально-пізнавальних умінь і навиків [1; 2];
- 3) психологічне самовдосконалення – це формування й розвиток тих особливостей мотиваційної сфери, які виражають ставлення до самовдосконалення.

Отже, сутність самовиховання у вдосконаленні професійно підготовлених фахівців уключає глибоке ознайомлення з орієнтованою моделлю професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Завдання дослідження – проаналізувати процес формування професійних рис учителя фізичного виховання та створення в нього уявлення про професійне самовизначення в навчально-виховній, колективній і трудовій діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з важливих умов формування вчителя фізичного виховання як суб'єкта педагогічної діяльності під час навчання у вузі може виступати проведення спеціальних занять із метою вимірювання рівнів сформованості підструктур педагогічних здібностей та особливостей особистості через призму самооцінювання життєвих планів, рис характеру, знань, умінь та можливостей.

Дослідно-педагогічна робота зі студентами I–III курсів Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка дала можливість визначити не тільки мотивацію вступу до вузу, а й те, наскільки ця мотивація була пов'язана з подальшою педагогічною діяльністю.

Перелік питань, які нас цікавили, включає:

- інтерес до фізичного виховання та до інших галузей наук;
- що спонукало до отримання спеціальної вищої освіти;
- визначення причин мотивації.

Основою для визначення саме такого контингенту студентів слугувало те, що ця категорія майбутніх учителів має труднощі в професійній підготовці студентів фізичного виховання порівняно з тими, хто позитивно ставиться до обраної професії.

У дослідженні брали участь студенти 11, 21, 31 експериментальних груп. 12, 22, 32 групи визначені контрольними. У роботі використовувалися такі методи науково-педагогічних досліджень, як опитування, анкетування, спостереження, співбесіди, твори-міркування “Як я уявляю себе вчителем фізичного виховання”. Визначених студентів ми поділили на три групи.

До першої групи віднесли студентів, які живуть і діють за принципом: “Я знаю, що я хочу”. Вони мають чітко визначену мету, життєві плани, ідеали тощо.

До другої групи віднесені студенти, які свідомо розуміють: “Я знаю, що я зможу це зробити”. До критеріїв належать здібності, обдарування, можливості.

До третьої групи віднесені студенти, які чітко розуміють: “Який я є”. Знають, які риси характеру притаманні їм, і розуміють, що від них хочуть і якими їх хочуть бачити.

На запитання студентам I курсу ЕГ, і КГ: “Хто вони є і що вони можуть зробити”, – отримали відповідь, що вони себе самооцінюють на 50 %.

Наслідки самооцінки другокурсників показали їх прихильність до рівневої характеристики II групи. Студенти свідомо розуміють і знають, як розвивати свої здібності, використовувати можливості виховного впливу на професійне самовдосконалення. За результатами це становить 21 ЕГ – 53 %, 22 КГ – 31 % від кількості опитаних.

Аналіз отриманих результатів показав, що на другому курсі і в експериментальній, і контрольній групах з’явилася чітка адекватність самооцінок за особистими здібностями, що була відсутня на перших курсах.

На завершальному етапі, у якому брали участь студенти 31 ЕГ та 32 КГ, ми встановили невисоку рівневу характеристику такого поняття, як комунікативність. Якщо на другому курсі розвиток комунікативних умінь становить в експериментальних групах 37 %, а в контрольних – 21 %, то на третій курсах самооцінка цих умінь показала: в ЕГ – 58 %, КГ – 41 %.

Проведення дослідно-педагогічної роботи дало можливість оцінити самовизначення професійних здібностей майбутніх учителів фізичного виховання до педагогічної діяльності, а саме:

- збіг набутих знань, умінь і навичок на основі сформованості професійних особливостей під час навчання у вузі;
- визначення позитивних змін, які відбулися під час формування інтересу до дисциплін за спеціальністю 6.010100 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”;
- сформованість у вчителів уявлення про їхнє професійне самовизначення як суб’єктів педагогічної діяльності (31 ЕГ – 36 %, 32 КГ – 22 %).

Результати констатуючого експерименту показали, що:

- 41 % студентів 31 ЕГ і 15 % студентів 32 КГ приваблюють не тільки знання спеціальних предметів із фізичного виховання, а й суспільні, психолого-педагогічні науки;
- 31 ЕГ – 23 % – студентів набуло професійних умінь під час педпрактики.

Дослідження проблем сформованості підструктур педагогічних здібностей засобами самопізнання й самооцінки студентів є однією з умов усвідомлення себе як суб’єкта педагогічної діяльності.

Таким чином, дослідно-педагогічна робота стверджує, що розуміння й сприйняття студентами мотивації навчальної діяльності у ВНЗ за самооцінкою фізичного самовиховання дасть змогу чітко визначити диференційований рівень розвитку педагогічних здібностей ще на I–III курсах і сприятиме коригуванню процесу навчально-виховної роботи з фізичного виховання на професійному рівні вимог загальноосвітнього навчального закладу.

У сучасний період розвитку суспільства України особлива увага в системі підготовки майбутнього вчителя до практичної роботи в школі приділяється формуванню професійних, особистісних та організаційних здібностей. Велика роль відводиться самовихованню й саморегуляції емоційними та вольовими характеристиками, педагогічним основам формування суспільної активності вчителя.

Аналіз бібліографічної літератури, особисті спостереження за роботою учителів Кременецької ЗОШ № 2 (Тернопільська область) показали, що вимоги суспільства України до особистості фахівця з фізичного виховання можуть бути ефективно реалізовані в тому випадку, коли процес самоосвіти й самовиховання свідомо сприймається як необхідність активної практичної діяльності.

Отже, якщо самовиховання – це процес, який несе не лише громадське, а й особистісне значення, то особистісний процес – це духовний, фізичний та професійний розвиток.

Таким чином, самовиховання майбутнього вчителя засобами фізичного виховання – це не тільки результат професійного вдосконалення особистості, а і його передумова.

Фізичне самовиховання – це цілеспрямований процес свідомої та планомірної роботи майбутнього вчителя над своєю особистістю, яке повинно відображати: актуальні потреби фізичної освіти й

розвитку особистості; умову та результат ефективного процесу фізичного виховання; взаємозв'язок спеціальних дисциплін фізичного виховання протягом усього періоду навчання у ВНЗ, в основі якого, з одного боку – педагогічне керівництво, а з другого – вплив самовиховання.

Дослідження дали можливість визначити етапи фізичного самовдосконалення.

Перший етап – психолого-педагогічна підготовка, у ході якої формується суспільно важлива мотиваційна робота над собою, навчання ведеться методами самопізнання, педагогами надається практична допомога студентам у пізнанні своїх особливостей і можливостей в оволодінні знаннями з фізичної культури в ракурсі професійної підготовки майбутнього вчителя. Психолого-педагогічна підготовка ведеться педагогами ВНЗ із навчальних дисциплін та, одночасно, студентам пропонується вивчення свого стану здоров'я, фізичної підготовленості; визначення рівня професійних умінь і навичок, особистісних характеристик, аналіз рухового режиму.

Тобто на першому етапі необхідно усвідомити сприйняття програмового матеріалу, що спонукає студентів до фізичного самовдосконалення своєї особистості як майбутнього вчителя.

Другий етап пов'язаний із подальшим удосконаленням психолого-педагогічної підготовки студентів до професійної роботи з фізичного виховання з учнями через призму фізичного самовиховання.

Студенти знайомляться з прийомами роботи над собою, виконують завдання із самовдосконалення, здійснюють самоконтроль й оцінюють набуті результати фізичного самовиховання.

Роль керівника фізичного самовиховання – максимальне використання зовнішніх педагогічних впливів на внутрішню працю особистості студента, яке визначається в самовихованні, самоаналізі й самоконтролі.

Успіху професійної підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання сприяє програма-орієнтир фізичного самовиховання, яка ставить такі завдання: досягти всебічного фізичного розвитку й підготовленості; організувати та впровадити здоровий спосіб життя; брати участь у різнобічній фізкультурно-оздоровчій діяльності; формувати вольові, організаторські й комунікативні здібності особистості; оволодіти основними методами фізичного самовиховання школярів.

Щоб виконати ці завдання, студент – майбутній учитель фізичного виховання – повинен:

- ознайомитися з науково-методичною літературою з питань фізичного самовиховання;
- постійно формувати особистість майбутнього вчителя засобами фізичної культури та спорту, у повсякденному житті використовувати фізичні вправи, займатися туризмом і спортом;
- дотримуватися режиму харчування й відпочинку;
- почергово замінювати працю на відпочинок із використанням фізичних вправ;
- відмовитися від шкідливих звичок;
- самостійно займатися фізичною культурою та спортом;
- організувати виховну роботу зі школярами за допомогою засобів фізичної культури й спорту;
- брати участь у керівництві фізичним самовихованням школярів.

Вирішення завдань програми-орієнтира фізичного самовиховання стане можливим, якщо метою кожного студента буде усвідомлене бажання стати фахівцем своєї справи, справжнім спеціалістом цієї галузі науки.

Третій етап фізичного самовиховання скеровує нас на:

- формування систематичного фізичного самовиховання;
- перехід від управління самовихованням до самовиховання;
- оволодіння корекцією самовиховання з урахуванням результатів роботи над удосконаленням себе як особистості.

На третьому етапі педагогічний процес підвищує якість вирішення завдань порівняно з другим, а саме: студенти – майбутні вчителі – оволодівають спеціальними знаннями, вміннями, навичками та методикою організації фізичного виховання.

Четвертий етап фізичного самовиховання включає:

- використання досвіду фізичного самовиховання;
- наявність одночасно самовиховання в кількох напрямках роботи над собою (фізичне, вольове, естетичне);
- практична діяльність студентів у фізичному самовихованні школярів під час педагогічної практики;
- визначення студентами стабільності стану самовиховання.

Висновки. Аналіз результатів дослідження та особисті спостереження засвідчують, що на всіх етапах процесу самовиховання простежується відповідний характер узаємозалежності процесу фізич-

ного виховання й самовиховання: на першому етапі провідне місце займає фізичне виховання та самовиховання; на другому й третьому етапах – фізичне виховання та самовиховання взаємодіє паралельно; на четвертому етапі провідне місце займає фізичне самовиховання, а стимуляція й корегування його визначаються станом навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Отже, поетапне застосування розвитку процесу самовиховання визначає характер роботи над собою кожної особистості й, безумовно, сприяє професійно-педагогічній підготовці вчителя фізичної культури до майбутньої роботи. А набуті вміння та навички самовиховання відображаються та спрямовуються на активну практичну діяльність студентів в інтересах особистісного самовдосконалення та в інтересах колективу, де вони вчаться або працюють.

Література

1. Григоренко В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки вчителя фізичної культури / В. Г. Григоренко // Матеріали респ. конф. – Луцьк : Надстир'я, 1994.– С. 149–150.
2. Емец А. И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Емец. – К., 1985. – 160 с.
3. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність / І. А. Зязюн. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.
4. Карченкова М. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / М. Карченкова, Д. Довгань // 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. 181–185.
5. Сучасні педагогічні технології / за ред. А. С. Нісінчука, О. С. Падалка, І. О. Смолюка, О. Г. Шпака. – К. : Просвіта, 2000. – 252 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – С. 65–68.
7. Фізична підготовка спортсмена / за ред. В. М. Платонова, М. М. Булатової. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
8. Ялович В. Т. Психологічні передумови формування педагогічних здібностей у вчителів фізичної культури / В. Т. Ялович. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1998. – 146 с.

Анотації

У статті висвітлено проблеми професійного формування фахівця фізичної культури до практичної діяльності з учнями загальноосвітніх шкіл.

Ключові слова: *фізичне самовиховання, професійна підготовка, фізична культура.*

Лариса Юрьева, Николай Сава, Юрий Яворский. Особенности профессионального мастерства будущего специалиста физической культуры. *В статье раскрыты проблемы профессионального формирования специалиста физической культуры к практической деятельности с учениками общеобразовательных школ.*

Ключевые слова: *физическое самовоспитание, профессиональная подготовка, физическая культура.*

Larisa Yuriyeva, Nikolai Sava, Yuriy Yavorsky. Peculiarity of Professional Formation of Specialist of Physical Culture to Practical Activity with the Pupils of a Comprehensive School. *The problems of professional formation of physical culture to practical activity with pupils of a comprehensive school are lighted in the article.*

Key words: *physical self-education, vocational training, physical culture.*

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Анатолій Вольчинський

Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні наведено соціологічні дослідження, які засвідчують, що 35 % школярів мають ті чи інші відхилення в здоров'ї, у 50 % школярів спостерігаються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, 60–65 % учнів хворіють простудними захворюваннями, у 45 % школярів погіршився зір, близько 30 % складають групу ризику, від 28,8 до 51,6 % юнаків випускних класів не виконують нормативів допризовної підготовки. Із кожним роком ситуація, на жаль, значно погіршується.

Одна з причин такого стану справ убачається в незадовільному фізичному вихованні молоді. Раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями й відпочинком людини. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухової активності в режимі старшокласників, навчання яких пов'язано з малою руховою активністю. Тому вихід із цієї ситуації потрібно шукати саме в позанавчальних формах занять фізичними вправами [1].

Позанавчальні заняття фізичними вправами дають можливість усунути руховий дефіцит, забезпечують гармонійний розвиток рухових характеристик школярів, формують стійку мотивацію до здорового способу життя, що сприяє розв'язанню низки виховних завдань [5; 6].

З. Я. Кречотень [2] та інші автори стверджують, що школярі, які займаються фізичною культурою й спортом, мають кращий фізичний розвиток і, особливо, фізичну підготовленість, ніж їхні ровесники, які з різних причин ухиляються від занять. Підвищити рівень фізичної підготовленості старшокласників можна за умови забезпечення фізкультурної грамотності та свідомого ставлення до свого здоров'я [3; 4].

Проведені дослідження, безперечно, цінні, але вони не визначають кінцевої мети щодо поліпшення загального стану здоров'я школярів. Значною мірою не вирішена проблема критеріїв поділу учнів однієї вікової групи на однорідні підгрупи відповідно до фізичних можливостей та будови тіла. Не знайшла належного вирішення також проблема складання оздоровчих програм фізичного виховання старшокласників, поєднання фізичних вправ і навантажень різної спрямованості.

Завдання дослідження – узагальнити організаційно-педагогічні особливості вдосконалення процесу фізичного виховання старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідна робота проводилася з учнями 9–10 класів школи № 26 м. Луцька. Особливу увагу приділено анкетуванню старшокласників і за результатами анкет визначено, яким формам занять фізичною культурою в позанавчальний час вони віддають перевагу, які інтереси та мотиви спонукають їх до виконання фізичних вправ. Ми виходили з того, що вивчення інтересів і мотивів старшокласників до занять фізичними вправами сприятиме корекції навчальних програм. Бесіди зі старшокласниками націлювали їх на виконання самостійних оздоровчих занять, на ефективність ведення здорового способу життя, що забезпечує зміцнення й збереження здоров'я та відмінної працездатності організму.

На основі проведеного анкетування виявлено, що 84,0 % старшокласників бажають займатися певними видами спорту, із них 28,0 % займаються в спортивних секціях, що дає змогу говорити про сформованість у них стійкого інтересу до занять певним видом спорту. 17,0 % школярів не виявляють бажання вдосконалювати свій фізичний стан шляхом фізичних вправ. Головна мета фізичного

виховання, на думку старшокласників, полягає в підвищенні фізичного розвитку й фізичної підготовленості (33,9 %); зміцненні здоров'я (30,4 %); формуванні рухових умінь і навичок (25,0 %); сприянні розумовому розвитку (5,4 %); формуванні потреб до регулярних занять фізичними вправами (5,4 %).

Заняття фізичною культурою та спортом здійснюються під впливом певних стимулів і спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності школярів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Дослідження засвідчує той факт, що інтерес учнів до фізичного виховання й спорту невисокий (табл. 1). 46,7 % учнів 9 класу мають “високий” інтерес до фізичної культури, 30,0 % – “середній”, а 23,3 % – “дуже високий”. В учнів 10 класу інтерес дещо нижчий. Зокрема, кількість школярів із “дуже високим” інтересом менша на 19,1 %, проте переважають учні з “низьким” інтересом до фізичної культури (12,5 %). Низький інтерес старшокласників до фізичної культури й спорту, за результатами анкетування, пояснюється слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання в школі.

Таблиця 1

Інтерес старшокласників до фізичної культури та спорту

Рівень інтересу	Клас	
	9	10
Дуже високий	23,3	4,2
Високий	46,7	50,0
Середній	30,0	33,3
Низький	–	12,5
Інтерес відсутній	–	–

Фізкультурно-оздоровча й спортивна активність школярів значною мірою залежить від сформованості в них ставлення до навчальної діяльності та фізичних вправ, тобто від мотивів діяльності. У зв'язку з цим необхідно проаналізувати, які причини викликають інтерес в учнів старших класів до занять фізичною культурою й спортом у позанавчальний час.

Із переліку запропонованих мотивів, які є найбільш вагомими в залученні старшокласників до фізкультурно-спортивної діяльності, найбільше на залучення юнаків і дівчат до відвідування занять фізкультурою і спортом впливає можливість весело провести час. Іншими важливими мотивами є можливість виховати сильний характер і волю, домогтися високих спортивних досягнень та сприяти підвищенню розумової працездатності. Спостерігається тенденція до зростання з віком важливості одних мотивів і спадання інших, а саме, зростає інтерес до занять фізкультурою й спортом через можливість сприяти підвищенню розумової працездатності, через бажання бути здоровим і сильним, досягти переваги над іншими.

Респонденти відзначили важливість інших мотивів, які не ввійшли до запропонованого переліку. Вона зростає найбільшими темпами. У той же час із віком спадає інтерес весело провести час, домогтися високих спортивних результатів, одержати високу оцінку з фізичної культури, поліпшити дисципліну й самоорганізацію. Крім того, немає чіткої тенденції до зростання чи спадання важливості таких мотивів, як виховання характеру й волі, морально-етичні норми, військово-патріотичне виховання.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що, по-перше, учнівську молодь приваблюють заняття, які викликають емоційне задоволення, сприяють вихованню вольових рис і передбачають можливість фізичного вдосконалення; по-друге, із віком відбувається якісна переоцінка життєвих цінностей і орієнтирів – від бажання повеселитися, продемонструвати спортивні досягнення – до бажання підвищити розумову працездатність, зміцнити здоров'я.

Заслужовує уваги той факт, що залученню школярів до фізкультурної діяльності сприяють засоби масової інформації. Анкетування підтвердило результати досліджень професора В. Г. Осінчука [4], який уперше в Україні звернув увагу на роль засобів масової інформації у пропаганді фізичної культури й спорту. Опитування засвідчило, що 14,0 % старшокласників виконують ранкову гімнастику під супровід телебачення. Окрім того, 19,7 % учнів використовують у самостійних заняттях вправи, які передають по телебаченню, 36,4 % отримують різну фізкультурно-спортивну інформацію із журналів та газет. Виявлено ряд факторів, які слугують поліпшенню психофізіологічного стану школярів і сприяють підвищенню їх фізкультурно-спортивної активності й реалізації відповідних

інтересів. При цьому ми виділили такі фактори: загального самопочуття, психогенні, самоствердження, соціально-особистого мікроклімату.

Висновки. Дослідженням встановлено, що заняття із фізкультури й спорту недостатньо поширені серед старшокласників. Мотиви, які формують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, з віком змінюються. В учнів 9 класів основними мотивами є емоційне задоволення, можливість виховати вольові риси та досягнути спортивних результатів, у школярів 10 класів – підвищити розумову працездатність, зміцнити здоров'я. Інтерес школярів, які систематично відвідують фізкультурно-спортивні заняття, підтримується через можливість покращити будову тіла, підвищити рівень фізичної підготовленості, розширити коло знайомих, зберегти та зміцнити здоров'я. Важливе значення в залученні школярів до фізкультурної діяльності належить також засобам масової інформації.

Література

1. Кравчук Я. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. Кравчук, Н. Войнаровська // 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. 151–155.
2. Кречетень З. Я. Динамика физического развития и физической подготовленности в связи со спортивной специализацией (на материалах педагогических институтов) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / З. Я. Кречетень. – Минск, 1974. – 21 с.
3. Мейксон Г. Б. Формирование навыков и умений самостоятельных занятий / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1985. – № 1. – С. 18–23.
4. Осінчук В. Г. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту : функції і їх закономірності / В. Г. Осінчук // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : Всеукр. наук. конф. – Л. : [б. в.], 1994. – С. 57–58.
5. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физкультуре / Г. А. Пастушенко. – К. : Здоров'я, 1986. – 88 с.
6. Чиженок Т. М. Порівняльна характеристика фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл різних регіонів України / Т. М. Чиженок // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2006. – С. 182–185.

Анотації

У статті наголошено на необхідності залучення широкого кола учнів до фізкультурно-спортивної діяльності в позанавчальний час, а також використання ними оздоровчих програм для самостійних занять, які б сприяли забезпеченню гармонійного розвитку рухових здібностей.

Ключові слова: фізичний розвиток, старшокласники, позанавчальний час, фізичні вправи, самостійні заняття.

Анатолій Вольчинський. Физическое воспитание старшеклассников во внеучебное время. В статье обращено внимание на необходимость привлечения широкого круга учеников к физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время, а также использование ими оздоровительных программ для самостоятельных занятий, которые способствовали бы обеспечению гармонического развития двигательных качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, старшеклассники, позаучебное время, физические упражнения, самостоятельные занятия.

Anatoliy Volchinsky. Physical Education of Senior Pupils during Time out of Lessons. In the article the necessity of bringing of wide circle of pupils to athletic-sporting activity during time out of lessons is marked the usage by them of health programs for independent employments which would be instrumental in providing of harmonious development of motive qualities is represented.

Key words: physical development, senior pupils, time out of lessons, physical exercises, independent employments.

УДК 37.037

Олексій Головченко

Оцінка профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми. Здоров'я завжди є соціально важливим елементом, що визначає специфіку сучасного стану суспільства, однак спостерігається відсутність активних дій

щодо його покращення [8; 9]. Фізична культура має змогу пропонувати суспільству саме активність у досягненні найвищої цінності людства. На нашу думку, відсутність широкого використання засобів фізичної культури й спорту щодо здоров'язбереження відбувається внаслідок зниження ролі особистісно орієнтованих методик оцінки ефективності фізичного виховання особливо серед дітей.

Сучасна ринкова система життя суспільства вимагає від людини високого рівня розвитку особистісних цінностей для вирішення завдань трудової діяльності з найбільшою ефективністю, зберігаючи при цьому високий рівень здоров'я [1]. Тому пошук шляхів оцінки ефективності фізичної культури з особистісно орієнтованою позиції є першочерговим завданням науковців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні оцінка ефективності фізичної культури школярів відбувається на підставі оцінки окремо розрізнених показників: фізичного здоров'я [4], фізичної підготовленості, рухової активності [5], мотивації [7], моторної обдарованості [3] та пізнавальних здібностей [6]. Однак поєднання та створення параметрів навчальної діяльності саме для учнів на уроці фізичної культури недостатньо вивчені [2]. Тому розробка, апробація й упровадження експрес-методик оцінки індивідуального профілю стилю діяльності підлітків на уроці фізичної культури є актуальним напрямом і створює новизну цього дослідження.

Завдання дослідження – розробити спосіб оцінки профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури.

Методи дослідження. Обстежено 763 учня 11–15 років загальноосвітніх шкіл Сумської області. Оцінка соматичного здоров'я учнів проводилася на підставі результатів медичного огляду під час обробки первинної медичної документації. Групи здоров'я визначено за стандартними критеріями здоров'я. У результаті дослідження школярів розподілено на три групи: здорові, практично здорові та хронічно хворі на стадії ремісії.

Фізичний розвиток (ФР) учнів оцінено методом індексів за допомогою ваго-ростового індексу Кетле (ВРІ). Отримані середні значення показника оцінено з урахуванням віково-статевих особливостей ФР дітей за результатами досліджень І. О. Калиниченко (2003). У результаті обробки даних ВРІ учнів розподілено на три групи: 1 – ВРІ відповідає нормі, 2 – ВРІ менше за норму, 3 – ВРІ вище норми.

Фізична підготовленість оцінювалася за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами й нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. Тестувалися сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкокісно-силові здібності.

Визначення рухової активності підлітків проведено за методом формалізованої самозвітності, тобто такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних. Методика дає змогу за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні (за інтенсивністю) категорії рухової активності, визначити середні добові енерготрати школярів. Категорії рухової активності (“фонова”, “сидяча”, “низька”, “середня”, “висока”) за інтенсивністю діяльності оцінювались у МЕТах (відношення енерговитрат протягом діяльності до енерговитрат у спокої): 1,5; 2,5; 4,0; 6,0; 10, відповідно. На підставі отриманих даних розраховано енерговитрати за добу в цілому та середньодобовий показник енерговитрат підлітків. Згідно з нормативною шкалою оцінки рівнів рухової активності (L. Cale, 1994) вважали дуже низьким рівень рухової активності із середньодобовими енерговитратами менше 33 ккал/кг, низьким – від 33 ккал/кг до 36,99 ккал/кг, середнім – від 37 ккал/кг до 39,99 ккал/кг і більше 40 ккал/кг – високим.

Для оцінки пізнавальної діяльності школярів використано методики дослідження сили нервової системи, короткочасної пам'яті, логічності мислення та темпераменту.

Сила нервової системи оцінена за допомогою методики “теппінг-тест” (Е. П. Ільїн, 1972). При цьому відокремлюють осіб із сильною, середньою, середньо-слабкою й слабкою нервовою системою. Короткочасна пам'ять оцінена за допомогою методики “інформаційний пошук” М. В. Макаренка (1996). Оцінку логічності мислення школярів визначено за допомогою методики “відшукування аналогій” М. В. Макаренка (1996). У процесі обробки результатів дані переводяться в бали та рівні високий, середній і низький.

Для оцінки індивідуальних здібностей, зокрема, симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) використано особистісний опитувальник Г. Айзенка (1964).

На рівні соціально обумовлених характеристик нами досліджувався рівень самооцінки особистості (за Будассі). Рівень самооцінки учня визначається як завищений, якщо коефіцієнт кореляції (r) наближається до +1. Занижена самооцінка реєструється, якщо r наближається до -1. У межах $-0,5 < r < +0,5$ реєструється нормальна самооцінка.

За допомогою анкетування визначено ставлення підлітків до фізичної активності на уроках фізичної культури та у вільний час, рухові вподобання й мотиви до занять фізичною культурою й спортом.

Рівень мотивації до занять фізичної культури оцінено за бінарною шкалою (відповіді – “так”, “ні”), яка в комплексі 12 питань мінімальну оцінку отримувала 12 балів і максимальну – 24 бали. Після відповіді учнів на питання анкети підсумовується кількість отриманих балів. Якщо учень отримав від 12 до 17,4 бала, то рівень мотивації оцінюється як високий, від 17,5 до 21,7 бала – середній рівень, від 21,8–24,0 бала – низький рівень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з чотирма підсистемами особистості К. Платонова (спрямованості особистості, досвіду, особливостей психічних процесів та біопсихічних властивостей) можна відокремити чотири групи вимог до створення цілісного освітнього середовища.

На базі даних структури особистості Н. Л. Галєєва запропонувала схему ресурсів навчального успіху учня – “знаю”, “вмію”, “хочу” та “можу”. Ці ресурси відповідають загальноприйнятим вимогам до засвоєння навчального предмета – знання, вміння, навички. Крім того, відомо, що жодне ефективне засвоєння предмета неможливе без мотивації.

Таким чином, параметрами навчальної діяльності (НД) на уроках фізичної культури будуть структурні характеристики підсистем особистості.

Знання фізичної культури кожного учня відображає ступінь навчання учня основам навчального предмета, характеристикою якого є оцінка з навчального предмета. Однак нами в параметри індивідуального стилю навчальної діяльності (ІСНД) не враховувався цей параметр, оскільки оцінка з предмета фізичної культури часто суб'єктивна й не відображає дійсні знання з навчального предмета. Оцінювання уроку фізичної культури відбувається за вміннями та навичками, тому до параметрів ІСНД включено саме рівень рухової активності й фізичної підготовленості учнів.

Уміння та навички з фізичної культури передбачають оволодіння цими фізичними вправами відповідно до тем навчальної програми: гімнастика, легка атлетика й ін. Оцінити вміння та навички можливо за показниками рухової активності, як спеціально організовану за показниками фізичної підготовленості та спонтанну рухову активність за навчальною, трудовою, побутовою діяльністю (сон, особиста гігієна, вживання їжі й ін.). Також поступове формування вмінь та навичок дасть змогу оцінити рівень досягнень на кожному уроці за допомогою оцінки. Однак відокремлені параметри НД на уроках фізичної культури (ФК) повинні мати біологічні властивості. Такими параметрами є рівень здоров'я, фізичний розвиток, які визначають здатність учнів ефективно виконувати навчальну програму із ФК. Однак стиль будь-якої діяльності залежить від властивостей нервової системи, оскільки типові властивості нервової системи притаманні визначеному типу людей, а не лише одній людині як індивідуальності (В. С. Мерлін, Є. А. Клімов, Т. М. Васецька). Таким чином, неможливо вивчити НД без урахування біологічно зумовлених індивідуально-типологічних особливостей людини, якими є сила нервової системи та темперамент.

Також відомо, що для набуття вмінь і навичок необхідний достатній рівень пам'яті. А розвиток дедуктивного мислення в підлітків свідчить про можливість розвитку індивідуального стилю діяльності.

Таким чином, параметрами навчальної діяльності на уроках фізичної культури є група здоров'я (ГЗ), рівень фізичного розвитку (ФР), тип нервової системи (ТНС), рівень екстраверсії-інтроверсії (Е) та нейротизму (Н), розвиток логічності мислення (М) та пам'яті (РП), рівень фізичної підготовленості (ФП) і рухової активності (РА), рівень самооцінки особистості (РС), рівень мотивації (РМ) та ставлення до фізичної культури (СФК).

Методика оцінки ІСНД складається з п'яти кроків: 1 крок – проведення анкетування серед учнів; 2 крок – обробка результатів анкетування; 3 крок – бальна оцінка параметрів ІСНД; 4 крок – визначення ступеня ІСНД за формулою, 5 крок – побудова профілю ІСНД на уроці фізичної культури.

На третьому етапі оцінки параметрів ІСНД на уроках фізичної культури кожна якісна характеристика отримує кількісне значення: група здоров'я (1, 2, 3 бали), рівень фізичного розвитку (1, 2, 3 бали), тип нервової системи (1, 2, 3, 4 бали), рівень екстраверсії-інтроверсії (1, 2, 3 бали) та нейротизму (1, 2, 3, 4, 5, 6 бали), розвиток логічності мислення (1, 2, 3 бали) й пам'яті (1, 2, 3 бали), рівень фізичної підготовленості (1, 2, 3, 4, 5 бали) та рухової активності (1, 2, 3, 4 бали), рівень самооцінки особистості (1, 2, 3 бали), рівень мотивації (1, 2, 3 бали) та ставлення до фізичної культури (1, 2 бали).

Після визначення “ціни” кожного параметра в балах необхідно підрахувати суму балів за формулою:

$$\text{ІСНД} = \text{ГЗ} + \text{ФР} + \text{ТНС} + \text{РЕ} + \text{РН} + \text{М} + \text{РП} + \text{ФП} + \text{РА} + \text{РС} + \text{РМ} + \text{ВФК}$$

За результатами розрахунків визначають ступінь сформованості показника ІСНД. Якщо учень набрав від 0 до 25 балів, то ІСНД характеризується непродуктивним ступенем. Перехідний ступінь характеризується 26–32 балами та продуктивний – від 33 та більше балів.

Крім визначення рівня ІСНД, необхідно визначити індивідуальний профіль стилю навчальної діяльності за допомогою пелюсткової діаграми. Існує чотири типи продуктивного типу ІСНД за максимальними показниками, що дає змогу порівнювати отримані показники з калькою-шаблоном. У результаті оцінки будується чотири профілі, які повинні різнитися лише за показником типу нервової системи. Як видно на рис. 1, варіанти ІСНД відрізняються за показником типу нервової системи як базової характеристики вищої нервової діяльності. Під час оцінки рівня ІСНД слід порівнювати отриманий профіль зі стандартом.

У результаті оцінки параметрів індивідуального профілю стилю навчальної діяльності (СНД) на уроці фізичної культури обраного контингенту нами встановлено, що учні характеризуються перехідним стилем навчальної діяльності, для якого притаманні середні прояви параметрів. Питома вага перехідного стилю складає $73,1 \pm 0,3\%$, частка продуктивного стилю навчальної діяльності – $11,9 \pm 0,1\%$, що на $61,2\%$ нижче за перехідний стиль та на 3% – за непродуктивний стиль, питома вага якого становить $14,9 \pm 0,1\%$.

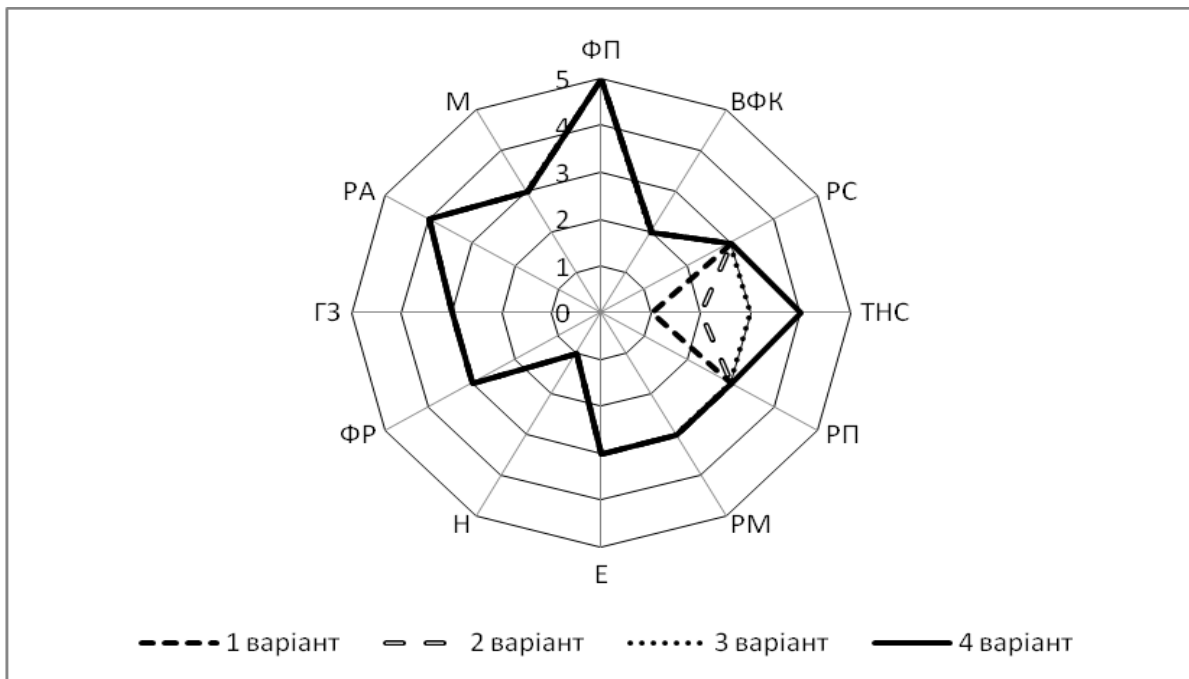


Рис. 1. Варіанти продуктивного профілю ІСНД учнів

Порівняльний аналіз установлених стилів ІСНД за профілем параметрів дав змогу визначити зони найближчого розвитку груп із непродуктивним та перехідним стилем ІСНД.

Як видно з рис. 2, в учнів із непродуктивним стилем розвитку параметрів ІСНД лише рівень розвитку логічного мислення (М) – на високому рівні, що й у продуктивному стилі навчальної діяльності. Перехідний СНД за профілем має два параметри, які відповідають продуктивному стилю, це – розвиток логічного мислення (М) та рівень мотивації (РМ). Установлені особливості формування СНД дають змогу стверджувати про наявну зону найближчого розвитку учнів із цими стилями й можливість керування профілем засобами фізичної культури та спорту.

Вікові особливості розподілу ІСНД полягають у тому, що, по-перше, серед усіх вікових груп розподіл рівнів є тотожним з вірогідною перевагою перехідного рівня; по-друге, непродуктивний стиль представлено в учнів 14 та 15 років, перехідний – в учнів 15 років, тоді як продуктивний – в учнів 13 років. Установлені особливості можна пояснити початковим пристосуванням молодших школярів до фізичної культури та зниженням інтересу й мотивації до уроків в учнів старшого віку.

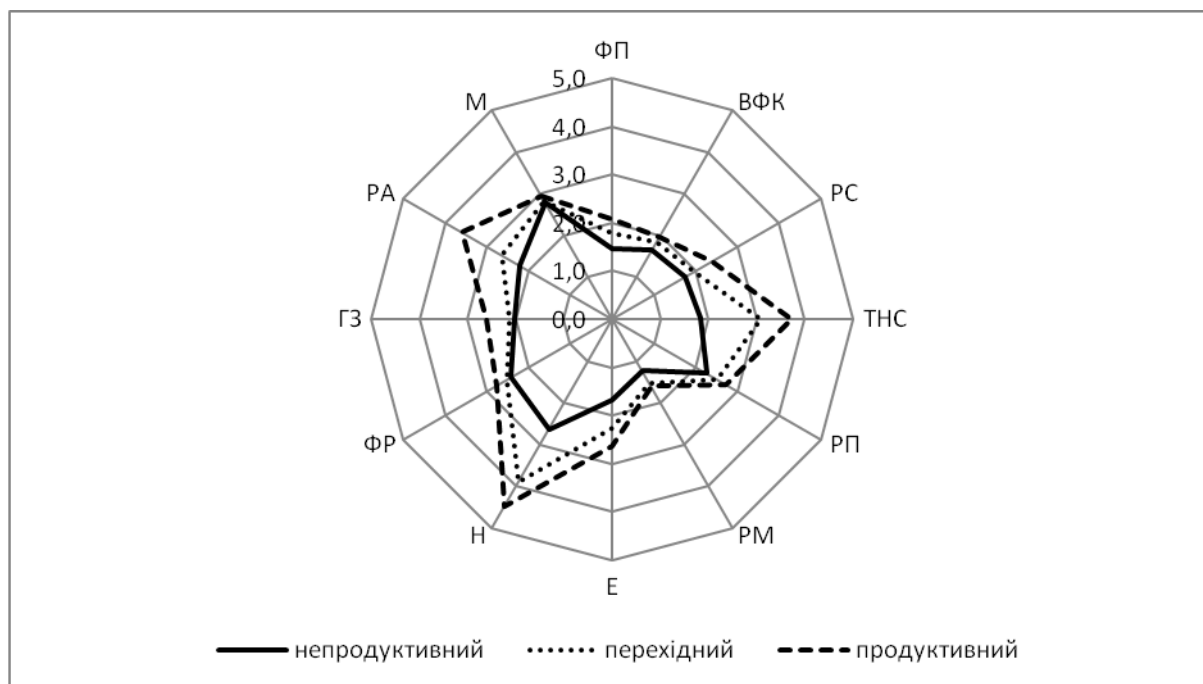


Рис. 2. Профілі рівнів ІСНД підлітків

Результати статевого розподілу ІСНД свідчать про рівномірний розподіл учнів із продуктивним СНД серед хлопців і дівчат. Вірогідно вище на 4,8 % частка дівчат із перехідним рівнем на відміну від частки хлопців. Серед непродуктивного стилю частка дівчат на 15,8 % переважає частку хлопців. Установлений статевий розподіл рівнів ІСНД свідчить про більш непродуктивну діяльність дівчат на уроці фізичної культури.

Висновки. У результаті проведеного дослідження розроблено спосіб оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури, що дає змогу встановити наявну зону найближчого розвитку підлітка та впроваджувати індивідуальну програму розвитку продуктивного стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури.

Установлено вірогідну перевагу перехідного стилю навчальної діяльності серед підлітків 11–15 років. Статеві відмінності полягають у перевазі продуктивного стилю на уроці фізичної культури в хлопців, вікові відмінності – у перевазі продуктивного стилю в тринадцятирічних підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженнях, які спрямовані на оцінку розвитку встановлених стилів навчальної діяльності на уроці фізичної культури.

Література

1. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
2. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. Я. Бондарчук. – Л., 2006. – 20 с.
3. Гавришко С. Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. Г. Гавришко. – Л., 2004. – 23 с.
4. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк. – Л., 2003. – 20 с.
5. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 22 с.
6. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. А. Пивовар. – Л., 2005. – 21 с.

7. Прокопова Л. І. Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю / Л. І. Прокопова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ, 2006. – С. 108–113.
8. Тюх І. Індивідуально доступні моделі результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із різними рівнями фізичного здоров'я / І. Тюх // 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. 261–264.
9. Уляева Л. Г. Психологический индикатор здоровьесбережения личности / Л. Г. Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 54–55.

Анотації

Статтю присвячено пошуку способу оцінки дії фізичної культури й спорту на особистісні цінності підлітків на прикладі оцінки профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури. У результаті розробленого способу оцінки встановлено зону найближчого розвитку особистісних здібностей підлітка, статеві та вікові особливості формування стилів навчальної діяльності на уроці фізичної культури.

Ключові слова: індивідуальний стиль навчальної діяльності, особистісні здібності, підлітки.

Алексей Головченко. Оценка профиля индивидуального стиля учебной деятельности на уроке физической культуры. *Статья посвящена поиску способа оценки действия физической культуры и спорта на личностные качества подростков на примере оценки профиля индивидуального стиля учебной деятельности на уроке физической культуры. В результате разработанного способа оценки установлены зона ближайшего развития личностных качеств подростка, половые и возрастные особенности формирования стилей учебной деятельности на уроке физической культуры.*

Ключевые слова: индивидуальный стиль учебной деятельности, личностные качества, подростки.

Alexey Holovchenko. Estimation of Type of Individual Style of Educational Activity at the Lesson of Physical Culture. *The article is devoted to the search of method of estimation of physical culture and sport activity at personality qualities of teenagers on the example of estimation of individual style type of educational activity at the lesson of physical culture. As a result of the developed estimation method it was set area of the nearest development of personality qualities of teenager, sexual and age-old features of forming of educational activity styles at the lesson of physical culture.*

Key words: individual style of educational activity, personality qualities, teenagers.

УДК 37.037

**Тетяна Цюпак,
Юрій Цюпак**

Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор). В існуючій літературі широко описана класифікація естафет.

Естафети класифікують за такими основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників [3–5].

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні. Почергові естафети можуть бути на місці, без переміщення учасників; із переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).

Сумісні естафети характеризуються груповими пересуваннями, де успіх вирішує співдружність дій членів кожної команди; почерговим пересуванням із подальшими колективними діями.

За кількістю завдань естафети поділяються на прості та комбіновані. Під час простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки й т. п.) Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті й т. п.). Завдання, які включають в естафету, можуть виконуватися із задалегідь обумовленим способом (під час повторення в закріпленні матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

- лінійні, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються човниковим способом, виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);
- колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в одну зі сторін);
- зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика й переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

Крім цього, естафети можна згрупувати за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні, лижні та ін. [1; 4].

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами за взаємопідтримки й взаємодопомоги своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником [1; 2; 4; 6].

Для проведення естафет можуть бути і постійні команди, які формують на початку навчального року. За необхідності склад команд можна міняти через певний проміжок часу (чверть, півріччя).

Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів [2; 4].

Як видно з вищевикладеного, більшість авторів основну увагу приділяють організації естафет, дещо менше – методиці проведення.

Завдання дослідження – проаналізувати існуючі підходи до проведення ігор-естафет з дітьми шкільного віку та визначити методику їх проведення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина – у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавленості дітей до занять фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити моторну щільність, групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5–6 чоловік. Під час поділу гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового й старшого шкільного віку.

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам (“Сонечко”, “Зірочка” й т. п.); для підлітків – за бажанням гравців (“Спартак”, “Динамо” тощо); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т. д.).

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з переносом предметів, перебіжками, котінням м'ячів і т. п. Це переважно колові й лінійні естафети. Із підлітками проводять колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Старших школярів більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь вибирає помічників, визначає їхні функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею та розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, складності виконання, кількості команд, кількості гравців у командах, розмірів майданчика. Помічників вибирають до шиккування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників залучають дітей, які належать за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи.

Пояснювати виконання естафети найкраще з вихідного положення, з якого вона починається. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям і він бачив усіх учасників та міг контролювати їхню поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним. План викладу може бути таким: 1) назва естафети або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна); 2) мета естафети; 3) розміщення гравців; 4) хід естафети; 5) правила естафети.

Для кращого засвоєння складних естафет пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним, під час якого звертається увага гравців на деякі більш складні моменти естафети, або повним.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано за кожного повтору естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід ураховувати характер попередньої діяльності й настрої учнів. Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконали завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми – високих.

Для суддівства керівник може залучати помічників дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо, що стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівнику необхідно вказати на помилки, які допускали гравці команд, і шляхи їх усунення.

Висновки. Засвоєння естафети й поведінка учнів під час її проведення значною мірою залежать від правильного керівництва: естафета починається за умовним сигналом і проводиться не менше трьох разів, суддівство повинно бути точним та об'єктивним, підводити підсумок естафети краще за очковою системою.

Основні моменти методики проведення естафет полягають у тому, що групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі; для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам, для підлітків – за бажанням гравців, для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер; кількість хлопців і дівчат у командах повинна бути рівною; виконувати естафети найкраще – з вихідного положення, із якого вона починається; пояснення складних естафет слід поєднувати з показом; перед початком естафети бажано оголосити, скільки разів вона буде повторюватися; починається естафета за умовним сигналом; естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами; під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки; під час підведення підсумків керівнику необхідно вказувати на помилки, які допускали гравці команд, і шляхи їх усунення.

Література

1. Былеева Л. В. Подвижные игры : учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : [б. и.], 1982. – 224 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Изд. центр “Академия”, 2002. – 160 с.
3. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : [б. в.], 1989. – 103 с.
4. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / С. Б. Мудрик. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 151 с.
5. Подвижные игры : учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 239 с.
6. Троценко Т. Використання ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів / Т. Троценко // 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. 253–255.

Анотації

У статті обґрунтовано методику проведення ігор-естафет із дітьми шкільного віку.

Ключові слова: ігри-естафети, діти шкільного віку, методика проведення естафет.

Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Методика проведения игор-эстафет с детьми школьного возраста.

В статье обосновывается методика проведения игор-эстафет с детьми школьного возраста.

Ключевые слова: игры-эстафеты, дети школьного возраста, методика проведения эстафет.

Tatiana Tsyupak, Yuri Tsyupak. Method of the Conducting of Relay Game-Places with School-Age Children.

In the article the method of conducting of relay game-places with the school-age children is grounded.

Key words: relay game-places, school-age children, method of the organisation of relay game-places.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Андрій Бухвал,
Оксана Самчук

Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з вимогами сьогодення фізичне виховання в навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою частиною формування загальної й професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, створення умов для продовження активного творчого довголіття.

Несприятлива екологічна ситуація та інші стресогенні фактори, пов'язані з екологічною, економічною й політичною нестабільністю в нашій державі, негативно впливають на організм молоді людини, змушеної витримувати значні психофізичні навантаження [1].

Саме тому останніми роками простежується тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок в Україні, яка на 10–15 років менша, ніж у США, Японії, Франції й інших економічно розвинених країнах світу [5]. Засвідчено стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявлено збільшення захворювань серцево-судинної, нервової, травної, ендокринної систем, порушення опорно-рухового апарату та функції зору, зниження рівня фізичної підготовленості й морфологічного стану [2; 4; 7].

Серед найважливіших причин погіршення епідемічної ситуації захворювань студентів фахівці виділяють такі [3]:

- негативний вплив соціально-економічних умов;
- шкідливі звички;
- неякісне харчування;
- забруднення навколишнього середовища;
- пізні звернення за медичною допомогою;
- алергічні та запальні процеси.

Кількість захворювань серед молоді зросла на 30 %. Це обумовлює пошук оптимальних варіантів роботи кафедр фізичного виховання із застосуванням таких методів і засобів, які б викликали найбільшу зацікавленість серед студентів та ефективно сприяли покращенню їхніх фізичних характеристик [6].

Завдання дослідження – проаналізувати результати медичних обстежень студентів перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі роботи ми вивчали стан здоров'я студентів перших курсів ВНУ ім. Лесі Українки протягом останніх двох (2007/2008, 2008/2009) навчальних років. За результатами медичних обстежень на початку 2008/2009 навчального року найбільший відсоток патологій у стані здоров'я виявлено на економічному факультеті. Серед обстежених 56 студентів у 47 (78,6 %) спостерігається порушення стану здоров'я. В минулому навчальному році (2007/2008) серед обстежених 95 осіб 1-го курсу цього ж факультету у 47 (49,5 %) виявлено захворювання. Значна частка першокурсників має по декілька захворювань. Отже, у 2008/2009 навчальному році показник захворювань серед першокурсників зазначеного факультету зріс на 29,1 % порівняно з 2007/2008 навчальним роком.

Великий відсоток захворювань серед студентів інституту мистецтв. У 29 (69 %) із 42 обстежених осіб виявлено ті чи інші патології в стані здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Результати обстежень студентів першого курсу ВНУ імені Лесі Українки на початку 2008/2009 н. р.

Факультет, інститут	Усього студентів	Оглянуто студентів	%	Виявлено захворювань	%
Історичний	180	173	96,1	123	71,0
Інститут соціальних наук	101	72	71,3	25	35,0
Економічний	119	56	47,0	44	79,0
Юридичний	120	120	100,0	70	58,3
Романо-герман. філології	211	159	75,4	87	54,7
Педагогічний інститут	145	132	91,0	67	50,8
Психологічний	70	60	85,7	40	66,7
Географічний	176	140	79,5	76	54,3
Хімічний	72	69	95,8	32	46,3
Фізичний	47	30	63,8	15	50,0
Міжнародних відносин	95	86	90,5	43	50,0
Філологічний	129	116	89,9	56	48,2
Математичний	115	95	82,6	52	54,7
Біологічний	71	71	100,0	47	66,2
Інститут мистецтв	64	42	66,0	29	69,0

Не кращі показники й серед студентів психологічного факультету. Із 60 обстежених у 40 (66,7 %) виявлено захворювання. Порівняно з 2007/2008 навчальним роком на цьому ж факультеті відсоток захворювань обстежених першокурсників збільшився в 3,4 раза.

На біологічному факультеті показник захворювань серед першокурсників зріс на 14,5 %. Значна частка порушень у стані здоров'я серед обстежених спостерігається на факультеті романо-германської філології (54,7 %), географічному (54,3 %) та математичному (54,7 %) факультетах.

Порівняльна характеристика патологій у студентів 1-го курсу протягом останніх двох років навчання засвідчує явну тенденцію зростання захворюваності серед студентської молоді.

За результатами медичного огляду першокурсників 2007/2008 навчального року найбільший відсоток захворювань виявлено на біологічному (51,7 %), економічному (49,5 %), філологічному (43,8 %) факультетах та факультеті міжнародних відносин (45,3 %).

Найменший відсоток спостерігався на фізичному (11,6 %) й психологічному (19,7 %) факультетах. Потрібно зазначити, що в статевій структурі спеціальної медичної групи переважають жінки.

Найбільший відсоток серед захворювань складають патології серцево-судинної системи (23,9 %), опорно-рухового апарату (17,4 %) та шлунково-кишкового тракту (16,3 %). Зокрема, серед хвороб серцево-судинної системи переважає вегетосудинна дистонія за гіпотонічним, гіпертонічним та змішаним типом, а також нейроциркулярна дистонія за кардіальним і змішаним типами. Серед хвороб опорно-рухового апарату найпоширенішими є сколіози, серед шлунково-кишкового тракту – хронічний гастрит та хронічний холецистит.

Менше випадків захворювань у першокурсників спостерігається в нервовій, сечовивідній, дихальній системах. Незначна частка гінекологічних, хірургічних та хвороб шкіри (рис. 1).

Серед патологій ендокринної системи значне місце займає дифузний зоб І ступеня. Спостерігається також ожиріння, цукровий діабет, гіпоплазія щитовидної залози.

Аналізуючи результати обстежень студентів протягом двох останніх років, можна говорити про незначну відмінність установлених діагнозів. У 2008/2009 навчальному році виявлено на 8,2 % більше хвороб серцево-судинної системи; на 8,5 % – захворювань зору; на 2,2 % – лор-органів. У 2007/2008 навчальному році спостерігалось більше захворювань нервової системи, опорно-рухового апарату, хвороб крові, нирок. Загалом серед порушень здоров'я значно домінують хвороби опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та ендокринні захворювання.

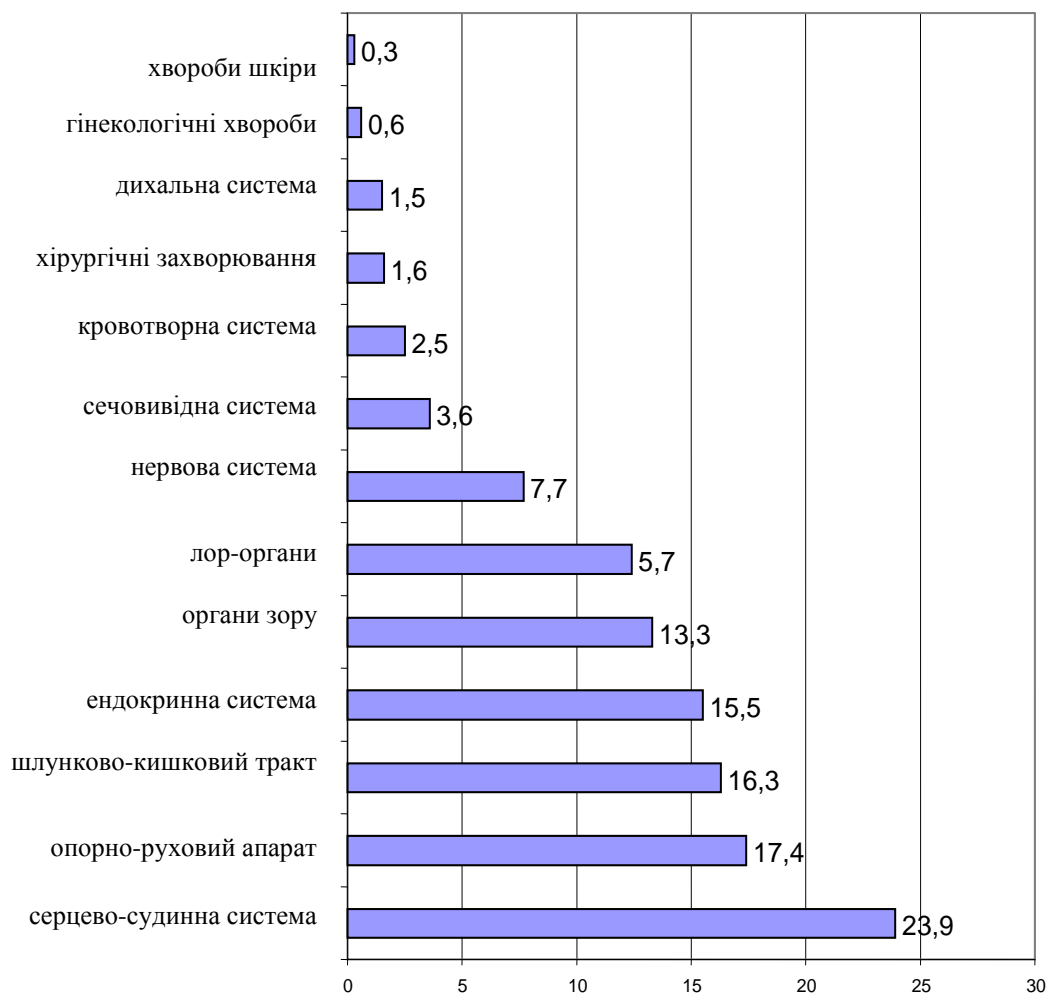


Рис. 1. Структура захворювань студентів 1-го курсу 2008/2009 навчального року, %

Висновки. За даними ряду науковців і практиків, стан здоров'я студентської молоді з кожним роком погіршується. За час навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів основної медичної групи скорочується, натомість збільшується кількість студентів підготовчої та спеціальної медичних груп.

Серед обстежених студентів 1-го курсу 2008/2009 навчального року кількість основної групи становила 60 %, підготовчої – 13,7 %, спеціальної – 20,3 %, звільнених від занять – 6 %.

Перспективи подальших досліджень. Надалі ми плануємо розробити систему оздоровчих засобів і виявити її вплив на підвищення фізичного стану студентів спеціальної медичної групи.

Література

1. Белагуров Л. Особенности учебного процесса со студентами в группах лечебной физической культуры в Донецком национальном университете / Л. Белагуров, В. Браславский // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : [б. в.], 2004. – С. 66–71.
2. Довженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Л. Довженко // Молода спортивна наука України : зб. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Л. : ЛДІФК, 2005. – С. 139–144.
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
4. Кліш І. С., Митчик О. П., Карабанов А. Г. Використання комплексних видів гімнастики в програмі спеціального медичного відділення : метод. рек. / І. С. Кліш, О. П. Митчик, А. Г. Карабанов. – Луцьк : [б. в.], 2007. – 55 с.
5. Сітовський А. М. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи : метод. рек. / А. М. Сітовський. – Луцьк : [б. в.], 2003. – 64 с.

6. Тимошина И. Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И. Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 65–67.
7. Череповська О. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету “Львівська політехніка” та проблеми диференціації заліку з предмета “Фізичне виховання” / О. Череповська // 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. 283–286.

Анотації

У статті проаналізовано результати медичних обстежень студентів 1-го курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки. Висвітлено динаміку захворювань першокурсників протягом двох останніх (2008–2009) років.

Ключові слова: студенти 1 курсу, медичне обстеження, результати, захворювання.

Андрей Бухвал, Оксана Самчук. Состояние здоровья студентов высшего учебного заведения. В статье проанализированы результаты медицинских обследований студентов 1-го курса Волинского национального университета имени Лесы Украинки. Изложено динамику заболеваний первокурсников на протяжении двух последних (2008–2009) лет.

Ключевые слова: студенты 1-го курса, медицинское обследование, результаты, заболевания.

Andrei Buchval, Oksana Samchyk. The Health of Students of Higher Education al Establishment. The results of medical inspections of students of the 1st course of the Volyn National University named by Lesya Ukrainka are analysed in the article. It was expounded dynamics of diseases of freshmen during two last (2008–2009) years.

Key words: students of the 1st course, medical inspection, results, diseases.

УДК 37.037

Леонід Горбунов

Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості учнів, які навчаються в старших класах

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” зазначається, що в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я дітей та підлітків. У вирішенні зазначеної проблеми важливу роль відіграє організація занять у різних спортивно-оздоровчих секціях.

У нормативних документах визначилася чітка орієнтація розвитку масової фізичної культури й спорту серед школярів. Однак лише на уроках фізичної культури неможливо вирішити поставлені завдання. Необхідно максимально використовувати найрізноманітніші форми позакласної роботи й роботи в спортивних гуртках і секціях [4].

В охороні здоров’я та фізкультурному русі нашої країни чільне місце посідає профілактична спрямованість, яка передбачає впровадження різних форм і методів фізичної культури в позанавчальний час на основі обґрунтованих рекомендацій із питань оптимальної рухової активності.

Практика показала, що в школах, де функціонують спортивно-оздоровчі секції, кращі успішність і дисципліна, вищий рівень фізичної підготовленості дітей, менше захворювань [1].

Проте спортивно-оздоровча робота в школах поки що має епізодичний характер. Однією з причин низького рівня організації спортивних занять у школах є недостатня розробленість її методичних основ, відсутність методичних матеріалів, а також недостатня увага вузів до питань підготовки вчителів для роботи цього спрямування [5].

Плавання є ефективним засобом підвищення фізичного стану та поліпшення здоров’я підлітків. Воно рекомендується без обмежень усім здоровим людям будь-якого віку. Плавання сприятливо впливає на функціональні системи організму. В результаті тренувального ефекту в плавців значно поліпшується функція дихальної системи. Плавання позитивно впливає на опорно-руховий апарат. У воді плавець перебуває в горизонтальному положенні, тому знімаються гравітаційні навантаження на

хребет. Зміцнюється м'язовий тонус грудної клітки, що поліпшує поставу, координацію рухів, розвиває гнучкість, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Основними перевагами плавання є те, що воно має великий оздоровчий ефект на основні функції та системи організму, легко й точно дозується, сприяє ідеальній чистоті тіла [3; 7].

Тренування в плаванні складаються з декількох етапів. На першому етапі ставиться завдання навчити дітей плавати. На наступних заняттях поступово підвищується швидкість і збільшується тривалість плавання.

Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається за дотримання таких умов: дихання (гранично глибокий вдих та повний видих у воду) погоджено з рухами рук, що вдосконалює серцево-судинну й дихальну системи; під час виконання кожного гребка чергуються напруження м'язів із їх розслабленням, що дає змогу протягом тривалого часу пропливати без зупинок велику відстань; досягнення економічності та ефективності всіх гребкових рухів руками й ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, забезпечує не тільки рівномірне та швидке ковзання, а й різнобічний фізичний розвиток, тренувальну дію на основні функції організму.

Кожне заняття оздоровчим плаванням починається з 8–10-хвилинної підготовчої частини на суші, яка включає загальнорозвивальні вправи. Після цього виконують різноманітні вправи у воді, поступово підвищуючи швидкість і тривалість їх виконання [2].

Завдяки систематичним заняттям плаванням поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюються газообмін й окислювальні процеси [6].

Завдання дослідження – дати оцінку рівня фізичної підготовленості учнів 11-го класу, які займаються в секції плавання.

Експериментально-дослідна робота була проведена на базі навчально-виховного комплексу № 26 м. Луцька протягом 2008/2009 навчального року. В експерименті брали участь 58 учнів 11-х класів.

Учні, які навчались у контрольній групі, відвідували різноманітні спортивні гуртки два рази на тиждень після уроків. На уроках фізичної культури вони в межах навчальної шкільної програми відвідували басейн. Учні, які входили до експериментальної групи, відвідували уроки фізкультури та спортивну секцію з плавання двічі на тиждень.

Під час проведення експериментальної роботи ми визначали рівень фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ за допомогою рухових тестів. Показники розвитку фізичних можливостей в учнів старших класів на початку експерименту подано в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів 11-х класів на початку експерименту (М ±)

Група	Стать	Біг на 30 м, с	Біг на 2000 м, хв., с	Нахили тулуба вперед, см	Підтягування на перекладині, разів	“Човниковий біг” 4×9 м, с	Стрибки в довжину з місця, см
ЕГ	Чол.	5,1 ± 0,04	9,49 ± 0,25	+ 10 ± 0,4	9 ± 0,24	9,7±0,04	205 ± 3,5
	Жін.	5,5 ± 0,05	11,30 ± 0,40	+ 15 ± 0,6	15 ± 0,51	10,6 ± 0,03	180 ± 4,0
КГ	Чол.	4,9 ± 0,03	9,58 ± 0,35	+ 11 ± 0,3	10 ± 0,27	9,8 ± 0,03	210 ± 4,2
	Жін.	5,2 ± 0,04	11,40 ± 0,32	+ 14 ± 0,5	14 ± 0,48	10,7 ± 0,02	180 ± 4,9

Як бачимо з табл. 1, за всіма показниками фізичної підготовленості учні 11-х класів і контрольної, і експериментальної груп показали невисокі результати. Середні результати тесту, “біг на 30 м” в юнаків ЕГ – 5,1 с, КГ – 4,9 с, у дівчат, відповідно, – 5,5 с та 5,2 с. Середні результати тесту “біг на 2 000 м” у юнаків ЕГ – 9,49 хв, КГ – 9,58 хв, у дівчат, відповідно, – 11,30 хв та 11,40 хв. Середні результати тесту “нахили тулуба вперед” у юнаків ЕГ 10 см, КГ – 11 см, у дівчат, відповідно, – 15 см і 14 см.

Середні результати тесту підтягування на перекладині в юнаків ЕГ – 9 разів, КГ – 10 разів, у дівчат, відповідно, – 15 разів та 14 разів. Середні результати тесту “човниковий біг” 4×9 м у юнаків ЕГ – 9,7 с, КГ – 9,8 с, у дівчат, відповідно, – 10,6 с і 10,7 с. Середні результати тесту “стрибок у довжину з місця” в юнаків ЕГ – 205 см, КГ – 210 см, у дівчат – 180 см.

Результати тестувань виявили, що старшокласникам необхідно насамперед більше уваги приділяти розвитку таких фізичних характеристик, як витривалість, швидкість та сила.

Наприкінці експериментального дослідження ми провели повторне тестування старшокласників КГ й ЕГ. Показники розвитку фізичних можливостей старшокласників після завершення експериментальної роботи подано в табл. 2.

Таблиця 2

Середні показники фізичної підготовленості учнів 11-х класів після експерименту (М ±)

Група	Стать	Біг на 30 м, с	Біг на 2 000 м, хв, с	Нахили тулуба вперед, см	Підтягування на перекладині, разів	“Човниковий біг” 4×9 м, с	Стрибки в довжину з місця, см
ЕГ	Чол.	4,7 ± 0,04	9,21 ± 0,27	+ 13 ± 0,5	11 ± 0,35	9,8 ± 0,02	225 ± 3,9
	Жін.	4,9 ± 0,03	9,41 ± 0,35	+ 17 ± 0,4	18 ± 0,47	10,0 ± 0,04	215 ± 4,2
КГ	Чол.	4,9 ± 0,04	9,49 ± 0,42	+ 11 ± 0,3	10 ± 0,40	9,9 ± 0,04	208 ± 4,8
	Жін.	5,1 ± 0,05	11,14 ± 0,38	+ 15 ± 0,6	15 ± 0,31	10,8 ± 0,03	189 ± 4,7

Середні показники фізичної підготовленості після завершення експерименту учнів 11-х класів, які навчалися в контрольній та експериментальній групах, суттєво відрізнялися.

Середні результати тесту “біг” на 30 м у юнаків ЕГ – 4,7 с, КГ – 4,9 с, у дівчат, відповідно, – 4,9 с та 5,1 с. Середні результати тесту “біг на 2 000 м” у юнаків ЕГ – 9,21 хв, КГ – 9,49 хв, у дівчат, відповідно, – 10,41 хв і 11,14 хв. Середні результати тесту “нахили тулуба вперед” у юнаків ЕГ – 12 см, КГ – 11 см, у дівчат, відповідно, – 17 см та 15 см.

Середні результати тесту “підтягування на перекладині” в юнаків ЕГ – 11 разів, КГ – 10 разів, у дівчат, відповідно, – 18 разів і 15 разів. Середні результати тесту “човниковий біг” 4×9 м у юнаків ЕГ – 9,4 с, КГ – 9,9 с, у дівчат, відповідно, – 10,3 с і 10,8 с. Середні результати тесту стрибок у довжину з місця в юнаків ЕГ – 215 см, КГ – 208 см, у дівчат, відповідно, – 192 см та 189 см.

У результатах тестувань у КГ після завершення експериментальної роботи порівняно з аналогічними тестуваннями на початку навчального року позитивних змін не спостерігали.

Результати складання тестів після завершення експериментального дослідження в ЕГ порівняно з початком роботи значно зросли. Переважна більшість юнаків та дівчат наприкінці навчального року з усіх видів випробувань отримала 2 бали, що, відповідно до вимог оцінювання навчальних досягнень у системі загальної середньої освіти, становило 12 балів.

Висновки. Рівень фізичної підготовленості старшокласників на початку експерименту в учнів експериментальної та контрольної груп був невисокий. Рівень фізичної підготовленості після експерименту в учнів експериментальної групи був вищий, ніж в учнів контрольної групи.

В учнів експериментальної групи простежувалася тенденція до зростання показників з усіх фізичних характеристик: швидкості (результати бігу на 30 м покращились у юнаків на 0,4 с, у дівчат – на 0,6 с); витривалості (результати бігу на 2 000 м покращились у юнаків на 0,28 хв, у дівчат – на 0,8 хв); гнучкості (результати тесту “нахили тулуба вперед” покращилися на 2 см); сили (результати тесту підтягування на перекладині покращились у юнаків у 2 рази, у дівчат у 3 рази); спритності (результати тесту “човниковий біг” покращились на 0,1 с у юнаків, на 0,6 с – у дівчат); швидкісно-силових характеристик (результати тесту стрибки в довжину з місця покращились у юнаків на 20 см, у дівчат на 35 см).

Література

1. Андрющенко Л. Б., Цуцаєва М. В. Проблемы формирования здоровья молодежи / Л. Б. Андрющенко, М. В. Цуцаев // Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 30–34.
2. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Панчелов. – К. : Оріяни, 2001. – 205 с.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет з фізичної культури і спорту України. – К. : [б. в.], 1998. – 20 с.
5. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 196 с.
6. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
7. Розпутняк Б., Ніфака Я. Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі / Б. Розпутняк, Я. Ніфака // 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. 214–218.

Анотації

У статті розглянуто позитивний вплив плавання на рівень фізичного стану, поліпшення здоров'я, функціональні системи організму підлітків.

Ключові слова: гнучкість, плавання, рухова активність, сила, спортивна секція, спритність, тестування, фізична підготовленість, швидкість.

Леонид Горбунов. Влияние занятий плаванием на уровень физической подготовленности учеников, которые учатся в старших классах. В статье рассмотрено положительное влияние плавания на уровень физического состояния, улучшение здоровья, функциональные системы организма подростков.

Ключевые слова: гибкость, плавание, двигательная активность, сила, спортивная секция, ловкость, тестирование, физическая подготовленность, быстрота.

Leonid Gorbunov. The Influence of Employments Swimming of the Level of Physical Preparedness of Students Senior Classes. Positive influence of swimming is considered in the article on level of bodily condition, improvement of health, functional systems of organism of teenagers.

Key words: flexibility, swimming, motive activity, force, sporting section, adroitness, testing, physical preparedness, quickness.

УДК 37.037

Світлана Грициляк

Фізичний розвиток дітей у притулку для неповнолітніх

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні одним із головних завдань постає проблема здоров'я підростаючого молодого покоління. Велике значення має фізична культура для розвитку фізичних можливостей організму та збереження здорового способу життя. Виховання дітей у таких закладах, як притулки, є досить важливим [5].

Соціально-економічні, політичні процеси призвели до збіднення значної кількості сімей, поглиблення конфліктів між поколіннями, появи безпритульних дітей.

Бездоглядні та безпритульні діти в Україні – це переважно особи віком до 14 років. “Самостійно” діти йдуть із дому, починаючи з 6–7 років. Половина вилучених із вулиці дітей проживають у рідних сім'ях, кожна четверта – у сім'ях родичів чи друзів, кожна десята – в інтернатних закладах. При цьому майже половина таких дітей не ідентифікує себе із рідною сім'єю, не бажає навіть думати про повернення додому. Злочинні вчинки ці діти вважають нормальними й звичними для них, бо саме вони дають змогу їм вижити. Серед вихованців притулків шкільного віку протягом 2006 р. понад 10 % не навчалися більше року або не навчалися взагалі.

На профілактичному обліку служб у справах дітей перебуває близько 140 тис. дітей, які схильні до правопорушень, уживають наркотичні речовини й алкогольні напої, з неблагополучних сімей, безпритульні та бездоглядні.

Діти в притулку можуть перебувати не більше трьох місяців, протягом яких вирішується їхня подальша доля. За цей час дирекція закладу разом із представниками служби в справах неповнолітніх повинна потурбуватися про майбутнє вихованців (повернути в родину, направити до інтернату, влаштувати в дитячі будинки сімейного типу чи прийомні сім'ї тощо). Головною метою притулку є те, аби діти, які тут перебувають, не відчували себе самотніми та в чомусь обмеженими. Можливо, комусь це здасться банальним і буденним, але не для таких дітей, котрим будь-яка увага дорослих – велика радість. Не забуваймо, це діти, обділені увагою своїх рідних батьків або які потрапили в несприятливе середовище.

Дуже гостра й актуальна проблема недосконалості державної системи виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, уже давно потребує нових й ефективних рішень, навіть радикальних змін. Однак скрутне соціальне, економічне та політичне становище в країні ще довго буде заважати позитивним змінам у цьому напрямі соціальної політики. Тому потрібно поліпшити й удосконалити вже існуючу систему фізичного виховання дітей в умовах таких закладів, як притулки [5].

Недостача рухової діяльності в дітей призводить до відхилень та відставання у фізичному й психічному розвитку порівняно з однолітками, які виховуються в нормальних сім'ях [4; 6]. Фахівці стверджують, що показники фізичного стану обумовлюються не погіршенням стану всіх систем організму, а зниженням їх фізичної активності [1; 3].

Від нормального фізичного розвитку функціонування органів і систем учнів залежить здатність їхнього організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [2].

У працях Б. М. Шияна [7] зазначається, що більшість сучасних шкіл фізичний розвиток учнів вважають справою другорядною. Рідко можна почути від батьків про стурбованість щодо фізичного здоров'я та розвитку дитини, ніби здоров'я дітей менш важливе, ніж їхні успіхи в навчанні.

Особливо переломним є середній шкільний вік у житті дитини, а саме дванадцятирічний. Стародавні традиції враховували цей факт, і в багатьох країнах уважалося, що з моменту дванадцятиріччя дитина стає дорослою, а отже, до неї потрібно відповідно ставитися. Якщо це не береться до уваги, то дитина змушена шукати самопрояву поза школою й сім'єю. Це призводить до зниження інтелектуальної активності та відсутності бажання вчитися. Авторитет дорослих у цьому віці значно знижується. Найважливішою для дитини стає оцінка однолітків, товаришів.

Поняття "фізичний розвиток" використовують у різних тлумаченнях:

- як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя;
- як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники "фізичного стану" організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність тіла, спірометрія, динамометрія тощо).

Завдання дослідження – визначити фізичний розвиток дітей середнього та старшого шкільного віку на період надходження їх до притулку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь 16 дітей середнього й старшого шкільного віку Рожищенського притулку Волинської області. Проведено антропометрію основних показників їхнього фізичного розвитку: довжина й маса тіла, окружність грудної клітки, індекс пропорційності (ІП).

На основі результатів вимірювання довжини й маси тіла, окружності частин тіла розраховували індекси фізичного розвитку.

1. Вагоровий індекс Кетле:

$$\frac{\text{Довжина} \cdot \text{Маса}}{\text{Окружність}^2} = \frac{a \cdot b}{c^2} \quad (1)$$

Рівень фізичного розвитку оцінювався за табл. 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичного розвитку за індексом Кетле

10–14 років	15–18 років	Рівень фізичного розвитку
≤ 220,0	≤ 325,0	Низький
220,1–265,0	325,1–350,0	Нижче середнього
265,1–315,0	350,1–375,0	Середній
315,1–360,0	375,1–400,0	Вище середнього
≥ 360	≥ 400	Високий

Отже, визначивши вагоровий індекс Кетле в дітей, які перебувають у притулку, можна сказати, що фізичний розвиток дітей має дуже низький рівень (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку на початку надходження дітей у притулок

10–14 років, %	Порівняння	15–18 років, %	Рівень фізичного розвитку
50	=	50,0	Низький
25	<	37,5	Нижче середнього
25	>	0,0	Середній
0	=	0,0	Вище середнього
0	<	12,5	Високий

Светлана Грициляк. Физическое развитие детей в приюте для несовершеннолетних. В статье проанализирована научно-методическая литература по вопросу физического развития детей, подростков дома приюта. Статья также содержит сведения о результатах, полученных в процессе проведения антропометрии, измерения длины и массы тела, окружности грудной клетки, индекса пропорциональности (ИП).

Ключевые слова: дети дома приюта, физическое развитие, длина и масса тела, обхват грудной клетки, низкий уровень.

Svetlana Grytsylyak. Physical Development of Children in Shelter. The article analyzes the scientific-methodical literature. The article also contains the information about results of anthropometric studies measuring of length and mass of body, circumference of thorax, index of proportion (IP).

Key words: children of shelter, physical development, body length and mass, circumference of thorax, low level.

УДК 37.037

**Krystyna Dudkiewicz,
Włodzimierz Ziółkowski**

Sprawność seniorów w ujęciu holistycznym

Wyższa Szkoła Informatyki (Łodzi, Polska)

Mówiąc o seniorach mamy na myśli najstarszych wiekiem członków rodziny. W kulturze słowiańskiej seniorów darzono wielkim szacunkiem, korzystano z ich rad, a w ważnych sprawach mieli decydujący głos. W minionych stuleciach czas trwania życia uległ znacznemu wydłużeniu. W Średniowieczu wynosił on około 30 lat, a obecne prognozy przewidują, że mężczyźni urodzeni w roku 2001 będą żyć przeciętnie 70,21 roku natomiast kobiety 78,38 roku. Przedłużanie życia jest jednym z celów współczesnej gerontologii. Ostatniemu etapowi długiego życia powinna towarzyszyć pełna sprawność fizyczna i intelektualna, co jest istotą podejścia holistycznego.

Obserwując zmiany demograficzne i społeczne musimy zwrócić uwagę na role jakie odgrywają seniorzy w swoich rodzinach. Dzisiejsi seniorzy wychowywali się na barwnych opowieściach swoich dziadków, które wynikały bezpośrednio z ich doświadczeń życiowych. Najciekawsze z tych opowiadań często stawały się legendami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Obecnie ich wnukowie swoje zainteresowania kierują raczej na internet, z którego głównie czerpią wiedzę, a dziadkowie jako źródło wiedzy, schodzą na drugi plan.

Mówiąc o seniorach mamy na myśli ludzi, którzy weszli w okres starości. Według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia starość zaczyna się od 60 roku życia i dzieli się na podokresy:

- wieku starszego 60–75 lat;
- wieku starego 75–90 lat;
- głębokiej starości 90 lat i starsi.

W tym czasie ludzie w Polsce osiągają wiek emerytalny; kobiety od 60 roku życia, a mężczyźni od 65 roku życia. W końcu 2001 roku liczba ludzi w wieku powyżej 60-go roku życia liczyła 5742,0 tys. osób co stanowiło 14,9 % ogółu ludności Polski.

Na skutek nadumieralności mężczyzn zaznacza się wyraźna nadwyżka liczby kobiet nad liczbą mężczyzn w tym przedziale wieku. W wieku około 75 roku życia na 100 mężczyzn przypada już 150 kobiet, które żyją przeciętnie o 8 lat dłużej niż mężczyźni. Populacja seniorów ma tendencję wzrostu i w 2010 roku osiągnie 16,97% ogólnej liczby ludności. Najczęstsze przykłady egzystencji tej grupy ludzi to:

- samodzielne mieszkanie będące dorobkiem ich życia;
- zamieszkanie z najbliższą rodziną;
- korzystanie z Domu Dziennego Pobytu;
- pobyt w Domu Pomocy Społecznej;
- pobyt w hospicjum.

Niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem dla człowieka jest spędzanie ostatnich lat życia w gronie najbliższych mu osób.

Założenia i cel pracy. Analizując literaturę z zakresu gerontologii dochodzimy do wniosku, że najczęściej badanymi są osoby przebywające w Domach Pomocy Społecznej lub uczestniczące w zajęciach

Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Badania te nie dają nam rzeczywistego obrazu sytuacji seniorów w naszym społeczeństwie, gdyż pomijają osoby funkcjonujące poza tymi instytucjami i stanowiące większość interesującej nas populacji. Celem naszych badań było dotarcie do wszystkich środowisk, w których funkcjonują seniorzy i zbadanie ich sprawności psychofizycznej oraz zarejestrowanie najciekawszych momentów ich życia. Terenem badań były dwa województwa w Polsce centralnej: łódzkie i wielkopolskie.

Bardzo istotnym był także cel dydaktyczno-poznawczy badań wykonywanych przez studentów Wydziału Pedagogiki Wyższej Szkoły Informatyki w Łodzi. Studenci wcześniej zostali przygotowani do przeprowadzenia badań w ramach przedmiotu "gerontologia społeczna".

Metody badań. Badania przeprowadzono w latach 2004-2009. Zadaniem studentów było nawiązanie kontaktu i przeprowadzenie wywiadu z najstarszym członkiem najbliższej rodziny lub z najbliższego otoczenia. Metodami badań były: metoda indywidualnych przypadków i sondaż diagnostyczny. Z technik badawczych korzystano z wywiadu kwestionariuszowego i obserwacji.

Wyniki badań. Wiek badanych osób. Badaniami objęto 300 osób, w tym 215 kobiet i 85 mężczyzn. Najstarszą osobą była kobieta licząca w momencie badania 103 lata, a najstarszy mężczyzna miał 99 lat. Liczbę badanych oraz grupy wiekowe ilustruje tabela 1.

Tabela 1

Wiek kalendarzowy i płeć badanych osób

Lp.	Wiek	Kobiety	Mężczyźni	Razem
1	Wiek starszy 60–75 lat	91	33	124
2	Wiek stary 75–90 lat	103	41	144
3	Wiek głębokiej starości 90 lat i więcej	21	11	32
	Razem	215	85	300

Oprócz wieku kalendarzowego próbowano także określić wiek biologiczny badanych posługując się widocznymi wskaźnikami, takimi jak: wygląd i stan włosów, paznokci, skóry, sylwetki, stanu uzębienia i sposobu poruszania się. Na tej podstawie oceniano, czy badany wygląda na swój wiek (kalendarzowy), czy też wygląda starzej lub młodziej. Na podstawie wieku biologicznego nie możemy wyciągać zbyt daleko idących wniosków, gdyż nie byliśmy w stanie określić stanu narządów wewnętrznych człowieka wyglądającego na przykład młodo. Jednak umiejętność oceny wieku biologicznego jest ważna dla osób opiekujących się ludźmi starymi i badanie to przeprowadzono ze względów dydaktycznych. Wiek biologiczny pokrywał się z wiekiem kalendarzowym w 127 przypadkach, 121 osób wyglądało młodziej niż wskazywał wiek kalendarzowy, a 52 osoby starzej.

Uwarunkowania środowiskowe w różnych okresach życia. Osoby badane to pokolenie "dzieci wojny", które w różny sposób odczuło trudy II wojny światowej – niektórzy także I wojny. Był to dla nich bardzo trudny okres życia powodujący ciągłe zagrożenie egzystencji, zdrowia i niosący groźbę śmierci. Największe uciążliwości wojenne przedstawiono w tabeli 2, z której wynika, że zorganizowanym represjom poddanych było 37,67 % badanych osób. Jaki to miało wpływ na ich dalsze życie? Za odpowiedź mogą posłużyć wyniki badań lekarskich i wskaźniki śmiertelności, z których wynika, że rok pobytu w obozie odpowiadał okresowi 4 lat normalnego życia. Wskaźnik umieralności byłych więźniów hitlerowskich był dużo wyższy niż wskaźnik krajowy.

Tabela 2

Doświadczenia wojenne

Lp.	Rodzaj represji	Kobiety (wiek kalendarzowy)			Mężczyźni (wiek kalendarzowy)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Obozy koncentracyjne	3	4	–	–	1	4	12
2	Praca przymusowa w Niemczech	10	20	5	2	4	3	44
3	Praca przymusowa w Polsce	6	14	3	7	10	4	44
4	Udział w Powstaniu Warszawskim	1	1	1	1	2	–	6
5	Przesiedlenie z terenów wschodnich	–	1	1	–	2	1	5
6	Zesłanie na Syberię	–	1	–	1	–	–	2
	Razem	20	41	10	11	19	12	113

Wykształcenie i wykonywana praca. Okres nauki respondentów przypadła na lata przedwojenne, okres II wojny światowej lub po jej zakończeniu. Były to bardzo trudne lata dla oświaty i uczących się. Dzisiejszym uczniom trudno jest zrozumieć, że podczas wojny nauka była zakazana, nauczyciele i uczniowie często ryzykowali życiem. W tych warunkach 28 % badanych ukończyło szkołę podstawową, 27,7 % nie ukończyło nawet szkoły podstawowej, 27 % ukończyło szkołę średnią, 11,3 % szkołę zawodową a tylko 6 % studia wyższe. Zatrudnienie uwarunkowane było trudną sytuacją społeczno-gospodarczą i polityczną zniszczonego wojną kraju w warunkach budowania realnego socjalizmu. Ta złożona sytuacja wymuszała strukturę zatrudnienia a także wybór zawodu. W przypadku kobiet dominowały stanowiska robotnicze (30,9 %), gospodyni domowa (23,2 %) i pracownik umysłowy (19,9 %).

Wśród mężczyzn także dominował zawód robotnika (37,7 %) i rolnika (18,8 %). Pozostali wykonywali inne zawody. Bez zatrudnienia pozostawała tylko jedna kobieta.

Liczebność rodzeństwa i liczba dzieci własnych. Istotnym czynnikiem wpływającym na starzenie się społeczeństw jest liczba dzieci w rodzinach. 54,4 % badanych posiadało 2–4 rodzeństwa, a 32,8 % 5–10 rodzeństwa. Podczas prowadzenia badań 17 kobiet i 43 mężczyzn pozostawało w związku małżeńskim co świadczy o dużej nadumieralności mężczyzn i dużej skali wdowieństwa wśród kobiet. Drugim istotnym miernikiem starzenia się społeczeństw jest dzietność kobiet, czyli liczba dzieci własnych przypadająca na jedną kobietę w wieku rozrodczym. Najliczniejszą grupę wśród badanych stanowiły kobiety i mężczyźni mający 2–4 dzieci własnych a na jedną spośród badanych kobiet przypadło przeciętnie 3,9 dziecka. Z danych tych wynika, że pokolenie to zapewniało korzystną i stabilną sytuację demograficzną. Dla porównania w roku 2001 dzietność kobiet w Polsce wynosiła 1,2. Oznacza to, że na jedną kobietę w wieku rozrodczym (15–49 lat) przypadało 1,2 dziecka. Aby zapewnić prostą zastępowalność pokoleń, współczynnik ten powinien wynosić 2,1. Zmniejszenie się liczby urodzeń stało się w Polsce istotnym problemem, a także problemem starzejącej się Europy i wielu bogatych krajów świata.

Sprawność fizyczna. Pod względem sprawności fizycznej podzielono badanych na następujące grupy:

1. Pełnosprawnych (sprawność bardzo dobra):
 - sprawność lokomocyjna bez ograniczeń;
 - prowadzi samochód;
 - jeździ rowerem;
 - zdolny do samoobsługi.
2. Z dobrą sprawnością:
 - sprawność lokomocyjna bez ograniczeń;
 - zdolność do samoobsługi.
3. Z ograniczoną sprawnością:
 - chodzi za pomocą przyrządów (laska, kule, balkonik);
 - chodzi z pomocą i asekuracją innej osoby;
 - wymaga pomocy przy sprzątanii i utrzymywaniu higieny osobistej.
4. Z niedostateczną sprawnością:
 - siedzi lub leży (nie chodzi);
 - wymaga pomocy przy codziennych czynnościach i utrzymaniu higieny osobistej.

Sytuację badanych ilustruje tabela 3.

Tabela 3

Poziom sprawności fizycznej

Lp.	Poziom Sprawności fizycznej	Kobiety (w wieku)			Mężczyźni (w wieku)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Bardzo dobra	12	7	1	9	7	1	37
2	Dobra	63	65	11	16	29	5	189
3	Ograniczona	16	30	7	8	3	4	68
4	Niedostateczna	–	1	2	–	2	1	6
Razem		91	103	21	33	41	11	300

Sprawność intelektualna. Holistyczna koncepcja zdrowia traktuje ciało i umysł jako jedną całość i z tego względu sprawność intelektualną oceniano według podobnych kryteriów co sprawność fizyczną. Wyodrębniono:

1. Bardzo dobrą sprawność intelektualną:
 - czyta ze zrozumieniem;
 - prowadzi logiczną dyskusję;
 - orientuje się w sytuacji społeczno-politycznej;
 - posiada wszechstronne zainteresowania;
 - posiada poczucie humoru.
2. Dobrą sprawność intelektualną:
 - czyta ze zrozumieniem;
 - prowadzi logiczną dyskusję;
 - dopuszczalna lekka demencja.
3. Ograniczoną sprawność intelektualną:
 - pamięć dzieciństwa;
 - wyraźna demencja;
 - pesymizm.
4. Złą sprawność intelektualną:
 - znaczna afazja i demencja;
 - wymaga ciągłej obecności opiekuna.

Sprawność intelektualną badanych przedstawiono w tabeli 4.

Zainteresowania i niektóre wypowiedzi badanych. Podczas sondażu respondenci wymienili 30 różnych sfer zainteresowań. Kobiety najczęściej wymieniały: czytelnictwo, radio i telewizję, robótki, pomoc rodzinie i religię. Zainteresowania mężczyzn były trochę inne i ułożyły się w następującej kolejności: ogrodnictwo, sport, czytelnictwo, polityka, radio i telewizja. Wśród marzeń, zarówno kobiety jak i mężczyźni wymieniają: dobro rodziny, zdrowie, podróże, harmonię z naturą i spokój, pieniądze. Niepodważalnym autorytetem moralnym był Papież Jan Paweł II.

Tabela 4

Poziom sprawności intelektualnej

Lp.	Poziom Sprawności intelektualnej	Kobiety (w wieku)			Mężczyźni (w wieku)			Razem
		60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	60–75 lat	75–90 lat	90 lat i starsze	
1	Bardzo dobra	20	19	3	9	2	3	56
2	Dobra	67	74	15	22	35	5	218
3	Ograniczona	4	10	3	2	4	3	26
4	Zła	–	–	–	–	–	–	–
	Razem	91	103	21	33	41	11	300

Najstarsza, z badanych kobiet, w momencie wywiadu miała 103 lata; żyje nadal w Domu Pomocy Społecznej a jej wiek kalendarzowy wynosi 105 lat. Jest aktywna fizycznie, codziennie odwiedza osoby, które nie mogą chodzić. Twierdzi, że w życiu najważniejszy jest spokój. Wojna krzywdzi niewinnych ludzi (przeżyła dwie wojny). Dla niej najważniejsze jest czyste sumienie, życzliwość i dobroć. Zapytana o receptę na długowieczność odpowiedziała: skromne jedzenie. Jadłam mało mięsa, w dzieciństwie prawie wcale, nie przejadałam się. Nie stosuje żadnych diet – jej ulubionym daniem jest zupa jarzynowa.

Wyniki przeprowadzonych badań upoważniają do zdefiniowania następujących **wniosek**:

1. Stan psychofizyczny badanych osób należy uznać za zadawalający gdyż tylko u sześciu z nich zaobserwowano niedostateczną sprawność fizyczną. Złej sprawności intelektualnej nie stwierdzono.

2. Duży, negatywny wpływ na psychikę i zdrowie badanych miała wojna. Zorganizowanym represjom poddanych było 113 osób.

3. Poziom wykształcenia respondentów należy uznać za niski gdyż 27,7 % nie ukończyło nawet szkoły podstawowej.

4. Jednym z wielu marzeń seniorów jest godna emerytura. Aby to stało się faktem, potrzebna jest trudna decyzja o późniejszym przechodzeniu na emeryturę.

5. W odczuciach badanych największym autorytetem moralnym jest Jan Paweł II, a największą wartość stanowi rodzina.

Literatura

1. Klonowicz S. Życ można dłużej / S. Klonowicz. – Książka i Wiedza, 1977.
2. Sytuacja demograficzna Polski // Raport 2001. – Warszawa, 2003.
3. Turoso L. Andragogika ogólna / L. Turoso. – Warszawa : Wydawnictwo Akademickie “Żak”, 1999.
4. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka / N. Wolański. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005.
5. Wiśniewska-Roszkowska K. Nowe życie po sześćdziesiątce / K. Wiśniewska-Roszkowska. – Radom : Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, 2003.
6. Wiśniewska-Roszkowska K. Rewitalizacja i długowieczność, czyli odmłodzenie / K. Wiśniewska-Roszkowska. – Poznań : Centrala Usługowo-Wytwórcza “Różdżkarz”, 1990.

Анотації

Кристина Дудкевич, Владжімеж Жювковскі. Здатність осіб старшого віку: цілісний підхід. У статті розглянуто результати фізичної підготовленості та інтелектуального стану старших людей (вік 60–90 років) у Польщі.

Ключові слова: люди старшого віку, діагностика, психофізіологічний стан.

Кристина Дудкевич, Владжімеж Жювковскі. Способность лиц старшего возраста: целостный подход. В статье рассмотрены результаты физической подготовленности и интеллектуального состояния пожилых людей (возраст 60–90 лет) в Польше.

Ключевые слова: люди старшего возраста, диагностика, психо-физиологическое состояние.

Cristina Dudkewich, Włodzimierz Ziolkowski. The Ability of Older Persons in a Holistic Approach. The results of physical preparation and intellectual status of the older persons (60–90) in Poland.

Key words: older persons, diagnostics, psychophysical status.

УДК 37.037-053.5

Майя Зубаль

Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років

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

Постановка наукової проблеми. Важлива умова ефективності фізичного виховання в загально-освітньому навчальному закладі – реалізація диференційованого й індивідуального підходів. Незаперечним є існування значних розбіжностей між індивідуальними та середньогруповими результатами в показниках фізичної підготовленості навіть в однаковій за статтю й віком групі учнів, що свідчить про необхідність пошуку інших ознак для їх поділу на відносно однорідні групи. Однією з ознак, що дає змогу комплексно враховувати значну кількість морфо-функціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик, є соматичний тип конституції індивіда [1; 4–7; 11].

Основу цілеспрямованого впливу на фізичні здібності складають дані про сенситивні періоди їх розвитку, які частково не збігаються під час порівняння інформації чинної програми з фізичного виховання та різних дослідників, що свідчить про існування протиріччя між теорією й практикою в питанні ефективності вирішення відповідного завдання, а одна з причин зазначеного полягає в суттєвих розбіжностях між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках, рівні розвитку фізичних можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим у цілеспрямованому покращенні фізичних здібностей є врахування сенситивних періодів. Аналіз наукової літератури [2; 3; 5; 9; 10; 11; 13] свідчить про певні розбіжності у віці, впродовж якого фізичні можливості хлопців з 11 до 13 років відзначаються найбільшим приростом, тобто перебувають у сенситивному періоді.

Одним із найбільш ефективних варіантів планування спрямованості та обсягу фізичних навантажень упродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей у певному віці [8].

Вивченню факторної структури окремих фізичних здібностей у хлопців різних соматотипів присвячено незначну кількість досліджень. Цілеспрямований розвиток будь-якої фізичної характеристики завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту.

Для цього використовувалися тести, що дали змогу вивчити такі фізичні можливості: швидкісні (біг 20 м з ходу), швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча з-за голови двома руками сидячи ноги нарізно), силові (станова динамометрія), а також швидкісну (біг 100 м), загальну (6-хвилинний біг), статичну силову (вис на зігнутих руках) витривалість, гнучкість (нахил уперед сидячи, викрут мірної лінійки за спину двома руками, не згинаючи їх у ліктьових суглобах), координаційні здібності в циклічних локомоціях (човниковий біг 3x10 м), акробатичних рухових діях (три перекиди вперед), метаннях на дальність провідною й непровідною рукою (метання тенісного м'ячика на дальність) [8; 13; 14].

Дослідження виконується згідно з планом науково-дослідної роботи проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського національного університету на 2002–2010 рр., зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001–2005 рр. за темою 2.1.6. “Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді” (номер державної реєстрації 0102U005721).

Завдання дослідження – вивчити за допомогою факторного аналізу особливості темпів розвитку фізичних здібностей у хлопців різних соматотипів у 11–13 років.

Методи дослідження. Під час вирішення поставлених завдань ми використовували комплекс таких взаємопов'язаних методів:

- теоретичних – аналіз, систематизацію й узагальнення наукових літературних джерел, документальних матеріалів;
- медико-біологічних – антропометрію, соматоскопію й соматометрію, спірометрію, пульсометрію, динамометрію, тонометрію, визначення кількісних показників фізичного здоров'я;
- педагогічних – спостереження, тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакета прикладних комп'ютерних програм.

Для більш детального аналізу темпів приросту фізичних можливостей хлопців різних соматотипів у кожний віковий період від 11 до 13 років провели факторний аналіз. Вихідними даними для нього були не величини прояву, а величини щорічного приросту досліджуваних у хлопців різних соматотипів фізичних показників. Отримані результати свідчили про таке.

Період з 11 до 12 років. У підлітків усіх соматотипів, за винятком м'язового, структура приросту фізичних здібностей характеризувалася п'ятьма статистично незалежними чинниками, внесок яких у загальну дисперсію був таким: астеноїдний соматотип – 76,9 %, торакальний – 85,5 %, м'язовий – 84,5 %, дигестивний – 85,6 % (рис. 1–4). Разом із тим величини факторних навантажень і виокремлені на кожному факторі перемінні в представників річних соматотипів суттєво відрізнялися.

Так, на першому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 20,1 %) найбільшим факторним навантаженням відзначалися перемінні, пов'язані з бігом 100 м, човниковим бігом, висом на зігнутих руках, виконання яких значною мірою залежить від стану анаеробних механізмів енергозабезпечення. Зазначене дало змогу інтерпретувати цей фактор як “швидкісна витривалість”. У представників торакального соматотипу на першому факторі (15,4 %) виокремився човниковий біг і вис на зігнутих руках, що інтерпретували як фактор “силова витривалість”. У підлітків м'язового соматотипу (18,8 %) було виокремлено перемінні, пов'язані з бігом на 100 м, трьома перекидами вперед, стрибком у довжину з місця, що характеризують, відповідно, швидкісну витривалість, координаційні здібності в акробатичних рухових діях і швидкісно-силові характеристики. Враховуючи склад інших факторів та схожі в зазначених завданнях анаеробно-аеробні механізми енергозабезпечення, цей фактор із достатньою часткою умовності інтерпретували як “швидкісно-силова витривалість”. У підлітків дигестивного соматотипу на першому факторі (22,2 %) найбільшим факторним навантаженням відзначався 6-хвилинний біг, метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою, три перекиди вперед, стрибок у довжину з місця, що з урахуванням зазначених підходів до інтерпретації даних дало можливість розглядати цей фактор як “швидкісно-силову витривалість у рухових діях різного координаційного змісту”.

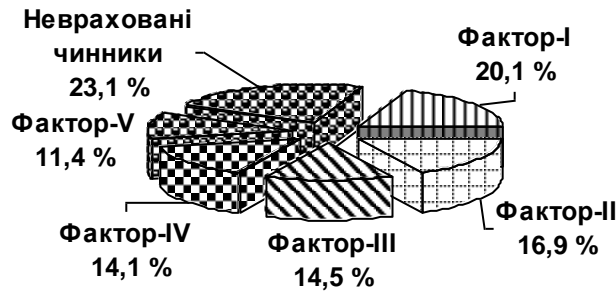


Рис. 1. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків астеноїдного соматотипу з 11 до 12 років

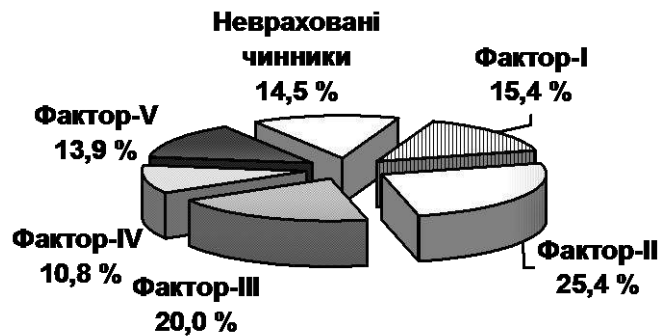


Рис. 2. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків торакального соматотипу з 11 до 12 років

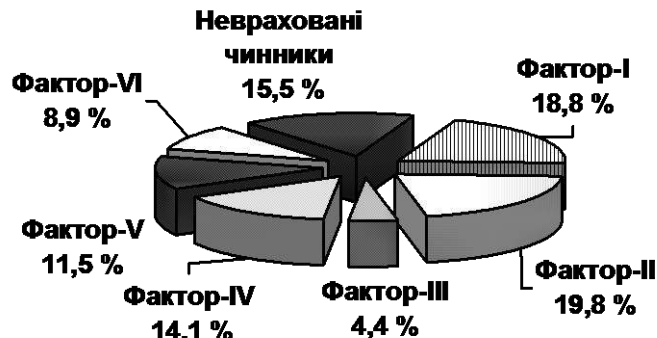


Рис. 3. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків м'язового соматотипу з 11 до 12 років

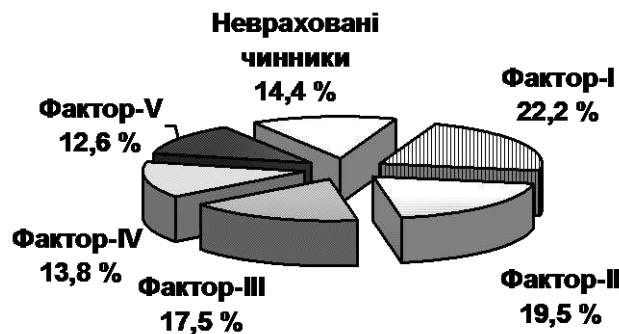


Рис. 4. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків дигестивного соматотипу з 11 до 12 років

На другому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (16,9 %) виокремилася перемінна, пов'язана з трьома перекидами вперед, що дало змогу інтерпретувати його як координаційні здібності в акробатичних рухових діях. У представників торакального соматотипу (25,4%) таких перемінних виявлено три, а саме: 6-хвилинний біг, метання тенісного м'ячика на дальність провідною рукою й станова динамометрія. Ураховуючи склад інших факторів та значну залежність результатів метання

від розвитку силових можливостей, цей фактор інтерпретували як швидко-силову витривалість. У підлітків м'язового соматотипу (19,8 %) найбільшими значеннями характеризувалися перемінні, що відображали координаційні здібності в рухах метання на дальність (метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою) та силові здібності (станова динамометрія), у зв'язку з чим цей фактор інтерпретували як координаційні здібності з диференціювання силових параметрів у рухах метання. У підлітків дигестивного соматотипу (19,5 %) зазначеними характеристиками відповідали дві перемінні – біг 20 м з ходу та викрут мірної лінійки за спину, що з урахуванням узаємозв'язку відповідних фізичних характеристик дало змогу розглядати цей фактор як "швидкісні здібності".

Третій фактор у підлітків астеноїдного соматотипу (14,5 %) формував 6-хвилинний біг, 5-секундний біг на місці, нахил уперед стоячи, станова динамометрія, що відображали, відповідно, загальну витривалість, максимальну частоту як складову частину швидкісних можливостей, рухливість у поперековому відділі хребта, силові характеристики та дали підстави інтерпретувати цей фактор як швидко-силову витривалість. У представників торакального соматотипу (20,0 %) найбільшими факторними навантаженнями відзначалися три перекиди вперед і нахил уперед стоячи, що дало змогу розглядати цей фактор як "координаційні здібності в акробатичних рухових діях". У представників м'язового соматотипу (4,4 %) такими характеристиками відзначалися біг 20 м і метання набивного м'яча, результативність яких значною мірою залежить від розвитку вибухової сили, у представників дигестивного соматотипу (17,5 %) – тільки біг 100 м, що дало змогу інтерпретувати цей фактор як швидкісну витривалість.

На четвертому факторі в астеноїдного соматотипу (14,1 %) найбільшими факторними навантаженнями відзначалися метання тенісного м'ячика на дальність провідною та непровідною руками, торакального (10,8 %) – тільки біг 20 м, м'язового (14,1 %) – вис на зігнутих руках, дигестивного (13,8 %) – метання тенісного м'ячика на дальність провідною рукою й нахил уперед стоячи, що дало змогу інтерпретувати цей фактор, відповідно, як координаційні здібності в метаннях на дальність, швидкісні можливості, статичну силову витривалість і координаційні здібності в метаннях на дальність.

Найбільшими факторними навантаженнями на п'ятому факторі в астеноїдного соматотипу (11,4 %) відзначалася перемінна, пов'язана зі швидко-силовими характеристиками (метання набивного м'яча), у торакального (13,9 %) – із координаційними здібностями в метаннях (метання на дальність непровідною рукою) і швидко-силовими здібностями в стрибках (стрибок у довжину з місця), м'язового (11,5 %) – рухливістю в поперековому відділі хребта (нахил уперед), дигестивного (12,6 %) – швидко-силовими здібностями в метаннях (метання набивного м'яча), що дало змогу, відповідно, інтерпретувати цей фактор.

На шостому факторі, виокремленому в підлітків м'язового соматотипу з 11 до 12 років (8,9 %), найбільшим факторним навантаженням відзначалася тільки одна перемінна – 5-секундний біг на місці, що дало змогу розглядати цей фактор як швидкісні здібності.

Отже, з 11 до 12 років структура приросту фізичних здібностей підлітків різних соматотипів суттєво відрізняється між собою, оскільки обумовлюється неоднаковою загальною дисперсією, складом кожного фактора й величиною його внеску в загальну дисперсію. У представників астеноїдного соматотипу зазначена структура визначається швидко-силовою витривалістю – координаційними здібностями в акробатичних рухових діях – швидко-силовою витривалістю – координаційними здібностями в метаннях на дальність – швидко-силовими здібностями в метаннях та на 23,1 % – іншими нествановленими чинниками. У представників торакального соматотипу структура визначається силовою, швидко-силовою витривалістю – координаційними здібностями в акробатичних рухових діях у метаннях на дальність – швидкісними характеристиками та на 14,5 % – нествановленими чинниками; у м'язового соматотипу – швидко-силовою витривалістю – координаційними здібностями з диференціювання силових параметрів у рухах метання – вибуховою силою – статичною силовою витривалістю – рухливістю в поперековому відділі хребта – швидкісними якостями та на 15,5 % – нествановленими чинниками. У підлітків дигестивного соматотипу досліджувана структура визначається швидко-силовою витривалістю – швидкісними здібностями – швидко-силовою витривалістю – координаційними здібностями в метаннях на дальність – швидко-силовими можливостями в метаннях та на 14,4 % – нествановленими чинниками.

Період із 12 до 13 років. У підлітків астеноїдного соматотипу структура приросту фізичних характеристик у цей період відзначалася шістьма, торакального й м'язового соматотипів – чотирма; дигестивного – п'ятьма статистично незалежними чинниками, внесок яких у загальну дисперсію склав,

відповідно, 80,0 %, 80,5 %, 74,5 % та 85,9 % (рис. 5–8). Розбіжностями також відзначався склад перемінних на кожному факторі та внесок кожного з них у загальну дисперсію.

Так, на першому факторі в хлопчиків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,6 %) найбільшими факторними навантаженнями відзначалися перемінні, пов'язані з бігом на 100 м і становою динамометрією, що дало змогу інтерпретувати цей фактор як швидкісно-силову витривалість.

У хлопчиків торакального соматотипу (32,7 %) такими характеристиками відзначалися човниковий біг, метання тенісного м'яча на дальність провідною рукою, нахил уперед, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця, станова динамометрія. Враховуючи значиму залежність результатів човникового бігу й метання на дальність від розвитку швидкісно-силових здібностей та позитивний зв'язок останніх із силовими характеристиками, цей фактор інтерпретували як швидкісно-силові здібності в рухових діях циклічного характеру і метаннях.

У хлопчиків м'язового соматотипу (28,2 %) найбільшими факторними навантаженнями на першому факторі відзначався біг 20 м, 5-секундний біг на місці та показники, спільною для яких була залежність їх величин від розвитку швидкісних характеристик (біг 100 м, три перекиди вперед, метання набивного м'яча), що дало змогу інтерпретувати його як швидкісні здібності”.

У представників дигестивного соматотипу (21,2 %) на цьому факторі зазначеним характеристикам відповідали три перемінні – метання тенісного м'ячика на дальність непровідною рукою, три перекиди вперед і станова динамометрія, що дало змогу інтерпретувати його як силові здібності в рухових діях різної координаційної складності.

Другий фактор хлопчиків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,4 %) характеризувався двома перемінними – метанням на дальність провідною й непровідною руками, торакального соматотипу (15,7 %) – трьома перекидами вперед і висом на зігнутих руках, м'язового (13,7 %) – тільки 6-хвилинним бігом, дигестивного (19,9 %) – 5-секундним бігом на місці та човниковим бігом, що були інтерпретовані, відповідно, як координаційні здібності в метаннях на дальність, статична силова витривалість, загальна витривалість, швидкісні здібності в циклічних рухових діях.

На третьому факторі в хлопчиків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,8 %) найбільшим факторним навантаженням відзначалася перемінна, пов'язана з висом на зігнутих руках, торакального соматотипу (10,3 %) – із бігом на 20 м і метанням набивного м'яча, м'язового (19,4 %) – із метанням на дальність провідною рукою, дигестивного (17,7 %) – із нахилом уперед і метанням набивного м'яча, що дало змогу розглядати цей фактор, відповідно, як статичну силову витривалість, вибухову силу, координаційні здібності в метаннях, швидкісно-силові здібності в метаннях.

На четвертому факторі в хлопчиків астеноїдного соматотипу (11,3 %) найбільшим факторним навантаженням відзначалися перемінні, пов'язані з трьома перекидами вперед і нахилом уперед стоячи, що дало змогу розглядати його як “координаційні здібності в акробатичних рухових діях”. У хлопчиків торакального соматотипу (21,8 %) зазначеним характеристикам відповідав 6-хвилинний біг, 5-секундний біг на місці, метання на дальність непровідною рукою, що з урахуванням складу інших факторів його інтерпретували як “швидкісну витривалість”. У представників м'язового соматотипу (13,2 %) до таких перемінних віднесли викрут мірної лінійки за спину й станову динамометрію, дигестивного соматотипу (15,6 %) – 6-хвилинний біг і біг 20 м, а фактор інтерпретували, відповідно, як силові здібності та швидкісну витривалість.

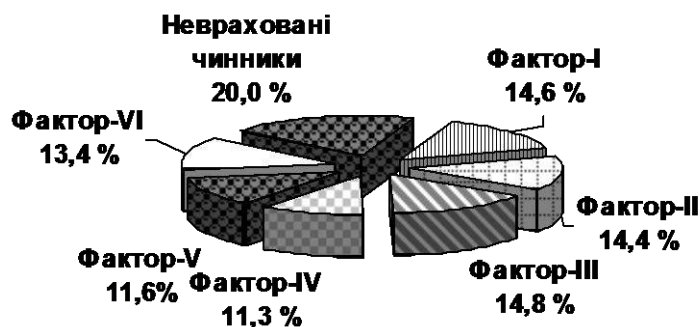


Рис. 5. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків астеноїдного соматотипу з 12 до 13 років

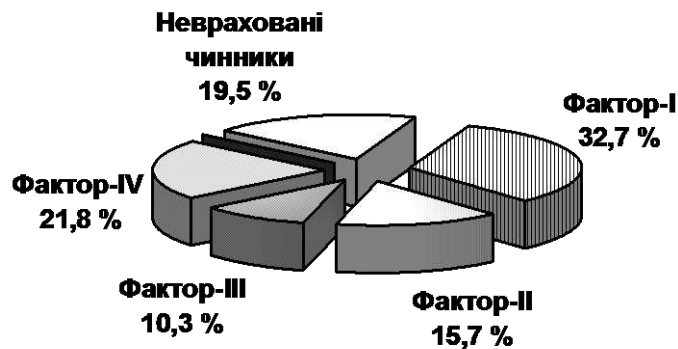


Рис. 6. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків торакального соматотипу з 12 до 13 років

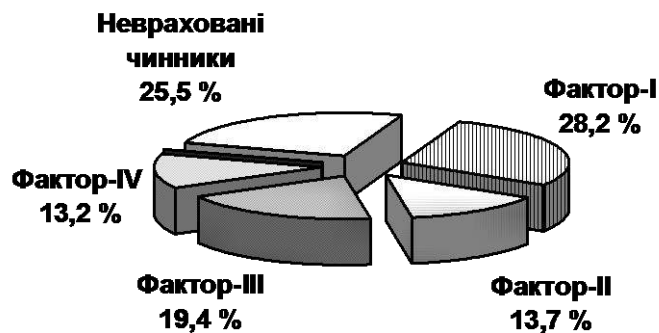


Рис. 7. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків м'язового соматотипу з 12 до 13 років

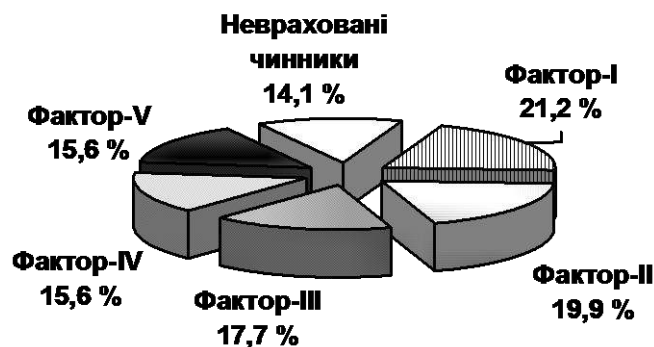


Рис. 8. Факторна структура приросту фізичних здібностей хлопчиків дигестивного соматотипу з 12 до 13 років

На п'ятому факторі, виокремленому в хлопчиків астеноїдного (11,6 %) і дигестивного (15,6 %) соматотипів, найбільшими факторними навантаженнями відзначалися, відповідно, човниковий біг, стрибок у довжину з місця та стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, що з урахуванням спільних механізмів енергозабезпечення під час виконання зазначених рухових завдань дав змогу в обох випадках інтерпретувати цей фактор як вибухову силу.

Шостий фактор, виокремлений у підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 13,4 %), характеризувався двома перемінними з найбільшими факторними навантаженнями – 6-хвилинний біг і біг 20 м та інтерпретовані як швидкісна витривалість.

Отже, з 12 до 13 років структура приросту фізичних здібностей підлітків різних соматотипів суттєво різняться між собою. В астеноїдного соматотипу вона відзначається швидкісно-силовою витривалістю – координаційними здібностями в метаннях на дальність – в акробатичних рухових діях – статичною силовою витривалістю – вибуховою силою – швидкісною витривалістю та на 20,0 % іншими нествановленими чинниками. У торакального соматотипу зазначена структура визначається швидкісно-силовими здібностями в рухових діях циклічного характеру й метаннях – статичною силовою витривалістю – вибуховою силою – швидкісною витривалістю та на 19,5 % – нествановленими чинниками, м'язового – швидкісними здібностями – загальною витривалістю – координаційними здібностями в метаннях на дальність – силовими характеристиками та на 25,5 % – нествановленими

чинниками. У підлітків дигестивного соматотипу структура приросту визначається силовими здібностями в рухових діях різної координаційної складності – швидкісними характеристиками – швидко-кісно-силовими здібностями в метаннях – швидкісною витривалістю – вибуховою силою та на 14,1 % – невстановленими чинниками.

Висновки. Вищезазначене засвідчує неоднаковий внесок кожної фізичної здібності в загальну структуру їх приросту, а отже різну кількість занять, спрямованих на розвиток певної фізичної характеристики впродовж навчального року.

У хлопців різних соматотипів суттєво різняться між собою структура щорічного приросту фізичних здібностей за якісним складом у деякі періоди та за кількістю факторів, що її визначають.

Аналогічними розбіжностями характеризуються й інші вікові періоди розвитку фізичних здібностей у хлопців однакового соматотипу.

Література

1. Акинщикова Р. И. Соматическая и психофизическая организация человека : учеб. пособ. / Р. И. Акинщикова. – Л. : ЛГУ, 1977. – 160 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
3. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Л. В. Волков. – М., 1989. – 38 с.
4. Дмитрів Р. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років / Р. Дмитрів // 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. 66–69.
5. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
6. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП “О. А. Буйницький”, 2008. – 156 с.
7. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с. – Библиогр. : С. 101–119.
8. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
9. Любомирский Л. Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : спец. 03.00.13 “Физиология человека и животных” / Л. Е. Любомирский. – М., 1989. – 35 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
11. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. [для студ. пед. ин-тов и учащихся пед. училищ] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
12. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культуры / [под ред. А. А. Гужаловского]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.

Анотації

Способом розрахунку величин змін кожного окремого компонента досліджувалися зміни в структурі приросту фізичних здібностей представників різних типів соматичної конституції в період від 11 до 13 років та наступною факторизацією отриманих значень. Це дало змогу здійснити факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей хлопчиків-підлітків.

Ключові слова: фізичні здібності, фізичний розвиток, соматотип, тести, факторний аналіз.

Майя Зубаль. Факторний аналіз темпов прироста фізических качеств у подростков разных соматотипов в период от 11 до 13 лет. Путем расчета величин изменений каждого отдельного компонента исследовались изменения в структуре прироста физических качеств представителей разных типов сомати-

ческой конституции в период от 11 до 13 лет и с последующей факторизацией полученных значений. Это дало возможность совершить факторный анализ темпов прироста физических качеств мальчиков-подростков.

Ключевые слова: физические качества, физическое развитие, соматотип, тесты, факторный анализ.

Maya Zubal. The Factor Analysis of an Increment Pace of Physical Qualities of Teenagers in Different Somatic Groups in a Period from Eleven to Thirteen Years. There were analysed changes in a structure of increment of physical qualities of teenagers in different somatic groups in a period from eleven to thirteen years by force of actulation of a variation value of an every separate component and a following factorization of a received value. It has allowed to do the factor analysis of an increment pace of physical qualities of teenagers.

Key words: physical qualities, physical development, somatotype, tests, factor analysis.

УДК 37.037

Ірина Калиниченко

Інформативність індексних способів оцінки соматотипів у дітей

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

Постановка наукової проблеми. Найважливішим критерієм стану здоров'я дитячого населення є фізичний розвиток, який характеризує процеси зростання, формування й становлення організму дитини. Саме показники фізичного розвитку (ФР), отримані під час обстеження дітей, можуть слугувати основою оцінки ефективності здоров'язберігальної діяльності навчальних закладів і становити інформаційний фонд державного соціально-гігієнічного моніторингу про стан здоров'я дитячого населення та середовища життєдіяльності [1; 11].

Як зазначено в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 р. (затверджено постановою КМУ від 15.11.2006 року № 1594) та Рішенні колегій МОН України, МОЗ, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" (від 11.11.2008 р. № 13/1–2 10 11/1), на сьогодні актуальним є реалізація ідеї реформування системи фізичного виховання (ФВ) зі спрямованістю на здоров'яформувальні, здоров'якоригувальні й здоров'язберігальні технології.

Серед пріоритетних проблем гігієни дитинства, педіатрії, освітянської галузі одне з визначних місць належить питанню наукового обґрунтування комплексних уявлень про межу мінливості морфофункціонального стану організму для створення моделей здоров'язберігальної діяльності в навчальному закладі на основі диференційованого підходу під час уроків фізичної культури та індивідуалізації навчального процесу, що вимагає, як мінімум, урахування соматотипологічних особливостей дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичні можливості дітей є результатом взаємодії вродженого нейрофізіологічного статусу й зовнішніх чинників, адаптація до яких формує поточний морфофункціональний стан [3].

Вивчаючи ФР, не можна не враховувати, що він підпорядковується таким основним закономірностям, як гетерохронність, статевий диморфізм, генетична та соціально-екологічна зумовленість [2]. Відомо, що кожна зі складових частин конституції на різних етапах індивідуального розвитку перебуває під генетичним контролем, при цьому складники конституції мають хвилеподібний характер розвитку в різні вікові періоди [4; 5]. Використання окремих методів дослідження та їх чутливості дає змогу створити картину етапності зміни реакцій-відповідей організму на оздоровчу фізичну активність і вплив факторів навколишнього середовища. Важливим інструментом первинного контролю за станом здоров'я дітей є антропометричні показники, що дають змогу визначити рівень та гармонійність фізичного розвитку. На сьогодні ряд методів оцінки фізичного розвитку: сигмальні відхилення, центильні шкали, регресійні шкали для регіональних стандартів ФР, індекси Кетле, Брока–Бругша, Рорера, Пиньє, Пушкарьова. Незважаючи на те, що всі вони мають право на існування, результуюча кількісна оцінка відповідає різним якісним характеристикам: гармонійність ФР, гармонійність морфологічного розвитку за критеріями соматотипу, тип конституції [6–9]. Однак у педіатричній практиці конституційна діагностика зазвичай проводиться за уніфікованою методикою В. Б. Штефко і А. Д. Островського у модифікації С. С. Дарської, що вимагає певного досвіду її використання, або наявності групи експертів для зменшення суб'єктивізму оцінки соматотипу. Тому важливим

завданням для потреб педіатрії, гігієни дитинства й педагогічної практики є забезпечення науково обґрунтованими, простими, доступними для використання засобами оцінки типу конституції.

Завдання дослідження полягало в тому, щоб обґрунтувати використання індексної оцінки соматотипу на основі зіставлення результатів, отриманих за допомогою різних методів визначення типу конституції.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети проведемо обстеження 452 дітей у віці 7–17 років. Антропометричне обстеження проводилося за загальноновизнаними методами [6; 7; 9]. Визначали тотальні розміри тіла: довжину (ДТ), масу (МТ), окіл грудної клітки (ОГК). Для оцінки соматотипу перевагу надано схемі діагностики за М. В. Черноручьким із визначенням астеничного, нормостенічного і гіперстенічного типу будови тіла у зв'язку із її широким використанням у клінічній практиці [9] і трьохрівневою градацією оцінки, що дає змогу провести зіставлення з рядом індексів типу конституції. Серед індексних методів для характеристики типів конституції обрано індекси Пінье (ІП) і Пушкарьова (індекс гармонійності морфологічного розвитку (ГМР)):

$${}^2\tilde{I} = \tilde{A}\tilde{D} - (\tilde{I}\tilde{D} + \tilde{I}\tilde{A}\tilde{E}),$$

де ДТ – довжина тіла (см), МТ – маса тіла (кг), ОГК – окіл грудної клітки (см);

$$\tilde{A}\tilde{I}\tilde{D} = \frac{(\tilde{A}\tilde{D} - \tilde{I}\tilde{D}) \times \tilde{A}\tilde{D}}{\tilde{E} \times 2 \times \tilde{I}\tilde{A}\tilde{E}},$$

де ДТ – довжина тіла (см); МТ – маса тіла (кг); ОГК – окіл грудної клітки (см); К – коефіцієнт гетерохронності розвитку.

Із поданих формул випливає, що індекс Пінье визначає міцність будови тіла й розраховується за різницею між довжиною тіла та сумою маси тіла з окружністю грудної клітки, індекс Пушкарьова включає вказані три тотальні розміри тіла з урахуванням коефіцієнта гетерохронності ФР у різні вікові періоди. Для власних досліджень коефіцієнт гетерохронності був розрахований окремо для вікових і статевих груп дітей.

Для визначення найбільш інформативного, практичного й простого (без додаткового коефіцієнта гетерохронності) методу оцінки типу конституції розроблено формулу, що базувалася на співвідношенні добутку різниць довжини тіла із масою тіла й околom грудної клітки та довжини тіла:

$${}^2\tilde{N}\tilde{D} = \frac{(\tilde{A}\tilde{D} - \tilde{I}\tilde{D}) \times (\tilde{A}\tilde{D} - \tilde{I}\tilde{A}\tilde{E})}{\tilde{A}\tilde{D}},$$

де ІСТ – індекс соматотипу; ДТ – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, кг; ОГК – окіл грудної клітки, см.

Обробку отриманих даних проведено за допомогою статистичних методів із визначенням основних характеристик (середнього арифметичного значення, помилки середнього, середньоквадратичного відхилення). Для визначення ступеня відповідності між оцінками соматотипів використовувався коефіцієнт взаємної спряженості Пірсона за критерієм χ^2 і порівняння його з критичним значенням χ^2 [10]. Розрахунки проводили в середовищі Microsoft Windows XP із використанням пакетів прикладних програм Statistica 7.0 і Microsoft Excel 2007.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед обстеженого контингенту за схемою М. В. Черноручького виявлено $69,47 \pm 2,17$ % дітей із нормостенічним типом, крім того, $19,03 \pm 1,85$ % і $11,50 \pm 1,50$ % дітей належали, відповідно, до астеничного й гіперстенічного типів конституції.

У формулах для визначення типу конституції є ряд спільних підходів. По-перше, одним із головних критеріїв відмежування одного конституційного типу від іншого є використання відносної маси тіла до довжини тіла; по-друге, в усіх формулах використано показники околу грудної клітки як об'єктивної ознаки об'ємних розмірів тіла; по-третє, усі індекси характеризуються одним напрямом вектора оцінки; четверте, для дотримання рівних умов зіставлення розраховано діапазон значень індексів для нормостенічного типу в межах $\pm 0,67 \sigma$, астеничного типу – більше $+ 0,67 \sigma$, для гіперстенічного типу – менше $-0,67 \sigma$.

Установлено, що за всіма формулами визначається майже рівна питома вага типів конституції серед дитячого населення. Зокрема, нормостенічний тип за індексом Пінье трапляється серед $55,61$ % обстежених, за індексом ГМР – $50,28$ %, індексом соматотипу – $53,51$ % дітей.

Із рис. 1 видно, що абсолютні значення індексу ГМР та індексу соматотипу мають незначні коливання в досліджуваному віковому діапазоні, на противагу індексу Пінье, який із віком має тенденцію до зменшення, що вказує на залежність від цього фактору і нівелює універсальність індексу Пінье для всіх вікових груп. За даними кореляційного аналізу встановлено, що серед трьох досліджуваних індексів тільки індекс соматотипу не має кореляційного зв'язку зі статтю ($r = -0,008$; $p = 0,514$), для

індексу Пінье ($r = -0,386$; $p < 0,001$) та індексу ГМР ($r = 0,421$; $p < 0,0001$) залежність від статі є суттєвою.

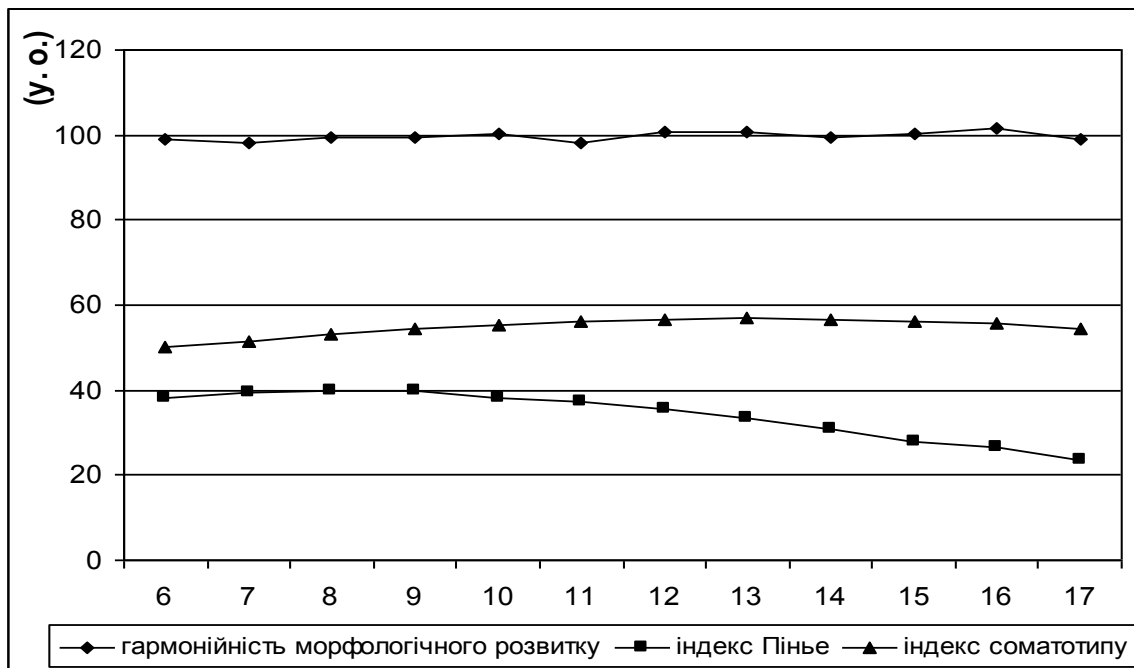


Рис. 1. Вікова динаміка абсолютних значень індексів соматотипу в дітей

Визначення відповідності розрахункових індексних показників і типів конституції, що визначено візуально експертним шляхом, проводилося з урахуванням збігу отриманих даних за результатами обстеження кожного учня. На підставі оцінки погодженості встановлено, що для астеничного типу конституції та індексу соматотипу збіг становить 60,47 % ($\chi^2 = 156,99$; $p < 0,001$), що на 11,63 % і 12,23 % більше, ніж для індексу Пінье та індексу ГМР (рис. 2.). Аналогічну перевагу має індекс соматотипу для визначення гіперстенічного типу конституції, хоча різниця питомої ваги збігу однойменного типу конституції за індексом соматотипу (86,27 %) та індексу ГМР (80,77 %; $\chi^2 = 115,41$; $p < 0,001$) становить тільки 5,5 % випадків.

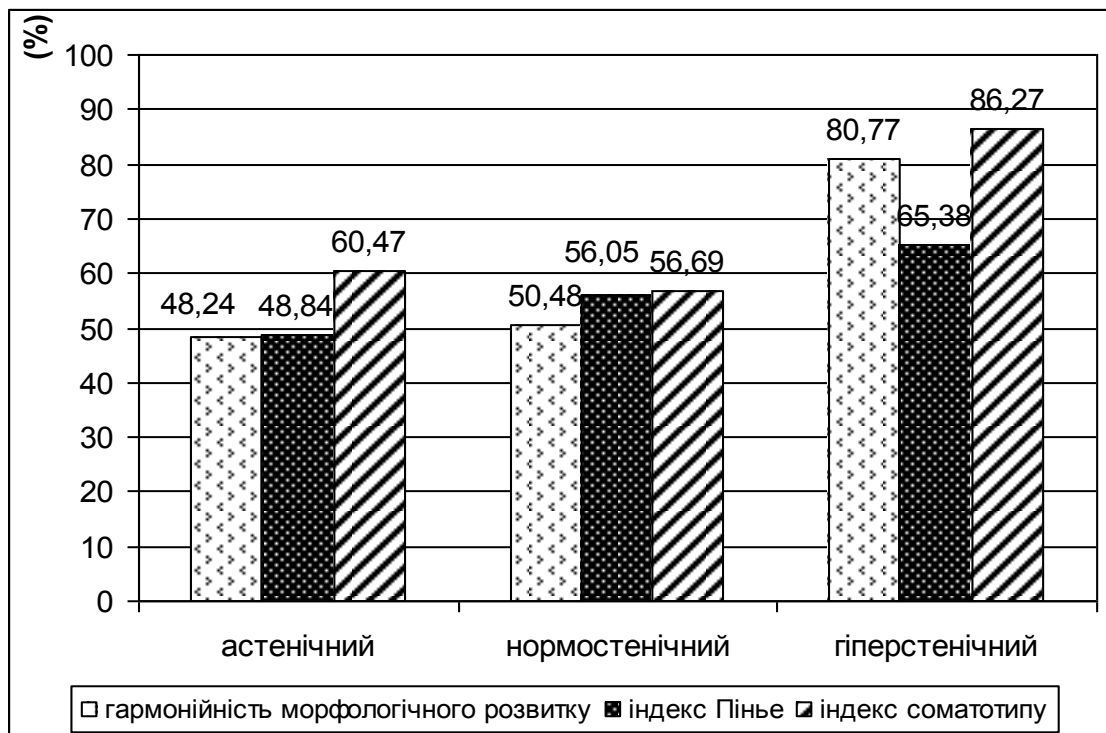


Рис. 2. Питома вага збігу результатів розрахункових методів з експертною оцінкою типу конституції

Проте для осіб нормостенічного типу конституції різниця питомої ваги збігу за різними індексними оцінками має мінімальні відмінності й не перевищує 56,69 % обстеженого контингенту.

Висновки. Таким чином, обрані для аналізу інформативності способи індексних оцінок типу конституції мають право на існування й використання в практичній діяльності з указаними межами для абсолютних значень. Проте серед досліджених розрахункових способів індекс соматотипу має значні переваги: по-перше, не залежить від статевого розподілу обстежуваного контингенту дітей; по-друге, не потребує використання коефіцієнта гетерохронності для різних вікових груп, що спрощує розрахунки в практичному використанні.

Перспективами подальшого дослідження є розробка та обґрунтування технології використання методів індексних оцінок для впровадження їх до системи гігієнічного супроводу здоров'язберігальної діяльності навчальних закладів.

Література

1. Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення : закон України від 24.02.1994 № 4004-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. 1994. – 1994. – № 27. – Ст. 218.
2. Зайцева В. В. Биологические основы индивидуального подхода к охране и укреплению здоровья / В. В. Зайцева // Новые исследования : альманах. – М. : Вердана, 2003. – № 1 (4). – С. 36–52.
3. Берзін В. І. Проблема вивчення фізичного розвитку дітей та підлітків у гігієнічних дослідженнях / В. І. Берзін, В. П. Стельмахівська // Вісн. соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2007. – № 4. – С. 81–85.
4. Дорохов Р. Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования / Р. Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 10–12.
5. Дорохов Р. Н. Результаты полувекового изучения соматических и физических качеств детей и подростков / Р. Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 55–57.
6. Маковкіна Ю. А. Інформативність існуючих методів оцінки фізичного розвитку та його гармонічності у дітей / Ю. А. Маковкіна, Л. В. Квашніна // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2004. – № 1. – С. 30–33.
7. Ямпольская Ю. А. Грацилизация и внутригрупповое распределение типов конституции московских подростков во второй половине XX века / Ю. А. Ямпольская // Педиатрия. – 2007. – Т. 86. – № 2. – С. 120–123.
8. Пушкарев С. А. Критерии оценки гармонического морфологического развития детей школьного возраста / С. А. Пушкарев // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 18–21.
9. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник [для студ. высш. учеб. заведений] / В. И. Дубровский. – [2-е изд., доп.] – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
10. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – Киев : [б. и.], 2006. – С. 156–157.
11. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку // 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.

Анотації

Проведено порівняльну характеристику індексних способів оцінки типу конституції в дітей. Визначено недоліки й переваги розрахункових способів визначення соматотипу. Встановлено універсальність індексу соматотипу, що не залежить від віку та статі обстеженого контингенту дітей.

Ключові слова: діти, тип конституції, антропометричні показники.

Ирина Калиниченко. Информативность индексных способов оценки соматотипов у детей. Проведена сравнительная характеристика индексных способов оценки типа конституции у детей. Определены недостатки и преимущества расчетных способов определения соматотипа. Установлена универсальность индекса соматотипа, который не зависит от возраста и пола обследуемого контингента детей.

Ключевые слова: дети, тип конституции, антропометрические показатели.

Iryna Kalinichenko. Information Index Ways of Estimation Type of the Constitution at Children. It is lead the comparative characteristic of index ways of an estimation type of the constitution at children. Lacks and advantages of settlement ways of definition type of the constitution are determined. It is established universality of an index type of the constitution which does not depend on age and a floor of a surveyed contingent of children.

Key words: children, type of the constitution, anthropometrical parameters.

Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Актуальність. З аналізу шкільних програм із фізичного виховання простежується той факт, що в наш час немає реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання – забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Чинні програми не враховують особливостей психофункціонального стану організму школярів, особливо старшого шкільного віку [2; 8; 9]. Саме тому в більшості випускників середньої школи рівень розвитку рухових здібностей не відповідає тим вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління.

Результати наукових досліджень свідчать, що в учнів 7–8 класів за розвитком моторики простежується відносна стабілізація, тоді як у 9–11 класах відбуваються певні регресивні зміни [4; 5; 7]. Тому доцільно вважати, що такі показники зумовлені низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури. Отже, необхідно вдосконалити концептуальні напрями розвитку фізичного виховання в школі та механізм реалізації їх у повсякденній роботі. Зміст нового підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні факультативних і секційних занять, які проводяться за межами шкільного розкладу.

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання.

Завдання дослідження – виявити вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість юнаків старших класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні брали участь юнаки 16–17 років ЗОШ № 22 м. Луцька в кількості 36 осіб. Згідно з даними опитування до більшості використовуваних на уроках вправ школярі не відчують ніякої зацікавленості, проте виконують їх, оскільки вони є матеріалом навчального процесу. Найбільше негативне ставлення в школярів до вправ на розвиток витривалості (34,5 %), швидкості (28,7 %) та гнучкості (17,5 %). Причиною такого ставлення до фізичних вправ школярі називають складність їх виконання. Одноманітність змісту уроків, на яких часто використовуються важкі для виконання вправи, що не містять елементів гри й змагання, знижують зацікавленість старшокласників до занять фізичною культурою. Доведено, що жодна зі шкільних програм не в змозі забезпечити людині належний рівень фізичного стану на все життя без подальшої систематичної праці над собою і в школі, і після її закінчення.

Щоб навчити людину піклуватися про своє здоров'я, залучити до усвідомлених і самостійних занять фізичними вправами, потрібно виховувати в учнів відповідальність за свій фізичний стан. Саме формування такої відповідальності спонукає їх до систематичних занять фізичною культурою й сприяє оптимізації фізичного стану.

Потреби, мотиви, інтереси сприяють формуванню певних установок на потребу занять певними видами спорту в позаурочний час, на відвідування факультативних і секційних занять розвивальної спрямованості. Тому, відповідаючи на запитання “Яким видом спорту ви бажали б займатися?” – 78,6 % юнаків віддали перевагу ігровим видам, зокрема баскетболу, волейболу, футболу: на запитання “Чому саме цим видом спорту ви бажаєте займатися?” – юнаки дали такі відповіді: 1) потреба самовдосконалення; 2) підвищення фізичної підготовленості; 3) участь у спортивних змаганнях.

Разом із тим на запитання: “Чи займаєтеся ви спортом?”, – тільки 12 % респондентів відповіли стверджувально, 46 % – бажують займатися тим чи іншим видом спорту, але з багатьох причин не роблять цього, у 42 % старшокласників немає бажання займатися фізичними вправами. Такий значний відсоток свідчить про те, що в учнів старшого шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід

розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Велику роль у цьому відіграють батьки та вчителі, які повинні сформувати в учнів відповідальність за свій фізичний стан, спонукати їх до систематичних занять фізичною культурою й спортом. Вирішальне значення для виховання інтересу до занять фізичною культурою має правильне поєднання пояснень учителя та практичних занять учнів фізичною культурою і на шкільних заняттях, і на позашкільних (секційних). Для визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників, які займаються в секції баскетболу, ми використовували державні тести (1996), що відповідають вимогам доступності, об'єктивності та інформативності. Аналіз результатів засвідчив, що рівень фізичної підготовленості школярів низький. Порівняння власних результатів із дослідженнями В. С. Добринського [1], Б. Д. Розпутняка [6], А. С. Куца [3] засвідчує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються. Отже, такий стан розвитку фізичних здібностей властивий для більшості школярів України. Відповідно до державних тестів і нормативів, рівень фізичної підготовленості старшокласників у середньому відповідає 1–3 балам. Слід зазначити, що, порівняно з показниками функціонального стану, дещо суттєвіші зміни у фізичній підготовленості за період педагогічного експерименту відбулися переважно в експериментальній групі. За трьома показниками (біг 3000 м, човниковий біг 4×9 м, стрибки в довжину з місця) відзначено значне покращення результатів ($P < 0,05-0,01$). За рештою тестів вірогідної різниці між експериментальною й контрольною групами не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості старшокласників на початку та в кінці експерименту

Вид випробування	Вихідні дані	Контрольна група	Достовірність різниці	Експериментальна група	Достовірність різниці
Біг 100 м, с	14,02 ± 0,07	14,03 ± 0,07	$P > 0,05$	14,02 ± 0,05	$P > 0,05$
Біг 2000 м, хв, с	12,7 ± 0,46	12,3 ± 0,05	$P > 0,01$	11,32 ± 0,67	$P < 0,05$
Човниковий біг 4×9 м, с	11,52 ± 0,12	9,56 ± 0,04	$P > 0,01$	9,02 ± 0,07	$P < 0,05$
Стрибки у довжину з місця, см	2,12 ± 2,42	208,3 ± 2,45	$P > 0,05$	224,0 ± 3,72	$P < 0,05$
Підтягування на перекладині, разів	8,35 ± 0,06	8,38 ± 0,05	$P > 0,01$	10,56 ± 0,09	$P > 0,05$
Нахили тулуба вперед із положення сидячи	10,32 ± 0,52	10,44 ± 0,56	$P > 0,05$	12,62 ± 0,72	$P > 0,05$

Заняття в секції з баскетболу дало змогу значно підвищити витривалість. Абсолютна різниця в середніх результатах бігу на 3000 м у кінці педагогічного експерименту й на його початку становила в експериментальній групі 2,9 с, у контрольній – 0,21 с. Отже, статистично достовірні середні зсуви відзначено тільки в експериментальній групі ($P < 0,05$) (0,01). У контрольній групі розбіжності величини вихідних і прикінцевих результатів виявилися незначними ($P > 0,05$) (3, 8).

сантиметри

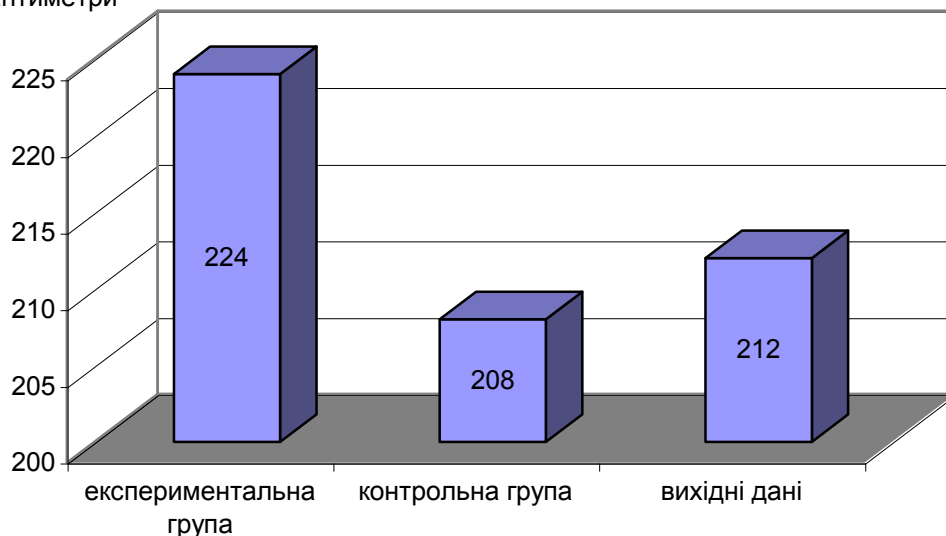


Рис. 1. Динаміка розвитку швидкісно-силових можливостей юнаків 16–17 років

Аналізуючи дані тестування швидкісно-силових характеристик, бачимо, що річний приріст за стрибками в довжину з місця в експериментальній групі становив 12,2 см, а в контрольній групі показники погіршилися на 4,0 см (рис. 1).

Під час тестування спритності також спостерігається поліпшення результатів юнаків експериментальної групи. Різниця в середніх результатах бігу 4×9 м наприкінці педагогічного експерименту й на його початку становила в експериментальній групі 0,56 с, тоді як у контрольній групі змін не виявлено.

Таким чином, заняття в секції з баскетболу сприяли приросту результатів тестування до кінця навчального року. Силові й швидкісно-силові показники, що характеризують рівень розвитку м'язових груп тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, у школярів експериментальної групи в більшості випадків за величиною приросту перевищували аналогічні показники досліджуваних у контрольній групі.

Подібні зміни відбулися й за показниками, що характеризують витривалість, швидкість та спритність. Особливий інтерес викликали вправи, які подано у формі гри чи естафети та які проводили переважно у формі змагань.

Висновок. Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання школярів варто практикувати різноманітні форми занять, особливо шляхом залучення учнівської молоді до занять у спортивних секціях.

У ході експерименту виявлено, що причиною негативного ставлення старшокласників до вправ на розвиток витривалості, швидкості та гнучкості є складність їх виконання. Одноманітність змісту уроків знижує зацікавленість учнів до занять фізичної культури.

Під час опитування юнаків щодо виду спорту, яким би вони хотіли займатися, виявлено, що 78,6 % із них віддали перевагу ігровим видам, зокрема баскетболу, волейболу, футболу. Тому експериментальну роботу ми побудували у формі секційних занять із баскетболу.

На початковому етапі дослідження рівень фізичної підготовленості юнаків за державними тестами відповідав у середньому 1–3 балам. Протягом дослідної роботи відбулися зміни в експериментальній групі за трьома показниками: біг 3000 м, човниковий біг 4×9 м, стрибки в довжину з місця. За рештою тестів статистично достовірної різниці між експериментальною та контрольною групами не виявлено ($P > 0,01$).

Література

1. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд наук з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 20 с.
2. Дубенчук А. Учням потрібна фізкультурна освіта / А. Дубенчук // Фіз. вих. в шк. – 1997. – № 4. – С. 15–19.
3. Куц А. С. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности / А. С. Куц. – Винница : ВГПИ, 1991. – 89 с.
4. Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. ; Вінниця : ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 38–39.
5. Овчинникова Н. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Несторова, В. Сосіна // Фіз. вих. в шк. – 1997. – № 4. – С. 9–15.
6. Розпутняк Б. Д. Рациональне співвідношення вправ оздоровчого спрямування у фізичному вихованні школярів 15–17 років, які проживають в радіаційно-забрудненій місцевості, на уроках фізичної культури : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Б. Д. Розпутняк. – Луцьк, 2000. – 190 с.
7. Сінгаївський Є. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) / Є. Сінгаївська // Фіз. вих. в шк. – 1999. – № 2. – С. 25–28.
8. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів / О. Смоляр // 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. 244–248.
9. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Т. : Навч. кн. "Богдан", 2004. – С. 236–237.

Анотація

У статті з'ясовано ставлення старшокласників до уроків фізичної культури, висвітлено вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників.

Ключові слова: *фізичне виховання, секційні заняття, баскетбол, юнаки 16–17 років.*

Ирина Клиш. Влияние секционных занятий по баскетболу на физическую подготовленность старшеклассников. В статье выяснено отношение старшеклассников к урокам физической культуры, отражено влияние секционных занятий из баскетбола на физическую подготовленность старшеклассников.

Ключевые слова: физическое воспитание, секционные занятия, баскетбол, юноши 16–17 лет.

Iryna Klish. Impact of Breakout Sessions on Basketball Physical Prepare High School Pupils. In the article the attitude of high school pupils is found out toward the lessons of physical culture, influencing of sectional employments is reflected from basket-ball on physical preparedness of high school pupils.

Key words: physical education, sectional employments, basket-ball, youths 16–17 years.

УДК 37.037

**Олександр Митчик,
Наталія Захожа**

Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Удосконалення наявних і розробка нових педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності людей, приводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональної фізичної й розумової працездатності.

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

Як відомо з наукових джерел (Х. Едвард, Т. Френкс, Б. Дон, 2000), коло нових проблем і питань, стосовно формування різних напрямів оздоровчої гімнастики, аеробіки й фітнесу визначається трьома обставинами: по-перше, постійною зміною характеру тренувального процесу (це стосується не лише обсягу та інтенсивності навантажень, а й основних завдань занять); по-друге, залученням у заняття оздоровчою фізичною культурою більшої кількості людей різного віку та з різним станом здоров'я; по-третє, інтенсифікацією розвитку науки і в галузі спортивної педагогіки, і в галузі фізіології, що дає змогу розробляти нові методи визначення стану здоров'я, що значно поглиблює й розширює можливості контролю стану тих, хто займається, індивідуального дозування навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична пасивність характерна для більшості українських громадян працездатного віку. Лише кожен п'ятдесятій із наших співгромадян залучається до участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах загальнодоступного характеру. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-те місце серед 162 країн світу та 37-ме в Європі. Численні дослідження показують, що в більшості населення переважають пасивні стандарти й дозвільні стереотипи. Але, як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм фізичної культури для населення є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного й цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками та їх профілактики, пізнання можливостей власного організму [5; 7–9].

Проблема щодо питання ролі фізичного виховання та спорту в житті людини завжди була, є й буде актуальною, доки існує суспільство. Фізичне виховання та спорт – одна зі складових частин загального виховання людини, органічна частина фізичної культури. Це особлива галузь виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичної, технічної, тактичної та інших сторін підготовленості [1].

Автори [4; 6] подають статистичні дані про стан здоров'я населення України. Запропоновано шляхи реформування системи фізичного виховання для більш ефективного впливу на покращення здоров'я нації. Охарактеризовано пріоритетні напрями укріплення здоров'я, профілактики захворювань.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що рівень і характер змін у функціональних системах організму жінок із ростом тренуваності залежить від виду й тривалості занять оздоровчими фізичними вправами, з одного боку, а також від віку тих, які займаються, – з іншого. Сприятливий вплив спортивних занять можливий за умови відповідності засобів і методів біологічним особливостям жіночого організму та рівню їхньої підготовленості. Різні форми й напрями організації занять оздоровчими фізичними вправами дають змогу використовувати різні варіанти дозування тренувального навантаження для тих, хто займається.

Завдання дослідження:

- визначити рівень інтересу до фізичної культури й спорту в жінок, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби;
- з'ясувати ставлення досліджуваних респондентів до власного здоров'я;
- за результатами анкетування визначити, якими видами фізичних навантажень хотіли б надалі займатися жінки зрілого віку, та їхній руховий досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я для запобігання захворюванням та подовження життя. Важливим чинником для досягнення високого рівня здоров'я є здоровий спосіб життя. Це поняття охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, релаксацію й подолання стресу, відмову від паління, алкоголю та наркотиків і є динамічним, багатомірним станом, пов'язаним з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами.

Інтерес є формою виявлення потреб і своєрідною орієнтацією людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка й діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки.

Результати дослідження засвідчують (табл. 1), що у 20,69 % респондентів – високий інтерес до фізичної культури, у 31,03 % – вище від середнього, у 41,37 % середній рівень та в 6,89 % – нижче від середнього.

Таблиця 1

Рівень інтересу в жінок до фізичної культури, %

Великий інтерес	20,69
Вище від середнього	31,03
Середній	41,37
Нижче від середнього	6,89
Низький	0,00

На нашу думку, в дослідженнях потрібно було проаналізувати, чи мали жінки руховий досвід до того часу, як вони прийшли займатись у фітнес-клуби.

За результатами анкетування визначено, що 75,86 % жінок, які відвідують оздоровчі клуби, раніше займалися в спортивних секціях, а 24,14 % не мають такого досвіду.

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення засвідчує, що найбільш популярним серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять, як аеробіка, шейпінг і степ-аеробіка, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити свою фігуру [5, 7, 9].

Результати опитування свідчать, що надалі жінки хотіли б займатися переважно фітнесом, аеробікою, плаванням та на тренажерах.

У ході анкетування виявлено (табл. 2), що 58,62 % жінок зрілого віку регулярно (3–4 рази на тиждень) займаються фізичними вправами, 1–2 рази на тиждень відвідують 31,03 %, а практично не займаються (очевидно, час від часу відвідують тренування) 10,35 % респондентів.

Таблиця 2

Регулярність занять фізичною культурою та спортом, %

3–4 рази в тиждень	58,62
1–2 рази в тиждень	31,03
Практично не займаюся	10,35

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Неодноразові спроби “виміряти” здоров'я не дали результатів через складність феномену людини. Через свою надзвичайну цінність для кожного індивіда і всього суспільства здоров'я було та є феноменом, який сучасні дослідники розглядають із різних, іноді діаметрально протилежних позицій [1–3].

Практичний досвід, експериментальні дослідження вчених дають надійні підстави для висновків про те, що активна рухова діяльність стримує вікові інволюційні зміни, які сприяють подовженню періоду активного творчого життя.

Від здоров'я кожної людини залежать багатство й благополуччя нашого суспільства, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку країни.

У низці факторів збереження й зміцнення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Високий рівень фізичної та розумової працездатності людей, які займаються фізичними вправами, зберігається значно довше, ніж у тих, які не займаються. Зниження активної рухової діяльності (гіпокінезія) згубно впливає на здоров'я. Насамперед воно сприяє розвитку серцево-судинних розладів, призводить до порушення обміну речовин. Фізичні вправи запобігають атеросклеротичним змінам у судинах, зменшують ризик захворювання ішемічною хворобою серця.

Здатність протидіяти змінам внутрішнього середовища організму, якими супроводжується виконання фізичних вправ, є специфічною властивістю організму. Водночас фізичні вправи підвищують і так звану неспецифічну, тобто природну, захисну стійкість організму: людина набуває надійної здатності боротись із хвороботворними агентами зовнішнього середовища [9].

На запитання: “Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на стан Вашого здоров'я?” – 100 % відповіли ствердно: “впливають позитивно”.

Результати дослідження показують, що 27,58 % респондентів вважають себе абсолютно здоровими, 44,82 % оцінили своє здоров'я як добре, 27,58 % – як задовільне. Жодної учасниці опитування, яка вважала б своє здоров'я поганим або якій важко було відповісти на це запитання, виявлено не було.

За суб'єктивними відповідями жінок-респондентів за останні роки стан здоров'я поліпшився у 24,13 %, залишився без змін – у 48,27% та погіршився – у 17,24 %. Важко було відповісти на це запитання 10,34 % опитуваним.

На запитання “Чи є зрушення у Вашому стані здоров'я та фізичній підготовленості за період занять фізичними вправами?” – 51,72 % опитуваних жінок відповіли, що позитивні зрушення великі, а 37,93 % – зміни незначні.

Оцінка оточення щодо їхнього фізичного розвитку й здоров'я дуже хвилює 17,24 % опитаних жінок; так, але не дуже хвилює – 48,27 % і зовсім не хвилює – 31,03 %.

27,58 % опитаних жінок можуть сказати, що ведуть здоровий спосіб життя; швидше так, ніж ні – 48,27 %; а “ні” відповіли 10,34 % респондентів.

Для організації самостійних занять потрібні певні знання. На запитання: “Як Ви вважаєте, чи достатньо у Вас на сьогоднішній день знань для самостійних занять фізичною культурою?” – відповіли “так, достатньо” 13,79 % опитаних; важко відповісти було 34,48 %, а 48,27 % респондентів вважають, що їхні знання в цій галузі недостатні.

Висновки. Результати дослідження засвідчують, що більшість респондентів мають середній рівень інтересу до фізичної культури та спорту.

За результатами анкетування визначено, що більшість жінок, які відвідують оздоровчі клуби, раніше займалися в спортивних секціях.

Найулюбленішими видами фізичних навантажень для жінок є фітнес, аеробіка, плавання та заняття на тренажерах.

Перспективи подальших досліджень. Різні варіанти дозування навантажень передбачають і різні форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в спортивних клубах. Пошук у сучасних умовах оптимальних форм організації оздоровчого впливу на основі фізичних вправ різного спрямування, які ґрунтуються на інтересах та мотивах жіночого контингенту населення, є актуальним і доцільним, що й зумовлює перспективу подальших досліджень.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Наук. світ. – 2005. – № 11. – С. 2–5.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.

3. Белов В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
4. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / [Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43–56.
5. Ворочихина И. А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся фитнесу возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Ворочихина. – Малаховка, 2006. – 22 с.
6. Кренделева Венера. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / Венера Кренделева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 155–159.
7. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. лит., 1999. – 236 с.
8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.
9. Хоулі Едвард Т. Оздоровчий фітнес / Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 367 с.

Анотації

У статті розглянуто рівень інтересу жінок зрілого віку до фізичної культури й спорту, а також їхнє ставлення до свого здоров'я та інші аспекти діяльності цього контингенту населення.

Ключові слова: інтерес, фізичне виховання, спорт.

Александр Мытчик, Наталия Захожа. Уровень интереса к физическому воспитанию и спорту у женщин зрелого возраста, которые посещают спортивно-оздоровительные клубы. В статье рассмотрен уровень интереса женщин зрелого возраста к физическому воспитанию и спорту, а также их отношение к своему здоровью и другие аспекты деятельности этого контингента населения.

Ключевые слова: интерес, физическое воспитание, спорт.

Oleksandr Mytchyk, Natalia Zahozha. Level of Interest to Physical Education and Sport for the Women of Mature Age, which Visit Sporting Health-Improvement Clubs. In the article the level of interest of women of mature age is considered to the physical culture and sport, and also their attitude toward the health and other aspects of activity of this contingent of population.

Key words: interest, physical education, sport.

УДК 796.41 (075.8)

Юрій Ніколаєв

Особливості статичного й динамічного тремору в студентів інституту фізичної культури та здоров'я

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Подальша інтенсифікація й ускладнення навчального процесу вимагає від студентів великого психічного напруження та фізичних зусиль. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості й стану здоров'я є одним із головних завдань вищих закладів освіти.

Дія фізичних вправ на організм людини багатогранна, оскільки організм реагує на фізичне навантаження цілою низкою фізіологічних, психологічних, біохімічних та морфологічних процесів [2]. Вони пов'язані зі зміною і в руховій, і у вегетативній сферах та віддзеркалюють, зокрема рівень фізичної працездатності. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від психофізіологічних особливостей особистості. У центрі уваги психофізіології перебуває роль фізіологічних процесів у внутрішніх переживаннях людини [1; 3; 4]. Ефективність фізичної діяльності визначається багатьма "внутрішніми" (психофізіологічними) факторами: мотивами до діяльності, здібностями, стійкістю до несприятливих факторів зовнішнього середовища та до станів, які розвиваються в людини під впливом цих факторів [5–7].

Для оптимізації фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів потрібно вивчити окремі показники їх психофізіологічного стану, а саме точність вимірювання силових, часових, просторових параметрів статичного й динамічного тремору.

Тремор – це коливання дистальних ланок кінцівок із невеликою амплітудою. Він є нормальною фізіологічною реакцією на регулівну дію нервових центрів, на м’язи, впливу дихання й серцевих скорочень, на стійкість положення тіла та ін. Розрізняють статичний і динамічний тремор. Статичний – коливання дистальних ланок під час нерухомого випрямленого вперед положення руки.

Динамічний тремор вимірюється під час обведення контурів різної конфігурації. Одним із фрагментів нашого дослідження є визначення особливостей статичного й динамічного тремору в студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Завдання дослідження:

- виявити показники статичного та динамічного тремору;
- визначити особливості зміни тремору після виконання фізичного навантаження.

Методи й організація дослідження. Для вимірювання тремору використовували треморометр, який складався із металевої платівки з багатьма отворами зростаючого діаметра й прорізів різної конфігурації. Ця металева платівка з’єднувалася через міліелектросекундомір з одним із полюсів джерела струму. Інший полюс з’єднувався з металевим стержнем завтовшки 2–3 мм. Під час торкання стержнем металевої платівки виникало замкнення, і міліелектросекундомір фіксував це.

Статичний тремор вимірювався так: досліджуваного інструктували: “Сядьте прямо, покладіть ліву руку на коліно. Правою рукою візьміть металевий стержень і введіть його перпендикулярно в крайній зліва отвір. Намагайтеся тримати кінчик стержня всередині отвору, не торкаючись його стінок. Вийміть стержень з отвору за командою ”стоп”, яку буде подано через 10 с.” Спробу можна проводити і лівою рукою, але при цьому необхідно взяти до уваги те, що доторкань буде більше. Оскільки під час дослідження виявилось, що деякі студенти ліворукі, то вони спробу для порівняння тремору виконували лівою рукою.

Під час вимірювання динамічного тремору дівчата вводили стержень у проріз і за командою “Почали!” проводили його вздовж периметра прорізу, намагаючись не торкатися стінок. Уводити стержень потрібно було на 2–3 см, при цьому фіксувалася кількість доторкувань до стінок прорізу та час проходження лабіринту (останнє – ручним секундоміром). У зв’язку з тим, що час виконання проби в досліджуваних був різний, то чим швидше вона виконувалася, тим більше було зафіксовано дотиків до стінок прорізу. Для вирівнювання результатів досліджуваних ми ділили число дотиків на час проходження лабіринту.

У дослідженні брали участь 150 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати тестування засвідчили, що показники статичного тремору становлять 2,20–3,87 (права рука) та 4,91–5,80 (ліва рука) дотиків (табл. 1).

Таблиця 1

Статичний та динамічний тремори

Показник	Курс навчання											
	1			2			3			4		
	X	S	SX	X	S	SX	X	S	SX	X	S	SX
Статичний тремор (права рука), кількість дотиків	3,87	3,43	0,55	4,00	2,66	0,77	2,69	2,21	0,61	2,20	1,79	0,80
Статичний тремор (ліва рука), кількість дотиків	4,92	4,71	0,75	5,58	4,91	1,42	5,15	3,55	0,98	5,80	3,70	1,65
Динамічний тремор (права рука)												
кількість дотиків	6,15	2,95	0,47	6,08	2,47	0,71	6,00	2,83	0,78	6,40	3,21	1,43
час	12,97	3,62	0,58	12,50	5,87	1,69	12,62	4,27	1,18	11,60	4,67	2,09
коефіцієнт продуктивності	0,53	0,33	0,05	0,63	0,51	0,14	0,49	0,22	0,06	0,59	0,26	0,12
Динамічний тремор (ліва рука)												
кількість дотиків	8,18	4,04	0,65	9,25	3,41	0,98	8,38	2,81	0,78	8,80	3,42	1,53
час	13,15	4,86	0,78	12,25	4,45	1,28	14,58	4,56	1,26	13,60	5,41	2,42
коефіцієнт продуктивності	0,71	0,48	0,08	0,86	0,41	0,12	0,66	0,37	0,10	0,81	0,58	0,26

Спостерігається своєрідна тенденція збільшення тремору в студентів 1–2 курсів і незначне його зменшення на старших курсах. Виняток складають лише дівчата 4 курсу (ліва рука). Порівняння результатів статичного тремору свідчить, що показники правої руки на 27,13–163,63 % кращі, ніж лівої.

Показники динамічного тремору значно гірші, ніж статичного. Кількість дотиків правою рукою під час проведення стержнем становить 6,00–6,40. Час, протягом якого студенти виконували тест, коливається в межах 11,60–12,97 с. Коефіцієнт продуктивності, залежно від курсу навчання, становить 0,49–0,63 у. о.

Результати тестування лівою рукою нижчі, ніж правою, зокрема, кількість дотиків під час проведення тесту становить 8,18–9,25 разів. Час виконання вправи – 12,25–14,58 с. Коефіцієнт продуктивності – 0,58–0,71 у. о. Слід зазначити, що коефіцієнт продуктивності правої руки на 34,69–37,29 % вищий.

За період навчання у вищому навчальному закладі коефіцієнт продуктивності динамічного тремору дещо змінюється.

Найкращі результати спостерігаються на 1–3 курсах. Водночас зазначені відмінності не є достовірними. Величина статичного тремору правої руки після перекидів у студентів 1 курсу становить 6,74 дотику (табл. 2).

Таблиця 2

Статичний та динамічний тремор після перекидів

Показник	Курс навчання											
	1			2			3			4		
	X	S	SX	X	S	SX	X	S	SX	X	S	SX
Статичний тремор після перекидів (права рука), кількість дотиків	6,74	3,68	0,59	7,08	3,92	1,13	6,92	3,09	0,86	6,60	1,34	0,60
Статичний тремор після перекидів (ліва рука), кількість дотиків	8,90	4,99	0,80	9,42	4,27	1,23	9,38	3,77	1,05	9,80	2,49	1,11
Динамічний тремор після перекидів (права рука)												
кількість дотиків	9,23	2,94	0,47	9,50	3,29	0,95	9,15	4,18	1,16	13,60	3,78	1,69
час	14,62	3,51	0,56	14,92	4,81	1,39	12,54	3,73	1,03	17,00	3,32	1,48
коефіцієнт продуктивності	0,68	0,33	0,05	0,68	0,29	0,08	0,76	0,37	0,10	0,79	0,14	0,06
Динамічний тремор після перекидів (ліва рука)												
кількість дотиків	11,38	3,26	0,52	11,42	4,46	1,29	12,08	4,48	1,24	15,60	2,30	1,03
час	15,47	4,47	0,71	14,67	3,94	1,14	13,85	3,93	1,09	20,04	2,88	1,29
коефіцієнт продуктивності	0,80	0,34	0,05	0,83	0,38	0,11	0,91	0,37	0,10	0,77	0,09	0,04

На 2 курсі показники тремору в середньому становлять 7,08 дотику. На 3 і 4 курсах результати статичного тремору правої руки після перекидів поліпшуються до 6,92 та 6,60 дотику. Величини тестування лівою рукою на 1,32–1,48 % гірші, ніж правою.

Загалом за період навчання у ВНУ ім. Лесі Українки спостерігається тенденція покращення результатів статичного тремору правої руки й погіршення лівої.

Слід зазначити, що величини статичного тремору після виконання перекидів достовірно гірші, ніж до їх виконання. Різниця між показниками правої руки становить на 1 курсі 174,0 %, на 2-му – 177,0 %, на 3-му – 257,0 %, на 4-му – 300 %; лівої руки, відповідно, 180,0; 168,0; 182,0; 168,0 %.

Аналізуючи показники динамічного тремору правої руки після виконання перекидів, виявили збільшення кількості дотиків із 9,23 (на 1 курсі) до 13,60 (на 4 курсі) та часу виконання тесту (з 4,62 до 17,0 с). Коефіцієнт продуктивності становить 0,68–0,79 у. о. Така ж тенденція спостерігається з показниками тремору лівої руки. Водночас величина коефіцієнта продуктивності гірша й становить 0,77–0,91 у. о.

Шляхом порівняльного аналізу величин динамічного тремору до й після виконання перекидів виявлено значну різницю між показниками.

Загалом показники динамічного тремору після виконання перекидів погіршуються приблизно на 100 %.

Висновки. Спостерігається тенденція збільшення тремору в студентів 1 та 2 курсів навчання з наступним незначним його покращенням на 3 та 4 курсах. Виняток складають лише студенти 4 курсу (ліва рука). Результати виконання тесту лівою рукою гірші, ніж правою. Коефіцієнт продуктивності лівої руки становить 0,58–0,71 у. о. Коефіцієнт продуктивності правої руки на 34,69–37,29 % вищий.

Після фізичного навантаження показники статичного тремору погіршуються. Різниця між показниками правої руки становить на 1 курсі 174,0 %, на 2 курсі – 177,0 %, на 3 курсі – 257,0 %, на 4 курсі – 300,0 %; лівої руки відповідно – 180,0; 168,0; 182,0; 168,0 %. Загалом показники динамічного тремору після фізичного навантаження погіршуються приблизно на 100 %.

Література

1. Абрамов М. С. Морфофункціональні показателі студентів і їх залежність від двигальної активності / М. С. Абрамов, М. М. Жуков // Теорія і практика фіз. культури. – 1985. – № 5. – С. 33.
2. Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність / [Ф. Ф. Баєчко, В. І. Варус, В. С. Лизогуб, В. В. Макаренко] // Матеріали наук. конф. – К. ; Черкаси : [б. в.], 1997. – 156 с.
3. Виленский В. И. Физическая культура студента / В. И. Виленский. – М. : [б. и.], 2001. – С. 35–53.
4. Ильин Е. Л. Психология физического воспитания / Е. Л. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – С. 41–45.
5. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т. Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Т. : [б. в.], 1997. – С. 30–31.
6. Семенов М. И. Типология психического развития / М. И. Семенов // Теория и практика физической культуры. – Л. : [б. и.], 1979. – С. 12–16.
7. 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.

Анотації

У статті висвітлено питання особливостей зміни статичного й динамічного тремору до й після виконання фізичного навантаження в студентів інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Ключеві слова: особливості, статичний і динамічний тремор, студенти, фізичні вправи.

Юрій Николаев. Особенности статического и динамического тремора у студентов института физической культуры и здоровья. В статье рассматриваются вопросы особенностей изменения статического и динамического тремора до и после физических нагрузок у студентов института физической культуры и здоровья Волинского национального университета имени Леси Украинки.

Ключевые слова: особенности, статический и динамический тремор, студенты, физические упражнения.

Yuriy Nikolaev. The Peculiarities of the Static and Dynamic Tremor of the Students of the Institute of Physical Training. The questions of changing peculiarities of the static and dynamic tremor before and after loadings of the students of the Institute of physical training of the Volyn National University named by Lesya Ukrainka are lighted in the article.

Key words: peculiarities, static and dynamic tremor, students, physical training exercises.

УДК 373.5(477.75)

Наталія Ольхова-Марчук

Роль батьків у формуванні культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Сім'я є соціумом, де найвиразніше виявляються індивідуальні особливості кожного, реалізуються природні потреби,

формується мотиви поведінки, відбуваються самопізнання, самоактуалізація й соціалізація її членів. Вирішальним чинником такого становлення є взаємодія батьків і дітей, їхнє спілкування, співпраця. Рівень цієї взаємодії значною мірою залежить від батьків: їхніх знань, навичок та вмінь щодо виховання дитини; педагогічного мислення, яке допомагає прогнозувати й передбачати результати виховання; уміння критично оцінювати свою виховну діяльність, аналізувати виховні ситуації; творчо користуватися кращим досвідом виховання дітей в інших сім'ях [1; 2; 6].

Тому важливою умовою формування культури міжособистісних взаємин (ФКМВ) молодших школярів є залучення батьків до співпраці. Для досягнення позитивного результату потрібно, щоб сім'я забезпечила сприятливий морально-психологічний клімат, якого неможливо досягнути без певного обсягу знань із боку батьків.

Завдання дослідження – проаналізувати зміст та виявити основні форми просвітницько-виховної роботи з батьками щодо формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Усього роботою було охоплено 118 батьків молодших школярів. Робота з батьками охоплювала такі основні напрями:

- виявлення недоліків у сімейному вихованні та їх подолання;
- створення системи просвітницько-виховної роботи з батьками учнів щодо КМВ;
- створенням батьками молодших школярів невідмінних умов для занять фізичними вправами в сім'ї як засобу ФКМВ;
- формування усвідомленої мотивації на підвищення наявного рівня КМВ за допомогою фізичного виховання.

Система формування культури міжособистісних взаємин дітей передбачала надання допомоги їхнім батькам. Допомога в ході дослідно-експериментальної роботи здійснювалася такими шляхами: 1) надання батькам потрібної інформації щодо КМВ; 2) інформування батьків щодо освіченості їхніх дітей із цієї тематики; 3) залучення батьків до спільних виховних заходів; 4) формування в батьків позитивного емоційного ставлення до КМВ у повсякденному житті; розвиток практичних умінь і навичок КМВ (культура поведінки, культура спілкування, уміння виявляти гуманні почуття); 5) інформування батьків щодо ефективності впровадження фізичного виховання у ФКМВ.

У нашій роботі велику увагу було приділено тактичній взаємодії з батьківським колективом. У процесі роботи з батьками ми ставили собі за мету довести доцільність упровадження фізичного виховання у ФКМВ.

Турбота школи про виховання дітей у сім'ї реалізується через педагогічну освіту батьків, їх залучення до виховної роботи з учнями в школі. Передусім педагоги мають можливість упливати на батьків через їхніх дітей, які навчаються в школі. А. Макаренко [3] вважав, що це – найдоступніший спосіб зв'язку школи та сім'ї. Його цінність не лише в тому, що він оперативний, а й у тому, що учень, який засвоїв певні вимоги вчителя, доводить ці вимоги до відома батьків, переконує в потребі їх дотримуватися [4]. Тому для ефективності виконання нашого завдання слід було провести педагогічну освіту батьків.

Як зазначає дослідниця О. Добродєєва, програма педагогічної освіти батьків має бути гнучкою, не догматичною, доповнюватися залежно від конкретних умов її реалізації у кожній школі. Заняття з батьками має охоплювати лекцію, бесіду й педагогічний практикум (практичні завдання, обговорення проблемних ситуацій, педагогічні сюжетно-рольові ігри).

За допомогою різноманітних чинників ми допомогли батькам зосередити свою увагу на моральних цінностях, які передавались із роду в рід, і застосувати саме їх у вихованні КМВ.

З огляду на вищесказане, ми старалися не переобтяжувати батьків великою кількістю інформації. Навпаки, зустрічі з батьками мали невимушений характер, на них панувала підтримка та взаєморозуміння.

Для батьків, діти яких навчались у 1 класі, ми проводили виховні заходи, а саме: лекцію на тему "Сім'я-родина як найперше й водночас унікальне соціально-педагогічне середовище морально-фізичного виховання та розвитку дитини"; бесіди на тему: "Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та їх вплив на особистісні характеристики дитини", "Потреба організації дозвілля дитини"; семінар на тему "У гарній поставі – відбиток краси і здоров'я людини".

Для батьків, діти яких навчаються у 2 класі, ми провели лекцію на тему "Теперішня українська сім'я у структурі суспільних відносин як фактор ФКВ учня"; бесіду на тему "Належне ставлення дитини до здоров'я: складники, шляхи, формування"; семінар на тему "Місце й функціональна роль

гри та праці у фізичному вихованні молодших школярів”; зустріч-обмін досвідом на тему “Педагогічний сенс активного дозвілля в умовах родини як умова ФКВ”.

Для батьків, діти яких навчаються в 3 класі, ми провели лекцію на тему “Роль особистого прикладу й авторитету батьків та старших членів родини у формуванні культури молодшого школяра”; бесіду на тему “Виховання потреби фізичного самовдосконалення в дітей молодшого шкільного віку в умовах сім’ї”; семінар на тему “Особиста гігієна, праця, фізкультура як складова частина культури здоров’я”; практикум на тему “Батьки й дитина: гармонізація взаємин”.

Для батьків, діти яких навчаються в 4 класі, ми провели бесіду на тему “Здоров’я формується з дитинства”; диспут на тему “Культура здоров’я, культура взаємин, умови формування”; зустріч-обмін досвідом: “Вчимо жити за законами культури взаємин”; вечір запитань і відповідей “У здоровому тілі – здоровий дух”; конференції на тему “У сім’ї росте дитина”.

Слід зауважити, що лекції проведено вчителями фізичної культури, студентами-практикантами, шкільним лікарем, класним керівником. Лекції, що присвячувалися ролі батьків у гармонійному розвитку особистості дитини, психологічним основам фізичного виховання школярів, вихованню потреби в заняттях фізичними вправами, організації систематичної рухової активності дітей, ролі фізичного виховання у формуванні культурної особистості, викликали інтерес із боку батьків.

Здійснювалась індивідуальна допомога родинам із дітьми 1–4 класів через консультації, зустрічі з лікарями, психологами, юристами. Практикувалися виступи спеціалістів-лікарів, юристів (у визначені дні педагога, лікар, психологи вели прийом батьків і консультували їх із проблем виховання).

В окремих випадках працювали індивідуально, прагнучи розуміння батьками відповідальності за виховання своїх дітей, усвідомлення потреби покращити систему стосунків у сім’ї, пробудити бажання вдосконалити сімейний уклад. Ми спиралися на те, що навіть коли в родині є проблеми, батьки все одно хочуть бачити власних дітей чесними, культурними, здоровими, щасливими. З ними обговорювали упущення у вихованні дітей, накресливали шляхи їх усунення, зміни сімейних стосунків.

У роботі з батьками вчителів допомагав психолог, який проводив анкетування. Це дало змогу визначати, які ситуації обговорюють із дитиною. Важливим засобом у залученні батьків до активної фізкультурно-оздоровчої роботи як умови формування культури міжособистісних взаємин учнів є проведення родинних виховних заходів.

Фізкультурно-оздоровчі заходи охоплювали комплексні змагання за участю учнів та їх батьків “Тато, мама, я – спортивна сім’я”, “Сильні, сміливі, спритні, умілі”, конкурси: “Найсильніший”, “Чи культурний ти?”, “Добрі справи”; комплексні змагання учнів “Старти надій”; “День здоров’я”.

Особливо ефективною формою роботи з батьками стали “Батьківські десанти” – виступи батьків на класних виховних годинах із цікавими розповідями про професії або про свою діяльність. Проведено консультації для батьків на теми: “Чи знаєте Ви характер своєї дитини?”, “Про роль сімейних взаємин у формуванні культурної особистості”, “Як займатися з дитиною вдома?”, “Виховання в дітей КМВ”, “Як бути здоровим душею і тілом?”.

Темами для обговорення на батьківських зборах стали: “Доброта і милосердя народжуються в сім’ї”; “Можливості сім’ї в культурному вихованні дитини”; “Виховання фізично досконалої дитини – передумова її готовності до шкільного навчання”; “Роль сім’ї у взаєминах дитини”; “Здоров’я дитини – багатство родини”; “Відпочинок і культура молодшого учня”.

Неодмінним у нашій роботі було створення класної батьківської ради з фізичної культури, що значно полегшує спільну роботу сім’ї та школи з морально-фізичного розвитку. Основні завдання батьківської ради: розвивати в батьків інтерес до занять фізичною культурою й спортом, зацікавити цим дітей, довести батькам зміст фізичної культури в міжособистісних взаєминах дітей.

Періодично спільно з лікарями організовувалися консультації для батьків про використання ефективних методів і засобів фізичного розвитку в сім’ї.

На думку В. Сухомлинського, школа має домогтися того, щоб батьки бачили у своїх дітях себе, розуміли суть розвитку дитини. А для цього їх треба озброювати знаннями важливих закономірностей педагогіки, вікової психології, фізіології [5].

Біля входу до спортивного залу спеціально для батьків було обладнано інформаційний стенд, на якому регулярно розміщували інформацію для батьків із різних аспектів фізичного виховання дітей. Так, перед канікулами до їх відома доводився оптимальний зміст фізкультурних занять у сім’ї під час канікул. На стенді розміщувалась інформація про можливі консультації для батьків, які надають учитель фізичної культури та шкільний лікар.

Контроль за реалізацією вищезазначеної програми ФКМВ учителі здійснювали разом із батьками – членами батьківських комітетів. За підсумками поточного контролю проводили спеціальні збори для батьків.

Отож ми здійснили опитування, яке дало змогу проаналізувати спільне проведення позаурочного часу батьків і дітей як виховного фактора формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів. Дані результатів ми подаємо в табл. 1.

Таблиця 1

Участь батьків у позакласній діяльності до й після формувального експерименту, %

Показник	До початку формувального експерименту	Після формувального експерименту
Прояв зацікавленості у фізкультурно-оздоровчій діяльності	14,9	42,8
Бажання активізувати свою діяльність	18,4	48,9
Прагнення до встановлення дружніх стосунків між школою та сім'єю	18,6	49,2
Бажання систематично займатися фізичною культурою та спортом	29,4	54,9
Відсутність потреби в заняттях фізичною культурою як виховного засобу	44,8	12,3

У результаті спільно проведених активних заходів позиція батьків щодо виховного впливу фізкультурно-ігрової діяльності дещо змінилася, зокрема на початку експерименту батьки не надавали особливої уваги спільному проведенню дозвілля, не вважали за потрібне більше часу проводити з дітьми, пояснюючи це великою зайнятістю на роботі та вдома. Вважали, що виховання й навчання дітей – це завдання школи та вчителів. Завдяки впровадженню нашої експериментальної програми з метою активізації спільного проведення вільного від уроків часу батьків та їхніх дітей як умови формування культури взаємин у колі сім'ї та за її межами, ми отримали результати, які дають підставу стверджувати, що батьки переглянули свої погляди щодо виховного впливу фізкультурно-ігрової діяльності. Кількість батьків, які проявили зацікавленість у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зросла з 14,9 до 42,8 %. Бажання активізувати свою діяльність виявили 48,9 % батьків. Помітно зросло прагнення систематично займатися фізичною культурою та спортом (29,4–54,9 %). Слід зауважити: організація та проведення спільних занять фізкультурно-ігровою діяльністю сприяло встановленню дружніх стосунків між школою й сім'єю, що засвідчують показники дослідження – 18,6–49,2 %.

Висновки. Отже, у процесі залучення батьків до формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичної культури важливе значення мали виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних батьківських зборах; лекції, бесіди, доповіді; батьківські конференції, націлені на показ практичних прикладів фізичного виховання в конкретних сім'ях; відкриті уроки фізичної культури, де батьки отримували можливість спостерігати за своїми дітьми безпосередньо під час фізично-ігрової діяльності. Також було використано такі форми роботи, як позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи для батьків: “Дружні старті”, “Мама, тато, я – спортивна сім'я”, “Дні культури та здоров'я”, спортивні ранки, тематичні виставки. Ці форми роботи дали змогу вирішити питання педагогічної освіченості батьків, залучити їх до активної, постійної та цілеспрямованої виховної діяльності в процесі фізичного виховання дітей і, як результат, – створити умови розвитку культури взаємин молодших школярів у сім'ях.

Література

1. Алексєєнко Т. Учитель – батьки – діти : пошук шляхів порозуміння / Т. Алексєєнко // Шкільний світ. – 2005. – № 1 (273). – С. 2–3.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 234 с.
3. Макаренко А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – К. : Рад. шк., 1987. – 382 с.
4. Фіцула М. М. Педагогіка : посіб. для вузів / М. М. Фіцула. – К. : Академія, 2001. – 528 с. (Альма-матер).
5. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія : посіб. для студ. / А. Г. Хрипкова. – К. : Вища шк., 1982. – 272 с.
6. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл / Ю. Цюпак, Є. Цюпак // 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. 276–279.

Анотації

Важливою умовою формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання є залучення батьків до співпраці зі школою. У процесі роботи з батьками ми використовували виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних батьківських зборах; лекції, бесіди, доповіді; батьківські конференції, націлені на показ практичних прикладів фізичного виховання в конкретних сім'ях; відкриті уроки фізичної культури.

Ключові слова: формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів, фізичне виховання, співпраця з батьками.

Наталія Ольхова-Марчук. Роль родителей в формировании культуры межличностных взаимоотношений младших школьников с помощью физического воспитания. Важным условием формирования культуры межличностных взаимоотношений младших школьников с помощью физического воспитания является привлечение родителей к сотрудничеству со школой. В процессе работы с родителями мы использовали выступления учителя физической культуры на общешкольных родительских собраниях; лекции, беседы, доклады; родительские конференции, которые нацелены на показ существующей практики физического воспитания конкретных семей; открытые уроки физической культуры.

Ключевые слова: формирование культуры межличностных взаимоотношений младших школьников, физическое воспитание, сотрудничество с родителями.

Natalia Olchova-Marchuk. The Role of Parents in Building a Culture of Interpersonal Relationship School-Children through Physical Education. The important condition of forming of culture of interpersonality mutual relations of junior schoolboys by physical education is bringing in of parents to the collaboration with school. In the process of work with parents it become important: appearances of teacher of physical culture are on paternal collections; lectures, conversations, lectures; paternal conferences which are aimed at the show of existent practice of physical education of concrete families; opened lessons of physical culture.

Key words: forming of culture of interpersonality mutual relations of junior schoolboys, physical education, collaboration is with parents.

УДК 37.037

*Сергій Савчук,
Анатолій Хомич,
Олександр Радченко,
Леонід Носарчук*

Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Водночас фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз [1; 2; 6].

Як показують наукові дослідження [3; 5; 8], здоров'ям студентів можна й треба управляти шляхом організації та реалізації впливів, які спрямовані на збереження й зміцнення передусім фізичного здоров'я. Сьогодні характеризується посиленням уваги до фізичної культури як засобу формування здоров'я.

Наукове обґрунтування та розробка диференційованих, модифікованих методик фізичного виховання студентів сприятиме поліпшенню їхнього фізичного стану й охоплюватиме також підвищення рівня фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я, покращення розумової працездатності та резистентності організму до впливу патогенних факторів довкілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними ряду авторів, систематично фізичними вправами й спортом займаються тільки близько 25 % студентів, більше однієї третини не знають основ здорового способу життя, близько 60 % мають відхилення в стані здоров'я, низькі знання щодо

механізму позитивного впливу фізичних вправ на організм, не обізнані з методикою керування власним функціональним станом під час виконання фізичних вправ [2; 3; 6].

Останнім часом швидкими темпами розвивається такий напрям, як оздоровча фізична культура [1; 4; 7]. Її зміст полягає в підборі оптимальних, відповідно до фізичного стану студентів, засобів методів, форм фізичного виховання й фізичних навантажень [2; 5; 7].

Завдання дослідження – перевірити ефективність розробленої програми оздоровчих занять та її вплив на фізичний стан студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для перевірки ефективності розробленої програми оздоровчих занять проведено педагогічний експеримент зі студентами II курсу Луцького національного технічного університету. Всього було охоплено 218 студентів, із яких 106 склали експериментальну, а 112 – контрольну групи.

У контрольній та експериментальній групах проведено тестування фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів. Результати тестування показали, що до початку експерименту показники фізичного стану в студентів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ($p < 0,05$).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі занять із фізичного виховання студентів експериментальної групи широко використовували розроблену програму оздоровчих занять. Студенти контрольної групи продовжували заняття за традиційною системою.

Оздоровчі заняття студентів експериментальної й контрольної груп мали спільні та відмінні риси. До спільних рис потрібно віднести такі:

1) заняття проводилися в однакових умовах (стадіон, парк, спортивний зал, спортивний майданчик);

2) студенти всіх груп мали однакову кількість занять із фізичного виховання;

3) приймання контрольних нормативів здійснювала одна суддівська колегія.

Відмінні ознаки:

1) дозування фізичних навантажень в експериментальній групі проводили відповідно до індивідуальних особливостей організму студентів;

2) засоби й методи фізичного виховання студентів експериментальної групи, а також їх співвідношення підбирали з урахуванням особливостей рівня їхнього фізичного стану;

3) в експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну й практичну підготовку, що охоплювала інформацію про здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану, санітарно-гігієнічних вимог під час виконання фізичних вправ;

4) студентам експериментальної групи розробляли рекомендації для самостійних оздоровчих занять з урахуванням індивідуальних можливостей.

На кожному занятті 12–15 хв відводили на підготовчу, 70 хв – на основну й 3–5 хв – на заключну частину.

Основні завдання підготовчої частини заняття полягали в тому, щоб:

– організувати студентів і психологічно спрямувати на засвоєння завдань заняття, емоційно підготувати їх до продуктивної праці;

– підвести студентів до оволодіння фізичними вправами певного характеру й складності;

– функціонально підготувати організм студентів до виконання інтенсивних та складних фізичних вправ.

Найбільш специфічним елементом підготовчої частини заняття було виконання різноманітних фізичних вправ, тобто розминки. В розминці використовували загальнорозвивальні вправи без предметів, із предметами й на приладах (гімнастична стінка та лава), біг, стрибки, підскоки тощо.

Зміст основної частини відповідав завданням заняття. Під час планування занять урахували рівень фізичного стану студентів, застосовували зміст розроблених занять і пульсові режими виконання фізичних вправ.

Завдання завершальної частини заняття:

– зниження й поступове припинення рухової активності та фізичного навантаження студентів, функціональне й психологічне відновлення людини;

– підведення підсумків заняття;

– рекомендації для самостійного виконання фізичних вправ.

Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп подано в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Тестові вправи	Стать	Група студентів		Вірогідність різниці
		контрольна <i>n</i> = 112 (X – 87, Д – 25)	експериментальна <i>n</i> = 106 (X – 83, Д – 23)	
Біг 3000 м, хв, с	Х	13,17 ± 0,22	12,24 ± 0,31	< 0,05*
Біг 2000 м, хв, с	Д	11,36 ± 0,38	10,19 ± 0,42	< 0,05*
Біг 100 м, с	Х	14,16 ± 0,06	14,01 ± 0,11	> 0,05
	Д	17,56 ± 0,13	17,32 ± 0,09	> 0,05
Човниковий біг, с	Х	10,31 ± 1,09	9,56 ± 1,04	> 0,05
	Д	10,57 ± 0,12	10,45 ± 1,07	> 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Х	224,52 ± 3,85	239,7 ± 3,24	< 0,01*
	Д	173,14 ± 4,02	188,52 ± 3,73	< 0,01*
Підтягування на перекладині, разів	Х	10,15 ± 0,41	14,33 ± 0,37	< 0,001*
	Д	12,07 ± 1,24	15,27 ± 1,05	< 0,05*
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, разів за 1 хв	Х	40,72 ± 1,67	47,16 ± 1,39	< 0,01*
	Д	38,02 ± 1,86	43,25 ± 1,56	< 0,05*
Нахил уперед із положення сидячи, см	Х	16,42 ± 1,51	17,08 ± 1,47	> 0,05
	Д	18,56 ± 1,92	18,84 ± 1,54	> 0,05

Примітка: Х – юнаки, Д – дівчата; * – достовірність.

Аналіз результатів, поданих у табл. 1, показує, що майже за всіма тестами студенти експериментальної групи переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силови-ми й швидко-силовими можливостями. Найбільшу відмінність (особливо в хлопців) виявлено за такими тестами: стрибки в довжину з місця, підтягування на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи в сід. Такий стан зумовлений змістом навчальних занять в експериментальній групі. За розвитком гнучкості й швидкості відсутність вірогідної різниці між представниками контрольної та експериментальної груп не спостерігалася. За показниками маси тіла, обхвату грудної клітки, масо-ростового індексу юнаки експериментальної групи вірогідно переважають контрольну. У дівчат експериментальної групи також спостерігається тенденція до збільшення зазначених показників. Очевидно, підвищення цих показників обумовлюється спрямованістю атлетичного тренування. Довжина тіла вірогідно не відрізняється, що обумовлено біологічним зниженням темпів росту в студентському віці. Функціональні показники студентів різних груп подано в табл. 2.

Таблиця 2

Рівень функціонального стану студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показник	Стать	Група студентів		Вірогідність різниці
		контрольна <i>n</i> = 112 (X – 87, Д – 25)	експериментальна <i>n</i> = 106 (X – 83, Д – 23)	
Життєва ємність легень, л	Х	3,73 ± 0,08	4,47 ± 0,07	< 0,01*
	Д	2,77 ± 0,1	3,65 ± 0,09	< 0,001*
Частота серцевих скорочень, уд./хв	Х	73,69 ± 1,42	72,47 ± 1,53	> 0,05
	Д	76,52 ± 1,85	75,39 ± 1,64	> 0,05
Адаптаційний потенціал, ум. од.	Х	2,25 ± 0,07	2,14 ± 0,08	> 0,05
	Д	2,07 ± 0,06	2,05 ± 0,09	> 0,05
Затримка дихання на вдиху, с	Х	50,32 ± 2,02	68,35 ± 2,09	< 0,001*
	Д	48,43 ± 2,16	56,12 ± 2,13	< 0,05*
Затримка дихання на видиху, с	Х	26,52 ± 0,33	37,43 ± 0,41	< 0,001*
	Д	24,44 ± 0,41	36,15 ± 0,36	< 0,001*

Примітка: Х – юнаки, Д – дівчата; * – достовірність.

Аналіз результатів, поданих у табл. 2, дає змогу стверджувати, що більшість показників функціональних можливостей студентів експериментальної групи вірогідно вищі, ніж студентів контрольної. Достовірна різниця спостерігається між параметрами життєвої ємності легень, затримки дихання на вдиху й видиху. Таким чином, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення передусім тих фізичних здібностей, в основі яких лежать функціональні резерви кардіореспіраторної і м'язової систем, що вносять вагомий вклад у стан соматичного здоров'я.

Висновок. Упровадження в навчальний процес технічного університету авторської програми оздоровчих занять забезпечило підвищення показників фізичної підготовленості студентів, функціональних можливостей організму, а також мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, цікавість до фізичної культури й зростання рівня спеціальних знань.

Література

1. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / О. В. Дрозд ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. Т. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис. ... канд. наук. з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 31.
5. Зайцев В. П. Валеология: проблема, воспитание и образование студентов в техническом вузе / В. П. Зайцев // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 9. – С. 10–14.
6. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова. – К., 1998. – 36 с.
7. Поташнюк І. В. Вища освіта і здоров'я студентів / І. В. Поташнюк // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки : Біологія, медицина. – 1997. – № 1. – С. 89–91.
8. Самчук О. Фізична активність як одна з умов формування здорового способу життя студентської молоді / О. Самчук, Н. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 225–227.

Анотації

Проведено аналіз розробленої програми оздоровчих занять студентів вищих навчальних закладів. Практично за всіма показниками студенти експериментальної групи переважають контрольну. Встановлено, що програма оздоровчих занять підвищує мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, покращує стан соматичного здоров'я.

Ключові слова: *фізичні вправи, студент, здоров'я, оздоровчі заняття.*

Sergey Savchuk, Anatoly Khomich, Alexander Radchenko, Leonid Nosarchuk. Влияние оздоровительных занятий на физическое состояние студентов высших учебных заведений. *Проведен анализ разработанной программы оздоровительных занятий студентов высших учебных заведений. Практически все показатели студентов экспериментальной группы превосходят контрольную. Установлено, что программа оздоровительных занятий повышает мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями, улучшает состояние соматического здоровья.*

Ключевые слова: *физические упражнения, студент, здоровье, оздоровительные занятия.*

Sergey Savchuk, Anatoly Khomich, Alexander Radchenko, Leonid Nosarchuk. The Impact of Health Occupations on the Physical Condition of Students at Higher Educational Establishments. *During work the analysis of program of strengthening health of students of high school is lead. Almost every experimental student improves control. It is established that program of improving lessons raises motivation to constant physical exercises, improves condition of somatic health.*

Key words: *physical exercises, student, health, improving lessons.*

Динаміка фізичного здоров'я юнаків різних соматотипів на етапах навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою

Військовий інженерний інститут при ПДАТУ (м. Кам'янець-Подільський)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим завданням фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі є покращення фізичного здоров'я учнів. Для його оцінки сьогодні пропонується декілька методик [2; 7], із яких дослідники найчастіше використовують експрес-оцінку фізичного здоров'я дітей і підлітків Г. Л. Апанасенка. Водночас відсутні дані про стан фізичного здоров'я юнаків різних соматотипів на етапах навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, отримані з використанням зазначеної методики.

Необхідність вивчення цього питання зумовлена щонайменше декількома причинами. Перша причина полягає в можливості під час урахування соматотипу зменшити суттєві розбіжності індивідуальних результатів у значній кількості морфологічних і функціональних характеристик юнаків однакової статі й паспортного віку, які значною мірою зумовлені спадковістю та впливають на загальну оцінку їхнього фізичного здоров'я, оскільки складають основу методики Г. Л. Апанасенка [1]. Ураховуючи зазначене, очевидно, що інша причина полягає в можливості формувати з юнаків відносно однорідні групи, що дасть змогу виконати вимогу програми з фізичного виховання [5; 9; 10] про необхідність диференціації й індивідуалізації цього процесу для ефективнішого вирішення його завдань. Останнє підтверджується даними про широке використання соматичного типу конституції як критерію відбору й оптимізації навантажень у спортивній практиці [8], процесу навчання рухових дій і покращення фізичних здібностей юнаків [4; 6] в умовах двох уроків фізичного виховання в тиждень. Усе зазначене й зумовило проведення дослідження в цьому напрямі.

Завдання дослідження – вивчити стан фізичного здоров'я та його зміни в юнаків різних соматотипів на етапах навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: на теоретичному рівні – аналіз, синтез, узагальнення; на емпіричному – трирічний констатуючий експеримент, соматоскопію, соматометрію, антропометрію, динамометрію, пульсометрію, спірометрію, сфїгмоманометрію, математико-статистичні. Соматотип визначали за методикою Штефко-Островського в модифікації С. С. Дарської [3], фізичне здоров'я – за методикою Г. Л. Апанасенка [1]. Обстежили 196 юнаків (дев'ять – астенійного, 99 – торакального, 84 – м'язового, чотири – дигестивного соматотипів), які в 2004–2005 рр. стали учнями Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Вирішення поставленого завдання здійснювали, використовуючи дані ліцеїстів найчисельнішого (93,4 % від загальної вибірки) торакального й м'язового соматотипів.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Торакальний соматотип.* Упродовж першого року навчання на 10,1 % збільшилася кількість ліцеїстів торакального соматотипу з високим, на 13,1 % – із вищим від середнього рівнями фізичного здоров'я ($p < 0,05$). Така зміна була зумовлена зменшенням кількості середніх, нижчих від середньої та відсутністю низьких оцінок їхнього фізичного здоров'я (табл. 1).

Упродовж другого року навчання виявлено дещо іншу тенденцію: на 7,1 % зменшилася кількість високих, але на 9,1 % збільшилася кількість вищих від середньої оцінок фізичного здоров'я у ліцеїстів торакального соматотипу, що, крім зазначеного, було зумовлено також зменшенням на 2,0 % середніх і відсутністю низьких оцінок їхнього фізичного здоров'я.

Загалом за два роки навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою (ЛПВФП) фізичне здоров'я юнаків торакального соматотипу відзначалося позитивною тенденцією, оскільки кількість високих оцінок за цей період збільшилася на 3,0 %, вищих від середньої – на 22,2 % у зв'язку зі зменшенням середніх і нижчих від середньої оцінок – відповідно, на 23,2 і 2,0 %. Іншими словами, реалізація у ЛПВФП чинного змісту фізичного виховання сприяла певному покращенню фізичного здоров'я юнаків торакального соматотипу.

М'язовий соматотип. Упродовж першого року навчання фізичне здоров'я 14,3 % ліцеїстів м'язового соматотипу покращилося до високого, 14,5 % – до вищого від середнього рівнів у зв'язку зі зменшенням на 12,4 і 2,4 % кількості ліцеїстів, які відзначалися, відповідно, середнім та нижчим від середнього рівнями фізичного здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл юнаків різних соматотипів за рівнями фізичного здоров'я на етапах навчання у ЛПВФП, %

Рівень фізичного здоров'я	Етап навчання		
	на початку 1-го року	на початку 2-го року	наприкінці 2-го року
Торакальний соматотип (n = 99)			
Високий	5,1	15,2	8,1
Вищий від середнього	28,3	41,4	50,5
Середній	64,6	43,4	41,4
Нижчий від середнього	2,0	–	–
Низький	–	–	–
М'язовий соматотип (n = 84)			
Високий	2,4	16,7	5,9
Вищий від середнього	25,0	34,5	31,0
Середній	69,0	47,6	61,9
Нижчий від середнього	3,6	1,2	1,2
Низький	–	–	–

Упродовж другого року навчання встановлено зовсім іншу картину: кількість ліцеїстів м'язового соматотипу з високим рівнем фізичного здоров'я зменшилася на 10,8 %, із вищим від середнього – на 3,5 % у зв'язку зі збільшенням на 14,3 % кількості ліцеїстів із середнім і сталою кількістю із нижчим від середнього рівнями здоров'я.

За весь період навчання в ліцеїстів цього соматотипу на 3,5 % збільшилася кількість високих, на 6,0 % – вищих від середньої оцінок у зв'язку зі зменшенням на 6,1 і 2,4 %, відповідно, середніх і нижчих від середньої оцінок їхнього фізичного здоров'я.

Вищесказане свідчить про дуже незначну, але позитивну тенденцію зміни цього комплексного показника фізичного стану ліцеїстів м'язового соматотипу під впливом чинного змісту фізичного виховання.

Порівняння результатів ліцеїстів торакального й м'язового соматотипів засвідчило відсутність на початку та після завершення першого року навчання у ЛПВФП суттєвих розбіжностей між кількістю оцінок фізичного здоров'я, що відповідали кожному з п'яти рівнів, та існування таких розбіжностей наприкінці навчання – кількість вищих від середньої оцінок склала, відповідно, 50,5 і 31,0 % ($p < 0,05$). Зазначене зумовлено значно меншою кількістю середніх оцінок у ліцеїстів торакального соматотипу порівняно із м'язовим та відсутністю таких розбіжностей у кількості інших оцінок (табл. 2), що засвідчує виразніший позитивний вплив чинного змісту фізичного виховання на фізичне здоров'я перших порівняно з іншими.

Таблиця 2

Розбіжності між кількістю юнаків торакального й м'язового соматотипів з однаковим рівнем фізичного здоров'я на етапах навчання у ЛПВФП, $D \pm t_D$, %

Рівень фізичного здоров'я	Статистична розбіжність між показником у соматотипах		
	на початку 1-го року	на початку 2-го року	наприкінці 2-го року
Високий	$2,7 \pm 2,77$ ($t = 0,97$)	$1,5 \pm 5,44$ ($t = 0,28$)	$2,2 \pm 3,76$ ($t = 0,59$)
Вищий від середнього	$3,3 \pm 6,54$ ($t = 0,50$)	$6,9 \pm 7,17$ ($t = 0,96$)	$19,5 \pm 7,12$ ($t = 2,74^*$)
Середній	$4,4 \pm 6,97$ ($t = 0,63$)	$4,2 \pm 7,38$ ($t = 0,57$)	$20,5 \pm 7,25$ ($t = 2,83^*$)
Нижчий від середнього	$1,6 \pm 2,47$ ($t = 0,65$)	$1,2 \pm 1,19$ ($t = 1,01$)	$1,6 \pm 2,47$ ($t = 0,65$)
Низький	–	–	–

Виявлену впродовж першого року навчання тенденцію збільшення високих і вищих від середньої оцінок фізичного здоров'я ліцеїстів обох соматотипів та зменшення такої кількості впродовж другого року ми пов'язуємо з ефективною організацією їхнього добового режиму, збільшенням

рухової активності у зв'язку із систематичними виконанням ранкової гімнастики, участю в інших масових оздоровчих, спортивних заходах, більшою кількістю уроків фізичного виховання (чотири в тиждень у вигляді подвоєних) та адаптацією організму до запропонованих фізичних навантажень.

Що стосується виразнішого позитивного ефекту використання зазначеного змісту на фізичне здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу порівняно з м'язовим, то одна з причин цього полягає в більшому впливі запропонованих фізичних навантажень на системи організму, показники яких є складниками використаної експрес-методики Г. Л. Апанасенка [1]. Певною мірою отримані дані також зумовлені гіршим значенням зросто-вагового індексу, характерним для юнаків м'язового порівняно з юнаками торакального соматотипу у зв'язку з тим, що перші відзначаються більшою масою при меншій довжині тіла, тоді як другі – меншою масою при більшій довжині тіла, а остання особливість забезпечує кращі результати в зазначеному індексі [11].

Висновки. Аналіз наукової літератури виявив відсутність даних про динаміку фізичного здоров'я юнаків різних соматотипів під впливом чинного змісту фізичного виховання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, що необхідні для реалізації диференційованого підходу до ефективнішого вирішення поставлених завдань.

Результати констатуючого експерименту засвідчують схожу тенденцію в динаміці фізичного здоров'я ліцеїстів торакального й м'язового соматотипів, що полягає в збільшенні упродовж першого та деякому зменшенні впродовж другого років навчання кількості високих оцінок їхнього фізичного здоров'я, і засвідчують необхідність відповідної корекції змісту їхньої фізичної підготовки.

Наприкінці навчання кількість вищих від середньої оцінок ліцеїстів торакального й м'язового соматотипів склала, відповідно, 50,5 і 31,0 % ($p < 0,05$) у зв'язку зі значно меншою кількістю в перших середніх оцінок та відсутністю таких розбіжностей у кількості інших оцінок, що засвідчує виразніший позитивний вплив чинного змісту фізичного виховання на фізичне здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу порівняно з м'язовим.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення особливостей фізичної підготовленості ліцеїстів різних соматотипів та розроблення на цій основі диференційованого змісту їхньої фізичної підготовки на етапах навчання.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-те вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
4. Дорохов Р. Н. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Р. Н. Дорохов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 21 с.
5. Єдинак Г. А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15–17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Г. А. Єдинак. – М. : НИИ ФДиП РАО, 1992. – 23 с.
6. 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.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : [учеб. пособ.] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : ТОВ “Полиграф-Экспрес”, 2005. – 195 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. [для тренер. и студ. вузов физ. восп. и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи : навч.-практ. вид. – Ірпінь : ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.
10. Фізична культура. Програма для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч.-практ. вид. / за ред. В. М. Мисіва, Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2004. – 54 с.
11. Benefice E. Body size, body composition and motor performances of mild to moderately undernourished Senegalese children / E. Benefice, R. Malina // Annals of Human Biology. – 1994. – № 4. – P. 307–321.

Анотації

У статті вивчаються особливості стану фізичного здоров'я та його зміни в юнаків різних соматотипів на етапах навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. Результати свідчать про те, що необхідно використовувати соматотип як ефективний критерій диференціації змісту фізичної підготовки ліцеїстів та коригувати, передусім, ту частину, яка реалізується впродовж другого року навчання з метою досягнення вищих показників, насамперед юнаками м'язового соматотипу.

Ключові слова: юнаки, соматотип, фізичне здоров'я, ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Александр Скавронский. Динамика физического здоровья юношей разных соматотипов на этапах обучения в лицее с усиленной военно-физической подготовкой. В статье изучаются особенности состояния физического здоровья и его изменения у юношей разных соматотипов на этапах обучения в лицее с усиленной военно-физической подготовкой. Результаты свидетельствуют о необходимости использовать соматотип как эффективный критерий дифференциации содержания физической подготовки лицеистов и корректировки, прежде всего части содержания, реализуемой на протяжении второго года обучения для достижения более высоких показателей, в первую очередь юношами мышечного соматотипа.

Ключевые слова: юноши, соматотип, физическое здоровье, лицей с усиленной военно-физической подготовкой.

Alexander Skawronskiy. The Dynamics of Physical Health Youths of Different Somatotypes on the Stages of Teaching at Liceum with Increased Military Physical Training. The peculiarities of state of physical health and its changes of youths having different somatotypes at the studying stages in the lyceum with increased military and physical training are explored in the article. The results are evidence of the necessity of using the somatotype as an effective criterion of the differentiation of physical training content of students of the lyceum and correction of the part of content realizing during the second academic year in the first place in order to achieve higher indices, first of all by the youths of muscular somatotype.

Key words: youths, somatotype, physical health, the lyceum with concentrated military and physical training.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

*Ігор Заневський,
Юлія Коростильова*

Модель техніки прицілювання юного стрільця із пневматичного пістолета

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми. Стрілецький спорт – це один із видів спорту, де вікові межі досягнення максимальних результатів дуже широкі. Чемпіонами олімпійських ігор та світу ставали як 16-ти, так і 64-річні стрільці [5]. Загальновідомо, що спортивне вдосконалення значною мірою залежить від своєчасного виявлення схильності спортсмена до прогресу та індивідуальних можливостей досягнення високих результатів у конкретному виді спорту. Рекомендований вік для початку занять кульовою стрільбою становить 12–13 років [2]. Саме для цього віку розробляються програми розвитку та спортивного вдосконалення юних спортсменів [7]. При цьому останнім часом з'являються рухово обдаровані юні стрільці, які показують спортивні результати рівня 1-го спортивного розряду й КМС, не досягаючи навіть 12-ти років. Для таких юних спортсменів характерними є індивідуальні темпи розвитку спортивної майстерності, що дає можливість їм досягати високих результатів, виконуючи відносно малий обсяг спеціальних вправ. Таким чином, вони на 1–3 роки раніше загальноприйнятих для цього виду спорту вікових меж виходять на рівень висококваліфікованих стрільців [6].

Тренерська робота з юними спортсменами потребує створення індивідуальних моделей змагальної діяльності, на основі яких розробляються індивідуальні тренувальні програми з урахуванням особливостей багаторічного планування процесу підготовки з метою запобігання форсуванню спортивної форми. Параметри цих моделей повинні бути підібрані таким чином, щоб дати можливість конкретному спортсмену вийти за межі сформованого стереотипу й наблизитися до нового вищого рівня спортивних результатів [1]. Необхідною передумовою ефективного управління процесом підготовки таких спортсменів під час складання тренувальних програм є не тільки врахування індивідуальних особливостей становлення спортивної техніки, а й орієнтація на модельні характеристики найсильніших спортсменів. Це, у свою чергу, дасть змогу вчасно визначити слабкі ланки в структурі та організації підготовки конкретного спортсмена й своєчасно внести корективи в процес підготовки [4; 8].

Роботу виконано в рамках завдань НДР на тему 2.2.5 “Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 роки (№ державної реєстрації 0106U012607).

Мета дослідження – розробка науково-методичних засад моделювання процесу прицілювання юних стрільців із пневматичного пістолета.

Завдання дослідження:

- обґрунтувати параметри моделі прицілювання та розробити методику їхньої кількісної оцінки з використанням електронної мішені СКАТТ;
- оцінити надійність тесту для визначення параметрів прицілювання за середньою точкою траєкторії;
- розробити індивідуальні моделі прицілювання стрільців із пневматичного пістолета та порівняти їх між собою;
- визначити напрями вдосконалення техніки прицілювання юних стрільців із пневматичного пістолета.

Методи дослідження: оптоелектронна реєстрація рухів; інтернет-пошук результатів тренування провідних стрільців із пневматичного пістолета; методи математичного моделювання; двофакторний

дисперсійний аналіз за кореляції даних; методи теорії надійності спортивних тестів; статистичні тести на основі t -критерію Стюдента і F -критерію Снедекора; міжкласовий коефіцієнт кореляції; офісні комп'ютерні технології (Excel, Paint).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для створення індивідуальної моделі прицілювання було опрацьовано відповідні траєкторії юного спортсмена К. П. (віком 11 років), який виконував змагальну вправу ПП-2 із пневматичного пістолета (40 залікових пострілів) із використанням оптоелектронного стрілецького тренажера СКАТТ [9; 10]. Вправа виконувалася сучасним 4,5 мм пневматичним пістолетом Штеер LP-10.

За модельну характеристику процесу прицілювання прийнято середню точку траєкторії прицілювання на електронній мішені СКАТТ протягом однієї секунди до пострілу (рис. 1). Це – один із основних параметрів технічної підготовленості, на який не впливають балістичні характеристики пістолета та кульок. Для того, щоб елімінувати систематичну похибку прицілювання, координати середніх точок траєкторій прицілювання були перелічені відносно перенесеної плоско паралельно системи координат мішені СКАТТ із початком у центрі ваги цих 40 центрів траєкторій. Вирахувані відстані від загальної середньої точки траєкторії прицілювання всіх 40 пострілів до середніх точок траєкторій прицілювання та координати кожного окремого пострілу. Горизонтальну й вертикальну координати цієї точки було визначено з Excel-файла підсумкових характеристик пострілу, утвореного з відповідного scatt-файла з використанням програми “scattexp.vbs” (Copyright 2001 ZAO Scatt [10]).

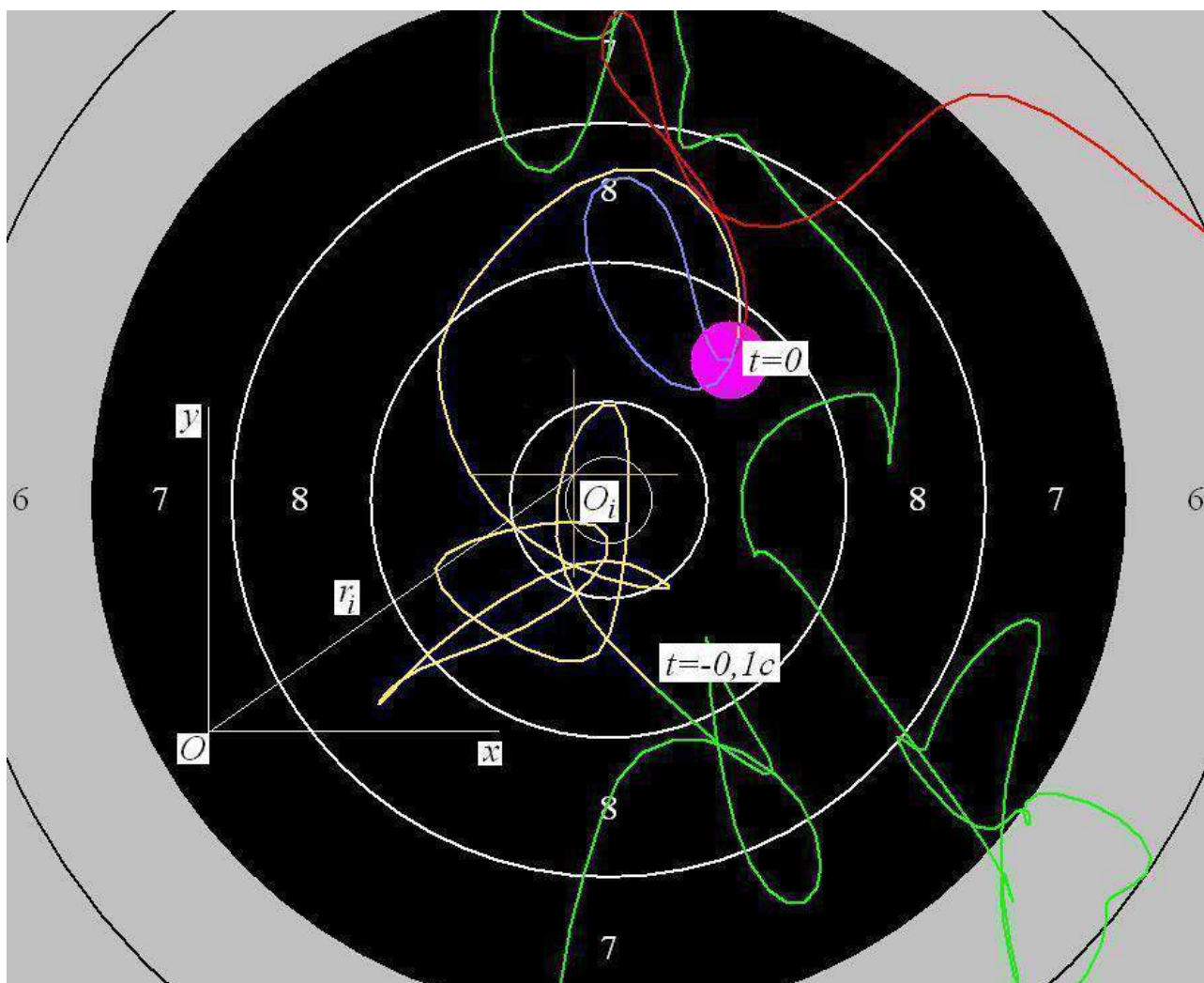


Рис. 1. Розрахункова схема параметрів прицілювання: $t = -0,1$ с – початок траєкторії прицілювання за $0,1$ с до пострілу; $t = 0$ – момент пострілу; O_i – центр траєкторії i -го пострілу; O – загальний центр усіх траєкторій прицілювання в серії сорока пострілів

Надійність тесту на прицілювання оцінено на основі результатів двофакторного дисперсійного аналізу за кореляції даних. Факторами в дисперсійному аналізі прийнято варіацію результатів між

пострілами в серії та варіацію результатів між спортсменами. Результати дисперсійного аналізу зведено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати дисперсійного аналізу відстані середньої точки прицілювання шести спортсменок у серії сорока пострілів

Варіація	SS	df	MS	F	p	Q, %
Постріли	201	39	5,14	0,870*	0,691	13,1
Спортсмени	179	5	35,81	6,055 [†]	< 0,001	11,7
Залишкова	1153	195	5,91			75,2
Спільна	1354	234	5,78			88,3
Загальна	1533	239	6,41			100,0

SS – сума квадратів відхилень; df – число ступенів свободи; MS – дисперсія; F – критерій Снедекора; p – рівень істотності; Q – частка від загальної варіації; * $F_{0,05;39;195} = 1,462$; [†] $F_{0,05;5;195} = 2,260$.

Оскільки між результатами пострілів у серії не виявлено статистично суттєвої різниці ($p = 0,691$), для обчислення коефіцієнта надійності досліджуваного тесту застосовано міжкласовий коефіцієнт кореляції:

$$\eta = \frac{MS_t - MS_e}{MS_t} = 0,84,$$

де MS_t – міжкласова дисперсія, яка визначає різницю результатів між спортсменами; MS_e – спільна дисперсія, яка визначає похибки тестування, спричинені варіацією результатів у серії пострілів разом із залишковою варіацією, яка є наслідком взаємодії двох факторів. Під час значення міжкласового коефіцієнта кореляції 0,84 надійність тесту можна вважати прийнятною.

Відсутність статистично суттєвої різниці між положенням центрів траєкторії прицілювання дає можливість прийняти параметри розсіяння цих точок за кількісні характеристики індивідуальної моделі техніки виконання прицілювання. Стабільність параметрів індивідуальної техніки прицілювання можна оцінити відносно малою часткою відповідної варіації (13,1 %) в загальній варіації за всіма факторами дисперсійного аналізу (табл. 1)

За результатами виконання вправи створено індивідуальну модель траєкторії прицілювання спортсмена К. П. (табл. 2). Обчислення проводилися за авторською методикою оцифрування координат точок, створеною на основі офісних комп'ютерних технологій (Excel, Paint) [3].

Таблиця 2

Параметри індивідуальних моделей техніки прицілювання в стрільбі з пневматичного пістолета (мм)

Спортсмен	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення		
		відстань	координата X	координата Y
С. С.	3,3	2,1	2,3	3,2
П. І.	5,1	3,0	3,9	4,5
Л. М.	4,8	2,1	3,8	3,7
Б. Г.	3,6	2,0	3,1	2,8
К. О.	3,4	2,1	3,1	2,6
К. Ю.	5,4	2,9	4,3	4,6
за групу	4,3	2,5	3,4	3,6
К. П.	7,5	4,0	7,5	4,1

Кваліфікація спортсмена К. П. – кандидат у майстри спорту у вправі ПП-2. Стаж тренувальних занять – 1,5 року. Слід зазначити, що вправа ПП-2 є жіночою та використовується як полегшений варіант олімпійської змагальної вправи серед чоловіків у підготовці юних стрільців [7; 9]. Чоловіки виконують вправу ПП-3 (60 залікових пострілів), під час виконання якої в юнаків рівень прояву технічних можливостей значно погіршуються через утому.

Для проведення порівняння за вказаною методикою укладено індивідуальні моделі траєкторій прицілювання шести висококваліфікованих спортсменів-жінок (табл. 2). Вибір жінок для порівняння

обґрунтовувався такими чинниками. Порівняти спортсмена К. П. із його однолітками неможливо. Юніори його віку й такого рівня майстерності в Україні відсутні. Середній вік КМС у стрільбі з пневматичного пістолета становить 15–19 років. Рівень фізичного розвитку юнаків у цьому віці значно вищий, ніж в 11-річних. Проблема порівняння полягає в тому, що за однакового рівня спортивних результатів рівень фізичної, тактичної та психічної підготовленості старших спортсменів може бути вищим, а рівень технічної майстерності – нижчим.

Порівняння 11-річних зі спортсменами-чоловіками високої кваліфікації також проблематичне, оскільки вони за всіма параметрами підготовленості значно вище розвинуті. Тому вибір висококваліфікованих стрільців-жінок (МСМК за жіночими нормативами та КМС-МС за чоловічими) якнайкраще відповідає меті нашої роботи. Вони мають вищий від чоловіків за кваліфікацією КМС рівень технічної підготовленості та нижчий рівень фізичного розвитку. Причому в недалекому минулому на міжнародних змаганнях, включно з чемпіонатами світу та Олімпійськими іграми, жінки виступали разом із чоловіками.

На основі інтернет-пошуку результатів тренувань провідних стрільців із пневматичного пістолета відібрано п'ять scatt-файлів виконання вправи ПП-2 висококваліфікованими спортсменками-жінками. Їхні результати були взяті з офіційного сайту фірми розробника оптоелектронного тренажера КАТТ [10]. Шостий scatt-файл спортсменки Ю. К. є результатом власних досліджень. Для порівняння обрано середню точку траєкторії прицілювання за 1 с до пострілу.

Статистичне порівняння індивідуальних моделей прицілювання проведено з використанням *F*-критерію Снедекора. Розрахунки проведені з використанням пакету MS Office Excel 2003. Виявлено статистично суттєву різницю ($p < 0,05$) у відстанях від загальної середньої точки траєкторії прицілювання всіх 40 пострілів до середніх точок траєкторій прицілювання кожного окремого пострілу між юним спортсменом К. П. і спортсменами С. С. ($p < 0,00001$), Б. Г. ($p < 0,0001$), К. О. ($p < 0,001$), Л. М. ($p = 0,0002$). Не виявлено статистично значної різниці між параметрами стрільця К. П. і стрільців П. І. ($p = 0,07$) та К. Ю. ($p = 0,06$).

Виявлено статистично суттєву різницю варіації координати "Х" середніх точок траєкторій прицілювання кожного окремого пострілу до відповідної координати загальної середньої точки прицілювання всіх 40 пострілів спортсмена К. П. порівняно з усіма спортсменами групи: С. С., Б. Г., К. О., Л. М., П. І. ($p < 0,0001$) та К. Ю. ($p = 0,0005$).

Як бачимо, у юного спортсмена К. П. значно більші відстані від координати "Х" середньої точки траєкторії прицілювання кожного окремого пострілу до координати "Х" середньої точки траєкторії прицілювання порівняно з усіма шістьма спортсменками. Значне розсіяння середніх точок траєкторії прицілювання по горизонталі, на нашу думку, може бути зумовлено нестабільністю пози "напоготівка", яка може спричинитися зміною тіла стрільця К. П. у процесі прицілювання. Ще однією причиною цього є залучення в юного стрільця під час натискання на спусковий крючок не тільки м'язів згиначів указівного пальця, а й м'язів-антагоністів, що є причиною різкого зміщення зброї з району прицілювання. Причиною цього явища є переважання процесів збудження над процесами гальмування та їх розповсюдження на значні ділянки кори великих півкуль, що вже не є характерним для стрільців високої кваліфікації.

Виявлено статистично суттєву різницю варіації координати "У" середніх точок траєкторій прицілювання кожного окремого пострілу до координати "У" загальної середньої точки траєкторії прицілювання усіх 40 пострілів спортсмена К. П. порівняно зі спортсменом Б. Г. ($p = 0,01$). Не виявлено статистично суттєвої різниці зі спортсменами Л. М. ($p = 0,44$), С. С. ($p = 0,117$), К. О. ($p = 0,05$), П. І. ($p = 0,59$) та К. Ю. ($p = 0,54$).

Таким чином встановлено, що статистично суттєва різниця у відстанях від середніх точок траєкторії прицілювання кожного пострілу до загальної середньої точки траєкторії прицілювання всіх пострілів юного спортсмена та групи висококваліфікованих спортсменів-жінок спричинена розсіянням по горизонталі.

Для покращення техніки виконання прицілювання юного спортсмена необхідно приділити більшу увагу стабілізації тіла в позі "напоготівка" та диференціювання м'язових зусиль із метою створення передумов для формування координованого, ізольованого, точного руху вказівного пальця під час натиску на спусковий гачок, що, у свою чергу, створить передумови щодо підвищення рівня стійкості зброї у районі прицілювання до і в момент пострілу.

Висновки. За модельну характеристику техніки прицілювання доцільно брати середню точку траєкторії прицілювання на електронній мішені КАТТ протягом однієї секунди до пострілу, яка є

одним із основних параметрів технічної підготовки й на положення якої не впливають балістичні характеристики пістолета та кульок. Коефіцієнт надійності відповідного тесту дорівнює 0,84, що доводить його прийнятність для оцінки спортивної техніки.

Відсутність статистично суттєвої різниці між положенням центрів траєкторії прицілювання ($p = 0,691$) дає можливість прийняти параметри розсіяння цих точок за кількісні характеристики індивідуальної моделі техніки виконання прицілювання.

Розроблені індивідуальні моделі техніки прицілювання дають змогу кількісно порівняти між собою параметри траєкторії наведення зброї. Установлено, що статистично суттєва різниця у відстанях від середніх точок траєкторії прицілювання кожного пострілу до загальної середньої точки траєкторії прицілювання всіх пострілів юного спортсмена та шести висококваліфікованих спортсменів-жінок спричинена розсіянням по горизонталі ($p < 0,001$).

Для покращення техніки виконання прицілювання юного спортсмена необхідно приділити більшу увагу стабілізації взаєморозташування ланок тіла спортсмена в позі “напогівка” та диференціювання м’язових зусиль із метою створення передумов для формування координованого, ізольованого, точного руху вказівного пальця під час натиску на спусковий гачок, що, у свою чергу, створить передумови щодо підвищення рівня стійкості зброї в районі прицілювання до й у момент пострілу.

Перспективи подальших досліджень. У дослідженнях на перспективу планується розробити індивідуальні та групові моделі різних параметрів технічної підготовленості під час стрільби з пневматичного пістолета для стрільців різної спортивної кваліфікації.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–13.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов] / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
3. Заневський І. П. Неспецифічність тренування з оптоелектронною мішенню в стрільбі з пневматичного пістолета / І. П. Заневський, Ю. С. Коростильова, В. В. Михайлов // Спортивна наука України. – 2009. – № 3. – С. 25–45. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Кашуба В. О. Підвищення ефективності тренувального процесу стрільців-кульовиків на основі біомеханічних ергогенних засобів відставленої дії / В. О. Кашуба, Т. О. Хабінець // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук.-метод. пр. – Л. : [б. в.], 2004. – С. 10–14.
5. Коростильова Ю. С. Досягнення представників кульової стрільби в історії олімпійських ігор / Ю. С. Коростильова // Матеріали IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. “Історія олімпійського спорту України”. – Донецьк : [б. в.], 2008. – С. 146–151.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Пулевая стрельба : [прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ] / [под общ. ред. А. А. Насоновой]. – М. : Сов. спорт, 2005. – 248 с.
8. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 258 с.
9. Official Statutes Rules and Regulations. International Shooting Sport Federation. – München, 2009. – 436 p.
10. Professional training systems SCATT. – Moscow : ЗАО NPP SCATT, 2007. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.scatt.com>

Анотації

На основі статистичного аналізу розсіяння положення середньої точки траєкторії прицілювання opracовано модель техніки прицілювання під час стрільби з пневматичного пістолета для юного спортсмена порівняно з відповідною моделлю для групи шести висококваліфікованих стрільців. За результатами порівняльного аналізу запропоновано рекомендації стосовно вдосконалення техніки прицілювання.

Ключові слова: кульова стрільба, моделювання, техніка прицілювання.

Игорь Заневский, Юлия Коростильова. Модель техники прицеливания юного стрелка из пневматического пистолета. На основе статистического анализа рассеяния положения средней точки траектории прицеливания разработана модель техники прицеливания при стрельбе из пневматического пистолета для юного спортсмена в сравнении с соответствующей моделью для группы шести высококвалифицированных стрелков. По результатам сравнительного анализа предложены рекомендации относительно совершенствования техники прицеливания.

Ключевые слова: пулевая стрельба, моделирование, техника прицеливания.

Ihor Zanevskyy, Yuliya Korostylova. A Model of the Aiming Techniques in the Air Pistol Shooting for a Young Sportsman. A model of the aiming techniques in the air pistol shooting for a young sportsman and for a group of six high level shooters are elaborated on the base of statistical analysis of dispersion of the average point of the aiming trajectory. Recommendations concerning the improvement of the aiming techniques are presented as result of the comparative analysis.

Key words: pellet shooting, modelling, techniques of aiming.

УДК 796.03

Konrad Kraszewski

Środki wspomagające w treningu siłowym

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Kochanowskiego, Filia w Piotrkowie Trybunalskim (Polska)

Trening siłowy. Istnieje wiele rodzajów treningu. Trening siłowy uprawiają osoby, dla których głównym celem jest wyeksponowanie muskulatury, jest to tzw. "trening na rzeźbę". Innej grupie zależy głównie na zwiększeniu siły mięśni – "trening na siłę". Kolejnym efektem uprawiania sportów siłowych ma być zwiększenie wymiarów i ciężaru ciała określane jako "trening na masę". Dobór ćwiczeń i ich sekwencji zależy także od grupy mięśni, które mają ulec zmianie, niezależnie od tego, na czym zmiana ta ma polegać. Najczęściej są to dobrze widoczne mięśnie np.: dwugłowy i trójgłowy ramienia, piersiowy większy, czworogłowy uda, najszerszy grzbietu czy prosty brzucha. Klasycznym przykładem takiego treningu jest aerobiczna szóstka Weidera – cykl ćwiczeń opracowany w celu likwidacji tkanki tłuszczowej znajdującej się w okolicy brzucha i wzmocnieniu mięśni tego regionu. Ćwiczenia siłowe bez sprzętu polegać mogą na pokonywaniu ciężaru własnego ciała. W treningu siłowym są to pompki, podciągania, skłony. Nawet te proste ćwiczenia mają różne sposoby wykonania np.: skłony ze skręceniami, pompki z przegłębieniem itp. Trening z użyciem sprzętu daje jeszcze większe możliwości urozmaicenia. Producenci sprzętu do treningu siłowego prześcigają się w oferowaniu nowych propozycji. Gryfy – jedne z najprostszych przyrządów do ćwiczeń mogą być krótkie lub długie, proste lub łamane, z uchwytemi lub bez. Różnic w długości i ciężarze nie sposób wymienić. Hantle i sztangielki mogą mieć stałe lub zmienne obciążenia. Zmienne obciążenia dotyczą najczęściej sztangielek i wiążą się z większym ich ciężarem. Inne różnice dotyczące tego rodzaju sprzętu wynikają z kształtu i pokrycia powierzchni. Istnieje także wiele rodzajów ławeczek do treningu. Ławka płaska, ławka skośna, ławka olimpijska skośna i odwrotnie skośna to tylko kilka z propozycji tego, wydawałoby się prostego urządzenia. Gdy dochodzimy do sprzętu złożonego, bogactwo jego rodzajów jest niemal nieograniczone. W ofercie jednej z firm internetowych znalazłem kilkadziesiąt propozycji maszyn, na których ćwiczyć można wykonując jeden tylko rodzaj ruchu. Przykładem może być Butterfly do ćwiczenia mięśni klatki piersiowej. Na szczycie tej piramidy komplikacji sprzętu do treningu siłowego są różnego rodzaju atlasy – przyrządy do ćwiczeń różnych grup mięśniowych z różnym obciążeniem. Istnieją także atlasy, na których ćwiczyć może jednocześnie wiele osób. Wszystkie wymienione rodzaje treningu siłowego mają jednak wspólne cechy, wynikające z fizjologii ludzkiego organizmu. Aby trening, niezależnie od celu jaki został mu wyznaczony, był skuteczny musi spełniać określone warunki. Jednym z najważniejszych jest progresja obciążenia. Zmiana ta polegać może na zwiększaniu ciężaru, który sportowiec pokonuje. Można również zwiększać ilość powtórzeń i skracać czas pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami, lub sekwencjami ćwiczeń. Innym istotnym warunkiem jest dostosowanie treningu do cyklu wydolności organizmu. Cykle mogą być różnej długości, od kilku dni do kilku lat, ten ostatni w przypadku przygotowywania zawodnika do ważnych imprez apertowych. Zawsze jednak cykl powinien uwzględniać naturalne etapy przystosowywania się organizmu człowieka do zwiększonego obciążenia, a więc okres progresji możliwości, okres płatau, i okres spadku osiągniętych wyników. Kolejnym niezbędnym elementem jest różnorodność wykonywanych ćwiczeń i cykli. Jak więc widać trening siłowy to skomplikowana procedura wymagająca dokładnej znajomości możliwości i potrzeb organizmu.

Zapotrzebowanie i odżywianie. Przeciętne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne wynosi ok. 2500 kcal. Jest ono zależne od kilku czynników. Znaczenie ma wiek, warunki otaczającego środowiska, a przede wszystkim rodzaj aktywności. Wiek ma wpływ na szybkość procesów metabolicznych, od ok. 40 roku życia zmniejsza się ona wraz z przyrostem lat. Z warunków środowiska największe znaczenie ma temperatura, niższa powoduje zwiększenie zapotrzebowania na surowce energetyczne. To aktywność ma największy

wpływ na zużycie substancji zapasowych i budulcowych w cyklach energetycznych, przede wszystkim w cyklu kwasów octowych. Nie ulega wątpliwości, iż trening siłowy zajmuje jedną z najwyższych pozycji na skali ludzkiej aktywności. Wynika z tego więc, że pożywienie sportowców uprawiających sporty siłowe musi być różne od posiłków osoby prowadzącej siedzący tryb życia. Różnice te dotyczą zarówno ilości jak i jakości dostarczanych organizmowi substratów. Pierwszym brakiem, który trzeba natychmiast zrekompensować jest brak płynów. Intensywny trening w wyniku przyspieszenia procesów metabolicznych powoduje przegrzanie organizmu, przed którym ten broni się procesem pocenia. W wyniku tego procesu sportowcy tracą wodę i elektrolity zawarte w pocie. Przyjmuje się, iż zawodnik uprawiający sporty siłowe, potrzebuje na dobę do 0,5 litra wody na każde 10 kg masy ciała. Woda ta powinna zostać dostarczona pod postacią średniozmineralizowanej, niegazowanej wody mineralnej. Dopuszczalne jest także, szczególnie w warunkach przedłużającego się obciążenia, używanie napojów zawierających substancje energetyczne i elektrolity.

Kolejnym, istotnym elementem są substancje dostarczające organizmowi energii. Ciało ludzkie może czerpać energię z każdego rodzaju pożywienia, a więc białek, tłuszczu i węglowodanów, jednakże najkorzystniejszą sytuacją jest, gdy energia pochodzi z wielocukrów. Te reakcje – rozpad polisacharydów do cukrów prostych i ich utlenianie, zachodzą najszybciej i powstałe w nich produkty są najmniej toksyczne. Glikogen jest polisacharydem, który służy w naszym organizmie do magazynowania energii. Ilość energii jaką możemy przechować w postaci glikogenu jest wystarczająca dla normalnego trybu życia, ale nie dla zwiększonego obciążenia w przypadku osoby uprawiającej trening siłowy. Nie można jednak wytworzyć więcej glikogenu. Gdy dostarczonych substratów jest zbyt dużo, zamiast glikogenu powstaje tłuszcz, co nie jest korzystne dla organizmu. Jest on wprawdzie co najmniej dwukrotnie wydajniejszy niż glikogen w przechowywaniu energii (9 kcal z jednego grama tłuszczu, przy 4 kcal z glikogenu), jednak uwalnianie jej z tkanki tłuszczowej jest dużo trudniejsze, a produkty rozpadu szkodliwsze. Wynika z tego, iż zapotrzebowanie energetyczne najlepiej uzupełniać łatwo wchłanianymi węglowodanami. Istotny jest także czynnik czasu. Aby glikogen w mięśniach się odnowił i nie wystąpiły procesy kataboliczne, czyli uzyskiwania energii kosztem substancji budulcowych, uzupełnienie strat powstałych w wyniku treningu powinno nastąpić bezpośrednio po nim, nie później niż w ciągu 2 godzin.

Substancje białkowe są głównym surowcem budulcowym, szczególnie dotyczy to mięśni. Zbudowane są z podstawowych jednostek nazywanych aminokwasami. W tej też postaci białka wchłaniane są z jelita cienkiego. Aminokwasy dzielimy na endogenne, a więc te które organizm potrafi wytworzyć i egzogenne, które muszą być dostarczone. Spośród ok. 20 aminokwasów budujących nasze ciała prawie połowa musi być dostarczona z pożywieniem. Dla budowy mięśni szczególne znaczenie ma kilka substancji białkowych. Aminokwasy rozgałęzione – BCAA – Branched Chain Amino Acids: leucyna, izoleucyna i walina stanowią ok. 25 % mięśni. Posiadają nie tylko właściwości anaboliczne – budujące, ale także antykataboliczne – zapobiegające rozpadowi. Poza tym aminokwasy te odgrywają rolę w metabolizmie tłuszczu, poprzez swoje działanie lipolityczne. Innym bardzo ważnym aminokwasem jest glutamina, stanowiąca jeden z podstawowych składników budulcowych mięśni szkieletowych. Karnityna zaliczana do aminokwasów, nie wchodzi w skład białek budujących nasze ciała, jej rolą jest zwiększanie transportu kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie wchodzi w cykl reakcji energetycznych. Efektem jest, więc możliwość dłuższego treningu dzięki oszczędzaniu glikogenu. Dodatkową korzyścią zaś, zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej. Kreatyna substancja zbudowana z aminokwasów stanowi, w postaci fosfokreatyny, jedną z substancji magazynujących energię w naszym organizmie. Norma dietetyczna wynosi 1 gram białka na kilogram masy ciała, na dzień, z czego połowę powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego. Dotyczy to jednak podstawowej aktywności człowieka, a nie tak intensywnej jak trening siłowy. Zwłaszcza, gdy celem tego treningu jest zwiększenie masy mięśniowej. W takim treningu zapotrzebowanie na substancje białkowe sięgnąć może wartości 4 g na kilogram masy ciała, na dobę. Poza tymi podstawowymi grupami, aby osiągnąć założone efekty treningu należy pamiętać także o innych elementach, występujących w różnych ilościach, w ciele człowieka. Najistotniejsze z nich to wapń i fosfor stanowiące zrąb nieorganiczny kości, magnez odgrywający rolę w skurczu mięśni, żelazo wchodzące w skład hemoglobiny, a więc substancji odpowiedzialnej za dostarczanie tlenu do komórek. Gospodarkę wodno-elektrolitową, której prawidłowość jest zagrożona w czasie intensywnego treningu regulują sód i potas. Witaminy z grupy B wpływają na metabolizm. Witamina D aktywowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych reguluje równowagę wapnia i fosforu, wpływając na stan kości. Witamina E działając jako antyoksydant opóźnia wystąpienie zmęczenia mięśni. Podobne działanie wykazuje selen.

Suplementacja. Pod pojęciem suplementacji rozumiemy uzupełnianie diety poprzez produkty o skoncentrowanym składzie i ułatwionym wchłanianiu, pochodzące z naturalnych składników spożywczych takich jak: białko, węglowodany i elektrolity. Rozpatrując problem suplementacji w sporcie, a szczególnie w spor-

tach siłowych należy odpowiedzieć na trzy pytania: Co daje sportowcom suplementacja? Czy jest niezbędna? Jakie niesie zagrożenia?

Suplementacja dostarcza składników niezbędnych, które sportowiec traci szybko w wyniku intensywnego treningu. Węglowodany będące głównym substratem energetycznym, w suplementacji mają formę łatwo przyswajalną. Najłatwiej uzyskiwać energię z cukrów prostych i dwucukrów. Takimi związkami są glukoza, maltoza, laktoza i fruktoza. Ich naturalnym źródłem są owoce. Jednak nawet w bananach, stosowanych często w diecie sportowców jest ich tylko ok. 20 %. Środki stosowane w suplementacji zawierają prawie wyłącznie mono i disacharydy z niewielkim dodatkiem innych niezbędnych substratów, takich jak elektrolity. Ich trawienie i wchłanianie zużywa niewielką ilość energii. Występują w formie batonów, żeli i płynów, co ułatwia ich spożycie. Napoje energetyzujące poza węglowodanami zawierać mogą niewielkie ilości substancji pobudzających, takich jak: znana z kawy kofeina, tauryna czy odkryty dla sportu stosunkowo niedawno wyciąg z gurany. Trening siłowy skutkować ma rozwojem tkanki mięśniowej, a do tego niezbędne jest białko. Substancje białkowe nie są sobie równe pod względem zawartości aminokwasów i przyswajalności. W tego rodzaju suplementacji wykorzystywane jest białko zawierające możliwie optymalny skład aminokwasów, w tym przede wszystkim aminokwasów rozgałęzionych. Najczęściej jest to białko pochodzące z mleka, serów i jaj. Ze składników pochodzenia roślinnego najwartościowszym jest białko zawarte w soi. Większość odżywek białkowych oparta jest na białku serwatkowym, ponieważ ma ono największą przyswajalność. Przy wzorcowej przyswajalności białka z jaj kurzych, której współczynnik wynosi 100, przyswajalność białka serwatkowego określana jest na 100–105. Suplementy białkowe występują najczęściej w postaci proszków do mieszania z wodą lub mlekiem, co znacznie ułatwia ich przyrządzanie i spożywanie. Często zawierają także inne ważne dla rozwoju mięśni substancje takie jak L-karnityna. Szczególnym rodzajem suplementacji są tzw. "gainery". Są to odżywki złożone z węglowodanów i białka, z przewagą węglowodanów. Odżywki zawierają także inne wymieniane w tej pracy substancje, takie jak kreatyna, mikro i makroelementy w ilościach odpowiednich dla osób uprawiających sport.

Można oczywiście uprawiać sport bez suplementacji. Będzie to jednak tylko uprawianie sportu rekreacyjnego, z całą pewnością nie wyczynowego. Osiągnięcia sportu wyczynowego, w tym także sportów siłowych, wyniesione są na taki poziom, iż bez suplementacji nie jest możliwe nie tylko ich pobicie, ale nawet dotarcie do tego poziomu. W przypadku substancji energetycznych najważniejsze jest ich przyswojenie w pierwszych dwu godzinach po treningu. Umożliwia to odbudowanie glikogenu w mięśniach, a co za tym idzie rozwój tych mięśni. Jest raczej niemożliwe, by sportowiec bezpośrednio po dwugodzinnym treningu zjadł kilka kilogramów bananów lub innych owoców, bez problemu natomiast zje baton energetyczny, czy wypije energetyzujący napój. Także dostarczenie ze zwykłymi posiłkami właściwej ilości białek, szczególnie tych najbardziej potrzebnych wymagałoby zjedania olbrzymiej ilości pożywienia. Poza tym wyczynowy trening powoduje takie zmęczenie, że sportowcy często nie mają siły i ochoty na duże posiłki.

Prawidłowo stosowana suplementacja nie jest szkodliwa. Szkodliwe może być jej nadużycie. Jest stosunkowo łatwo o przedawkowanie, gdy używane są substancje skoncentrowane, łatwo wchłanialne. Przedawkowanie węglowodanów jest niezbyt groźne, prowadzić może do zwiększonego odkładania tkanki tłuszczowej. Inaczej wygląda to w przypadku białek. Organizm ludzki może zużytkować pewną ilość substancji białkowych, jednorazowo ok. 30–40 g. Podanie większej ilości prowadzi do powstawania szkodliwych produktów metabolizmu, zawierających związki azotu, a co za tym idzie, uszkodzenia wątroby i nerek. Najgroźniejsze może być przedawkowanie witamin i mikroelementów, jednak omówienie tych stanów przekracza zakres tej pracy.

Hormony. Używanie tych środków jest zabronione w rywalizacji sportowej. Pomimo tego, są one jednak stosowane powszechnie. Przyjmują je ci trenujący, którzy nie mają zamiaru stawać do jakichkolwiek zawodów. Celem treningu jest, dla takich ludzi, uzyskanie przyrostu masy mięśniowej i siły.

Istnieje wiele środków określanych przez uprawiających trening siłowy jako sterydy, sterydy anaboliczne, "anaboliki" lub "koks". W tej pracy ograniczono się do najpopularniejszych.

Winstrol – steryd anaboliczno-androgeny – stanazol. Drogami podawania są iniekcje lub przewód pokarmowy. Jest pochodną dihydrotestosteronu. Jego działanie anaboliczne mieści się na poziomie średnim. Powoduje mierną retencję wody. Nie konwertuje do estrogenów, co powoduje, że łączony jest w cyklach z innymi środkami, mającymi właściwości aromatyzacyjne. Inne stosowane nazwy tego środka to: Azolol, Stanazol, Stanabol Tablets, Stanex.

Działaniami niepożądanymi są przede wszystkim uszkodzenie wątroby, szczególnie przez formę doustną, ze względu na obecność grupy c17-alfa-alkilowej i zaburzenia dotyczące poziomu cholesterolu, a wśród nich zaburzenie stosunku frakcji HDL do frakcji LD, mogące choroby układu krążenia i naczyń. Nie

przekształcając się w estrogeny, nie powoduje jednego z najczęstszych zaburzeń po stosowaniu sterydów anabolicznych – ginekomastii. Być może tym należy tłumaczyć jego popularność.

Dianabol – pochodna testosteronu-metandrostenolon. Podawany drogą doustną. Wykazuje silne działanie anaboliczne i znaczne zatrzymywanie wody w organizmie. Ulega aromatyzacji, a więc konwertuje do estrogenów. Był jednym z pierwszych sterydów anabolicznych wprowadzonych do użycia. Wycofany z produkcji w większości krajów, ze względu na znikome działanie medyczne. W Polsce występował pod nazwą metanabol. Obecnie dostępny pod nazwami: Anabol, Methanex, Metandienon, Methanabol Tablets, Naposim.

Działania niepożądane związane są przede wszystkim z konwersją do estrogenów. Powoduje ginekomastię, otluszczenie i retencję wody. Przyjmujący go stosują zwykle środki przeciwdziałające skutkom podniesienia poziomu estrogenów np.: Proviron. Także jego działanie androgenne powoduje wiele zaburzeń, głównie trądzik, wypadanie włosów i agresję. Środek ten jest silnie hepatotoksyczny, ze względu na alfa-alkilację, umożliwiającą przejście przez wątrobę w formie niezmienionej. Działanie hepatotoksyczne może doprowadzić do żółtaczki, a nawet do nieodwracalnego uszkodzenia wątroby. Badany jest jego związek z występowaniem niektórych nowotworów.

Testosteron Depo – syntetyczna pochodna testosteronu – enatan testosteronu. Drogą podania są iniekcje domięśniowe stosowane co kilka dni, ze względu na jego przedłużone działanie. Konwertuje do estrogenów. U mężczyzn pobudza spermatogenezę i wzmacnia drugo i trzeciorzędowe cechy płciowe. Ma działanie anaboliczne. Jego korzystne oddziaływanie na układ kostny polega na zwiększeniu poziomu wapnia i fosforu, co umożliwia rozwój kości. Korzystnie działa na układ krwiotwórczy pobudzając erytropoezę. Dostępny jako: Testosterone Enantahte, Cidoteston. Na rynku funkcjonują także inne pochodne testosteronu. Mogą być to pojedyncze związki jak propionian testosteronu, lub preparaty złożone z kilku estrów. Takimi preparatami są: bardzo popularny Omnadren czy Sustanon. Wszystkie te preparaty mają zbliżone właściwości.

Działania niepożądane związane są z silnymi właściwościami androgennymi i konwersją do estrogenów. Są to więc: ginekomastia, retencja wody, zwiększenie ilości tłuszczu, jako właściwości estrogenowe. Trądzik, przetłuszczenie skóry, nadmierne owłosienie, to niekorzystne efekty działania androgennego testosteronu. Bardzo istotnym działaniem jest zahamowanie wydzielania endogennego testosteronu zgodnie z funkcjonującym fizjologiczne sprzężeniem zwrotnym ujemnym. Po zakończeniu przyjmowania cofają się osiągnięte efekty anaboliczne, pojawiają się natomiast efekty niepożądane w postaci zaburzeń funkcji seksualnych. Stan taki może trwać kilka miesięcy.

Literatura

1. Effects of Amino Acids Supplement on Physiological Adaptations to Resistance Training / [W. J. Kraemer, D. L. Hatfield, J. S. Volek, M. S. Fragala, J. L. Vingren, J. M. Anderson, B. A. Spiering, G. A. Thomas, J. Y. Ho, E. E. Quann, M. Izquierdo, K. Häkkinen, C. M. Maresh] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2009.
2. Odżywki i żywienie wspomagające – poradnik : praca zbiorowa // Hi Tec Nutrition. – 2002.
3. Tomaszewski W. Żywienie i wspomaganie – kalendarz trenera kulturystyki / W. Tomaszewski // A. W. Med-sportpress. – Warszawa, 1998.
4. Behavior of testosterone and cortisol during an intensity-controlled high-volume training period measured by a training task-specific test in men rowers / [R. Rämson, J. Jürimäe, T. Jürimäe, J. Mäestu] // J. Physiol. Pharmacol. – 2008.

Аномації

Конрад Крашевскі. Допоміжні засоби у фізичній підготовці. У статті розглянуто питання правильної дієти, якої потрібно дотримуватися спортсменам силових дисциплін (штанга, боротьба). Багато з них уживають гормональні препарати, які негативно впливають на організм спортсмена й повинні бути заборонені в тренувальному процесі.

Ключові слова: дигідротестостерон, препарат.

Конрад Крашевскі. Вспомогательные средства в физической подготовке. В статье рассмотрены вопросы правильной диеты, которую должны соблюдать спортсмены силовых дисциплин (штанга, борьба). Многие из них используют гормональные препараты, которые наносят вред организму и должны быть запрещены в тренировочном процессе.

Ключевые слова: дигидротестостерон, препарат.

Konrad Kraszewski. Subsidiary Tools in Physical Training. Sportsmen's diet must contain monosaccharides, Branched Chain Amino AIDs, and micronutrients. There are many conditioners, which allow to achieve good results in tournaments, but they may be danger. Many athletes use hormones, derivatives dihydrotestosterone, because of anabolic properties. There are many side effects of use of hormones: gynaecomastia, aggression, retention of water.

Key words: dihydrotestosterone, medication.

Влияние сезонности года на состояние иммунитета у спортсменов-борцов

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля (г. Луганск)

**Северодонецкий технологический институт (г. Северодонецк)*

Постановка научной проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Современный тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов связаны с высоким объёмом и уровнем физических нагрузок, находящихся на пределе функциональных возможностей организма. В связи с этим актуальными являются вопросы повышения функциональных резервов организма, способствующих увеличению продолжительности или интенсивности физических нагрузок, без истощения этих возможностей до предела [2; 3]. Состояние системы крови имеет чрезвычайно важное значение для спортсменов с учётом её роли в транспорте кислорода к органам и тканям, в связи с чем резервы кислородной ёмкости крови представляют существенный аспект проблемы адаптации спортсмена к физической нагрузке. Известно, что показатели эритроцитов изменяются в зависимости от сезона года, квалификации спортсмена, а также динамики тренировочного процесса. Показатели эритроцитов, в свою очередь, сопряжены с некоторыми функциями иммунной системы организма. Под влиянием физической нагрузки существенно изменяются количество и состав лейкоцитов, фагоцитарная активность нейтрофилов, уровень сывороточного лизоцима и другие показатели белой крови [1]. Однако до настоящего времени остаётся практически не изученной реакция системы крови на действие различных по продолжительности физических нагрузок в зависимости от возраста спортсменов, пола и степени их тренированности [4–6]. Несмотря на большую научно-практическую значимость, не определены информативные показатели, которые позволили бы изучать реакцию эритроцитов и лейкоцитов в процессе адаптации к физической нагрузке спортсменов высшей квалификации и разрядников в различные сезоны года; в зависимости от влияния климатических факторов и уровня продолжительности физических нагрузок; в ходе самого тренировочного процесса. Всё это послужило основанием для проведения нашего исследования. Тема работы является фрагментом плановой научной темы Луганского государственного медицинского университета «Физиологические показатели оценки уровня здоровья разных групп населения» (номер регистрации 0100U001111).

Задание исследования – изучить показатели клеточного звена иммунитета у спортсменов, занимающихся борьбой, в разное время года.

Изложение основного материала исследования. Нами были обследованы 90 спортсменов-борцов в возрасте 20–25 лет, у которых тренировочный макроцикл, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, проходил в разное время года. Определение количества Т- и В-лимфоцитов, субпопуляционного состава Т-клеток, натуральных киллеров (НК) проводили методом непрямой иммунной флюоресценции. Фагоцитарную активность моноцитов и нейтрофилов крови определяли чашечным методом. Контрольную группу составили 40 лиц аналогичного возраста, не подвергавшихся физическим нагрузкам тренировочного цикла. Статистическая обработка результатов проводилась на персональном компьютере с помощью Microsoft Excel.

В подготовительном периоде, проводимом в разные сезоны года, в иммунном статусе спортсменов имели место следующие изменения (табл. 1). Осенью уровень лейкоцитов был достоверно выше аналогичных показателей в летний и весенний периоды и недостоверно превышал количество лейкоцитов зимой. Подготовительный период, проводимый осенью, характеризовался также более высокими абсолютными значениями лимфоцитов, моноцитов и нейтрофилов. Указанные показатели снижались к весне и повышались летом.

Таблиця 1

Динамика изменений показателей клеточного звена иммунитета (Г/л) у спортсменов-борцов с учетом времени года в подготовительном периоде (M ± m)

Показатели	Зима	Весна	Лето	Осень
Лейкоциты	6 ± 0,3	5 ± 0,25**	5,8 ± 0,3*	6,6 ± 0,3
Лимфоциты	1,5 ± 0,08	1,0 ± 0,05**	1,4 ± 0,07	1,6 ± 0,08
Моноциты	0,19 ± 0,01	0,13 ± 0,007**	0,17 ± 0,009*	0,22 ± 0,011
Нейтрофилы	4,3 ± 0,2*	3,0 ± 0,15**	4,05 ± 0,2*	5,2 ± 0,25
CD ₃	1,05 ± 0,04*	0,6 ± 0,03**	0,95 ± 0,04*	1,2 ± 0,05
CD ₄	0,62 ± 0,03*	0,35 ± 0,018**	0,56 ± 0,028*	0,73 ± 0,037
CD ₈	0,38 ± 0,02*	0,22 ± 0,01**	0,35 ± 0,017*	0,45 ± 0,02
CD ₄ /CD ₈	1,6 ± 0,09	1,6 ± 0,08	1,6 ± 0,08	1,6 ± 0,07
CD ₂₂	0,31 ± 0,015	0,17 ± 0,008*	0,28 ± 0,01*	0,36 ± 0,02
CD ₁₆	0,19 ± 0,01*	0,1 ± 0,005**	0,17 ± 0,008*	0,22 ± 0,01
ИЦ НК, %	26 ± 1,3	21,6 ± 1,1**	24 ± 1,2*	29,4 ± 1,5
ФИ моноцитов, %	65,2 ± 3,3	54,3 ± 2,7**	61,5 ± 3,1*	73,2 ± 3,7
ФЧ моноцитов, у. е.	4,9 ± 0,25*	4 ± 0,2**	4,8 ± 0,24*	6,3 ± 0,3
ФИ нейтрофилов, %	74,5 ± 3,7	62 ± 3**	71,6 ± 3,6	81,9 ± 4,1
ФЧ нейтрофилов, у. е.	6,5 ± 0,3	5,4 ± 0,3*	6,3 ± 0,3	7,2 ± 0,4

Примечание: * – P < 0,05, ** – P < 0,01. P рассчитано по отношению к показателям осени.

Аналогичные циркадные изменения были зарегистрированы и в отношении других показателей клеточного иммунитета, изученных в подготовительном периоде в разные сезоны года. Так, уровни CD₃⁺, CD₄⁺, CD₈⁺, CD₂₂⁺, CD₁₆-лимфоцитов в осеннем периоде существенно превышали таковые в другие сезоны. Кроме того, цитотоксическая активность НК-клеток, фагоцитарная активность нейтрофилов и моноцитов периферической крови также была наивысшей осенью. В зимний период функциональные способности иммуноцитов снижались, достигая наименьшего уровня весной. В соревновательном периоде указанная периодичность изменений клеточного иммунитета сохранялась, однако выявленные сдвиги иммунного статуса были более значительными, чем в подготовительном периоде (табл. 2). Так, в частности, уровень CD₃-лимфоцитов в соревновательном периоде осенью был в 2,3 раза ниже, чем осенью, в подготовительном периоде, CD₄- и CD₂₂-клеток – в 3,0 и 1,7 раза соответственно.

Таблиця 2

Динамика изменений показателей клеточного звена иммунитета (Г/л) у спортсменов-борцов с учётом времени года в соревновательном периоде (M ± m)

Показатели	Зима	Весна	Лето	Осень
Лейкоциты	5,2 ± 0,25	4,1 ± 0,2**	4,7 ± 0,2*	5,6 ± 0,3
Лимфоциты	0,62 ± 0,03	0,38 ± 0,02**	0,5 ± 0,025*	0,71 ± 0,035
Моноциты	0,09 ± 0,005	0,06 ± 0,003*	0,075 ± 0,003*	0,1 ± 0,005
Нейтрофилы	4,3 ± 0,2	3,5 ± 0,18*	3,9 ± 0,2*	4,8 ± 0,2
CD ₃	0,43 ± 0,02*	0,21 ± 0,01**	0,32 ± 0,02*	0,53 ± 0,03
CD ₄	0,2 ± 0,009*	0,1 ± 0,005**	0,14 ± 0,007*	0,24 ± 0,01
CD ₈	0,22 ± 0,01*	0,1 ± 0,005**	0,16 ± 0,008*	0,28 ± 0,01
CD ₄ /CD ₈	0,91 ± 0,05	1 ± 0,05	0,87 ± 0,04	0,86 ± 0,04
CD ₂₂	0,17 ± 0,009*	0,08 ± 0,004**	0,12 ± 0,006*	0,21 ± 0,01
CD ₁₆	0,045 ± 0,002*	0,022 ± 0,001**	0,033 ± 0,002*	0,057 ± 0,003
ИЦ НК, %	11,7 ± 0,6	9,2 ± 0,5**	10,6 ± 0,5*	12,6 ± 0,6
ФИ моноцитов, %	48,8 ± 2,5	38,5 ± 1,9**	44,1 ± 2,1*	52,6 ± 2,6
ФЧ моноцитов, у. е.	3,5 ± 0,18	2,8 ± 0,14**	3,2 ± 0,15*	3,8 ± 0,19
ФИ нейтрофилов, %	56,2 ± 2,8	44,3 ± 2,2**	50,8 ± 2,5*	60,6 ± 3
ФЧ нейтрофилов, у. е.	4,8 ± 0,2	3,8 ± 0,2**	4,3 ± 0,2*	5,1 ± 0,25

Примечание: * – P < 0,05, ** – P < 0,01. P рассчитано по отношению к показателям осени.

Наименьшие значения показателей клеточного иммунитета в соревновательном периоде тренировочного цикла по-прежнему регистрировались весной. В переходном периоде тренировочного процесса, независимо от сезона года, наблюдалось прогрессивное улучшение изменённых показателей иммунного статуса (табл. 3). Однако в осенний период позитивная динамика сдвигов в иммунном статусе была наиболее выраженной. Менее интенсивно восстановление происходило у спортсменов зимой и летом, наиболее медленно – весной.

Таблиця 3

Динамика изменений показателей клеточного звена иммунитета (Г/л) у спортсменов-борцов с учетом времени года в переходном периоде (М ± m)

Показатели	Зима	Весна	Лето	Осень
Лейкоциты	5,6 ± 0,28	5,1 ± 0,25**	5,4 ± 0,27	5,9 ± 0,3
Лимфоциты	1,2 ± 0,06	1 ± 0,05*	1,1 ± 0,05*	1,3 ± 0,07
Моноциты	0,14 ± 0,007	0,11 ± 0,005*	0,13 ± 0,006*	0,16 ± 0,008
Нейтрофилы	4,2 ± 0,2	4 ± 0,2	4,1 ± 0,2	4,3 ± 0,2
CD ₃	0,84 ± 0,04	0,64 ± 0,03*	0,74 ± 0,035*	0,96 ± 0,05
CD ₄	0,45 ± 0,02	0,34 ± 0,01**	0,4 ± 0,02*	0,52 ± 0,03
CD ₈	0,34 ± 0,01*	0,26 ± 0,01**	0,3 ± 0,01*	0,39 ± 0,015
CD ₄ /CD ₈	1,31 ± 0,05	1,29 ± 0,05	1,33 ± 0,07	1,28 ± 0,05
CD ₂₂	0,26 ± 0,01*	0,2 ± 0,01*	0,23 ± 0,01*	0,3 ± 0,01
CD ₁₆	0,11 ± 0,005	0,08 ± 0,004*	0,09 ± 0,004*	0,12 ± 0,006
ИЦ НК, %	20,4 ± 1	18,5 ± 0,9*	19,6 ± 1	21,5 ± 1,1
ФИ моноцитов, %	58 ± 2,9	52,9 ± 2,6*	56 ± 2,8	61,1 ± 3
ФЧ моноцитов, у. е.	5,1 ± 0,25	4,6 ± 0,23*	4,9 ± 0,24	5,4 ± 0,27
ФИ нейтрофилов, %	70,2 ± 3,5	63,9 ± 3,2*	67,7 ± 3,4	74 ± 3,7
ФЧ нейтрофилов, у. е.	6,1 ± 0,3	5,6 ± 0,3*	5,9 ± 0,3	6,5 ± 0,3

Примечание: * – $P < 0,05$, ** – $P < 0,01$. P рассчитано по отношению к показателям осени.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, сезоны года заметно влияют на состояние иммунного статуса спортсменов. В целом, выявленное влияние выражалось в цикличности изменений на протяжении года. Так, наибольшая иммунодепрессия, независимо от периода тренировочного процесса, зарегистрирована весной, после чего показатели иммунного статуса повышались в летний период, достигали наибольших значений осенью и имели тенденцию к снижению зимой. В то же время, на сезонные изменения иммунного статуса влияла и степень нагрузок в конкретном периоде тренировочного цикла. Сезонные влияния на иммунную систему были умеренными в подготовительном периоде, наибольшими – в соревновательном и имели тенденцию к нормализации в переходном периоде.

Данные, приведенные в статье, будут использоваться нами для разработки немедикаментозных способов коррекции нарушений клеточного иммунитета у спортсменов, занимающихся борьбой, в весеннее и зимнее время.

Литература

1. Высочин Ю. В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 7. – С. 2–6.
2. Ляпин В. П. Механизмы изменений иммунной системы у спортсменов в ходе тренировочного процесса / В. П. Ляпин, Н. Г. Бадалич, Е. А. Шелякина, В. А. Коротун // Экология промышленного региона Донбасса : сб. науч. тр. сотрудников Луганск. мед. ин-та. – Луганск, 1993. – С. 102–105.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 317 с.
4. Приступа С. Адаптаційні реакції системи кровообігу неповносправних важкоатлетів на силові навантаження / С. Приступа, Т. Приступа, Б. Сікора // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДДФК, 2002. – С. 369–372.
5. Суздальницький Р. С. Стрессорные и спортивные иммунодефициты у человека / Р. С. Суздальницький, В. А. Левандо, Г. Н. Кассиль // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 6. – С. 9–17.

6. Jost J. Comparison of sympatho-adrenergic regulation at rest and of the adrenoceptor system in swimmers, long-distance runners, weight lifters, wrestlers and untrained men / J. Jost, M. Weiss, H. Weicker // European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology. – 1989. – № 58 (6). – С. 596–604.

Анотації

В статті приведені результати изучения показателів клітинного імунітету у борців в різне время года. Найбільша іммунодепресія реєструвалась весною, после чего показателі імунного статусу підвищались летом, достигали найбільших значень осенью и имели тенденцію к снижению зимой.

Ключевые слова: борці, фізическіе нагрузки, імунний статус, время года.

Валентин Ляпін, Вікторія Андреева, Ірина Ніколайчук, Олена Мамаєва, Михайло Хатіпов. Вплив сезонності року на стан імунітету в спортсменів-борців. У статті наведено результати вивчення показників клітинного імунітету в борців у різні пори року. Найбільша іммунодепресія реєструвалась навесні, після чого показники імунного статусу підвищувались улітку, досягали найбільших значень восени й мали тенденцію до зниження взимку.

Ключові слова: борці, фізичні навантаження, імунний статус, пора року.

Valentin Lyapin, Victoria Andreyeva, Irina Nikolaychuk, Elena Mamayeva, Mikhail Hatipov. Influence of Seasonal Prevalence of Year on the Condition of Immunity at Sportsmen-Fighters. The results of studying of indicators of cellular immunity at fighters during a different time of year. The greatest immunodepression was registered in the spring then indicators of the immune status raised in summer, reached the greatest values in autumn and tended to decrease in winter.

Key words: fighters, physical activities, the immune status, seasons of year.

УДК 796.03

**Богдан Розпутняк,
Ярослав Ніфака,
Олександр Сологуб***

Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Обласна дитячо-юнацька спортивна школа з плавання (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематичні інтенсивні заняття спортом спричиняють значне напруження функціонального стану організму, мобілізацію адаптаційних ресурсів, що, у свою чергу, може призвести до перевтоми та перетренування [4; 6]. У зв'язку з цим особливого значення набувають електрокардіологічні дослідження, гематологічний аналіз і лікарсько-педагогічний контроль спортсменів-плавців, які інтенсивно тренуються та регулярно виступають на змаганнях. Особливо такі заходи важливі в період підготовки спортсменів до спортивного сезону, коли інтенсивні тренувальні заняття суттєво впливають на серцево-судинну та імунну системи [5].

З-посеред наукових праць у цій галузі найбільш відомі та популярні роботи таких авторів, як Л. І. Амбросімов, Г. Л. Апанасенко, І. В. Аулик, І. І. Бахрах, Р. Н. Дорохов, Г. В. Рябікіна, А. В. Соболев [1–3; 7] та ін., які стосуються плавців дорослого віку, тоді як електрокардіологічні дослідження й вивчення гематологічних змін у спортсменів-дітей старшого шкільного віку, котрі інтенсивно тренуються, практично не проводяться. Отже тема нашого дослідження є актуальною та потрібною для галузевої науки.

Завдання дослідження – обґрунтувати значення загальної фізичної підготовки в тренувальній роботі із плавання з дітьми старшого шкільного віку та ретельного лікарсько-педагогічного контролю із застосуванням гематологічного аналізу для своєчасного виявлення перетренованості спортсменів-плавців старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наші комплексні спостереження тривали впродовж чотирьох років за 28 спортсменами 14–15-річного віку (14 хлопців і 14 дівчат, які інтенсивно займаються плаванням).

Одночасно для перевірки ми проводили спостереження над контрольною групою, яка складалась із 14 хлопчиків та 14 дівчат того ж віку в основному без інтенсивного тренування.

Спортивне навчання з плавання діти починали з 12 років. На першому році занять два рази на тиждень проводилося колективне тренування, спрямоване на технічне засвоєння всіх способів плавання, та один раз на тиждень відбувалося заняття “сухим плаванням” у спортивному залі. Наступного року інтенсивність тренування поступово посилювалася, а на третьому-четвертому роках проводилася щоденно. Підготовчі заняття проводилися 3–4 рази на тиждень. Із часом учні перейшли на індивідуальне тренування.

Фізичний розвиток у дітей обох груп був однаковим, однак вага у плавців та плавчинь на завершальному етапі спостереження була значно вищою. З-поміж інших показників простежується суттєва відмінність між групами в розвитку грудної клітки та дихальних функцій. У плавців більшість морфо-функціональних показників і на початку і в кінці спостереження вищі, ніж у контрольній групі; зменшення, зокрема, зафіксовано в екскурсії грудей. Решта показників клінічного дослідження не мали відхилення від норми.

В обох групах простежуються ортопедичні відмінності. Незначні викривлення хребта й погана постава дітей контрольної групи спостерігалася в 61 %, у плавців – наполовину нижчі. Під час підсумкового огляду відсоток поганої постави в плавців був значно нижчим. Викривлення хребта важко було визначити, оскільки м'язи спини були настільки розвинені, що прикривали ті або інші відхилення від норми. Вищевказаний результат ми вважаємо позитивними змінами, що виникли під впливом інтенсивних занять плаванням.

Процес загартування плавців мав позитивні тенденції до покращення здоров'я дітей. Зокрема, впродовж чотирьох років захворювання ангіною зафіксовано на дев'ять разів менше, ніж у контрольній групі. Однак у плавців частіше виявляли запалення зовнішнього слухового апарату.

У лікарсько-спортивній практиці застосовуються електрокардіографія та гематологічні дослідження як функціональний метод, що допомагає своєчасно виявити малопомітні клінічні зміни міокарда й організму в цілому.

Із метою вчасного виявлення функціональних відхилень серцево-судинної системи та зміни формули крові в дітей старшого шкільного віку, які тренуються інтенсивно, а також у контрольній групі проводилися електрокардіограми та забір крові з пальця перед початком тренування, після інтенсивних занять із плавання, після 30 хвилин відпочинку. Електрокардіограми записувались у трьох стандартних відведеннях.

У процесі інтенсивного тренувального періоду для аналізу функціонального стану міокарда плавців обох груп електрокардіологічні дослідження та забір крові проводилися в умовах стандартного навантаження, використовувався трихвилинний біг по залу в темпі 180 кроків за хвилину.

На електрокардіограмах, які проводилися до інтенсивного навантаження двох груп, висота зубців та тривалість інтервалів перебували в межах фізіологічних варіантів. Як вікову особливість, слід виокремити наявність у 30 % випадків синусової аритмії та у 18 – вертикального розташування електричної осі серця. Аналіз кардіограм, які проводилися після стандартного навантаження, показав, що найбільш типова реакція на останню проявлялася в помірній тахікардії в дітей контрольної групи, однак синусова аритмія не виявлялася, інтервал P–Q незначно, але скорочувався від 0,01 до 0,02 с або залишався в попередніх рамках, тривалість електричної систоли серця змінювалася відповідно до зміни частоти серцевих скорочень; зубці електрокардіограми P і T інколи збільшувалися, переважно в другому й третьому стандартних відведеннях, електрична вісь серця або не змінювала свого спрямування, або дещо відхилялася праворуч. Вищевказані зміни компонентів електрокардіограми під впливом фізичних навантажень свідчать про адекватність навантаження функціональному станові міокарда.

Наступним етапом дослідження стало вивчення впливу інтенсивних тренувань із плавання на серцево-судинну систему дітей старшого шкільного віку. Тренувальні заняття тривали впродовж двох годин і завдяки ущільненню та насиченості фізичних вправ вимагало значних енергетичних затрат молодого організму. Показники кардіограми, які знімалися до та після тренувань, показали яскраво виражені зміни в контрольній групі після тренувань. Прискорення пульсу в контрольній групі порівняно зі спортсменами, які тренувалися посилено, складало від 10 до 40 уд./хв, у 6 % випадків відзначено сповільнення атріовентрикулярної провідності в межах 0,01 до 0,02 с, у 82 % атріовентрикулярна провідність не змінювалась і лише у 12 % – скорочувалася на 0,01–0,02 с.

Тривалість електричної систоли діяльності серця у 18 % випадків перевищувала початкову величину на 0,04–0,06 с. Зміна зубців електрокардіограми проявилася у такому: зубець P значно збільшувався в другому й третьому стандартних відхиленнях у 42 % випадків й у 2 % знижувався у

всіх відведеннях. Зубець Т збільшив свій вольтаж також у всіх відведеннях у 7,9 % випадків і зменшив у 6 %. Сумарний вольтаж зубця R підвищився в 19 % і зменшився у 16 %. Електрична вісь серця в більшості випадків відхилена ліворуч. Зміщення інтервалу S–T відносно ізолінії не перевищувало 1 мм.

Аналіз електрокардіограм після інтенсивного тренування з плавання показав, що в групі спортсменів з інтенсивним тренуванням спостерігалася незначна тахікардія – пульс у середньому становив 90–100 уд./хв, тоді як у контрольній групі прискорювався, в окремих випадках – збільшувався до 140 ударів відносно початкової величини. Сповільнення атріовентрикулярної провідності після змагань спостерігалось у 32 % випадків, сповільнення електричної систоли серця – у 21, особливо в контрольній групі. Електрична вісь серця у всіх спортсменів стала відхиленою праворуч відносно положення в стані спокою. Зміни зубця T під час навантаження в контрольній групі відповідали зміною направлення електричної осі серця.

Гематологічні показники вивчалися одночасно з електрокардіологічними даними обох груп спортсменів. Вони засвідчують, що після інтенсивного тренування з плавання збільшувалася кількість червоних кров'яних тілець та гемоглобіну в обох групах. Таку реакцію ми розглядаємо як явище транзиторне й пов'язане зі збільшенням маси крові працюючих м'язів. Цей показник, можливо, є місцевим і залежить від неоднорідного розподілу загальної маси крові. Зростання кількості червоних кров'яних тілець та гемоглобіну залежить від втрати води під час тренувань. Виявилось, що резистентність червоних кров'яних тілець внаслідок втоми у контрольній групі спортсменів падає, а показник гемоглобіну зменшується на 4–5 % після тренувань, крайня межа зменшення сягала до 15 % у контрольній групі, тоді як у контрольній – 3 %. З-поміж дітей старшого шкільного віку контрольної групи спостерігалось збільшення в'язкості крові та значне зменшення часу коагуляції, тоді як у плавців із посиленням тренуванням гематологічні зміни виражені невиразно.

Кількість білих кров'яних тілець збільшувалася внаслідок втоми, у контрольній групі помітний більш виражений міогенний лейкоцитоз із лімфоцитозом. У стані спокою в переважній більшості обстежуваних не виявлялося значних змін формули крові впродовж 2–3 годин. Рівновага рідини, яка надходить у кров із тканин, є найбільш досконалим біологічним феноменом. Кількість води індивідуально різна й залежить від тренуваності та може коливатися від 0,30 до 2,80 %. Чим менше тренуваний спортсмен, тим більше організм утрачає води. Потрібно зазначити, що при цьому має значення не тільки ступінь тренуваності, але й особливості хімічних реакцій у відповідь на втому, яка спостерігалася переважно в контрольній групі, що особливо цікаво, якщо порівняти кількість води із кількістю утвореної молочної кислоти та ступенем перевтоми або акумуляцією втому. На підставі цих даних можна зробити висновок про гідрорегулюючу функцію та про ритм роботи, який залежить від меншої або більшої кількості втрати води, а як наслідок втрати маси тіла, що простежувалося до та після тренувань. Показники маси тіла, а відповідно й води в організмі, були нижчими в контрольній групі плавців.

Таким чином виявлено, що адекватне пристосування до фізичного навантаження проявляється міогенним лейкоцитозом і лімфоцитозом у поєднанні з еозинофілією. Одночасно спостерігається зниження резистентності клітинних елементів крові, прискорення швидкості осідання еритроцитів, що спричинювала зменшення часу зсідання крові, транзиторне збільшення тромбоцитів, розвантаження селезінки від еритроцитів та лімфоцитів.

Значна відмінність між дітьми старшого шкільного віку в групі з інтенсивним тренуванням та у контрольній групі була виявлена у функціональному стані організму за допомогою комбінованої функціональної проби Легунова. Брадикардія й гіпотонія в стані спокою в спортсменів з інтенсивним тренуванням спочатку спостерігалася частіше, ніж у контрольній групі, а протягом п'яти років ці ознаки є значними. При комбінованій функціональній пробі у плавців у більшості випадків спостерігалася нормотонічна реакція й досить часто зі швидким відновленням проби після всіх навантажень. Після п'ятирічного тренування відсоток позитивних реакцій у спортсменів з інтенсивним тренуванням збільшився, а у плавців контрольної групи такої тенденції не спостерігалось.

Висновки. Під час інтенсивної тренувальної роботи спортсменів із плавання основна увага повинна звертатися на загальну фізичну підготовку, оскільки ефективний фізичний розвиток і високий рівень морфо-функціональних можливостей організму створюють передумови для досягнення високих результатів.

Необхідною умовою для інтенсивного тренування з плавання дітей старшого шкільного віку є постійний лікарсько-педагогічний контроль включно із використанням гематологічного аналізу, спостереження за кількістю лейкоцитів. Наявність лімфоцитозу на відповідній стадії інтенсивного тре-

нування є одним із показників перетренованості; одночасно не потрібно нехтувати спостереженнями за червоною кров'ю.

Інтенсивне тренування з плавання сприятливо впливає на організм спортсмена-плавця за умови індивідуального та професійного підходу до організації й методики проведення навчально-тренувальних занять.

Література

1. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / [Л. И. Амбросимов, И. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов и др.] // Детская спортивная медицина : руководство для врачей. – 2-е изд. / под ред. С. В. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М. : [б. и.], 1992. – С. 250–257.
2. Апанасенко Г. Л. Механизмы формирования стимула к процессу восстановления / Г. Л. Апанасенко, Д. М. Недорядко // Проблемы утомления и восстановления : материалы Всесоюзн. конф. – К. : [б. и.], 1985. – Т. 1. – С. 30–32.
3. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
4. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 205 с.
5. Клапчук В. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 370 с.
6. Рябикина Г. В. Анализ variability ритма сердца / Г. В. Рябикина, А. В. Соболев // Кардиология. – 1996. – № 10. – С. 87–89.
7. Петрик О. Деякі реакції серцево-судинної системи у плавців юнацького віку з інтенсивним тренуванням / О. Петрик, Р. Валецька, Ю. Валецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 287–289.

Анотації

У статті наголошено, що під час інтенсивного тренування з плавання дітей старшого шкільного віку потрібно звернути увагу на загальну фізичну підготовку, правильну організацію та методику проведення тренувальних занять, проводити ретельний лікарсько-педагогічний контроль, застосовуючи гематологічний аналіз та електрокардіологічні дослідження.

Ключові слова: інтенсивне тренування, спортсмени-плавці, електрокардіологічні дослідження, гематологічні показники.

Богдан Розпутняк, Ярослав Нифака, Александр Сологуб. Влияние интенсивной тренировки по плаванию на организм детей старшего школьного возраста. В статье акцентировано, что во время тренировки по плаванию детей старшего школьного возраста необходимо обратить внимание на общефизическую подготовку, правильную организацию и методику проведения тренировочных занятий, проводить тщательный врачебно-педагогический контроль, применяя гематологический анализ и электрокардиологические исследования.

Ключевые слова: интенсивная тренировка, спортсмены-пловцы, электрокардиологические исследования, гематологические показатели.

Bogdan Rozputnyak, Yaroslav Nifaka, Alexander Sologub. The Influence of Intensive Swimming Training on the Kinders' Organism. The article stresses that during intensive swimming training of sportsmen-kinder it is necessary to pay attention to the general calisthenics, proper organization and methods of conducting training lessons, to carry out a thorough medical-pedagogical check-up using haematological analysis and electrocardiological investigation.

Key words: intensive training, sportsmen-teenagers, electrocardiological investigation, haematological analysis.

УДК 796.03

Олександр Швай,
Вадим Смолюк,
Юрій Соляник*

Порівняльний аналіз подач у волейболістів різної спортивної кваліфікації

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

*Мукачівський державний університет (м. Мукачево)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч уводять у гру. На думку багатьох авторів, він поступово

перетворився на важливий нападаючий прийом, який значно впливає на хід змагання [2; 5; 8]. Подачі є першою ланкою в ігрових діях. Чим ефективніші подачі, тим позитивніше це позначається для команди, що перехопила тим самим ініціативу в ході гри. Під час зустрічі двох рівноцінних команд від подачі може залежати перемога або поразка. Іноді подача приносить команді відразу очко. Тому багато тренерів-практиків одним із резервів підвищення результативності змагальної боротьби у волейболі вважають техніко-тактичне вдосконалення виконання подач різними способами [1; 4; 10].

Тобто пошук шляхів удосконалення техніки та тактики виконання подач і надалі залишається актуальною проблемою для наукових досліджень.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що це питання недостатньо вивчене серед дорослих волейболістів і привертає до себе інтереси різних людей [3; 6; 7; 9]. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми, на нашу думку, може виступити досвід подач висококваліфікованих волейболістів. Наша робота пов'язана з дослідженнями в цьому напрямі.

Вивчення найбільш уживаних способів і тактики подач в іграх чоловічих команд Вищої ліги чемпіонату України дасть можливість виявити найраціональніше їх виконання для досягнення перемоги над суперником; провести порівняльний аналіз результативності подачі волейболістів різної кваліфікації та, на цій підставі, дати рекомендації для вдосконалення виконання подач волейболістами команд масових розрядів.

Завдання дослідження – провести порівняльний аналіз техніко-тактичних особливостей подач волейболістів різної спортивної кваліфікації та розробити блоки вправ для техніко-тактичного вдосконалення подач.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури й анкетування застосовувалися з метою створення об'єктивної картини, що відображає сучасний стан питання про техніко-тактичну підготовку команд, для обґрунтування актуальності теми, визначення завдань і виявлення шляхів їхнього розв'язання.

Для вивчення й узагальнення досвіду вдосконалення подач у волейболістів проведено анкетування. Анкета складалась із семи запитань, на які тренери й спортсмени давали відповідь. Усього в анкетуванні взяло участь 52 особи.

Для вивчення техніко-тактичних особливостей подач волейболістів різної спортивної кваліфікації ми використовували спостереження та хронометраж (протокольний запис) змагальних і тренувальних ігор. Усього було проаналізовано 19 ігор.

Спостереження проводилися в залах ВНУ ім. Лесі Українки, ДЮСШ міста Луцька, на таких змаганнях: чемпіонаті України, Всеукраїнській універсіаді, матчевих зустрічах у період із вересня 2008 по березень 2009 рр. Під спостереженням було 10 команд різної кваліфікації: по п'ять команд у кожній із них. Серед команд Вищої ліги волейболістів були команди: "Надзбруччя" (м. Тернопіль), "Юракадемія" (м. Харків), "Підшипник" (м. Луцьк), "Сокіл" (м. Сокаль), "Факел" (м. Івано-Франківськ). Менш кваліфіковані команди МКС (м. Луцьк), ВНУ (м. Луцьк), "Вотранс" (м. Луцьк), ЛДТУ (м. Луцьк), СБУ (м. Луцьк).

Основні напрями першого етапу дослідження – огляд і аналіз науково-методичної літератури з питань техніки й тактики подач. На другому етапі дослідження для вирішення поставлених завдань був проведений аналіз виконання подач кваліфікованими волейболістами та спортсменами нижчих розрядів. Для цього вівся запис ігор чоловічих команд чемпіонату України та першості м. Луцька. Для обліку й запису результатів спостережень нами була розроблена таблиця, в якій зазначилася назва команди, номер гравця, котрий виконує подачу, навпроти номера кожного гравця записувалось, як він виконав подачу та скільки разів. Запис проводився знаками: "+" – подачі, виконані без помилки; "v" – подачі сильні або обманні, які ускладнюють прийом і організацію нападу супротивника, подачі в стрибку; "1" – подачі, які принесли відразу вигране очко; "-" – гравець припустився помилки під час подачі, програв очко.

Отримані результати піддавалися математичній обробці, яка включала обчислення середніх величин (X) результатів подач, кількість подач певним способом. Крім того, за спеціальними формулами вираховувались результативність подачі й стабільність їх виконання:

$$D_{\text{а}}\text{сб}\ddot{\text{e}}\ddot{\text{u}}\ddot{\text{d}}\ddot{\text{a}}\ddot{\text{d}}\ddot{\text{a}}\ddot{\text{f}}\ddot{\text{i}}\ddot{\text{n}}\ddot{\text{o}}\ddot{\text{u}}\ \ddot{\text{i}}\ddot{\text{f}}\ddot{\text{a}}\ddot{\text{d}}\ddot{\text{z}} = \frac{s_{\text{a}} - s_{\text{i}}}{s_{\text{сaa}}} \times 100\%, \quad (1)$$

де $s_{\text{в}}$ – кількість виграних м'ячів; $s_{\text{п}}$ – кількість програних м'ячів; $s_{\text{заг}}$ – загальна кількість виконаних подач.

Стабільність верхньої прямої подачі обчислюють за формулою:

$$\tilde{S}_{\text{стаб}} = \frac{S_{\text{стаб}} - S_i}{S_{\text{стаб}}} \times 100\%, \quad (2)$$

де $S_{\text{стаб}}$ – загальна кількість виконаних подач; S_i – кількість програних м'ячів.

Крім того, на цьому етапі проведено анкетування. Отримані результати обробляли методами варіаційної статистики з використанням мікропроцесора SR-135.

Вираховувалися такі параметри варіаційного ряду: середнє арифметичне (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S); стандартна похибка середнього арифметичного (S_x).

На третьому етапі отримані результати піддавалися математичній обробці, порівнювалися між командами різної кваліфікації та використовувалися нами для пошуку шляхів техніко-тактичного вдосконалення подач волейболістами масових розрядів.

Проведені нами спостереження й хронометраж змагальних ігор дав нам змогу визначити техніко-тактичні особливості подач волейболістів різної спортивної кваліфікації.

Так, нами визначено, що найчастіше гравцями як високої, так і низької кваліфікації використовувалися верхні прямі подачі (86,1 %). Із них 55,6 % – це подачі в стрибку. Отже, чим вище рівень майстерності команди, тим частіше гравцями застосовується цей спосіб подачі, яка в більшості випадків приносить команді відразу виграний бал. Саме тому під час аналізу ми приділили більше уваги цьому способу подачі. Спостерігається вища результативність виконання верхньої прямої подачі в більш кваліфікованих волейболістів, тобто команд Вищої ліги.

Результативність подач команд Вищої ліги:

- “Юракадемія” (м. Харків) – 59,1 %;
- “Надзбруччя” (м. Тернопіль) – 57,2 %;
- “Факел” (м. Івано-Франківськ) – 56,1 %;
- “Сокіл” (м. Сокаль) – 53,1 %;
- “Підшипник” (м. Луцьк) – 45,6 %.

Отже, результативність подач команд Вищої ліги в середньому складає 54 %.

Результативність подач команд менш кваліфікованих волейболістів:

- МКС (м. Луцьк) – 9,3 %;
- ЛДТУ (м. Луцьк) – 4,6 %;
- ВНУ ім. Лесі Українки (м. Луцьк) – 4,4 %;
- “Вотранс” (м. Луцьк) – 4,1 %;
- СБУ (м. Луцьк) – 3,5 %.

У середньому результативність подач луцьких спортсменів складає 3,5 %.

Отримані результати вказують, що місця команд за стабільністю подач дещо відрізняється порівняно з місцями за результативністю. Хоча найвищий показник стабільності подач у тієї ж команди:

- “Юракадемія” (м. Харків) – 88,1 %;
- “Факел” (м. Івано-Франківськ) – 81 %;
- “Підшипник” (м. Луцьк) – 78,4 %;
- “Надзбруччя” (м. Тернопіль) – 68,2 %;
- “Сокіл” (м. Сокаль) – 67,1 %.

Середній показник стабільності подач команд Вищої ліги в середньому складає 76,6 %.

Місця команд менш кваліфікованих волейболістів за показниками стабільності подач:

- МКС (м. Луцьк) – 44,3 %;
- “Вотранс” (м. Луцьк) – 42,1 %;
- ВНУ ім. Лесі Українки (м. Луцьк) – 36,4 %;
- СБУ (м. Луцьк) – 36,2 %;
- ЛДТУ (м. Луцьк) – 27,4 %.

У середньому стабільність подач луцьких спортсменів складає 29,7 %.

Крім визначення результативності та стабільності подач, нас цікавила також технічна якість подач. Спостерігаючи за командами кваліфікованих спортсменів і волейболістів низької кваліфікації, ми побачили, що гравці команд Вищої ліги виконують подачу більш технічно й грамотно застосовують різні тактичні дії під час подачі, ніж низькокваліфіковані команди. Зокрема, одним із важливих факторів, які впливають на ефективність подачі м'яча, є вибір місця під час подачі. Зі збільшенням відстані подачі від лицевої лінії знижується ефективність її прийому. Місце, з якого виконувалася

подача відносно ліцевої лінії у волейболістів високої кваліфікації, як правило, стабільне й коливається в межах трьох метрів. У менш кваліфікованих спортсменів воно було в діапазоні 0,5–4 м.

Спостереження дали можливість виявити помилки, які найчастіше допускалися гравцями низькокваліфікованих команд, а саме: неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений уперед, попереду – нога й ударна рука); неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, в сторону або далеко від гравця); удар по м'ячу виконувався розслабленою рукою; неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч).

На виправлення саме цих помилок під час відпрацювання подач тренерам менш кваліфікованих команд потрібно звертати увагу.

Анкетування, проведене з тренерами, і гравцями, дало змогу визначити методичні особливості тренувального процесу та, зокрема, вдосконалення подач. За допомогою анкетування ми виявили в різних командах: кількість тренувальних занять на тиждень, час на тренувальних заняттях, що затрачається на виконання розвиваючих і спеціальних вправ для вдосконалення подач.

Кількість тренувальних занять у тижневому циклі у кваліфікованих волейболістів у середньому складає 8–10 занять, а в менш кваліфікованих спортсменів – 4–5 занять. Час, що затрачено на ЗФП для виконання подач у тренуванні, у кваліфікованих командах складає в середньому $18 \pm 1,8$ %, у менш кваліфікованих командах $12,5 \pm 1,3$ %. Середні дані часу, затраченого на навчання й використання тренажерів, у командах Вищої ліги складає $5,4 \pm 0,6$ %, у луцьких командах – приблизно удвічі менше, тобто складають $3,0 \pm 0,4$ %, а в деяких командах узагалі не використовуються тренажери. Час, затрачений на вдосконалення подач під час тренування низькокваліфікованих волейболістів, складає лише $4,1 \pm 0,6$ %, у той час, як у командах більш кваліфікованих спортсменів він дорівнює $9,2 \pm 1,3$ %.

Низькі результати у виконанні подач менш кваліфікованими волейболістами можна пов'язати із малою кількістю тренувальних занять у тижневому циклі, недостатнім використанням різних спеціальних вправ, тренажерів, спеціальних приладів для відпрацювання техніки й тактики подач.

Висновки. У результаті спостережень і записів ігор з'ясовано, що у 86,1 % випадків подач гравцями різної кваліфікації використовуються верхні прямі подачі. 55,6 % висококваліфікованих волейболістів виконують подачу в стрибку, яка має високу результативність. Результативність цих подач у командах Вищої ліги становить 54 %, у командах масових розрядів складає 3,5 %.

Середні показники стабільності подач команд Вищої ліги – 76,6 %, у командах масових розрядів у середньому складає 29,7 %.

Спостереження дали змогу виявити помилки, які найчастіше допускалися гравцями низькокваліфікованих команд, а саме: 1) неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений уперед, попереду – нога й ударна рука); 2) неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, у сторону або далеко від гравця); 3) удар по м'ячу виконувався розслабленою рукою; 5) неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч). Тренерам менш кваліфікованих команд під час відпрацювання подач потрібно звертати увагу на їх виправлення.

Низькі результати у виконанні подач менш кваліфікованими волейболістами можна пов'язати з малою кількістю тренувальних занять у тижневому циклі, недостатнім використанням різних спеціальних вправ, тренажерів, спеціальних приладів для відпрацювання техніки й тактики подач.

Час на одному тренуванні, який затрачається на фізичну підготовку для поліпшення подач у висококваліфікованих командах, складає $18 \pm 1,8$ %, а в менш кваліфікованих – в 1,5 раза менше. Час використання тренажерів у командах Вищої ліги складає $5,4 \pm 0,6$ %, у менш кваліфікованих майже вдвічі менше, а в деяких командах тренажери взагалі не використовуються. Час, затрачений на вдосконалення подач у тренуванні менш кваліфікованих волейболістів, складає $4,1 \pm 0,6$ %, у той час, як у командах більш кваліфікованих спортсменів він більший у два рази й становить $9,2 \pm 1,3$ %.

Література

1. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц. – М. : ФиС, 1989. – 227 с.
2. Батоцыренова Т. Е. Подачи и приём мяча с подачи в волейболе : метод. разработка / Т. Е. Батоцыренова. – Владимир : [б. и.], 2001. – 143 с.
3. Беляев А. А. Волейбол : учеб. для студ. вузов физ. культуры / А. А. Беляев. – М. : [б. и.], 2002. – 207 с.
4. Демчишин А. А. Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчук. – К. : Здоров'я, 1989. – 154 с.
5. Донченко А. Б. Волейбол : техника игры. Советы опытных спортсменов / А. Б. Донченко. – М. : [б. и.], 2002. – 237 с.

6. Драло И. Л. Волейбол : учеб. пособ. для тренеров / И. Л. Драло. – М. : [б. и.], 2001. – 78 с.
7. Тренажеры в волейболе : учеб. пособ. / [Ершаков С. С. и др.]. – Киев : ИСМО, 1999. – 72 с.
8. Піменов М. П. Волейбол : спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ, 1993. – 98 с.
9. Платонов В. Н. Теория методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Выща шк., 1995. – 252 с.
10. Швай О. Організація відбору та планування роботи зі студентами академічних груп, які спеціалізуються з волейболу / О. Швай, В. Козарецький, В. Ройко // 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. 363–366.

Анотації

У роботі проведено порівняльний аналіз техніко-тактичних особливостей подач волейболістів різної спортивної кваліфікації. Указано на основні помилки, які трапляються під час виконання подач. Розроблено блоки вправ для техніко-тактичного вдосконалення подач.

Ключові слова: волейбол, подача, тренувальне заняття, стабільність та результативність подач, анкетування.

Александр Швай, Вадим Смолюк, Юрий Соляник. Сравнительный анализ подач у волейболистов разной спортивной квалификации. В работе проведен сравнительный анализ технико-тактических особенностей подач волейболистов разной спортивной квалификации. Указано на основные ошибки, которые встречаются при выполнении подач. Разработаны блоки упражнений для технико-тактического совершенствования подач.

Ключевые слова: волейбол, подача, тренировочное занятие, стабильность и результативность подач, анкетирование.

Aleksandr Shvay, Vadim Smolyuk, Yuriy Solyanik. Comparative Analysis of Filings of Volley-Ballers Varying Sports Skills. Comparative analysis is in-process conducted tehniko-tactical features of serves of volley-ballers of different sporting qualification. It is indicated on basic errors which meet at implementation of serves. The blocks of exercises are developed for tehniko-tactical perfection of serves.

Key words: volley-ball, serve, training employment, stability and effectiveness of serves, questionnaire.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Олександр Бичук

Пріоритети розвитку інституту фізичної культури та здоров'я в структурі
Волинського національного університету імені Лесі Українки3

Станіслав Дмитрієв

“Стартовое развитие” соціокультурних двигательних дійствий ребенка
в процесі навчання7

Василь Луцький

Активний туризм в Українських Карпатах, витоки становлення: історичний аспект12

Василь Марчук, Олександр Марчук

Особливості маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг16

Анатолій Цьось

Закономірності розвитку фізичної культури19

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Едвард Вільчковський, Анастасія Вільчковська, Володимир Пасічник

Профілактика голосу у вчителів фізичного виховання24

Михайло Кричфалушій

Загальнолюдські моральні цінності майбутніх спортивних педагогів27

Геннадій Навроцький, Едуард Навроцький

Удосконалення теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів
фізичної культури до виховної роботи в загальноосвітній школі31

Ірина Олійник

Завдання та зміст діяльності викладача вищого навчального закладу
в концепції розвитку фізкультурної освіти в Україні34

Лариса Юр'єва, Микола Сава, Юрій Яворський

Особливості професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури38

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Анатолій Вольчинський

Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час42

Олексій Головченко

Оцінка профілю індивідуального стилю навчальної діяльності на уроці фізичної культури44

Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак

Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку49

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Андрій Бухвал, Оксана Самчук	
Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів.....	52
Леонід Горбунов	
Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості учнів, які навчаються у старших класах	55
Світлана Грициляк	
Фізичний розвиток дітей у притулку для неповнолітніх	58
Krystyna Dudkiewicz, Włodzimierz Ziółkowski	
Sprawność seniorów w ujęciu holistycznym	61
Майя Зубаль	
Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років.....	65
Ірина Калиниченко	
Інформативність індексних способів оцінки соматотипів у дітей	72
Ірина Кліш	
Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників.....	76
Олександр Митчик, Наталія Захожа	
Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби	79
Юрій Ніколаєв	
Особливості статичного й динамічного тремору в студентів інституту фізичної культури та здоров'я	82
Наталія Ольхова-Марчук	
Роль батьків у формуванні культури міжособистісних взаємин молодших школярів за допомогою фізичного виховання	85
Сергій Савчук, Анатолій Хомич, Олександр Радченко, Леонід Носарчук	
Вплив оздоровчих занять на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів	89
Олександр Скавронський	
Динаміка фізичного здоров'я юнаків різних соматотипів на етапах навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою	93

Олімпійський і професійний спорт

Ігор Заневський, Юлія Коростильова	
Модель техніки прицілювання юного стрільця із пневматичного пістолета.....	97
Konrad Kraszewski	
Środki wspomagające w treningu siłowym	102
Валентин Ляпин, Виктория Андреева, Ирина Николайчук, Елена Мамаева, Михаил Хатинов	
Влияние сезонности года на состояние иммунитета у спортсменов-борцов.....	106
Богдан Розпутняк, Ярослав Ніфака, Олександр Сологуб	
Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку.....	109
Олександр Швай, Вадим Смолюк, Юрій Соляник	
Порівняльний аналіз подач у волейболістів різної спортивної кваліфікації.....	112

Д л я н о т а т о к

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (7)

Редактори: Г. О. Дробот, Н. П. Шуляр

Коректор Г. О. Дробот

Оператор Н. С. Раш

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 26.10.2009. Формат 60×84¹/₈.

Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Обсяг 13,95 ум. друк. арк., 13,4 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2260. 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.

