

ISSN 2220-7481



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



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (35)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2016

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Бергер Ю.** – доктор габлітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці) (Польща);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Вонсік Я.** – доктор габлітований, професор, директор Інституту фізичної культури, туризму і фізіотерапії (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові) (Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Лях Ю. Є.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);
- Ягенський А. В.** – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);
- Волков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Дубогай О. Д.** – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);
- Масловський Є. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Ходінов В. М.** – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 3 (35). – 139 с.

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

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Педагогічні науки» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2015 р. № 747).

Видання відображається в наукометричних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (PIHC) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); репозитаріях та пошукових системах: Polska Bibliografia Naukowa, Ulrich's Periodicals Directory, Google Scholar, «Україніка наукова», Cite Factor, Universal Impact Factor, Directory of Research Journal Indexing, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, International Scientific Indexing, Information Matrix for the Analysis of Journals.

Ministry of Education and Science of Ukraine
Lesya Ukrainka Eastern European National University

**PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH IN MODERN
SOCIETY**

Collected Scientific Papers
of Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 3 (35)

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2016

Editorial board

Tsos A. V. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University)
(editor-in-chief);

Physical Education and Sport

Andriychuk O. Y. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

Bergier J. – habilitated doctor, professor extraordinary, professor for development, Pope John II State School of Higher Education in Białá Podlaska (Poland);

Vilchkovskiy E. S. – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Wąsik J. – habilitated doctor, professor and director Institute physical education, tourism and physiotherapy (Jan Długosz University in Czeszochow, Poland).

Davydov V. Y. – PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);

Yedynak H. A. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);

Kotsan I. Y. – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Krutsevych T. Y. – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);

Lyakh Y. Y. – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Rovnyi A. S. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv State Academy of Physical Culture);

Tomenko O. A. – PhD in Physical Education and Sports, professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University);

Yahenskyi A. V. – PhD in Medical Sciences, professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);

Indyka S. J. – Candidate of Science in Physical Education and Sports (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Pedagogical Sciences

Byelikova N. O. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

Volkov V. L. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);

Husak P. M. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Dubohai O. D. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);

Zavydivska N. N. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lviv State University of Physical Culture);

Kuts O. S. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Kherson State University);

Maslovskiy Y. O. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);

Prima R. M. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Smoliuk I. O. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Khodinov V. M. – PhD in Physical Culture, adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom (Poland).

Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka
Ф 50 Eastern European National University / compiling by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2016. – № 3 (35). – 139 p.

Scientific works on separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the digest. It was characterized methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human bodies of different age in the process of physical training, adequacy of which is strengthened by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

The periodical is a scientific professional publication of Ukraine where it is possible to publish the results of theses for obtaining an academic degree of doctor and candidate of science according to specialties «Pedagogical sciences» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, May 12, 2015, № 528) and «Physical education and sports» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, July 13, 2015, № 747).

The scientific periodical is reflected in the following scientometric bases as: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (Russian Science Citation Index) (licensing agreement №128-03/2015, 12.03.2015); repositories and search engines: Polska Bibliografia Naukowa, Ulrich's Periodicals Directory, Google Scholar, «Ukrainica Scientific», Cite Factor, Universal Impact Factor, Directory of Research Journal Indexing, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, International Scientific Indexing, Information Matrix for the Analysis of Journals.

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

УДК 796.051.2

Олександр Гонтарук
dempereu@i.ua

Проблеми функціонування системи підготовки кадрів та управління у сфері фізичного виховання й спорту в контексті розвитку державно-приватного партнерства в Україні

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Анотації:

Актуальність. Існує потреба в удосконаленні функціонування системи підготовки фахівців та управління у сфері фізичної культури й спорту в контексті розвитку державно-приватного партнерства в Україні. **Завдання** дослідження – проаналізувати проблеми співпраці між державою, органами місцевого самоврядування та приватним сектором і визначити особливості функціонування системи підготовки кадрів та управління у сфері фізичної культури й спорту в процесі розвитку державно-приватного партнерства в умовах ринкових перетворень. **Результати.** Досліджено сучасні проблеми системи підготовки менеджерів/управлінців, її різноманітні взаємозв'язки в ринкових умовах. **Висновки.** Систему підготовки кадрів та систему управління потрібно впроваджувати з урахуванням ресурсних можливостей приватного сектору з активізацією інноваційної активності, формуванням ефективною інвестиційної політики та соціальної інфраструктури для досягнення стратегічної мети – прискорення розвитку фізичної культури й спорту на державному та місцевому рівнях.

Александр Гонтарук. Проблемы функционирования системы подготовки кадров и управления в сфере физического воспитания и спорта в контексте развития государственно-частного партнерства в Украине. **Актуальность.** Существует необходимость в усовершенствовании функционирования системы подготовки специалистов и управления в сфере физической культуры и спорта в контексте развития государственно-частного партнерства в Украине. **Задание** исследования – проанализировать проблемы сотрудничества между государством, органами местного самоуправления и частным сектором. Определить особенности функционирования системы подготовки кадров и управления в сфере физической культуры и спорта в процессе развития государственно-частного партнерства в условиях рыночных преобразований. **Результаты.** Исследованы современные проблемы системы подготовки менеджеров / управленцев, ее всесторонние взаимосвязи в условиях рынка. **Выводы.** Систему подготовки кадров и систему управления необходимо реализовать с учетом ресурсных возможностей частного сектора с активизацией инновационной активности, формированием эффективной инвестиционной политики и социальной инфраструктуры для достижения стратегической цели – ускорения развития физической культуры и спорта на государственном и местном уровнях.

Oleksandr Hontaruk. Problems of Training and Managing in Physical Education and Sports in the Context of Public-Private Partnership in Ukraine. **Actuality.** There is a need to improve the system of training and managing in the sphere of physical culture and sports in the context of public-private partnership in Ukraine. **Aim.** To analyze the problems of cooperation in the state government, local government and the private sector, to define the peculiarities in the system of training specialists for management in the sphere of physical culture and sports in the process of public-private partnership under market conditions. **Results.** The modern problems of training managers, their various relations under market conditions have been investigated. **Conclusions.** The systems of training and managing should be implemented taking into account the resources of the private sector, activating innovative activities, forming effective investment policy and social infrastructure to achieve the strategic goal – accelerating the development of physical culture and sports at the national and local levels.

Ключові слова:

державно-приватне партнерство, інновації, менеджер, управління, фізична культура, спорт, державна політика. *государственно-частное партнерство, инновации, менеджер, управление, физическая культура, спорт, государственная политика.* *public-private partnership, innovations, manager, management, physical culture, sports, state policy.*

Вступ. Зростання кількості та якості надання фізкультурно-спортивних послуг, підвищення ефективності співпраці держави й приватного сектору – необхідна умова сталого розвитку економіки країни, задоволення суспільних потреб та поліпшення добробуту населення [1]. Тому сьогодні важливого значення набувають проблеми реалізації та розвитку державно-приватного партнерства (далі – ДПП) в Україні.

Узагальнення передового досвіду формування й упровадження системи підготовки професійних спеціалістів, менеджерів та на основі цієї системи реалізація управлінських функцій у сфері фізичної культури й спорту – визначальні орієнтири в процесі формування стратегії соціально-економічного розвитку України [2].

Розв'язання проблеми реформування системи підготовки менеджерів / управлінців у контексті розвитку ДПП є актуальним та вимагає переосмислення інтегративних економічних, соціальних, педагогічних, організаційних і нормативно-правових факторів, що ефективно взаємодіють між собою. Це зумовлює об'єктивну необхідність модернізації змісту, форм та методів, організаційної структури системи освіти у сфері фізичної культури й спорту, упровадження інновацій, розбудови національної школи на кращих практиках, пошуку талановитих спортсменів та підготовки майбутніх переможців із різних видів спорту [3].

Сучасний рівень досліджень механізмів розвитку фізичної культури й спорту на засадах ДПП є недостатнім. Виникає потреба у створенні та вдосконаленні відповідної нормативно-правової бази, нових методів, технологій державного управління, подоланні неефективної державної монополії на ринку, залученні додаткових ресурсів й управлінських навичок недержавних інституцій для надання послуг населенню та розвитку інфраструктури без втрати власності й контролю за процесами соціально-економічного розвитку.

У зв'язку з цим вагомими є вивчення та дослідження теоретичних і методологічних розробок у процесі інтеграції сфери фізичної культури й спорту в сучасне ринкове середовище, напрацювання нових підходів з урахуванням нагальних політичних та соціально-економічних викликів й інтеграцією України в Європейське Співтовариство.

Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури свідчить про те, що значна увага приділяється дослідженню проблем інституціональних відносин між державою й приватним сектором, розвитку ДПП, формуванню соціального партнерства, розвитку інфраструктури в умовах ринку. Вивченням сучасних проблем і перспективами реформування економіки України ґрунтовно займалися О. Амоша (2009), С. Рибак (2011), В. Вишневський (2011), А. Гриценко (2011), В. Геєць (2010–2012), К. Павлюк (2013–2014), І. Запатріна (2011–2016) та ін.

Проблеми взаємодії держави й бізнесу у сфері фізичної культури та спорту глибоко аналізували такі вчені, як Ю. Мічуда (2007–2008), М. Дутчак (2009), М. Авксентьев (2010), С. Грищенко (2011), Е. Зусман (2011), А. Сорокін (2012), О. Левковець (2012), О. Петрікова (2013), Б. Бояринцев (2014), В. Джуха (2014) та ін. Дослідження науковців уміщують багато важливих наукових положень стосовно функціонування та розвитку сфери фізичної культури й спорту в умовах перехідних соціально-економічних систем, формування партнерства між державою та приватним сектором.

Потребують подальшого дослідження проблеми диверсифікації форм власності в економіці фізичної культури й спорту, які призвели до різкого скорочення участі державного сектору, створення нових форм власності та форм господарювання. Як наслідок, простежено ослаблення державного регулювання й управління соціально-економічним і науково-технологічним розвитком. Новітні програми переходу до ринку, законодавчі та нормативні акти, зазвичай, містять слабкі розділи, що висвітлюють способи реалізації політик у сфері фізичної культури й спорту та не передбачають чіткої системи заходів в умовах, що склалися на ринку.

Крім того, важливе питання – вивчення доцільності створення в Україні спеціального органу з підтримки та розвитку ДПП у фізичній культурі й спорті, діяльність якого була б спрямована на координацію дій у підготовці проектів, зокрема це визначення прозорої участі учасників у фінансуванні проекту, надання методологічної підтримки з питань управління та фінансування, розробка нормативно-правових актів, експертний аналіз виконання проектів тощо.

Створення цього органу дасть змогу науково обґрунтувати практичні дії, пов'язані з упровадженням нових механізмів і технологій управління фізкультурно-спортивними організаціями,

удосконаленням системи підготовки менеджерів / управлінців, визначенням форм та методів державного впливу на розвиток галузі, подоланням негативних тенденцій в економіці фізичної культури й спорту, зумовлених недосконалістю ринку на перехідному етапі.

Зв'язок із науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження здійснено в межах наукової теми «Теоретичні та прикладні аспекти підприємництва у сучасному спорті» Плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. (№ державної реєстрації – 0116U001622).

Мета дослідження – визначення теоретичних засад функціонування системи підготовки фахівців та виявлення особливостей системи управління у сфері фізичної культури й спорту в контексті розвитку державно-приватного партнерства в Україні.

Матеріал і методи дослідження. У процесі виконання роботи застосовано такі методи дослідження: системний аналіз; поєднання логічного та історичного аналізу розвитку соціально-економічних відносин у сфері фізичної культури й спорту; аналіз наукової літератури та документів, що характеризують функціонування й розвиток фізичної культури та спорту в системі ринкових відносин, зокрема вплив і наслідки ДПП; метод порівняння та зіставлення; статистичні методи аналізу.

Результати дослідження. Дискусія. З огляду на актуальність визначення теоретичних засад розвитку ДПП у сфері фізичної культури й спорту в процесі формування нових ринкових відносин в Україні, а також збереження здоров'я нації, залучення різних груп населення до активних занять фізкультурою та спортом, запобігання негативним явищам серед населення повинна бути розроблена стратегічна мета державної політики – прискорення розвитку фізичної культури й спорту. Досягнення мети враховує також дослідження особливостей функціонування системи підготовки кадрів, управління з урахуванням активізації інноваційної активності, формування ефективної інвестиційної політики та створення соціальної інфраструктури.

Державне управління – невід'ємна складова частина функціонування державно-владного механізму [4, 47]. Потрібно підкреслити, що воно чинить цілеспрямований, організаційний, регулювальний вплив на суспільні процеси, діяльність, свідомість і поведінку громадян. Цілі державного управління враховують параметри, яких бажано досягти через визначений проміжок часу, відповідають обов'язковим вимогам, є досяжними – прогнозованими, гнучкими, конкретними, сумісними та прийнятними.

Державне управління у сфері фізичної культури й спорту поєднує процеси стратегічного планування, контролю та мотивації, які проаналізовані в дослідженнях Ю. Мічуди, М. Дутчака й успішно застосовуються для досягнення поставленої мети.

Стратегічне планування – це, насамперед, процес прийняття управлінських рішень стосовно стратегічного передбачення (формування стратегій), розподілу ресурсів, а також адаптації реалізації цих рішень до умов внутрішнього та зовнішнього середовищ. Управління ефективно за умови, коли постановка цілей відповідає реаліям часу й усебічно враховує усталені процеси та динаміку змінних процесів у суспільстві.

Нині державне управління у сфері фізичної культури та спорту забезпечується діяльністю Міністерства молоді та спорту України. У процесі децентралізації важливу роль у системі управління відведено органам місцевого самоврядування, оскільки питання підготовки резервного спорту й створення та забезпечення функціонування спортивної інфраструктури на місцях матиме ключове значення в ринкових умовах. Тому реалізація проектів ДПП на місцевому рівні також набуває нового змісту.

Для реалізації управлінських функцій важливе створення ефективної системи підготовки професійних спеціалістів, менеджерів / управлінців.

У сфері фізичної культури й спорту менеджери керуються двома основними складниками в процесі управління: побудова місії та визначення цілей. Місія передбачає створення й опис орієнтирів, пріоритетів діяльності, взаємодію з недержавними спортивними організаціями, організацію спортивних змагань, можливостей і способів виконання проектної діяльності, а також формування потрібного іміджу в суспільстві [5].

Для менеджерів, управлінців, державних службовців процес прийняття рішень щодо орієнтирів розвитку фізичної культури й спорту, як і раніше, залишається сферою ситуативних інтересів. В умовах політичних, соціально-економічних перетворень це може призвести до прорахунків і помилок, що матимуть тривалі негативні наслідки. Тому потрібно зосередити увагу на соціально-ціннісних засадах державної політики у сфері фізичної культури й спорту, що вимагає вдосконалення освітнього процесу та впровадження інновацій тими, хто втілює їх у життя й передбачає можливі наслідки діяльності менеджерів / управлінців на державному та місцевому рівнях.

У зв'язку з цим в умовах ринкової економіки сфера фізичної культури й спорту потребує комплексного реформування, зокрема потреби змінити систему підготовки менеджерів / управлінців, утвердити її визначальну роль і функції в процесі реалізації проектів ДПП.

З одного боку, визначена система повинна створювати умови для того, щоб фізкультурно-спортивні товариства, федерації, клуби різних форм власності структурувалися, співпрацювали з органами державної влади й місцевого самоврядування в підготовці спортсменів вищого рівня. Також важливе забезпечення належних умов тренування, участь у щорічних календарних змаганнях, з іншого – недержавні спортивні організації повинні реалізовувати окремі соціальні функції держави та надавати спеціальні послуги громадянам, зокрема під час реалізації суспільно важливих проектів ДПП в електронному урядуванні, розв'язувати назрілі проблеми суспільних груп тощо.

Схему оптимального розвитку системи підготовки менеджерів / управлінців за участю фізкультурно-спортивних організацій виразно відтворює модель, яку відображено на рис. 1.

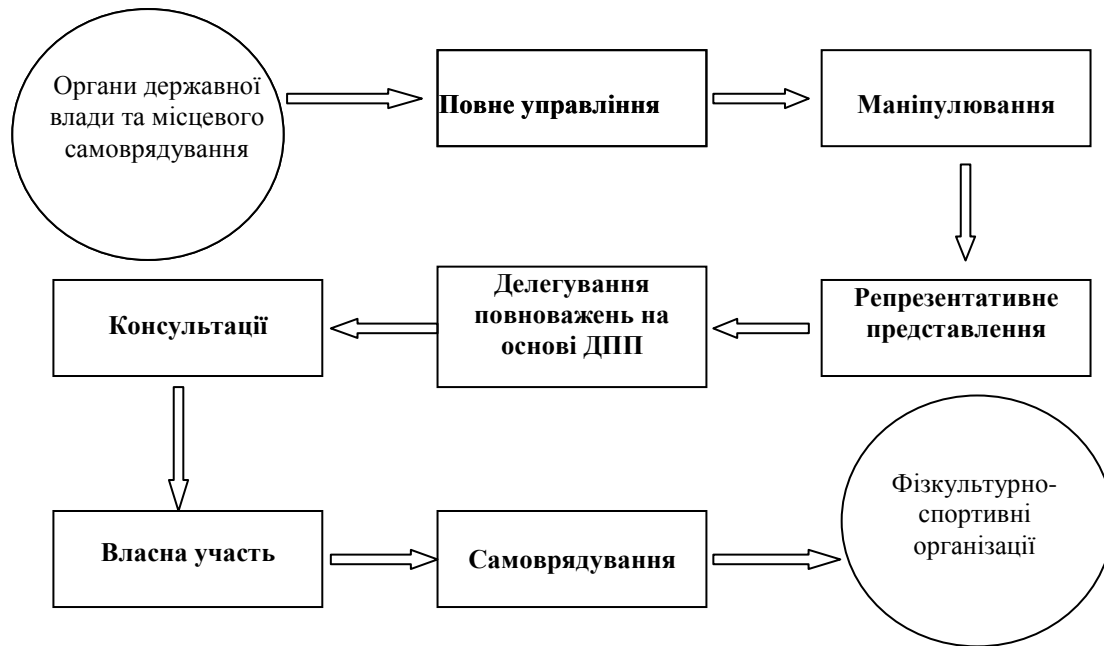


Рис. 1. Модель взаємодії менеджерів / управлінців та фізкультурно-спортивних організацій

Аналіз досвіду країн Центрально-Східної Європи, зокрема Чехії, Словаччини, Польщі, Румунії, а також Португалії, Іспанії свідчить, що недостатня конкурентоспроможність проявляється, насамперед, у зростанні дефіциту торговельного балансу окремих груп високотехнологічних спортивних товарів, обладнання, певних складників інфраструктурних об'єктів. Отже, науково-технічні здобутки менш інтенсивно перетворюються на технологічні інновації, що зумовлюють економічне зростання.

Основне завдання концепції – ліквідація відставання європейської системи вищої освіти від США та реалізація функцій освіти як ефективного чинника розвитку сучасної економіки. Саме тому реформування вищої освіти у сфері фізичної культури й спорту передбачає фундаментальну переорієнтацію навчальних процесів як загальнодержавного суспільного блага. Адже вони повинні функціонувати з урахуванням пріоритетів ринкових законів та фізкультурно-спортивних, освітніх послуг, що формують новий рівень ДПП.

Задля організації єдиного європейського ринку й підготовки менеджерів / управлінців потрібна серйозна уніфікація в Україні формату освітніх технологій, що застосовуються в різних країнах. Це забезпечить прискорення мобільного руху ресурсів та освітнього продукту в єдиному європейському конкурентному просторі. Переконалий, що саме така організація значно підвищить економічну ефективність освіти в підготовці менеджерів / управлінців, а оцінку формуватимуть переважно ринкові закони, а не лише держава, що гарантує уніфікований формат освітнього процесу і за змістом, і за певними стандартами якості.

Принципово важливим фактором у процесі реалізації проектів ДПП у системі підготовки менеджерів / управлінців є створення дослідницької сфери, зокрема систематичне проведення дослідження в різних видах спорту, упровадження інновацій і технологій, аналіз людських ресурсів, удосконалення спортивної інфраструктури тощо. Це і є вирішальним чинником посилення конкурентоспроможності як українських спортсменів на міжнародних змаганнях, так і товарів та послуг на світових ринках.

Отже, ураховуючи те, що в сучасних умовах управлінська система у сфері фізичної культури й спорту в контексті розвитку ДПП визначає соціально-економічну динаміку розвитку держави, потрібно активізувати систему підготовки менеджерів / управлінців та встановлення уніфікованої моделі освітнього процесу. Для цього ініціювали проведення реформи, передбачивши передачу значних повноважень і ресурсів спортивним федераціям. Її успіх визначатиме розвиток та вдосконалення управлінської системи, яка в процесі ринкових перетворень суттєво може змінювати свої функції й характер діяльності.

Функціонування системи управління на місцевому рівні повинно здійснюватися на засадах державного управління як найважливішого нормативно-регулювального фактора, що визначає тип життєдіяльності, характер і динаміку розвитку суспільства.

Основними напрямками управлінської системи на місцевому рівні в ринкових умовах є:

- 1) запровадження єдиних мінімальних соціальних і фізкультурно-спортивних стандартів для населення незалежно від економічних можливостей областей;
- 2) удосконалення формування стратегії місцевої політики за результатами моніторингу, прогнозів та програм у сфері фізичної культури й спорту;
- 3) удосконалення законодавчої та нормативно-правової бази щодо розвитку фізкультурно-спортивного руху на місцевому рівні;
- 4) забезпечення досягнення показників поєднанням місцевих і державних програм із підтримки фізичної культури й спорту, підготовки спортсменів та спортивної інфраструктури;
- 5) забезпечення ефективного розвитку ДПП на місцевому рівні.

Упевнений, що з посиленням відповідальності органів місцевого самоврядування за стан фізкультурно-спортивного розвитку вдосконалюватимуться механізми реалізації політики на місцях. Основні напрями й завдання цієї політики повинні враховувати потребу:

- 1) створення умов життєзабезпечення та життєдіяльності для здоров'я населення й відтворення трудового потенціалу на місцевому рівні;
- 2) забезпечення зайнятості у сфері фізичної культури та спорту й ефективного використання трудового потенціалу, формування та реалізації проектів ДПП;
- 3) розвитку спортивної інфраструктури на місцевому рівні, яка б забезпечувала задоволення потреб населення в умовах ринку;
- 4) розроблення місцевих фізкультурно-спортивних програм на основі стратегічного планування соціально-економічного розвитку на місцевому рівні;
- 5) удосконалення фінансового забезпечення здійснення місцевих спортивних заходів (стимулювання інвестиційної діяльності, формування місцевого бюджету, підтримка спортивних громадських організацій, клубів тощо);
- 6) формування місцевої інформаційної системи, зокрема впровадження електронного урядування.

Важливо те, що для вдосконалення системи управління на місцевому рівні потрібно постійно здійснювати соціально-економічний аналіз, який ґрунтується на таких трьох основних компонентах, як:

- оцінка ринку та потенціалу фізкультурно-спортивного середовища;
- оцінка й результативність діяльності менеджерів / управлінців;
- розробка стратегій (у т. ч. на основі результатів реалізованих проектів ДПП і проведених спортивних заходів).

Отже, управлінська система на місцевому рівні повинна оцінювати потенціал фізкультурно-спортивного руху, прогнозувати зміни показників в умовах ринкових перетворень. Зі свого боку, соціально-економічний аналіз важливий у процесі стратегічного планування та може сприяти більш ефективній розробці й реалізації проектів ДПП.

Це потребує проведення відповідних заходів організаційно-управлінського та нормативно-правового характеру, а саме: створення необхідних умов для функціонування й розвитку фізкультурно-спортивних організацій, що належать до державної та приватної форм власності (у т. ч. громадських організацій); забезпечення якісно нового змісту державного управління сферою фізичної культури й спорту, який би відповідав вимогам ринку; визначення місця менеджерів / управлінців у системі управління сферою фізичної культури та спорту; визначення перспектив розвитку ДПП у сфері фізичної культури й спорту; удосконалення нормативно-правової бази функціонування та розвитку сфери фізичної культури й спорту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Реалізація ДПП у сфері фізичної культури й спорту в Україні – важливий механізм залучення на паритетних умовах капіталу недержавного сектору до української економіки, що реформує інфраструктуру міст та систему державного управління, створює новий ринок послуг для населення, забезпечує розвиток інноваційної економіки.

Управлінська система у сфері фізичної культури й спорту в контексті ДПП в Україні визначає соціально-економічну динаміку розвитку держави, професійний рівень підготовки та діяльності менеджерів / управлінців у процесі реалізації фізкультурно-спортивних проектів. Управління поєднує процеси стратегічного планування, контролю й мотивації, зокрема стратегічне планування як процес прийняття управлінських рішень, адаптоване до умов внутрішнього та зовнішнього ринкового середовища.

Отже, в умовах ринкової економіки управління сфери фізичної культури й спорту потребує комплексного реформування, зміни системи підготовки менеджерів / управлінців, утвердження її визначальної ролі та функцій у процесі реалізації проектів ДПП. Управлінська система на місцевому рівні повинна оцінювати потенціал фізкультурно-спортивного руху. Для підвищення ефективності діяльності менеджерів / управлінців потрібно вдосконалити систему підготовки й установити уніфіковану модель освітнього процесу, а також виробити та впровадити критерії оцінки результативності менеджерської діяльності в умовах динамічного й глобального ринкового простору.

У процесі реалізації проектів ДПП у системі підготовки менеджерів / управлінців потрібно створити дослідницьку сферу, а саме: систематично проводити дослідження в різних видах спорту, запровадити інновації та технології, постійно аналізувати людські ресурси, удосконалювати спортивну інфраструктуру тощо. Це вирішальні чинники посилення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародних змаганнях, товарів і послуг на світових ринках.

Джерела та література

1. Солодовнік О. О. Публічно-приватне партнерство в контексті реформування економіки України / О. О. Солодовнік // Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства : Економічні науки. – 2012. – Вип. 127. – 326 с.
2. Гонтарук О. М. Проблеми реалізації державно-приватного партнерства у сфері фізичної культури і спорту / О. М. Гонтарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – № 34 (2). – С.31–35.
3. Гонтарук А. Н. Современные технологии подготовки менеджеров в сфере физической культуры и спорта при государственно-частном партнерстве / А. Н. Гонтарук // Материалы национальной конференции с международным участием «Образовательные технологии 2015» 6–8 сентября 2015 г. – Каварна, Болгария, 2015. – Т 30. – С. 54–58.
4. Козаков В. М. Аксиология державного управління : підручник / В. М. Козаков. – К. : [б. в.], 2010. – 256 с.
5. Гонтарук О. М. Освіта та система спортивного менеджменту в умовах ринку / О. М. Гонтарук // Сравнительная педагогика в условиях международного сотрудничества и европейской интеграции (15–16 мая 2015 г., г. Брест) : собр. материалов VII междунар. науч.-практ. конф. – Брест : БрГУ, 2015. – С. 34–37.

References

1. Solodovnik, O. O. (2012). Publichno-pryvatne partnerstvo v konteksti reformuvannia ekonomiky Ukrainy [Public-private partnership in the context of reforming Ukraine's economy]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho tekhnichnoho universytetu silskoho hospodarstva: Ekonomichni nauky*, vyp. 127, 326.
2. Gontaruk, O. M. (2015). Problemy realizatsii derzhavno-pryvatnoho partnerstva u sferi fizychnoi kultury i sportu [Realization gap of public private partnership in the field of physical culture and sports]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*, no. 34 (2), 31–35.
3. Hontaruk, A. N. (2015). Sovremennye tekhnologii podgotovki menedzherov v sfere fizicheskoi kultury i sporta pri hosudarstvenno-chastnom partnerstve [Modern technologies of training managers in the field of physical culture and sports under public private partnership]. *Kavarna, Bolhariia*, T 30, 54–58.
4. Kozakov, V. M. (2010). Aksiologiia derzhavnoho upravlinnia: pidruchnyk [Axiology of public administration]. *Kyiv*, 256.
5. Gontaruk O. M. (2015). Osvita ta systema sportyvnoho menezhmentu v umovakh rynku [Education and sports management system in the market]. *Zbirnyk materialiv VII mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Srvnitelnaia pedahohika v usloviakh mezhdunarodnoho sotrudnichestva i evropeiskoi intehratsii»*, Brest: BrDU, 34–37.

Інформація про авторів:

Гонтарук Олександр; <http://orcid.org/0000-0003-1148-5229>; demperu@i.ua; Національний університет фізичного виховання і спорту України; вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Hontaruk Oleksandr; <http://orcid.org/0000-0003-1148-5229>; demperu@i.ua; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 17.08.2016 р.

Готовність педагогів до проведення гурткових занять із футболу в загальноосвітніх навчальних закладах

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

Анотація:

Актуальність. Ефективність позакласної роботи з футболу залежить насамперед від рівня та якості готовності педагога до управління цим процесом. Визначення рівня готовності вчителів фізичної культури до проведення гурткових занять із футболу дасть змогу визначити напрями вдосконалення в підготовці педагогів. **Мета** – дослідити стан готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу у загальноосвітніх навчальних закладах. **Метод дослідження** – аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, анкетування. **Результати.** У статті проаналізовано та виокремлено основні складники, компоненти та критерії готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу. За результатами аналізу науково-методичної літератури та анкетних даних учителів фізичної культури Сумської області визначено компоненти, критерії, їх показники та рівні готовності вчителів до проведення гурткових занять із футболу зі школярами. **Висновки.** Дослідження готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу констатували в 67 % респондентів конструктивний рівень готовності до проведення гурткових занять із футболу, у 22,1 % – продуктивний, 6,2 % учителів показали репродуктивний рівень готовності й лише в 4,7 % педагогів – адаптивний рівень готовності.

Денис Деменков. Готовность педагогов к проведению кружковых занятий по футболу в общеобразовательных учебных учреждениях. **Актуальность.** Эффективность позакласной работы по футболу прежде всего зависит от уровня готовности педагога к управлению данным процессом. Определение уровня готовности учителей физической культуры к проведению кружковых занятий по футболу разрешит определить направления усовершенствования в подготовке педагогов. **Цель** – исследовать состояние готовности педагогов к проведению кружковых занятий по футболу в общеобразовательных учебных учреждениях. **Методы исследования** – анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет, анкетирование. **Результаты.** В статье анализируются и выделяются основные составляющие, компоненты и критерии готовности педагогов к проведению кружковых занятий по футболу. По результатам анализа научно-методической литературы и анкетных данных учителей физической культуры Сумской области определены компоненты, критерии, их показатели и уровни готовности учителей к проведению кружковых занятий по футболу со школьниками. **Выводы.** Исследование готовности педагогов к проведению кружковых занятий по футболу констатировало у 67 % респондентов конструктивный уровень готовности к проведению кружковых занятий по футболу, у 22,1 % – продуктивный, 6,2 % учителей показали репродуктивный уровень готовности и только у 4,7 % педагогов – адаптивный уровень готовности.

Denis Demenkov. Teachers' Readiness for Giving Extra-Curriculum Football Classes at Secondary Schools. **Actuality.** Efficiency of the extra-curriculum football class first of all depends on the level of readiness of the teacher for the management of this process. Determination of the physical culture teachers' readiness level for giving the extra-curriculum football class will allow to define the directions of improvement in the training of teachers. **Objective:** to explore the state of educators' readiness to conduct football group sessions in general education institutions. **Methods or methodology:** the analysis of professional, scientific, methodological literature, the materials of the Internet, and questionnaire survey were conducted. **Results.** The article analyzed and highlighted the main components, and criteria of teachers' readiness for giving extra-curriculum football classes. On the results of the analysis of scientific, and methodical literature, biographical particulars of physical culture teachers of Sumy region the components, criteria of their indicators, and the levels of teachers' readiness to give extra-curriculum football classes to pupils were defined. **Conclusions.** The research of teacher's readiness for giving extra-curriculum football class stated: 67 % of respondents had the constructive level of readiness for giving the extra-curriculum football class, 22,1 % – productive, 6,2 % of teachers showed the reproductive level of readiness, and only 4,7 % of teachers demonstrated the adaptive level of readiness.

Ключові слова:

готовність, педагоги, гурткові заняття із футболу, загальноосвітні навчальні заклади.

готовность, педагоги, кружковые занятия по футболу, общеобразовательные учебные учреждения.

readiness, teachers, extra-curriculum football class, general education institutions.

Вступ. В останні роки значення гурткової роботи як засобу додаткової рухової активності, фізкультурної освіти та збереження здоров'я школярів не викликає сумнівів. Підвищення її ролі в загальноосвітніх навчальних закладах, суспільне значення гурткової роботи, загальна її інтенсифікація на базі науково-технічних досягнень викликали посилення вимог до професійної підготовки спеціалістів цієї галузі, у тому числі керівників гуртків із футболу [2].

Вивчення проблем професійної підготовки студентів фізкультурних спеціальностей свідчить переважно про недостатній професійний рівень випускників для роботи вчителями, викладачами, тренерами з фізичної культури конкретного виду спорту [3].

Ефективність позакласної роботи насамперед залежить від рівня та якості готовності педагога до управління цим процесом [4].

Проблема готовності до професійної діяльності хвилювала не одне покоління науковців. Так, у дослідженнях Л. Виготського (1931), Н. Кузьміної (1990); А. Леонтьєва (1977) виявлено механізми становлення особистості. У працях видатних фахівців педагогіки Л. Мітіна (2004); В. Сластенін (1995) та інших виокремлено структуру педагогічної діяльності та способи її становлення. Теоретичні основи й специфіку процесу формування готовності майбутніх учителів до професійної діяльності відображено в працях В. Беспалько, 1995; О. Бондаревської, 1997; Ю. Брановського, 1998 та ін. Однак практично поза увагою науковців залишається проблема готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Визначення рівня готовності вчителів фізичної культури до проведення факультативів і гуртків із футболу потребує виконання таких **завдань** [5]:

1) розробки компонентів, критеріїв і показників готовності вчителів до проведення факультативної та гурткової роботи з футболу;

2) виявлення рівнів готовності вчителів фізичної культури до проведення факультативної й гурткової роботи з футболу.

Отже, науково-методичне обґрунтування компонентів, критеріїв та показників готовності педагогів до проведення гурткової роботи з футболу є актуальним питанням, яке дасть змогу визначити рівень готовності вчителів, напями вдосконалення в підготовці педагогів до проведення гурткових занять із футболу в школі.

Проблему готовності в педагогіці вивчали в різних аспектах та дискурсах, виявлення особливостей готовності в різних видах діяльності розкрито в роботах Б. Ананьєва (2001), Ю. Васильєва (2007), Ф. Генова (1971), В. Дорохіна (2007), К. Дурай-Новакова (1983), Л. Кандибовича (1976), Л. Карамушки (2014), О. Ковальова (2015), Л. Кондрашової (1987), В. Копоруліної (2001), О. Лазурського (1997), С. Максименка (2005), О. Мороза (2002), В. Сластеніна (2001), М. Сметанського (1999), Р. Хмелюка (1999), Д. Узнадзе (2001), Г. Гончар, Г. Безверхньої (2015) та ін.

Мета дослідження – вивчити стан готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Метеріал і методи дослідження. Роботу виконано, залучаючи вчителів фізичної культури шкіл Сумської області (47 осіб). Для виконання поставленого завдання дослідження ми застосували комплекс взаємодоповнювальних методів, серед яких – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичних джерел із зазначеної проблеми; аналіз офіційних сайтів мережі Інтернет; анкетування.

Результати дослідження. Дискусія. Дослідження рівня готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу відбувалося за три етапи.

На першому етапі на основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, офіційних сайтів мережі Інтернет виділено основні складники, компоненти та критерії готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу.

На другому етапі на основі даних першого етапу дослідження для провідних фахівців галузі фізичної культури й спорту сформовано анкети, у яких респондентам потрібно обрати найбільш суттєві, на їхню думку, складники, компоненти та критерії готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу. Результати обробки анкетних даних дали змогу сформулювати структуру й окреслити критерії готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу. У дослідженні брали участь 47 учителів фізичної культури Сумської області.

На третьому етапі дослідження визначено рівень готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає нам підставу стверджувати, що поняття професійної готовності вживається в декількох значеннях й інколи ототожнюється з професійною підготовкою [1].

Проаналізувавши трактування різних учених щодо визначення поняття професійної готовності вчителя фізичної культури до проведення гурткових занять, ми виокремили такі основні складники, як психологічна готовність, практична, науково-теоретична, комунікативна, психофізіологічна, фізична, креативна готовності.

Із запропонованих компонентів професійної готовності 94 % респондентів відзначили психологічну, науково-теоретичну, практичну, комунікативну, психофізіологічну, фізичну готовності.

Потрібно зазначити, що запропоновані провідними фахівцями складники професійної готовності вчителя до проведення гурткових занять із футболу збігаються з поданим переліком складників професійної готовності вчителя В. А. Сластеніним, 1994.

Результати аналізу науково-методичної літератури щодо проблеми готовності педагогів до професійної діяльності у вітчизняній та зарубіжній літературі дали підставу схарактеризувати *готовність педагогів до проведення гурткових занять із футболу* як складне динамічне особистісне утворення, що включає багатопланову систему якостей і властивостей, а саме передбачає наявність у педагога мотиваційно-ціннісного ставлення до гурткових занять із футболу, володіння загальними професійно значущими методичними та психолого-педагогічними знаннями, наявність певних особистісних якостей і здібностей учителя, необхідних для успішної реалізації гурткових занять із футболу й педагогічної рефлексії.

Визначивши зміст цього поняття та складники структури готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу, одночасно підходимо до виокремлення структурних компонентів готовності.

Аналіз науково-методичної літератури дав нам підставу сформулювати перелік структурних компонентів готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу: мотиваційний, ціннісний, когнітивний, діяльнісний, практичний, технологічний, результативний, продуктивний та особистісний.

Із запропонованих структурних компонентів готовності 97 % учителів виокремили мотиваційний, ціннісний, когнітивний, діяльнісний, практичний, результативний і продуктивний. Крім того, на їхню думку, більш доцільне об'єднання деяких компонентів, а саме:

- *Мотиваційно-ціннісний* компонент готовності до проведення гурткових занять із футболу виражає усвідомлене ставлення, інтерес до діяльності гуртка з футболу, що є основою її вибіркової спрямованості на цінності педагогічної діяльності. Зміст готовності включає набуття вчителями емоційного досвіду, потрібного для її успішного виконання.

- *Діяльнісно-практичний* компонент передбачає сформованість у педагогів специфічних навичок і професійно-педагогічних умінь, необхідних та достатніх для успішної діяльності гуртка з футболу.

- *Результативно-продуктивний* компонент визначає рівень дієвості й активності педагога в навчально-виховному процесі [7].

Останнім компонентом готовності, виділеним фахівцями, є *когнітивний*. Він об'єднує сукупність знань, якими повинен володіти педагог для успішної реалізації гурткових занять із футболу, і передбачає знання психологічних та індивідуальних особливостей учнів, законів, закономірностей, принципів навчально-виховного процесу, методів і форм організації гуртків із футболу, передового досвіду та ін.

Теоретичний аналіз наукової й методичної літератури дав нам змогу визначити критерії готовності керівника гуртка з футболу до проведення занять, до них ми віднесли мотиваційний, змістовий, рефлексивний, комунікативний, прогностичний, операційно-діяльнісний, конструктивний, аналітичний, творчий та оцінно-результативний. Серед запропонованих критеріїв готовності 89 % експертів відзначили чотири: *мотиваційний, змістовий, операційно-діяльнісний і оцінно-результативний*.

Мотиваційний критерій готовності вміщує чинники, що спонукають педагога якісно проводити гурткові заняття з футболу та концентруються навколо потреби до сучасних наукових підходів організації, методики проведення гуртків із футболу й розкриваються через такі показники: сформованість бажання постійно вдосконалювати свою діяльність як керівника гуртка з футболу, брати участь у семінарах, конференціях, практикумах тощо.

Показники *змістового критерію*, що включають знання, необхідні педагогу для ефективного проведення гурткової роботи з футболу, складаються з теоретичних знань, які є основою для практичних дій.

Показники *операційно-діялісного* критерію дають змогу оцінити ступінь оволодіння керівниками гуртків із футболу способами діяльності, уміннями застосовувати теоретичні знання.

Оцінно-результативний критерій готовності до проведення гурткових занять із футболу можна схарактеризувати як здатність керівника гуртка проявляти індивідуально-психологічні характерис-

тики у своїй професійно-педагогічній діяльності через такі рефлексивні процеси, як рівень прояву індивідуально-психологічних характеристик; самооцінювання та самоінтерпретація власної педагогічної діяльності.

Отже, мотиваційний, змістовий, операційно-діяльнісний та оцінно-результативний критерії в сукупності репрезентують структуру готовності педагога до проведення гурткових занять із футболу, яка є особистісним утворенням, що опосередковує залежність між ефективністю діяльності керівника гуртка і його спрямованістю на вдосконалення свого професійного рівня.

Мета дослідження – виявлення рівнів готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу.

На основі узагальнення теоретичного матеріалу експертам запропоновано два варіанти поділу рівнів готовності вчителів до проведення занять:

- 1 варіант – адаптивний, репродуктивний, продуктивний, конструктивний (Сластьонін В. А.);
- 2 варіант – творчий, варіативний, реконструктивний, репродуктивний, стихійно-репродуктивний (Савенкова Л. О.).

97 % експертів віддали перевагу першому варіанту поділу рівнів готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу.

Результати анкетних даних провідних експертів дали нам змогу сформувати структуру й окреслити критерії готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу (рис. 1).

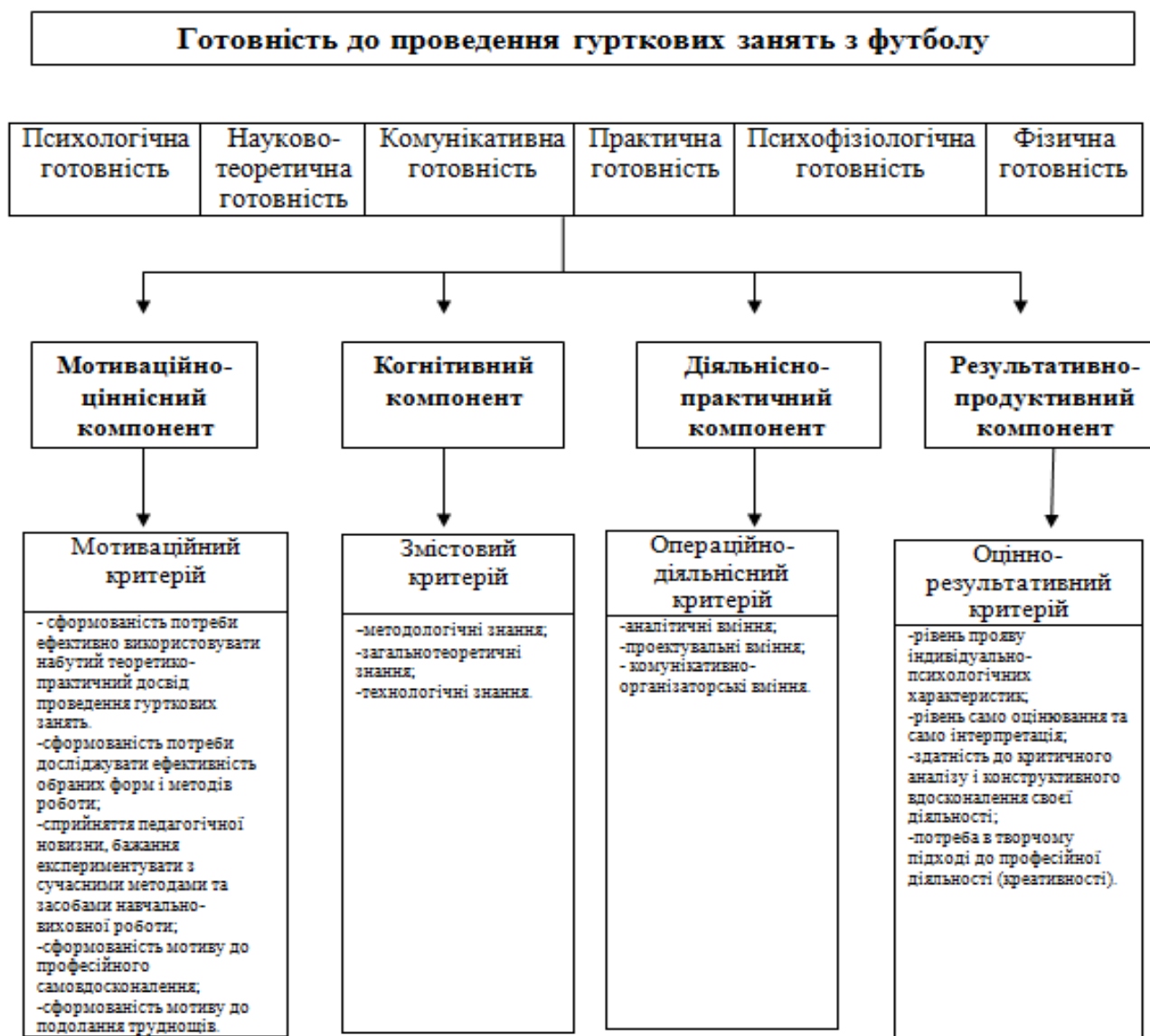


Рис. 1. Структура готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу

Отже, визначені нами компоненти, критерії, їх показники та рівні сформованості готовності педагога до проведення гурткових занять із футболу дають нам змогу об'єктивно оцінити рівень професійно-педагогічної підготовки вчителя до проведення гурткових занять із футболу зі своїми учнями.

Для дослідження рівня готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу проведено анкетування, у якому брало участь 87 учителів, які ведуть гурткову роботу з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах. Педагогам пропонували провести самооцінку рівня цілей і мотивів, знань, умінь та навичок, особистісних якостей, індивідуально-психологічних характеристик, якими має володіти керівник гуртка з футболу.

Провідною категорією дослідження визначено «готовність педагогів до проведення гурткових занять із футболу», у 67 % респондентів виявлено конструктивний рівень готовності, який свідчить про позитивну мотивацію педагога, вона має пізнавальний і професійний характер, яскраву професійно-педагогічну спрямованість, тверду впевненість у необхідності професійно значущих педагогічних, профільних знань та їх практичному застосуванні.

Педагогі з конструктивним рівнем готовності відзначаються високим рівнем міжкультурної комунікації, творчої самостійності, активності, ініціативи, високу рефлексивну позицію, схильні до виконання творчої (дослідницької) роботи [6; 7].

22,1 % респондентів показали продуктивний рівень готовності.

Такі педагоги характеризуються стійкою мотивацією в оволодінні та використанні новацій. Вивчення програмного матеріалу переважно має систематичний характер й особистісний смисл. У них трапляються незначні труднощі в професійному вдосконаленні. Вони володіють більшою частиною програмного матеріалу, мають активне ставлення до засвоєння професійно значущих знань і достатньо високу сформованість навичок самостійної роботи [6; 7].

До репродуктивного рівня готовності віднесено 6,2 % учителів.

У цього рівня мотивація має переважно утилітарний і частково пізнавальний характер; незначний інтерес до професійного вдосконалення; небажання практичного застосування професійно значимих знань; недостатнє володіння програмним матеріалом; недостатній рівень сформованості вмінь самостійної діяльності; переважний тип роботи – відтворювальний та реконструктивно-варіативний; уміння планування, самоорганізації й самоконтролю, низький рівень проєктувальних та комунікативних умінь; пасивне ставлення до застосування новацій у навчальному процесі [6; 7].

Лише 4,7 % педагогів, які систематично проводять гурткові заняття з футболу, показали адаптивний рівень готовності. Він характеризується негативною мотивацією, що проявляється у відсутності інтересу до проведення якісних занять; неусвідомленістю необхідністю застосування професійно значущих знань на практиці; відсутністю систематичності в оволодінні знаннями дисциплін психолого-педагогічного циклу; діяльність у такого рівня має яскраво виражений пристосовницький та утилітарний характер при повній відсутності активності й самостійності; основний тип роботи – репродукція за колись побаченим зразком; украй недостатня сформованість умінь планування та самоорганізації діяльності, проєктувальних і комунікативних умінь; рефлексивна позиція проявляється за відсутності самоконтролю; негативне ставлення до новацій у професійно-педагогічній діяльності [6; 7].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження уможливило визначення основних компонентів готовності педагогів до проведення гурткових занять із футболу зі школярами (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-практичний, результативно-продуктивний), критеріїв (мотиваційний, змістовий, операційно-діяльнісний та оцінно-результативний) і рівнів для диференціації сформованості компонентів готовності – адаптивного, репродуктивного, продуктивного, конструктивного. Усе це дає нам підставу об'єктивно оцінити рівень професійно-педагогічної підготовки вчителя до проведення гурткових занять із футболу зі своїми учнями.

Дослідження готовності педагогів до проведення гурткових занять з футболу дає змогу констатувати конструктивний (високий) рівень готовності. У 67 % респондентів виявлено конструктивний рівень готовності до проведення гурткових занять із футболу, у 22,1 % – продуктивний, 6,2 % учителів показали репродуктивний рівень готовності й лише у 4,7 % педагогів – адаптивний рівень готовності.

Усе це свідчить про наявність у значної кількості анкетованих педагогів мотиваційно-ціннісного ставлення до проведення гурткових занять із футболу, володіння професійно значущими, методичними та психолого-педагогічними знаннями, сформованість професійно орієнтованих і спеціальних проєктно-комунікативних умінь, наявність певних особистісних якостей і здібностей керівника гуртка з футболу, потрібних для успішного проведення занять та педагогічної рефлексії.

Актуальні подальші дослідження щодо вдосконалення організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Джерела та література

1. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі / О. В. Антоненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 79–81.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Васильчук Аурел Григорович. – Львів, 2007. – 212 с.
3. Гончар Г. Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту / Г. Гончар, Г. Безверхня // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук пр. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (32). – С. 9–15.
4. Комар О. Проблеми готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з молодшими школярами / О. Комар // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – УДПУ ім. Павла Тичини, 2015. – С. 31–36.
5. Мухаметзянова Н. В. Особенности профессионально важных качеств будущих учителей физической культуры / Н. В. Мухаметзянова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 30–32.
6. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. ; за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.
7. Слостенин В. А. Педагогіка / В. А. Слостенин. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

References

1. Antonenko, O.V. (2006). Formuvannya gotovnosti maybutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya do roboti v suchasniy zagalnoosvitniy shkoli [Formation of future physical education teachers to work in a modern comprehensive school]. *Pedagogika, psihologiya ta med.-biol. probl. fiz. vihovannya i sportu*, no.10, 79–81.
2. Vasilchuk, A. G. (2007). Tekhnolohiia navchannia futbolu shkoliariv u systemi fizychnoho vykhovannia zahalnoosvitnikh shkil : dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. [Technology football training students in the system of physical education in secondary schools]. L., 2007. – 212 s.
3. Honchar, H. & Bezverkhnia, H. (2015). Problemy vdoskonalennia pidhotovky fakhivtsiv u haluzi fizychnoi kultury y sportu [The training problems in the field of physical culture and sports]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats.* – Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 4 (32). – S. 9–15.
4. Komar, O. (2015). Problemy hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pozaklasnoi roboty z molodshymy shkoliaramy [The problems of future teachers of physical education for extracurricular activities with younger students]. *Psykhologo-pedahohichni problemy silskoi shkoly*, UDPU im. Pavla Tychny, 31–36.
5. Mukhametzyanova, N. V. (2007). Osobennosti professionalno vazhnykh kachestv budushchikh uchitelei fizicheskoi kultury [Features of professionally important qualities of the future physical culture teachers]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 5, 30–32.
6. Ziaziun, I. A., Kramushchenko, L. V., ..., Kryvonos I. F. (1997). Pedahohichna maisternist [Pedagogical mastery]. K. : Vyshcha shk., 349.
7. Slastenyn, V. A. (2000). Pedahohika [Pedagogy]. M.: Shkola-Press, 2000. – 512 s.

Інформація про авторів:

Деменков Денис; <http://orcid.org/0000-0001-5683-0052>; denisdemenkov1@mail.ru; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка; вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, Україна.

Information about the Authors:

Demenkov Denis; <http://orcid.org/0000-0001-5683-0052>; denisdemenkov1@mail.ru; Sumy state pedagogical University name is A. S. Makarenko; 87, Romenskaya street, Sumy, 40002, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 03.08.2016 р.

Євгеній Імас,
rectorat@uni-sport.edu.ua
Ольга Борисова,
borisova-nupes@ukr.net
Ірина Когут
kogut_irina@ukr.net

Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Анотація:

Актуальність. Ураховуючи сучасні тенденції розвитку суспільства, науки та практики, від сучасного спеціаліста з вищою освітою вимагається наявність низки нових якостей у його науковій, педагогічній і виробничій діяльності, яка пов'язана з набуттям системних, комплексних знань та вміння використовувати їх у своїй спеціальності й в організації різноманітних соціальних відносин, зокрема з особами з інвалідністю. **Завдання роботи:** 1) проаналізувати зміст професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю у вищих навчальних закладах України та світу; 2) визначити особливості впровадження дисципліни «Адаптивний спорт» у структуру фахової підготовки студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України; 3) з'ясувати основні напрями подальшого вдосконалення навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» у структурі підготовки студентів вищих навчальних закладів спортивного профілю. **Методи дослідження** – аналіз й узагальнення літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет; програмно-нормативних документів; компаративний метод; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, контент-аналіз. **Результати роботи.** Профільні навчальні заклади спортивної галузі намагаються враховуючи сучасні тенденції, забезпечувати збільшення обсягу та поліпшення

Евгений Имас, Ольга Борисова, Ирина Когут. Особенности содержания профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта по работе с лицами с инвалидностью. Актуальность. Учитывая современные тенденции развития общества, науки и практики, от современного специалиста с высшим образованием требуется наличие ряда новых качеств в его научной, педагогической и производственной деятельности, связанной с приобретением системных, комплексных знаний и умение использовать их в своей специальности и в организации различных социальных отношений, в частности с лицами с инвалидностью. **Задачи работы:** 1) проанализировать содержание профессиональной подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта по работе с лицами с инвалидностью в высших учебных заведениях Украины и мира; 2) определить особенности внедрения дисциплины «Адаптивный спорт» в структуру профессиональной подготовки студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины; 3) определить основные направления дальнейшего совершенствования учебной дисциплины «Адаптивный спорт» в структуре подготовки студентов высших учебных заведений спортивного профиля. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературы, информационных ресурсов сети Интернет; программно-нормативных документов; компаративный метод, абстрагирования, логико-теоретический анализ, контент-анализ. **Результаты работы.** Профильные учебные заведения спортивной отрасли пытаются, учитывая современные тенден-

Eugeniy Imas, Olga Borysova, Irina Kohut. Peculiarities of Content of Training Specialists in Physical Education and Sports for Working with Disabled People. Actuality. Taking into account the contemporary tendencies in the development of science and practice, university graduates should possess a set of new qualities in their scientific, educational and practical activities, which depend on acquiring system, complex knowledge and skills; the ability to use them in their profession, organizing various social relations with disabled people. **Aim of the research;** 1) to analyze the content of training specialists in physical education and sports for working with disabled people in Ukrainian higher education institutions and abroad; 2) to identify the ways of implementing the educational subject «Adaptive Sports» in the professional preparation of students of National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 3) to find out the main areas for further improvement of the subject «Adaptive Sports» in training university students of sports profile. **Methods:** analysis and generalization of literature, information resources of the Internet; software and regulations; comparative method; abstraction, logical-theoretical analysis, content analysis. **Results of the research.** Educational sports institutions try to take into consideration the current trends ensure the

якості знань у сфері фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи людей з інвалідністю, надання можливості їх практичного використання, що дає змогу готувати випускників нової форми. Висновки. Підготовка студентів, які спроможні працювати з особами з інвалідністю, ведеться в різних вищих навчальних закладах України, проте сьогодні спеціальність фахівця з адаптивної фізичної культури й спорту законодавчо не затверджена, хоча попит на таких спеціалістів значний. Серед основних напрямів удосконалення дисципліни «Адаптивний спорт» потрібно виділити такі: кадрове забезпечення; міжнародне співробітництво; наукове та інформаційне забезпечення; формування гуманістично орієнтованих фахівців.

Ключові слова:

професійна підготовка фахівців, адаптивний спорт, особи з інвалідністю.

и, обеспечивать увеличение объема и улучшение качества знаний в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с людьми с инвалидностью, предоставляя возможности их практического использования, что позволяет готовить выпускников новой формации. Выводы. Подготовка студентов, способных работать с лицами с инвалидностью, ведется в различных высших учебных заведениях Украины, однако сегодня профессия специалиста по адаптивной физической культуре и спорту законодательно не утверждена, хотя спрос на таких специалистов значительный. Среди основных направлений совершенствования дисциплины «Адаптивный спорт» следует выделить кадровое обеспечение; международное сотрудничество; научное и информационное обеспечение; формирование гуманистически ориентированных специалистов.

improvement and increase in knowledge in the field of sports, recreation and sports activities for people with disabilities; it provides the practical implementation of the knowledge and suggests preparation of new formation graduates. Conclusions. The preparation of students for working with disabled people is conducted in different higher education institutions of Ukraine but today the speciality in adaptive physical culture and sports is not legally approved, in spite of the fact, that the demand for such specialists is high. The main ways of improving the discipline «Adaptive sports» are the following: staffing, international cooperation, scientific and information support, the formation of humanistic oriented professionals.

professional training, adaptive sports, people with disabilities.

Вступ. Адаптивний спорт – соціальне явище, яке сьогодні актуальне, як ніколи, у світі й в Україні. Для повноцінної інтеграції осіб з інвалідністю надзвичайне значення має використання доступних та ефективних засобів фізичної культури й спорту. Отже, постає необхідність розробки комплексних програм для роботи з особами з інвалідністю, обґрунтування нових галузей знань, формування та розвитку відповідних навчальних дисциплін, напрямів і спеціальностей підготовки фахівців відповідно до сучасних світових стандартів.

В Україні з 1989 р. відбувається реформування спортивного руху осіб з інвалідністю, створюються фізкультурно-спортивні й оздоровчі клуби, національні федерації спорту інвалідів із різними вадами, спеціальні школи-інтернати, секції, клуби, проводяться змагання, фестивалі, свята тощо.

Україна – єдина країна, де створено державну систему керування й підтримки адаптивного спорту. Державні та громадські організації докладають значних зусиль для залучення осіб з інвалідністю до систематичних занять руховою активністю як однієї з найбільш ефективних й універсальних можливостей їх соціальної інтеграції. Проте у фізкультурно-оздоровчу й спортивну діяльність у нашій країні залучено лише незначну кількість осіб цієї категорії (за даними Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів, «Інваспорт» – це близько 2 % від загальної їхньої кількості в країні) [6; 8].

Однією з головних проблем недостатнього розвитку АФК є відсутність відповідного обсягу кваліфікованих педагогів, тренерів, інструкторів, лікарів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з особами з інвалідністю, що зумовлено незначною кількістю профільних вищих навчальних закладів і кафедр, які займаються підготовкою цих фахівців.

У роботах вітчизняних та зарубіжних фахівців розкрито різні аспекти підготовки кадрів сфери фізичної культури й спорту. Зокрема, А. В. Передерій, Ю. А. Бріскін [3; 10] вивчали практичні складові частини підготовки кадрів для інваспорту; Н. Н. Биков, Н. Ю. Шумакова, С. Н. Труфанова [2] розглядали сучасні тенденції підготовки кадрів у сфері фізичної культури та спорту; В. Ф. Балашова [1] визначала компетенції спеціаліста з адаптивної фізичної культури. Досліджено й інші загальні питання підготовки фахівців нашої галузі [4; 5; 7; 9; 11; 12]. Проте, урахувавши сучасні тенденції розвитку суспільства, науки та практики в організації педагогічного процесу у ВНЗ, потрібно зазначити, що від сучасного спеціаліста з вищою освітою вимагається наявність низки нових якостей у його науковій, педагогічній і виробничій діяльності, яка пов'язана з набуттям системних,

комплексних знань та вміння використовувати їх у своїй спеціальності й в організації різноманітних соціальних відносин, зокрема з особами з інвалідністю, що й зумовлює актуальність представленої наукової роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до тематичного плану Міністерства освіти і науки за темою 1.7.: «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації – 0116U001613).

Мета дослідження – проаналізувати особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю у вищих навчальних закладах на прикладі навчальної дисципліни «Адаптивний спорт».

Завдання роботи:

- 1) проаналізувати зміст професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю у вищих навчальних закладах України й світу;
- 2) визначити особливості впровадження дисципліни «Адаптивний спорт» у структуру фахової підготовки студентів Національного університету фізичного виховання та спорту України;
- 3) з'ясувати основні напрями подальшого вдосконалення навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» у структурі підготовки студентів вищих навчальних закладів спортивного профілю.

Матеріал і методи дослідження – аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет; програмно-нормативних документів; компаративний метод; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, контент-аналіз.

Результати дослідження. Дискусія. У зв'язку зі зростанням популярності занять різними видами рухової активності серед людей із вадами фізичного, сенсорного й розумового розвитку, у нашій державі постає необхідність виділення адаптивної фізичної культури в самостійну дисципліну, як це відбувалося в більшості цивілізованих країн світу.

Ще з 1973 р. відповідно до змін, що відбувались у суспільстві, проходить процес формування нової дисципліни та професії, що одержала міжнародну назву «Адаптивна фізична активність». Для підтримки відокремлення «Адаптивної фізичної активності» в самостійну дисципліну в цьому ж році організовано Міжнародну федерацію адаптивної фізичної активності (IFAPA), яка є між-дисциплінарною фаховою організацією, що координує національні, регіональні й міжнародні заходи для людей з інвалідністю, а також регулярно проводить міжнародні семінари та симпозиуми для спеціалістів, котрі працюють із зазначеною категорією осіб. Із 1984 р. для публікації результатів досліджень видають щоквартальний спеціальний науковий журнал «Адаптивна фізична активність». Діяльність IFAPA сприяє популярності досліджень, розвитку інтеграції фахівців різних сфер адаптивної фізичної активності й упровадженню в практику їхніх наукових розробок.

Протягом останніх десятиліть проводять значну роботу в напрямі розвитку АФК у Росії. Так, у 1993 р. у Санкт-Петербурзькій державній академії фізичної культури ім. П. Ф. Лесгафта відкрито нову спеціалізацію «Фізична культура інвалідів», із 1995 р. створено кафедру теорії і методики адаптивної фізичної культури, а у 2000 р. започатковано факультет адаптивного фізичного виховання. Вирішуються питання й на законодавчому рівні. Відповідно до рішення Міжвідомчої експертної ради з державних освітніх стандартів Держкомвузу Росії, у Класифікатор напрямів і спеціальностей вищої фахової освіти введено нову спеціальність № 022500 – «Фізична культура для осіб із відхиленнями в стані здоров'я (Адаптивна фізична культура)» (липень 1996 р.), а у 2000 р. Міністерство науки і технологій Російської Федерації включило проблеми теорії й методики адаптивної фізичної культури в паспорт спеціальності науковців – 13.00.04. «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої й адаптивної фізичної культури», затверджено нові посади «тренер-викладач» і «інструктор-методист» з адаптивної фізичної культури. Щокварталу видається науково-теоретичний журнал «Адаптивна фізична культура».

Підготовка фахівців з АФК у вищих навчальних закладах України розпочалася з 1996 р., коли у Львівському державному інституті фізичної культури (нині Львівський державний університет фізичної культури – ЛДУФК) введено навчальну дисципліну «Теоретичні основи інваспорту». Удосконалення дисципліни сприяло введенню додаткової спеціалізації «Паралімпійський спорт» для студентів спеціальності «Олімпійський і професійний спорт» та дисципліни в магістратурі «Адаптивний спорт». На 2016 / 2017 навчальний рік у ЛДУФК затверджено такі навчальні курси тематики адаптивного спорту. На освітньо-кваліфікаційному рівні «бакалавр» студентам пропонують дисципліну «Адаптивний спорт», яка включає чотири змістові модулі: «Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху», «Адаптивний спорт як вид соціальної практики», «Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату», «Спортивна підготовка спортсменів, які мають вади інтелекту».

На освітньо-кваліфікаційному рівні «Спеціаліст» студентам факультету спорту та підвищення кваліфікації, перепідготовки й заочної освіти, напрям підготовки «Спорт (за видами)» пропонують дисципліну «Адаптивний спорт (додаткова спеціалізація)», яка складається з чотирьох змістових модулів: «Загальна характеристика паралімпійського спорту», «Особливості організації та проведення змагань із паралімпійських видів спорту», «Особливості підготовки спортсменів паралімпійських нозологій», «Практична діяльність фахівця з паралімпійського спорту».

На освітньо-кваліфікаційному рівні «Магістр» студентам факультету спорту, напрям підготовки «Спорт», спеціальності «Спорт (за видами)» пропонується дисципліна «Адаптивний спорт», яка складається з трьох змістових модулів: «Історичні основи адаптивного спорту», «Організаційні та програмно-нормативні основи адаптивного спорту», «Методичні основи адаптивного спорту».

У Дніпропетровському державному інституті фізичної культури за спеціальністю 7.01020201 «Спорт» (за видами) студентам на освітньо-кваліфікаційному рівні «Спеціаліст» і «Магістр» за спеціальністю 8.01020201 «Спорт (за видами)» викладається навчальна дисципліна «Адаптивний спорт», що складається з трьох змістових модулів: «Загальна характеристика адаптивного спорту»; «Загальні основи підготовки спортсменів, які мають недоліки стану здоров'я»; «Медичний контроль в адаптивному спорті».

У Харківській державній академії фізичної культури студентам напрям підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» спеціальності «Фізичне виховання» (спеціалізація «Менеджмент фізичної культури, викладач фізичного виховання» викладається навчальна дисципліна «Основи організації адаптивної фізичної культури». Програма навчальної дисципліни представлена вісьмома змістовими модулями: 1. «Основи організації адаптивної фізичної культури»; 2. «Інвалідність та суспільство»; 3. «Нормативно-правові засади функціонування адаптивної фізичної культури»; 4. «Механізм управління діяльністю організацій у системі інваспорту»; 5. «Організація діяльності обласних центрів «Інваспорт»; 6. «Формування та розвиток паралімпійського спорту в Україні»; 7. «Організація роботи з підготовки спортивного резерву в системі «Інваспорт»; 8. «Характеристика класифікації спортсменів у паралімпійському спорті».

Отже, профільні навчальні заклади спортивної галузі намагаються враховувати всі сучасні зміни, щоб забезпечити підготовку спеціалістів, конкурентоспроможних на ринку праці.

Крім фахових ВНЗ, підготовку фахівців, котрі володіють знаннями та навичками роботи зі спортсменами з інвалідністю, здійснюють й інші навчальні заклади. Зокрема, у Запорізькому державному університеті у 2006 р. на факультеті фізичного виховання відкрито спеціалізацію «тренер з інвалідного спорту» на базі спеціальності 7.01.02.03 – «Олімпійський і професійний спорт», а також упроваджено новий державний освітній стандарт вищої професійної освіти «Фізична культура для людей із відхиленнями в стані здоров'я».

Значна робота з підготовки спеціалістів цієї галузі проводиться й в інших ВНЗ України. Утім, отримання якісної освіти особами з інвалідністю, зокрема у вищих навчальних закладах, стає однією з умов їх інтеграції в суспільство. Дослідження сучасного ринку праці засвідчили, що серед осіб з інвалідністю випускники вищих навчальних закладів мають на 80 % більше шансів знайти роботу, ніж люди без вищої освіти.

Так, отримувати вищу освіти особи з інвалідністю можуть у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна», який має 26 регіональних філій та представництв і здійснює підготовку молодших спеціалістів, бакалаврів і спеціалістів за 34-ма спеціальностями. Університет «Україна» – це вищий навчальний заклад інтегрованого типу, мета якого – забезпечення рівного доступу до якісної освіти всім членам суспільства, у тому числі й людям з інвалідністю. Студенти з інвалідністю навчаються в Києві, регіональних філіях і представництвах університету. Серед них – особи з порушеннями зору, слуху, вадами опорно-рухового апарату та студенти, які мають інвалідність із загального захворювання.

У кожного студента з інвалідністю є певні особливості та функціональні обмеження, що ускладнюють процес навчання в інтегрованому середовищі та їх соціалізації. Для забезпечення рівного доступу таких людей до освіти в університеті «Україна» впроваджують у навчально-виховний процес спеціальні методи, педагогічні технології й адаптивні технічні засоби. Розробляють також комплексні програми, спрямовані на особистісний і професійний розвиток людей з інвалідністю у ВНЗ та на їх інтеграцію в суспільство. Особливу увагу приділяють розвитку фізичної культури та зміцненню стану здоров'я за допомогою впровадження фізкультурно-спортивних й оздоровчо-реабілітаційних програм.

Більш детально проаналізуємо особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю в Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Так, підготовка фахівців для роботи з особами з інвалідністю

розпочалася з уведення в 1999 р. у навчальний процес студентів кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації й оздоровчої фізичної культури дисципліни «Адаптивне фізичне виховання».

Початковим етапом формування дисципліни «Спорт інвалідів» у НУФВСУ стало створення уявлення про майбутню дисципліну за допомогою ознайомлення з досвідом роботи в цьому напрямі в провідних міжнародних центрах, таких як Державний Джексонвільський університет (США); Паласький університет (Чехія), Вроцлавська академія фізичного виховання (Польща), Санкт-Петербурзький науково-дослідний інститут фізичної культури (Російська Федерація), Санкт-Петербурзька державна академія фізичної культури ім. П. Ф. Лесгафта (Російська Федерація), Організація «Спеціальна Олімпіада Європа-Євразія» (Польща), Російський державний університет фізичної культури (Російська Федерація) та ін.

Наступним етапом формування навчального напрямку «Спорт інвалідів» слугувала ініціатива кафедри олімпійського та професійного спорту нашого університету про організацію та проведення у 2002 р. у Львівському державному інституті фізичної культури (ЛДІФК) Всеукраїнського науково-методичного семінару «Оздоровча і спортивна робота з неповносправними». Львів обрано місцем проведення семінару не випадково: у цьому закладі накопичено значний досвід із формування, розвитку й удосконалення роботи з особами з інвалідністю. До початку проведення семінару вперше опубліковано спеціальний випуск міжнародного науково-теоретичного журналу «Наука в олімпійському спорті» з актуальних питань адаптивної фізичної культури.

Співпраця з провідними міжнародними центрами, аналіз програмно-методичного забезпечення профільних дисциплін, досвід проведення науково-методичного семінару, видання спеціального випуску журналу послужили підставою для введення з 2002 / 2003 навчального року на кафедрі олімпійського і професійного спорту в навчальний процес студентів дисципліни «Спорт інвалідів». Уведення цієї спеціальної дисципліни обумовлено, з одного боку, надзвичайно швидкими темпами розвитку в Україні нового напрямку спорту – «спорт інвалідів». Так, починаючи з 1996 р., вітчизняні спортсмени з інвалідністю регулярно беруть участь у міжнародних змаганнях, із кожним роком їхні виступи стають усе більш успішні. З іншого боку, при високому рівні розвитку спорту для осіб з інвалідністю відзначено відсутність або недостатню кількість спеціалістів, котрі володіють необхідними знаннями й навичками та спроможні успішно працювати з людьми, які мають фізичні, сенсорні або розумові вади розвитку.

Відповідно до навчального плану, дисципліна «Спорт інвалідів» викладалась студентам спеціалізації «Олімпійський та професійний спорт» факультету олімпійського та професійного спорту. Студенти кафедри фізичної реабілітації й спортивної медицини, з огляду на інтегрованість спеціальності «Адаптивна фізична культура» в різні галузі знань також прослуховували курс лекцій, щодо медичних аспектів занять руховою активністю людей, які мають різноманітні вади фізичного, сенсорного та розумового розвитку.

Для розвитку навчальної дисципліни «Спорт інвалідів» у 2003 р. спільно зі Всеукраїнською громадською організацією «Спеціальні Олімпіади України» в НУФВСУ проведено круглий стіл «Актуальні проблеми та перспективи підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту для роботи з людьми з інвалідністю». В обговоренні брали участь представники восьми регіонів України. Обговорювали актуальні аспекти організації й проведення навчального процесу, способи вдосконалення спеціальних навчальних програм, особливості підготовки фахівців для роботи з особами з інвалідністю у сфері фізичної культури та спорту.

Подальший розвиток дисципліни «Спорт інвалідів» здійснювався за допомогою накопичення спеціалізованих знань завдяки регулярній публікації статей, тез, а також вивченню, узагальненню та аналізу сучасної літератури, участі в різноманітних конференціях.

Проведення у 2005 р. на базі НУФВСУ ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх» та зацікавленість значної кількості фахівців питаннями щодо особливостей фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи з особами з інвалідністю слугувало передумовою для організації та проведення в лютому 2006 р. Міжнародних комплексних заходів з проблем розвитку спорту для осіб з інвалідністю: «Спорт інвалідів та міжнародний олімпійський рух». У заходах узяли участь понад 100 провідних фахівців із 10 країн світу, які працюють у сфері фізичної культури й спорту з особами з інвалідністю. До початку наукового форуму видано спеціальні випуски міжнародного науково-теоретичного журналу «Наука в олімпійському спорті» й «Теорія і методика фізичного виховання і спорту».

Проведення міжнародних заходів сприяло обміну досвідом провідних фахівців із проблем та перспектив розвитку спорту для осіб з інвалідністю у світі та Україні, установленню ділового

співробітництва з провідними міжнародними центрами інваспорту, формуванню спеціального бібліотечного фонду сучасної літератури, що охоплює основні аспекти розвитку АФК у цілому й окремих її напрямів.

Отже, у нашому університеті створено необхідні умови для викладання навчальної дисципліни «Спорт інвалідів», проте закони діалектики свідчать про потребу її подальшого вдосконалення. Тому колективом кафедри підготовлено до видання навчальний посібник «Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів», розроблено обґрунтування, що припускає розширення навчальної дисципліни за рахунок збільшення кількості годин лекцій і семінарських занять, а також уведення практики.

Із 2011 / 2012 навчального року відповідно до гуманістичних тенденцій розвитку сучасного суспільства назву дисципліни змінено на «Адаптивний спорт», а з 2012 / 2013 навчального року на її вивчення відведено п'ять кредитів ECTS, що викладаються студентам факультету спорту та менеджменту; тренерського; здоров'я, фізичного виховання та туризму й заочного навчання.

Предметна область дисципліни «Адаптивний спорт» – формування цілісного уявлення про історію виникнення та умови функціонування спорту людей із фізичними, сенсорними й розумовими вадами; організаційна структура та діяльність основних міжнародних організацій; особливості філософії, організації й проведення Паралімпійських, Дефлімпійських ігор та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад; участь українських спортсменів з інвалідністю в національних і міжнародних змаганнях; напрями розвитку фізкультурно-спортивного руху осіб з інвалідністю в Україні; загальні основи адаптивного спорту в структурі адаптивної фізичної культури; підготовку спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті; педагогічні засади проведення тренувальних занять зі спортсменами, котрі мають відхилення розумового розвитку; матеріально-технічне забезпечення адаптивного спорту; соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивного спорту; волонтерський рух як чинник розвитку адаптивного спорту; актуальні проблеми адаптивного спорту.

У результаті вивчення дисципліни «Адаптивний спорт» студенти опановують уміння застосовувати набуті знання з історичних, соціальних, гуманістичних, організаційних, правових та теоретико-методичних засад адаптивного спорту при виконанні конкретних наукових, практичних й інших завдань, володіти навичками самостійної роботи та технологією пізнавальної діяльності.

Рівень розвитку фізкультурно-оздоровчого й спортивного руху осіб з інвалідністю, що склався в Україні, дає змогу більш досконало розглянути етичне, виховне, освітнє та гуманістичне значення у вивченні історії становлення й розвитку адаптивного спорту, його багатогранних аспектів, а також місце в системі сучасного життя суспільства.

Подальший розвиток навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» передбачено на основі інтеграції знань про структуру та зміст різноманітних суміжних наук, що дасть змогу визначити систему додаткових знань, необхідних і достатніх для роботи з людьми, які мають вади зору, слуху, ОРА та розумового розвитку. Ця навчальна дисципліна – компонент системи фахової освіти, істотно позначається на процесі підготовки майбутніх спеціалістів. Значне збільшення обсягу й поліпшення якості знань у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності людей із вадами фізичного, сенсорного й розумового розвитку, надання можливості їх практичного використання дають змогу розширити спектр пошуку місць працевлаштування випускників, а відповідні організації, що відчувають потребу у фахівцях цього профілю, зможуть вирішувати свої кадрові питання.

Дисципліна «Адаптивний спорт» являє собою структурний елемент системи академічної освіти, дає змогу майбутнім спеціалістам цієї галузі, які мають сформований світогляд та володіють відповідними знаннями, уміннями й навичками, взаємодіяти та адекватно ставитися до людей з огляду на наявність у них порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату або розумового розвитку.

Однією з важливих складових частин підготовки майбутніх фахівців є також практичне застосування отриманих знань під час організації й проведення різноманітних заходів за участю людей з інвалідністю. Так, студенти на волонтерських засадах, а магістри спеціальності «Спорт (професійний та неолімпійський спорт)» ще й у межах практики беруть участь в організації й обслуговуванні змагань із паралімпійських видів спорту, зокрема танців на візках, фехтування на візках, адаптивний волейбол тощо та різноманітних заходах, що проводяться Спеціальними Олімпіадами.

Подальше вдосконалення навчальної дисципліни «Адаптивний спорт» передбачає виконання низки завдань:

- інтеграція знань дисципліни «Адаптивний спорт» зі знаннями інших профільних навчальних дисциплін;
- проблемний підхід до викладання навчального матеріалу;
- застосування набутих знань у практичній діяльності;

- проведення наукових досліджень у галузі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності осіб з інвалідністю;
- активізація пізнавальної діяльності студентів і формування їхніх наукових інтересів у напрямі АФК;
- проведення різного рівня наукових конференцій, засідань круглого столу, семінарів-нарад передових фахівців цієї галузі;
- удосконалення науково-методичного й технічного забезпечення дисципліни з урахуванням новітніх технологій і сучасних наукових розробок;
- установа взаємозв'язків між різними навчальними закладами, Національним комітетом спорту інвалідів України, спортивними федераціями з різних нозологічних груп, Спеціальною Олімпіадою України, Всеукраїнським та регіональними центрами фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та іншими громадськими й державними організаціями.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Удосконалення дисципліни «Адаптивний спорт», безперечно, впливає на розвиток усього фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху осіб з інвалідністю й проявляється в таких основних напрямках:

- кадрове забезпечення сфери адаптивної фізичної культури: система кадрового забезпечення процесу фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності осіб з інвалідністю повинна постійно розвиватися, орієнтуючись на динаміку соціального запиту суспільства. Від сучасного фахівця вищої кваліфікації вимагається наявність низки нових якостей у його науковій, педагогічній і виробничій діяльності, що пов'язано з набуттям спеціалізованих системних комплексних знань і вмінням застосовувати їх на практиці;
- міжнародні взаємозв'язки в галузі фізкультурно-оздоровчого й спортивного руху осіб з інвалідністю передбачають розвиток офіційних відносин із міжнародними організаціями різного рівня, інтеграцію в міжнародну систему освіти та обмін досвідом, участь у міжнародному фізкультурному русі й міжнародних змаганнях;
- наукове забезпечення сфери адаптивної фізичної культури передбачає розробку пріоритетних напрямів наукових досліджень, їх реалізацію й упровадження отриманих результатів на практиці, участь у науково-практичних конференціях, симпозіумах і семінарах;
- інформаційне забезпечення сфери адаптивної фізичної культури припускає наявність необхідної кількості навчальних посібників, методичних розробок, видання спеціалізованого науково-популярного журналу, проведення різного рівня конференцій і семінарів, регулярні повідомлення в засобах масової інформації, створення передач на радіо й телебаченні;
- формування гуманістично орієнтованих фахівців, які здатні не лише плідно працювати у сфері фізичної культури та спорту, а й спроможні забезпечувати підґрунтя для соціальної інтеграції осіб з інвалідністю та гуманізації суспільства в цілому.

У подальших дослідженнях планується розгляд способів законодавчого затвердження спеціальності фахівця з адаптивної фізичної культури й спорту.

Джерела та література

1. Балашова В. Ф. Компетенции специалиста по адаптивной физической культуре, формируемые и применяемые в научно-исследовательской деятельности / В. Ф. Балашова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/kompetentsii-spetsialista-po-adaptivnoy-fizi-cheskoy-kulture-formiruemye-i-primenyayemye-v-nauchno-issledovatel'skoy-deyatelnosti> (дата звернення : 30.09.16).
2. Быков Н. Н. Современные тенденции подготовки кадров в области физической культуры и спорта / Н. Н. Быков, Н. Ю. Шумакова, С. Н. Труфанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-podgotovki-kadrov-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата звернення: 27.09.16).
3. Бріскін Ю. Особливості підготовки фахівців спеціальності «олімпійський та професійний спорт» до роботи в інваспорті / Ю. Бріскін, А. Передерій [Електронний ресурс]. – Режим

References

1. Balashova, V. F. Kompetentsii spetsialista po adaptivnoi fizicheskoi kulture, formiruemye i primeniaemye v nauchno-issledovatel'skoi deiatelnosti [Competence specialist in adaptive physical culture, generated and used in the research activities]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kompetentsii-spetsialista-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-formiruemye-i-primenyayemye-v-nauchno-issledovatel'skoy-deyatelnosti> (data zvernennia: 30.09.16). – Nazva z ekrana.
2. Bykov, N. N., Shumakova, N. Yu. & Trufanova, S. N. Sovremennye tendentsii podgotovki kadrov v oblasti fizicheskoi kultury i sporta [Modern trends in training specialists in the field of physical education and]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-podgotovki-kadrov-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (data zvernennia: 27.09.16). – Nazva z ekrana.
3. Briskin, Yu. & Perederii, A. Osoblyvosti pidhotovky fakhivtsiv spetsialnosti «olimpiyskyi ta profesiynyi sport» do roboty v invasporti [Training features of specialists in

- доступу : http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/svp/2005-3/05buaswi.pdf (дата звернення: 30.09.16).
4. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С. П. Евсеев, О. Э. Евсева. – М. : Сов. спорт, 2013. – 388 с.
5. Евсева О. Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О. Э. Евсева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
6. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту з Грифом МОН] / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.] – К. : Асконіт, 2011. – 250 с.
7. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання як педагогічна проблема // Наукові записки : [зб. наук. ст.] / Мін-во освіти і науки України ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; уклад. : П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. LXVIII (68). – С. 91–101. – (Серія «Педагогічні та історичні науки»).
8. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
9. Матвеев С. Ф. Совершенствование научной деятельности в системе подготовки кадров по специальности «Олимпийский и профессиональный спорт» / С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, И. А. Когут, Т. А. Кропивницкая // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 2. – С. 134–141.
10. Передерий А. В. Практическая составляющая подготовки кадров для инваспорта / А. В. Передерий, Ю. А. Брискин // Sport Olimpic și sportul pentru toți : Materialele Congresului Șt. Intern. / col. red. : V. Manolachi, S. Danail // Ch.: USEFS, 2011. – Vol. 2. – 2011. – P. 103–108.
11. Томашук О. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту як педагогічна проблема / О. Томашук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.vmurol.com.ua/upload/Naukovo_doslidna%20robota/Elektronni_vidannya/Act_problemi/2009/41.pdf. (дата звернення: 27.09.16). – Назва з екрана.
12. Чешихина В. В. Подготовка кадров в сфере адаптивной физической культуры на современном этапе / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, Д. Е. Никифоров // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол. : О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – № 3 (5). – С. 352–356.
- speciality «Olympic and professional sport» to work in invasport]. URL: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/soc_gum/svp/2005-3/05buaswi.pdf (data zvernennia: 30.09.16). – Nazva z ekrana.
4. Evseev, S. P. & Evseev, O. E. (2013). Tekhnolohii fizkulturno-sportivnoi deiatelnosti v adaptivnoi fizicheskoi kulture [Technology of sports activity in adaptive physical education]. M. : Sov. sport, 388.
5. Evseeva, O. E. (2012). Hosudarstvennaia prohramma «Dostupnaia sreda» v deistvii. Povyshenie kvalifikatsii spetsialistov po rabote s invalidami [The state program «Accessible environment» in action. Advanced training of professional's coordination with invalids]. Adaptivnaia fizicheskaia kultura, no. 1 (49), 57.
6. Matvieiev, S. F., Briskin, Yu. A., Kohut, I. O. & etc. (2011). Istorychni, orhanizatsiini ta sotsialni aspekty rozvytku sportu invalidiv [Historical, organizational and social aspects of disability sport]. K. : Askonit, 250.
7. Karpiuk, R. P. (2007). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnoho fizychnoho vykhovannia yak pedahohichna problema [Training future specialists in adaptive physical education as a pedagogical problem]. Naukovi zapysky: [zb. nauk. statei] / Min-vo osvity i nauky Ukrainy; Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahoma, K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, vyp. LXVIII (68), 91–101. (Seriiia «Pedahohichni ta istorychni nauky»).
8. Kohut, I. O. (2010). Sotsialno-humanistychni zasady rozvytku adaptivnoi fizychnoi kultury v Ukraini [Tekst] : monohrafiia [Social and humanistic principles of adaptive physical culture in Ukraine]. Lviv : SPOLOM, 284.
9. Matveev, S. F., Borisova, O. V., Kohut, Y. A. & Kropivnitskaia T. A. (2010). Sovershenstvovanie nauchnoi deiatelnosti v sisteme podhotovki kadrov po spetsialnosti «Olympiiskii i professyonalnyi sport» [Improving the scientific activity in the system of personnel training in the speciality «Olympic and professional sport»]. Nauka v olymпыiskom sporте, no. 2, 134–141.
10. Perederii, A. V. & Briskin, Yu. A. (2011). Prakticheskaiia sostavliaiushchaia podhotovki kadrov dlia invasporta [The practical component of training for invasport]. Sport Olimpic și sportul pentru toți : Materialele Congresului Șt. Intern., col. red.: Manolachi V., Danail S., Ch.: USEFS, vol. 2, 103–108.
11. Tomashchuk, O. Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnoho fizychnoho vykhovannia do roboty v tseentrakh invasportu yak pedahohichna problema [Training future specialists in adaptive physical training experts training for work in invalid sports centers as pedagogical problem]. URL: http://www.vmurol.com.ua/upload/Naukovo_doslidna%20robota/Elektronni_vidannya/Act_problemi/2009/41.pdf. (data zvernennia: 27.09.16). – Nazva z ekrana.
12. Cheshikhina, V. V., Nikiforova, O. N. & Nikiforov, D. E. (2015). Podhotovka kadrov v sfere adaptivnoi fizicheskoi kultury na sovremenном etape [Personnel training in the field of adaptive physical education at the present stage]. Pedahohicheskoe masterstvo i pedahohicheskie tekhnolohii, Cheboksary: TsNS «Interaktiv plus», no. 3 (5), 352–356. ISSN 2411–9679.

Інформація про авторів:

Імас Євгеній; rectorat@uni-sport.edu.ua; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Борисова Ольга; borisova-nupesu@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Когут Ірина; <http://orcid.org/0000-0002-8862-9545>; kogut_irina@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Imas Eugeny; rectorat@uni-sport.edu.ua; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Borysova Olga; borisova-nupesu@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Kogut Irina; <http://orcid.org/0000-0002-8862-9545>; kogut_irina@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2016 р.

Василь Сутула,
vsutula@rambler.ru
Олексій Булгаков,
obulgakov@ukr.net
Альфія Дейнеко,
ulija_d@mail.ru
Лариса Луценко
L.S.lutsenko@mail.ru

Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків);

Житомирський державний університет ім. Івана Франка;

Харківський національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого (м. Харків)

Анотація:

У статті схарактеризовано механізм самоорганізації сучасного спорту як соціального інституту. Визначено роль системоутворювального механізму, що зумовлює безперервне зростання загального рівня спортивних результатів. Виокремлено основні функції сучасного спорту, тенденції та перспективи його розвитку. Установлено, що в основі розвитку сучасного спорту лежить діяльність людей щодо задоволення як індивідуальних потреб у самовираженні, що досягається в ході змагальної діяльності, яка організується на основі їхньої тілесності, так і суспільних потреб у різноманітних видовищах. Визначено, що змагальна діяльність людей – це те ядро, навколо якого формується та розвивається весь спектр складних соціально-економічних відносин, що породжують у суспільстві своєрідний феномен спорту й визначають його суспільну значущість як видовища. Змагальна діяльність людей виступає в ролі системоутворювального механізму, що спричинює в процесі розвитку виду спорту безперервне зростання загального рівня спортивних результатів. Виявлено, що видом спорту може стати практично будь-який вид людської діяльності, якщо він функціонує за законами спортивного вдосконалення. Це оз-

Василий Сутула, Алексей Булгаков, Альфия Дейнеко, Лариса Луценко. **Основные тенденции и противоречия в развитии современного спорта.** В статье охарактеризованы механизмы самоорганизации современного спорта как социального института. Определяется роль системы образовательных механизмов, что приводит к непрерывному росту общего уровня спортивных результатов. Выделяются основные функции современного спорта, тенденции и перспективы его развития. Установлено, что в основе развития современного спорта лежит деятельность людей по удовлетворению как индивидуальных потребностей в самовыражении, что достигается в ходе соревновательной деятельности, организуемая на основе их телесности, так и общественных потребностей в различных зрелищах. Определено, что соревновательная деятельность людей – это то ядро, вокруг которого формируется и развивается весь спектр сложных социально-экономических отношений, порождающих в обществе своеобразный феномен спорта, и определяют его общественную значимость как зрелища. Соревновательная деятельность людей выступает в роли системы образовательных механизмов, вызывает в процессе развития вида спорта непрерывный рост общего уровня спортивных результатов. Виявлено, что видом спорта может стать практически любой вид человеческой деятельности, если он рабо-

Vasilij Sutula, Aleksey Bulgakov, Alfiya Deyneko, Larisa Lutsenko. **The Main Tendencies and Contradictions in the Development of Contemporary Sport.** The article describes the mechanisms of self-organization of contemporary sport as a social institution. The role of the educational system is the mechanism that results in a continuous increase in the overall level of sports performance. The basic functions of contemporary sport, trends and prospects of its development are investigated. It has been established that the basis for the development of contemporary sports is the activity of people to meet the needs of both individual self-expression that is achieved in the course of competitive activity, organized on the basis of their physicality, and social needs in a variety of spectacles. It is determined that the competitive activity of people is the nucleus, around which the whole range of complex socio-economic relations is formed and developed, that generate the social phenomenon of sports and determine its importance as a public spectacle.

Competitive activity of people plays the role of the educational system mechanism that in the process of sport development leads to the continuous increase in the overall level of sports results. It is revealed that the sport can be

начає, що теоретично можливе різноманіття видів спорту так само невичерпне, як невичерпні форми прояву людських здібностей. Установлено, що безперервне зростання спортивних результатів зумовлює потребу постійного пошуку нових підходів до побудови тренувального процесу, зміни та перегляду чинних методик підготовки спортсменів. Об'єктивний наслідок такого процесу – формування в суспільстві цілого спектра соціально зумовлених потреб. Такі потреби формують умови для інтенсивного розвитку науки про спорт, що охоплює історію його виникнення та рушійні сили, які визначають історичний розвиток спорту, його місце й роль у суспільстві; спортивно-масові рухи, що виникають на його основі; ідеали, норми та принципи тренувальної й змагальної діяльності тощо.

таєт по законам спортивного совершенствования. Это означает, что теоретически возможно разнообразие видов спорта так же неисчерпаемый, как неисчерпаемые формы проявления человеческих способностей. Установлено, что непрерывный рост спортивных результатов обуславливает необходимость постоянного поиска новых подходов к построению тренировочного процесса, изменения и пересмотра действующих методов подготовки спортсменов. Объективным следствием такого процесса является формирование в обществе целого спектра социально обусловленных потребностей. Такие потребности формируют условия для интенсивного развития науки о спорте, охватывающая историю его возникновения и движущие силы, которые определяют историческое развитие спорта, его место и роли в обществе; спортивно-массовые движения, возникающие на его основе; идеалы, нормы и принципы тренировочной и соревновательной деятельности и т. п.

almost any kind of human activity, if it works according to the laws of sports perfection. This means that theoretically possible variety of sports is as inexhaustible as the inexhaustible manifestations of human abilities are.

It is found out that the continuous growth of athletic performance necessitates the constant search for new approaches to the construction of the training process, change and revision of existing methods of training athletes. The objective result of this process is the formation of the society with a whole range of socially determined needs. These requirements create conditions for intensive development of the science of sport, covering the history of its origin and driving forces that determine the historical development of sport, its place and role in the society; sports and mass movements arising on its basis; ideals, norms and principles of training, competitive activities and the like.

Ключові слова:

спорт, змагальна діяльність, спортивний результат, потреби, соціальний механізм.

спорт, соревновательная деятельность, спортивный результат, потребности, социальный механизм.

sport, competitive activity, athletic performance, needs, social mechanism.

Вступ. Сучасний спорт як одна з форм соціального прояву фізичної культури є суспільно вагомим явищем, яке саморозвивається. В основі механізму самоорганізації цього соціального інституту лежить діяльність людей щодо задоволення як індивідуальних потреб у самовираженні, що досягається в ході змагальної діяльності, яка організується на основі їхньої тілесності, так і суспільних потреб у різноманітних видовищах [5; 9; 10; 13]. Виходячи з такого розуміння сутності спорту, можна зробити висновок, що видом спорту може стати практично будь-який вид людської діяльності, якщо він функціонує за законами спортивного вдосконалення [1; 10]. Це означає, що теоретично можливе різноманіття видів спорту так само невичерпне, як невичерпні форми прояву людських здібностей. Дійсно, в історичній еволюції сучасного спорту простежено поступове збільшення кількості видів спорту, культивованих у суспільстві. Прикладом, який підтверджує цю тезу, може бути хоча б факт розширення в кожному олімпійському циклі програми Олімпійських ігор за рахунок уключення до неї нових видів спорту. Процес розширення спектру культивованих у суспільстві видів спорту характеризується низкою обмежувальних чинників, що мають, так би мовити, два виміри. З одного боку, характерною особливістю, властивою будь-якому виду спорту, є потреба в розширенні сфери свого впливу (соціальна експансія), з іншого – розвиток того або іншого виду спорту вимагає від суспільства істотних витрат, оскільки спорт не створює життєво необхідних для людини благ. Його суспільно-історична значущість визначається насамперед його видовищністю. Тому чим більше видів спорту культивується в суспільстві, тим більше залучається до цієї сфери людських і матеріальних ресурсів. Отже, економічно розвиненіші й багатші держави можуть культивувати більшу кількість видів спорту, що підтверджується практикою, наприклад кількісним складом національних команд, які беруть участь в Олімпійських іграх.

Мета дослідження – виділити основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту.

Завдання роботи:

1) визначити роль системоутворювального механізму, який лежить в основі розвитку спорту й зумовлює безперервне зростання рівня спортивних результатів;

2) виокремити базові чинники, які визначають основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту вищих досягнень.

Результати дослідження. Дискусія. Проведений вище аналіз засвідчив, що сучасний спорт як одна з форм історичного розвитку фізичної культури є суспільним рухом, який саморозвивається. В основі цього процесу – задоволення індивідуальних потреб людей у змагальній діяльності на основі їхньої тілесної сутності [10]. Отже, змагальна діяльність людей – це те ядро, навколо якого формується та розвивається весь спектр складних соціально-економічних відносин, що породжують у суспільстві своєрідний феномен спорту й визначають його суспільну значущість як видовища. Змагальна діяльність людей виступає в ролі системоутворювального механізму, що спричинює в процесі розвитку виду спорту до безперервного зростання загального рівня спортивних результатів. Це об'єктивна та реальна тенденція, яка наявна в історичній еволюції будь-якого виду спорту та має декілька взаємопов'язаних складників.

По-перше, підвищення рівня спортивних результатів, яке простежено в процесі історичного розвитку спорту, сприяє зростанню видовищності змагань, що приводить до підвищення суспільної значущості конкретного виду спорту й забезпечує залучення до сфери його впливу нових фінансів і людських ресурсів. Підвищення рівня спортивних результатів не є єдиним чинником, який сприяє зростанню популярності того чи іншого виду спорту. Як згадано вище, рівень суспільної значущості виду спорту може формуватися:

- на основі видовищної функції змагань як чинника постійно присутнього та невіддільного від них;
- на основі включення змагань до суспільно значущих заходів, явищ або рухів (наприклад релігійні або культові свята, система освіти, різні фізкультурно-спортивні рухи, Олімпійські ігри);
- на основі формування в суспільстві потреби в здоровому способі життя.

По-друге, безперервне зростання спортивних результатів спричинює потребу постійного пошуку нових підходів до побудови тренувального процесу, зміни та перегляду чинних методик підготовки атлетів. Об'єктивний наслідок такого процесу – формування в суспільстві цілого спектра соціально зумовлених потреб: а) у розробці спеціальних методик відбору та багаторічної підготовки атлетів; б) у стандартизації використовуваних технічних пристроїв, а також вправ і дій, що характеризують певний вид спорту; в) у вдосконаленні правил проведення змагань (приведення їх у відповідність до нових соціально-економічних умов); г) у побудові відповідних спортивних споруд; г) у спеціальній підготовці людей, які регулюють порядок проведення змагань, підготовку спортсменів. Такі потреби формують умови для інтенсивного розвитку науки про спорт, що охоплює історію виникнення та рушійні сили, які визначають історичний розвиток спорту, його місце й роль у суспільстві; спортивно-масові рухи, що виникають на його основі; ідеали та принципи тренувальної й змагальної діяльності тощо.

По-третє, зростання спортивних результатів приводить до того, що для досягнення й підтримки їхнього високого рівня на кожному подальшому етапі історичного розвитку спорту атлети повинні приділяти все більше й більше свого часу на підготовку до змагань. Зрештою, у розвитку виду спорту настає період, коли спортивні результати досягають такого високого рівня, коли атлет повинен значну частину свого часу перебувати на тренуваннях і змаганнях. Він не може поєднувати інтенсивні тренування з іншими видами діяльності без наслідків для них. У цьому випадку спортивна діяльність стає для спортсмена основним родом занять, тобто стає професійною. Отже, зростання спортивних результатів, простежене в історичному розвитку певного виду спорту, безперечно, приводить до поступової професіоналізації спорту вищих досягнень як особливої форми діяльності людей, що має суспільну значущість. Професіоналізм спортсмена визначає його талант та ефективна система підготовки до змагань, а не розмір винагороди за його працю. Водночас розмір винагороди істотно залежить від рівня професіоналізму спортсмена. За своєю суттю, витрачений атлетами на тренування й змагання час виступає мірою оцінки споживацької вартості самих змагань як кінцевого продукту цієї діяльності. Він має свою специфічну цінність на кожному етапі суспільного розвитку. Чим вищий рівень спортивних змагань, тим вища їхня споживацька вартість. Отже, змагання – це своєрідна шкала оцінки професіоналізму спортсменів, які беруть у них участь. Споживацька вартість змагань, а отже, суспільна значущість конкретного виду спорту залежить від багатьох чинників: від рівня спортивних результатів, що демонструються атлетами в ході змагань; від ступеня комерціалізації певного виду спорту, що пов'язано з рівнем соціально-економічного розвитку суспільства; від розвиненості демократичних інститутів; популярності виду спорту; традицій, що склалися в країні, де культивується конкретний вид спорту. На сучасному етапі рівень результатів у

більшості видів спорту межує з людськими можливостями. Природно, що за таку роботу спортсмени мають право одержувати від суспільства відповідну матеріальну або моральну компенсацію, оскільки спорт, як показано вище, є суспільно вагомим видом діяльності. Насправді так і відбувається на всіх етапах розвитку спорту. Історичні матеріали свідчать про те, що переможці, наприклад старогрецьких Олімпійських ігор, одержували, окрім інших матеріальних винагород, по 500, а за деякими історичними джерелами – навіть по 3000–6000 драхм. Це величезні на ті часи суми, що давали змогу спортсменам жити на них декілька років [9; 10; 12; 15]. Не менш суттєві матеріальні винагороди одержують і переможці сучасних олімпіад. Отже, можна говорити про те, що компенсація за спортивну діяльність справді існувала на всіх етапах розвитку не лише сучасного, але й античного спорту. Вона, безсумнівно, є суспільною оцінкою спортивної діяльності атлета. Зараз оплата праці спортсменів має декілька форм: оплата за контрактом; у вигляді державних або інших стипендій; грошових призов за перемогу на змаганнях; у формі гонорарів, виплачуваних комерційними фірмами (наприклад за рекламу) безпосередньо й опосередковано через різні фонди або громадські організації [5; 8; 11]. Це ніщо інше, як різні форми суспільної оцінки праці спортсменів, пов'язаної з підготовкою й участю в змаганнях.

Характерна риса сучасного спорту вищих досягнень – його значна комерціалізація [2; 8; 10]. Це об'єктивний процес, оскільки продуктом спорту є видовище, яке має певну суспільну цінність. Комерціалізація спорту не тотожна його професіоналізації. Це взаємопов'язані, але принципово різні категорії. Комерціалізація спорту – це об'єктивний процес зрощення капіталу й спорту. Потужним фінансовим компаніям економічно вигідно вкладати гроші в спорт вищих досягнень, оскільки він має високу суспільну значущість. Потреба в отриманні високих доходів характеризує сьогодні й основні напрями діяльності федерацій, оргкомітетів різних змагань, МОК. Отже, комерціалізація спорту вищих досягнень – об'єктивний процес, який сприяє зростанню результатів, які показують спортсмени в ході змагань, а отже, і професіоналізації їхньої спортивної діяльності [8; 13]. В окремих випадках комерціалізація зумовлює зміну регламенту проведення найважливіших змагань, а через це побічно впливає на саму систему підготовки атлетів. Дійсно, останнім часом простежено розширення й об'єднання низки міжнародних змагань, які мають високий рейтинг, а отже, і призовий фонд, у єдину серію змагань. Завдяки цьому з'явилася така система змагань, як серія «Гран-прі» в легкій атлетиці, етапи Кубка світу з лижного спорту, біатлону, а в деяких видах спорту змінився регламент традиційних змагань (наприклад Європейські кубки з футболу). Суть таких реорганізацій у створенні нової інтриги в змаганнях, що сприяє підвищенню їх видовищності, а отже, приваблює глядачів, спонсорів, телебачення й под. Наслідок такої організації змагань – те, що в спорті вищих досягнень виділяється достатньо велика група елітних спортсменів (в ігрових видах – команд), для яких відкриваються широкі перспективи фінансування як від міжнародних спортивних, так і комерційних організацій [2; 10; 12; 15]. Остання обставина пов'язана ще й із тим, що провідні спортсмени, виступаючи на міжнародних змаганнях навіть під національним прапором, побічно представляють потужні корпорації (через рекламу спортивного одягу, інвентарю та ін.), які мають і відстоюють свої комерційні інтереси в спорті. Усе сказане вище свідчить про існування загальної тенденції, яка полягає в розширенні календаря міжнародних змагань. При цьому збільшилася кількість не взагалі змагань, а найважливіших, у тому числі й комерційних, у яких спортсмени «зобов'язані» (без цього не можна одержати високий рейтинг) брати участь протягом змагального сезону. У деяких видах спорту ці заходи охоплюють значну частину року, до 8–10 місяців [4; 14]. Це означає, що атлети повинні показувати максимально можливі спортивні результати впродовж усього сезону. Отже, зміна стратегії в організації змагальної діяльності, що намітилась останніми роками в спорті вищих досягнень, зумовлює зміни стратегії в плануванні річного тренувального циклу. Це вимагає розробки нової науково обгрунтованої системи побудови річного тренувального циклу підготовки спортсменів [2; 6; 12] з урахуванням реалій соціальних процесів, які розгортаються в суспільстві.

Четверта тенденція в розвитку сучасного спорту вищих досягнень пов'язана з використанням в підготовці спортсменів різних «валеологічно неприйнятних способів підвищення їх працездатності» [3; 5; 12]. Високий рівень спортивних результатів, що існує в спорті вищих досягнень, висока мотивація, зумовлена матеріальними та моральними стимулами, створили передумови для використання в процесі підготовки спортсменів різних фармакологічних засобів – допінгів [5; 9 й ін.]. Допінг – серйозна проблема сучасного спорту вищих досягнень. Перші симптоми цієї «хвороби спорту» стали очевидними ще в 1908 р. на Олімпійських іграх у Греції, коли переможця в марафонському бігу П. Дорандо викрито в застосуванні допінгу. Із часом ця «хвороба» прогресувала, залучаючи до сфери свого впливу все нові й нові «жертви» [2; 3]. Чинна система допінг-контролю, організована

Всесвітньою антидопінговою асоціацією (WADA), робота Міжнародного антидопінгового агентства об'єктивно не можуть розв'язати цю проблему. Тому цілком справедливими видаються слова колишнього президента МОК Х. Самаранча [9] про те, що «...ми виграли в боротьбі з допінгом декілька битв, але не виграли самої війни».

Виділені вище суперечності в розвитку сучасного спорту визначили недостатній рівень виконання ним оздоровчої функції. Так, аналізуючи вплив спорту на здоров'я людини, О. Коган [4] акцентує увагу на суперечливості поглядів на спорт вищих досягнень. З одного боку, спорт вищих досягнень визнають ефективним засобом розвитку фізичної культури спортсмена, а з іншого, – погоджуються, що ця діяльність не сприяє збереженню його здоров'я. Ця думка підтверджується й матеріалами, викладеними в статті В. Платонова [8], який констатує, що в спорті вищих досягнень кількість травм постійно збільшується й на сучасному етапі цей процес досяг загрозливих розмірів. Свого часу він зазначав, що близько 50 % перспективних спортсменів залишають спорт у віці до 18 років у зв'язку з нераціональною системою їх підготовки й різними захворюваннями. Означена тенденція до зростання різних захворювань і травматизму особливо яскраво проявилася в останні роки серед дорослих, підлітків та дітей, які займаються спортом. За свідченнями М. Кузьміна [6], у Росії, наприклад, серед юних спортсменів лише 5,4 % не є носіями окремих факторів ризику, за десять років (1990–2000) серед дітей віком до 14 років кількість випадків анемії збільшилася в 1,3 раза, хвороб ендокринної й кістково-м'язової системи – у 1,5 раза. Дані в статті В. Кашуби [3] свідчать, що у віці 16–17 років понад 70 % юних спортсменів мають різні порушення стану здоров'я. Аналіз стану здоров'я спортсменів і тренерів, проведений О. Коган [4], переконує, що розповсюдженість серед спортсменів-професіоналів хронічних неінфекційних захворювань становить 82,4 %, а серед тренерів – 111,2 %. У структурі захворювань на першому місці – захворювання кістково-м'язової системи та системи кровообігу. Як стверджує дослідниця, лише 35 % усіх обстежених спортсменів і 15 % тренерів можна віднести до групи здорових. Проведений вище аналіз спеціальної літератури не дає вичерпної інформації щодо проблеми «спорт і здоров'я спортсмена», але він підтверджує в цілому недостатнє висвітлення в науково-методичній літературі питання саме про позитивний вплив занять спортом на здоров'я спортсменів. Відомості, наведені науковцями, імовірно, відображають лише «вершину айсберга», точніше – лінію, яка розкриває проблему здоров'я спортсменів у системі багаторічної підготовки (спорт вищих досягнень і систему підготовки його резерву). Поза увагою фахівців залишається «тіло» цього айсберга, тобто основна кількість спортсменів, які не досягають високих результатів, але для яких заняття тим чи іншим видом спорту стало способом та школою життя. Саме про цю категорію спортсменів можна говорити, що спорт приносить їм не лише задоволення, але й забезпечує необхідний обсяг рухової активності, що є основою фізичного здоров'я людини. Безумовно, що ця проблема потребує детального вивчення, тим більше, що вона має значні напрацювання [2; 8; 10; 15 та ін.].

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що змагальна діяльність людей – це те ядро, навколо якого формується й розвивається весь спектр складних соціально-економічних відносин, що породжують у суспільстві своєрідний феномен спорту та визначають його суспільну значущість як видовища. Змагальна діяльність людей виступає в ролі системоутворювального механізму, що спричинює в процесі розвитку виду спорту безперервне зростання загального рівня спортивних результатів.

Установлено, що безперервне зростання спортивних результатів приводить до необхідності постійного пошуку нових підходів до побудови тренувального процесу, зміни та перегляду чинних методик підготовки атлетів. Об'єктивний наслідок такого процесу – формування в суспільстві цілого спектру соціально зумовлених потреб. Такі потреби формують умови для інтенсивного розвитку науки про спорт, що охоплює історію його виникнення та рушійні сили, які визначають історичний розвиток спорту, його місце й роль у суспільстві; спортивно-масові рухи, що виникають на його основі; ідеали, норми та принципи тренувальної й змагальної діяльності тощо.

Результати проведеного аналізу свідчать про недостатній рівень виконання сучасним спортом оздоровчої функції. З одного боку, спорт вищих досягнень визнається ефективним засобом розвитку фізичної культури спортсменів, а з іншого – констатується, що ця діяльність не сприяє збереженню їхнього здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення соціальних механізмів виникнення та розвитку нових видів спорту.

Джерела та література

1. Будкевич Г. Альтернативні олімпійському руху змагання: робітничі Олімпіади та Спартакіади / Г. Будкевич, О. Шевченко, В. Ялович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С 5–11.
2. Ібрагімов М. М. «Філософія спорту» – новий напрям у фізкультурно-спортивному наукознавстві? / М. М. Ібрагімов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С 6–12.
3. Кашуба В. А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т. А. Хабинец // Спортивная медицина. – 2000. – № 2. – С. 140–145.
4. Коган О. С. Характеристика состояния здоровья спортсменов-профессионалов по показателям хронической заболеваемости / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 26–32.
5. Костюнина Л. И. Развитие аналитических способностей спортсменов в процессе тренеровачно-соревновательной деятельности /Л. И. Костюнина, М. О. Маркин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 66–70.
6. Кузьмин М. А. Профессиональная адаптация личности в спорте / М. А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6 – С. 59–61.
7. Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20–22 дек. 2006 г. : материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 282 с.
8. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту / В. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 3–7.
9. Починкин А. В. Противостояние любительского и профессионального спорта в олимпийском движении: историко-теоретический анализ / А. В. Починкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 25–27.
10. Сутула В. А. Потребность в состязательной деятельности – важнейшая характеристика биосоциальной сущности человека / В. А. Сутула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 2. – С. 38–44
11. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, Л. С. Луценко, О. І. Булаков, В. В. Шутєєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 4. – С. 65–68.

References

1. Budkevych, H., Shevchenko, O. & Yalovyk, V. (2014). Alternatyvni olimpiiskomu rukhu zmahannia: robotnychi Olimpiady ta Spartakiady [Alternative Olympic movement race: Worker Olympics and Spartakiads]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, no. 4 (28), Lutsk, Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 5–11.
2. Ibrahimov, M. M. (2011). «Filosofia sportu» – novyi napriam u fizkulturno-sportyvnomu naukoznavstvi? [«Philosophy of sport» – a new departure in physical science studies?] *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 3 (15), 6–12.
3. Kashuba, V. A., Yakovenko, P.A. & Khabynets T. A. (2000). Tekhnolohii, sberehaiushchie i korrihiruiushchie zdorove, v sisteme podhotovki yunykh sportsmenov [Saving technologies and correcting health in the training system of young athletes]. *Sportyvnaia medytsyna*, no. 2, 140–145.
4. Kohan, O. S. (2009). Kharakteristika sostoianiia zdorovia sportsmenov-professionalov po pokazateliim khronicheskoi zaboлеваemosti [Characteristics of the professional athlete's health status in terms of chronic diseases]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no.4, 26.
5. Kostyunina, L. Y. & Markyn, L. Y. (2014). Razvitie analiticheskikh sposobnostei sportsmenov v protsesse trenerovachno-sorevnovatelnoi deiatelnosti [The development of athletes' analytical skills in the process of exercise-competitive activities]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 5, 66–70.
6. Kuzmin, M. A. (2014). Professionalnaia adaptatsiia lichnosti v sporte [Professional adaptation of personality in sport]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 6, 59–61.
7. Pervyi mezhdunarodnyi konhress «Terminy i poniatiiia v sfere fizicheskoi kultury» (20–22 dek. 2006) [First International Congress «Terms and concepts in physical culture», 20–22 December. 2006], S.-Peterb. hos. un-t fiz. kultury im. P. F. Leshafta, SPb., 282.
8. Platonov, V. (2005). Profesionalizatsiia olimpiiskoho sportu [Professionalism of olympic sports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 1, 3–7.
9. Pochinkin, A. V. (2005). Protivostoianie liubitelskoho i professyonalnogo sporta v olymпиiskom dvizhenii: istoriko-teoreticheskii analiz [The confrontation of amateur and professional sports in the Olympic movement: historical and theoretical analysis]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 11, 25–27.
10. Sutula, V. A. (2000). Potrebnost v sostiazatelnoi deiatelnosti – vazhneishaia kharakteristika byosotsialnoi sushchnosti cheloveka [The need for competitive activities – the most important characteristic of the biosocial nature of man] *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kh. : KhKhPI, no. 2, 38–44.
11. Sutula, V. O., Lutsenko, L. S. & Bulhakov, O. I. (2014). Perspektyvy sportyzatsii systemy fizychnoho vykhovannia

12. In Memory of Juan Antonio Samaranch. – Journal of Olympic History. – Volume 18 (July 2010). – Number 2. – P. 6011.
13. Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – 12th ed., 1995. – 472 p.
14. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / J. Hoffman. – Human Kinetics, 2002. – 343 p.
15. Morris A. Modern Chinese Sport and Physical Culture / A. Morris // Society for Comparative Study of Society and History. – 2000. – S. 879–906 [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=hist_fac).

studentskoi molodi [Prospects of sportive system of students' physical education]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, Kharkiv: KhDAFK, no. 4, 65–68.

12. In Memory of Juan Antonio (July 2010), Samaranch Journal of Olympic History, Volume 18 no.2, 6011.
13. Wuest, D. A. & Bucher, Ch. A. (1995). Foundations of physical education and sport, 12th ed., 472.
14. Hoffman, J. (2002). Physiological Aspects of Sport Training and Performance, Human Kinetics, 343.
15. Morris, A. (2000). Modern Chinese Sport and Physical Culture. Society for Comparative Study of Society and History, 879–906. (Retrieved from: http://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=hist_fac).

Інформація про авторів:

Василь Сутула; <http://orcid.org/0000-0001-6459-8564>; vsutula@ Rambler.ru; Харківська державна академія фізичної культури; вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Олексій Булгаков; <http://orcid.org/0000-0001-8800-2067>; obulgakov@ukr.net; Житомирський державний університет ім. І. Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10002, Україна.

Альфія Дейнеко; <http://orcid.org/0000-0001-7990-7999>; ulija_d@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури; вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Лариса Луценко; <http://orcid.org/0000-0001-6459-8564>; L.S.lutsenko@mail.ru; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого; вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61000, Україна.

Information about the Authors:

Sutula Vasilij; <http://orcid.org/0000-0001-6459-8564>; vsutula@ Rambler.ru; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

Bulgakov Aleksey; <http://orcid.org/0000-0001-8800-2067>; obulgakov@ukr.net; Zhytomyr Ivan Franko State University; 40, Velyka Berdychivska Str. Zhytomyr, 10008, Ukraine.

Deyneko Alfiia; <http://orcid.org/0000-0001-7990-7999>; ulija_d@mail.ru; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

Lutsenko Larisa; <http://orcid.org/0000-0001-6459-8564>; L.S.lutsenko@mail.ru; Law University named after Yaroslav the Wise; Pushkinskaya Str.77, Kharkov, 61000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2016 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

Надія Довгань
e-mail: borovik_v69@mail.ru

Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів

Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини
ВНЗ Університет «Україна» (м. Миколаїв)

Анотації:

Актуальність. Розглянуто проблему фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. На основі аналізу наукових досліджень встановлено, що в теорії й практиці вищої освіти накопичено значний науковий потенціал як спосіб вивчення та опанування складних психолого-педагогічних процесів формування особистості на заняттях із фізичного виховання, встановлення об'єктивної закономірності виховання й навчання студентів. **Завдання роботи** – визначити вихідний рівень сформованості фізичної культури студентів ВНЗ, проаналізувати та проінтерпретувати отримані експериментальні дані. **Результати роботи.** У ході емпіричного дослідження визначено компоненти фізичної культури: інтелектуально-розумовий, мотиваційно-емоційний, рухो-діяльнісний та на їх основі схарактеризовано рівні сформованості фізичної культури студентів ВНЗ (високий, базовий, середній, низький). Проведена діагностична процедура засвідчила, що рівні сформованості фізичної культури студентів в інтелектуально-розумовому компоненті такі: із 1300 студентів високий рівень – у 148, базовий – 263, середній – 388, низький – 501; у мотиваційно-емоційному компоненті: високий рівень – 101, базовий – 210, середній –

Надежда Довгань. Структурное исследование физической культуры студентов высших учебных заведений. **Актуальность.** Рассмотрена проблема физической культуры студентов высших учебных заведений. На основе анализа научных исследований установлено, что в теории и практике высшего образования накоплен значительный научный потенциал, как путь изучения и освоения сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию, установление объективной закономерности воспитания и обучения студентов. **Задачи работы** – определить исходный уровень сформованности физической культуры студентов вузов, проанализировать и проинтерпретировать полученные экспериментальные данные. **Результаты работы.** В ходе эмпирического исследования нами определены компоненты физической культуры: интеллектуально-мыслительный, мотивационно-эмоциональный, двигательно-деятельностный и на их основе охарактеризованы уровни сформованности физической культуры студентов вузов (высокий, базовый, средний, низкий). Диагностическая процедура показала, что уровни сформованности физической культуры студентов в интеллектуально-умственном компоненте таковы: с 1300 человек высокий уровень имели 148 студентов, базовый – 263, средний – 388, низкий – 501, в мотивационно-эмоциональном

Nadiia Dovhan. **Structural Studies on Physical Culture of University Students. Actuality.** The problem of physical training of students in higher education institutions has been outlined. Based on the analysis of scientific studies it is found out that the theory and practice of higher education has significant scientific potential, providing a way of learning and mastering the complex psychological and pedagogical processes, which enables to form a personality in sports class, establishing the objective laws of students' education and training. **Aim** of the research: to determine the baseline of the formation of physical culture in university students, to analyze and interpret the experimental data. **Results of the research.** In the course of the empirical study the components of physical education: intellectual, motivational-emotional, motor-active were defined; and the levels of physical culture in university students in accordance with them, namely, high, basic, medium, low were classified. The diagnostic procedure revealed such levels of students' physical culture in intellectual and mental component: out of 1300 students 148 students had the high level, 263 students had the base level, 388 students had the medium level, and 501 students had the low level; in motivational and emotional

384, низький – 605; у рухово-діяльнісному компоненті: високий рівень – 17, базовий – 72, середній – 388, низький – 823. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного торговельно-економічного університету та «Університету „Україна“», а також відсутність тенденції до його підвищення впродовж навчання, зумовлюють актуальність пошуку нових технологій удосконалення процесу фізичної підготовки студентів та їх залучення до систематичних позааудиторних занять із фізичного виховання. **Висновки.** Досліджено формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час, визначено компоненти (інтелектуально-розумовий, мотиваційно-емоційний, рухово-діяльнісний), критерії й рівні (високий, базовий, середній, низький) сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Отримані результати дослідження – підґрунтя для подальшого проектування педагогічної системи, мета якої – виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Ключові слова:

фізична культура, студентська молодь, інтелектуально-розумовий, мотиваційно-емоційний, рухово-діяльнісний компоненти.

компоненте: високий рівень – 101, базовий – 210, середній – 384, низький – 605; в двигательно-деятельностного компоненте: высокий уровень – 17, базовый – 72, средний – 388, низкий – 823. Отрицательный результат уровня физической подготовленности студентов Киевского национального торгово-экономического университета и «Университета „Украина“», а также отсутствие тенденции к его повышению в течение обучения, обуславливают актуальность поиска новых технологий совершенствования процесса физической подготовки студентов и привлечения их к систематическим внеаудиторным занятиям по физическому воспитанию. **Вывод.** Исследовано формування фізической культуры студентов высших учебных заведений во внеаудиторное время, определены компоненты (интеллектуально-мыслительный, мотивационно-эмоциональный, двигательно-деятельностный), критерии и уровни (высокий, базовый, средний, низкий) сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Полученные результаты исследования являются основой для дальнейшего проектирования педагогической системы, цель которой – воспитание физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.

физическая культура, студенты, интеллектуально-мыслительный, мотивационно-эмоциональный, двигательно-деятельностный компоненты.

components: 101 students had the high level, 210 students had the base level, 384 students had the medium level, and 605 students had the low one; in motor-active component: 17 students had the high level, 72 students had the base one, 388 students had the medium level, and 823 students had the low one. The negative result of the development of students' physical culture at Kyiv National Trade and Economic University and University «Ukraine», no tendency to its increase during the study, justify the urgency of finding new technologies to improve the process of physical training of students and involve them into extracurricular regular physical education classes. **Conclusions.** The formation of physical culture in university students in extracurricular hours was investigated, the components (intellectual-mental, motivational-emotional, motor-active), criteria and levels (high, basic, medium, low) of the formation of physical culture in university students were suggested. The results of the research can serve as the basis for further elaborating an educational system, which aims at improving the physical culture of university students in the extracurricular sports-mass work.

physical education, students, intellectual-mental, motivational-emotional, motor-active components.

Вступ. Вищу освіту в Україні спрямовано, насамперед, на всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства. Відтак освіта має стати провідним чинником розвитку духовної культури українського народу, засобом відтворення продуктивних сил України.

Пошук нових технологій відтворення продуктивних сил та формування духовного й фізичного потенціалу студентів відкриває більш широкі можливості для реалізації особистісного потенціалу та вибору здорового способу життя. У зв'язку з цим постає гостра необхідність модернізації всієї системи фізичного виховання студентів, створення національної концепції фізичного виховання молоді України, оскільки лише фізично досконала особистість здатна підняти економіку країни до належного рівня та відтворювати продуктивні сили країни.

Розв'язання проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів започатковано в працях вітчизняних дослідників і науковців (О. З. Блавта, С. О. Сичова, О. О. Єжової, Г. І. Матукової, Н. Маляр, С. І. Присяжнюка та ін.).

С. О. Сичов стверджує, що прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури визначається як інтегративне особистісне утворення (знання про цінності фізичної культури, позитивне ставлення до них, активно-творче використання фізичної культури у власній життєдіяльності тощо) [7].

Дослідження фахівців свідчать, що інноваційні технології, які застосовуються в процесі фізичного виховання, залежно від їх мотивації, умов навчальної діяльності й системи організації фізичного виховання у ВНЗ, впливають на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності, теоретичної підготовленості та здоров'я студентів [2; 6; 8].

У працях Н. Маляр здійснено порівняльний аналіз пріоритетних мотивів студентів економічних спеціальностей 1-го й 2-го курсів щодо відвідування занять із фізичного виховання й визначено способи їх залучення до систематичних занять фізичними вправами [4].

У науковій роботі О. Горпинич визначено вплив засобів фізичного виховання на розвиток рівня мотивації щодо досягнення успіху в навчальній діяльності студентів вищого навчального закладу й проаналізовано взаємозв'язок між рівнем мотивації і якості успішності в групах [1].

Н. Завидівська визначає особливості здоров'язберігальних педагогічних процесів в умовах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти та аналізує динаміку зміни морфофункціональних показників ступеня сформованості здоров'язберігальної компетентності й фізкультурної освіченості студентів [3].

Науковці [4] визначали фізичну підготовленість студенток ВНЗ, в основі якої – розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості, належний рівень розвитку яких забезпечує повноцінне функціонування основних органів і систем організму, опірність до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Відповідно до загальноприйнятих критеріїв оцінювали стан фізичної підготовленості студенток за чотирима рівнями (низький, середній, достатній і високий).

Детальний аналіз указаних аспектів навів нас на думку про необхідність системного структурного аналізу фізичної культури студентів ВНЗ. Результати цього аналізу представлено в пропонованій статті.

Мета дослідження – здійснити структурне вивчення фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи проводили з 2009 по 2015 рр. на базі Київського національного торговельно-економічного університету та Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Університет „Україна“» у декілька етапів, (підготовчий, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту, підсумковий).

Констатувальний експеримент складався з трьох етапів: I (підготовчий) – виявлення бажання й готовності студентів займатися позааудиторною спортивно-масовою роботою; II (констатувальний) – визначення рівня сформованості фізичної культури студентів ВНЗ; III (інтерпретаційний) – характеристика рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ.

Дослідно-експериментальне дослідження рівнів сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів проводили відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу компонентів і критеріїв фізичної культури. Дослідження проводили зі студентами I–II курсів економічних і соціально-гуманітарних факультетів на позааудиторних заняттях із фізичного виховання основного відділення спортивного вдосконалення, заняттях із загальної фізичної підготовки та самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-масових заходах. Експериментальною роботою охоплено 1300 студентів, із них – 580 юнаків і 720 юнок. Усі студенти не мали відхилень у стані здоров'я та входили до основної групи. Спільними характеристиками респондентів є належність до однієї вікової групи – 17–19 років; термін навчання – чотири роки; форма навчання – денна.

Для виявлення рівнів сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів на діагностичному етапі дослідження застосовано низку діагностичних методів: опитування, спеціально розроблені авторські анкети; психодіагностичні методи; дидактичні методи; педагогічне тестування; медико-біологічні методи. Кожен із методів та методик мав своє цільове спрямування й водночас взаємодоповнювалися, взаємно компенсуючи обмеження та недоліки, притаманні для кожного окремо. Ці методи сприймалися нами як спосіб вивчення й опанування складних психолого-педагогічних процесів формування особистості на заняттях із фізичного виховання в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, установлення об'єктивної закономірності виховання й навчання студентів.

Результати дослідження. Дискусія. У ході емпіричного дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Проаналізуємо емпіричні дані, одержані в ході експериментального дослідження за кожним компонентом фізичної культури та на їх основі схарактеризуємо рівні сформованості фізичної культури студентів ВНЗ за такими

компонентами: інтелектуально-розумовим, мотиваційно-емоційним, рухово-діяльним. Для конкретизації компонентів використовували сукупність критеріїв і показників, які уможлилювали адекватне відображення головних кількісних та якісних характеристик кожного з них.

Інтелектуально-розумовий компонент визначався за такими критеріями, як оволодіння знаннями з фізичної культури, спеціальними систематизованими знаннями, фізичними вправами, а також створення фонду рухових умінь, навиків і пов'язаних із ними знань, способів збереження й зміцнення здоров'я.

Мотиваційно-емоційний компонент – визначення критеріїв, показниками якого є сформованість і стійкість позитивних емоцій, прагнення до успіху та уникнення невдач, зростання мотивів й інтересів до фізичного виховання в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що дало можливість обирати різноманітні види фізкультурно-спортивної спрямованості за власним уподобанням.

Рухово-діяльній компонент визначали за допомогою показників фізичного стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, розробленої системи тестування Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості та медико-біологічного комплексу, які дали змогу виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної й тактичної підготовленості студентської молоді.

Відповідно до показників визначено чотири рівнів сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів (високий, базовий, середній, низький). Проведена діагностична процедура засвідчила, що рівні сформованості фізичної культури студентів у ВНЗ в інтелектуально-розумовому компоненті недостатньо сформовані (див. табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ в інтелектуально-розумовому компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I–II курси)

Вид занять	Кількість студентів	РІВЕНЬ							
		високий		базовий		середній		низький	
		кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Спортивні секції	820	86	10,5	169	20,6	247	30,1	318	38,8
Загальна фізична підготовка	150	18	12,2	28	18,4	48	31,9	56	37,5
Самостійні заняття	130	12	9,6	21	16,2	42	32,3	55	41,9
Фізкультурно-масові заходи	200	32	16,1	45	22,6	51	25,4	72	35,9
Усього	1300	148	11,4	263	20,2	388	29,9	501	38,5

Простежено, що для студентів I–II курсів характерний низький рівень сформованості інтелектуальних та розумових якостей особистості, зумовлений особливостями вікового періоду й несформованістю обсягу працездатності, концентрації та стійкості уваги на позааудиторних заняттях із фізичного виховання.

Рівні сформованості фізичної культури студентів у ВНЗ у мотиваційно-емоційному компоненті відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Характеристика рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ у мотиваційно-емоційному компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I–II курси)

Вид занять	Кількість студентів	РІВЕНЬ							
		високий		базовий		середній		низький	
		кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Спортивні секції	820	68	8,3	134	16,3	244	29,8	374	45,6
Загальна фізична підготовка	150	9	5,7	22	14,6	41	27,9	78	51,8
Самостійні заняття	130	12	9,4	23	17,8	40	30,5	55	42,3
Фізкультурно-масові заходи	200	12	6,2	31	15,4	59	29,3	98	49,1
Усього	1300	101	7,8	210	16,2	384	29,5	605	46,5

Рівні сформованості фізичної культури студентів у ВНЗ у рухово-діяльнісному компоненті представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Характеристика рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ у рухово-діяльнісному компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I–II курси)

Види занять	Кількість студентів	РІВЕНЬ							
		високий		базовий		середній		низький	
		кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Спортивні секції	820	11	1,3	47	5,8	248	30,2	514	62,7
Загальна фізична підготовка	150	2	1,1	8	5,4	44	29,7	96	63,8
Самостійні заняття	130	1	0,9	6	4,7	37	28,1	86	66,3
Фізкультурно-масові заходи	200	3	1,2	11	5,6	59	29,5	127	63,7
Усього	1300	17	1,2	72	5,5	388	29,9	823	63,4

Процес сформованості фізичної культури студентів у ВНЗ проводиться недостатньо ефективно. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що зумовлюється суперечностями між декларативним і реальним ставленням до фізичної культури, що відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя й, урешті-решт, на майбутній професійній діяльності. Крім того, бажання бути здоровим притаманне більшості залучених до дослідження студентів, але мало наближає їх до розуміння того, що регулятором процесу позааудиторної спортивно-масової роботи є конкретна особистість. Тому формування фізичної культури майбутнього фахівця – це, передусім, проблема стимулювання активності студентів ВНЗ до свідомої, особистісно-значущої спортивно-масової діяльності.

На основі отриманих значень вищеназваних компонентів визначено рівні сформованості фізичної культури в цілому (див. табл. 4).

Таблиця 4

Характеристика рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ за даними констатувального етапу експерименту, %

Кількість студентів	РІВЕНЬ							
	високий		базовий		середній		низький	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
1300	88	6,8	181	13,9	387	29,8	644	49,5

Загалом студенти I–II курсів мають середній і низький рівні сформованості фізичної культури (79,3 %), що свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студентів на першому курсі навчання й подальше його погіршення протягом другого року навчання, що не відповідає безпечному рівню здоров'я студентської молоді.

Більшість студентів показали низький рівень знань із фізичної культури, відсутність належної мотивації та інтересів до позааудиторних занять із фізичного виховання. Вони не розуміли позитивного впливу занять фізичними вправами на своє здоров'я й майбутню професійну діяльність. Тому на низькому рівні складено тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості. Це дало змогу сформулювати прагнення студентської молоді до позааудиторних занять із фізичного виховання. Окрім того, результати опитування спонукали нас до формування робочої гіпотези дослідження та її перевірки в процесі здійснення формувального етапу експерименту, а саме:

– забезпечення мотивації студентів до процесу позааудиторної спортивно-масової роботи, що ґрунтується на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання для кожного суб'єкта діяльності;

– розроблення та впровадження педагогічної моделі фізичного виховання студентської молоді в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи;

– створення педагогічних умов формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи;

- удосконалення змісту здоров'язберігальних технологій із фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи;
- підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання для успішного виконання завдань щодо вдосконалення фізичного виховання студентів.

На нашу думку, без усвідомлення студентами залежності успіху самореалізації від стану здоров'я як важливого професійного й життєвого пріоритету формування всебічно розвиненої особистості неможливе. Тому розв'язанню цієї проблеми має сприяти опанування студентами знань про фізичну культуру, а також удосконалення вмінь і навичок рухової діяльності, що відбуваються в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спортивного вдосконалення, самостійних занять фізичними вправами та активного дозвілля.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні сформованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного торговельно-економічного університету та «Університету „Україна“», відсутність тенденції до його підвищення впродовж навчання зумовлюють актуальність пошуку нових технологій удосконалення процесу фізичної підготовки студентів та їх залучення до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять і фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять із фізичного виховання студентів на основі їх розподілу за групами щодо зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування й сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Горпинич О. Вплив засобів фізичного виховання на розвиток рівня мотивації щодо досягнення успіху в навчальній діяльності студентів вищого навчального закладу / О. Горпинич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 126–129.
2. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Єжова Ольга Олександрівна. – К. : Ін-т проблем виховання НАПН України, 2013. – 490 с.
3. Завидівська Н. Особливості здоров'язбережувальних педагогічних процесів в умовах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти / Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 2 (22). – С. 37–43.
4. Захожа Н. Фізична підготовленість студенток вищих навчальних закладів / [Н. Захожа, В. Захожий, О. Малімон та ін.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 47–50.
5. Маляр Н. Порівняльний аналіз мотивів студентів 1-го та 2-го курсів вищого навчального закладу

References

1. Horpynych, O. (2015). Vplyv zasobiv fizychnoho vykhovannia na rozvytok rivnia motyvatsii shchodo dosiahnennia uspihku v navchalnii diialnosti studentiv vyshchoho navchalnoho zakladu [Effect of physical education on the development of motivation to succeed in the training of students of higher educational institution]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (31), 126–129.
2. Iezhova, O. O. (2013). Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnogo stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv : dys. dokt. ped. nauk : 13.00.07 [Theoretical and methodological principles of forming value attitude to health in students of vocational-technical schools]. K., Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, 490.
3. Zavydivska, N. (2013). Osoblyvosti zdorovia-zberezhuvalnykh pedahohichnykh protsesiv v umovakh fundamentalizatsii neprofesiinoi fizkulturno-ozdorovchoi osvity [Peculiarities of health-saving pedagogical processes under conditions of establishment of non-professional physical culture and health-improving education]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (22), 37–43.
4. Zakhozha, N., Zakhozhyi, V. & Malimon, O. (2015). Fizychna pidhotovlenist studentok vyshchykh navchalnykh [Physical preparedness of students of higher educational establishments]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu*

економічного профілю до відвідування занять із фізичного виховання / Н. Маляр // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 54–57.

6. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – «теорія і методика професійної освіти» / Г. І. Матукова. – Кіровоград, 2005. – 21 с.

7. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 – «теорія і методика виховання» / Сергій Олександрович Сичов. – К., 2011. – 38 с.

8. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук : 24.00.02 – «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сичова ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievroп. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 1 (29), 47–50.

5. Maliar, N. (2015). Porivnialnyi analiz motyviv studentiv 1-ho ta 2-ho kursiv vyshchoho navchalnoho zakladu ekonomichnoho profiliu do vidviduvannia zaniat iz fizychnoho vykhovannia [Comparative analysis of motives of mtudents of the 1st and the 2nd years of university of economic profile to visiting physical education classes]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievroп. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievroп. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 1 (29), 54–57.

6. Matukova, H. I. (2005). Formuvannia fizychnoi kultury studentiv vyshchых navchalnykh zakladiv u pozaaudytorny chas: avtoref. dys. kand. ped. nauk: 13.00.04 – «teoriiа i metodyka profesiinoi osvity» [Formation of physical training high school students in extracurricular time]. Kirovohrad, 21.

7. Sychoy, S. O. (2011). Teoretyko-metodychni zasady prylyuchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury: avtoref. dokt. ped. nauk: 13.00.07 – «teoriiа i metodyka vykhovannia» [Theoretical and methodological foundations familiarizing students to the values of physical culture]. Kyiv, 38.

8. Sychova, T. V. (2012). Innovatsiini tekhnolohii zmitsnennia zdorovia studentok u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. kand. nauk: 24.00.02 – «fizychna kultura, fizychnе vykhovannia riznykh hrup naselennia» [Innovative technologies of students health promotion in physical education]. *Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu*, Dnipropetrovsk, 20.

Інформація про авторів:

Довгань Надія; <http://orcid.org/0000-0002-4715-028X>; borovik_v69@mail.ru; Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ Університет «Україна»; вул. Військова, 22, м. Миколаїв, 54003, Україна.

Information about the Authors:

Dougan Nadia; <http://orcid.org/0000-0002-4715-028X>; borovik_v69@mail.ru; Open International University «Ukraine» of Human Development; 22, Military Street, Mikolayiv, 54003, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.08.2016 р.

Сергій Цимбалюк
TsymbaliukS@ukr.net

Характеристика та класифікація засобів йоги

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Актуальність. Однією з найбільш ефективних оздоровчих систем, що поширена у світі, є система йоги. Практика йоги гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного й духовного розвитку людини, ураховує її особливості. У науковій літературі простежено відсутність загальної класифікації засобів йоги, що обґрунтовує необхідність їх систематизації та характеристики. **Мета дослідження** – визначити, класифікувати й обґрунтувати засоби йоги. **Результати роботи.** Розглянуто сутність поняття «засоби оздоровчих систем» та їх трактування різними науковцями. Визначено роль йоги як оздоровчо-виховної системи. З'ясовано, що йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров'я людини, як на фізичний, так і на духовний її стан. Сформовано поняття «засоби йоги». Наведено широку класифікацію засобів йоги та схарактеризовано основні їх групи. **Висновки.** Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я. Здійснено класифікацію засобів йоги згідно з визначеними класифікаційними ознаками, що дає можливість більш глибоко зрозуміти їхню дію, вплив на організм, самопочуття та свідомість людини. Визначено особливості й наведено загальну характеристику засобів йоги залежно від впливу на риси особистості. Відповідно до зазначеної класифікаційної ознаки їх згруповано в морально-етичні, фізичні та психологічні, що найбільш повно відображає

Сергей Цимбалюк. Характеристика и классификация средств йоги.

Актуальность. Одна из наиболее эффективных оздоровительных систем, распространенная по всему миру, – это система йоги. Практика йоги гармонично сочетает элементы физического, психического и духовного развития человека, учитывает его особенности. В научной литературе наблюдается отсутствие общей классификации средств йоги, что обосновывает необходимость их систематизации и характеристики. **Цель исследования** – определить, классифицировать и обосновать средства йоги. **Результаты работы.** Рассмотрена сущность понятия «средства оздоровительных систем» и их трактовка различными учеными. Определена роль йоги как оздоровительно-воспитательной системы. Выяснено, что йога как оздоровительная система осуществляет комплексное воздействие на здоровье человека – как на физическое, так и на духовное ее состояние. Сформировано понятие «средства йоги». Приведена широкая классификация средств йоги и охарактеризованы основные их группы. **Выводы.** Средствами йоги есть определенные упражнения, процедуры, знания, философские концепции, что укрепляют здоровье, закаляют организм, обеспечивают разностороннее гармоничное развитие человека и формируют культуру его здоровья. Осуществлена классификация средств йоги согласно определенных классификационных признаков, что дает возможность более глубоко понять их действие, влияние на организм, самочувствие и сознание человека. Определены особенности и приведена общая характеристика средств йоги в зависимости от влияния на черты личности. Согласно указанного классификационного признака они сгруппированы в морально-этические, физические и психологические, что наиболее полно отражает конечную

Sergey Tsymbaliuk. Characteristics and Classification of Yoga Means.

Actuality. Yoga is one of the most effective health systems. In the scientific literature there is no general classification of the yoga means, what justifies the need for their classification and characteristics. **The aim of the research** is to identify, classify and justify yoga means. **The results of the work.** The essence of the “means of health systems” concept and their interpretation by different scientists were considered. The role of yoga as health and educational systems was determined. It was found out that yoga, like health improving system had complex effect on human health – both on its physical and spiritual condition. The “yoga means” concept was defined. The detailed classification of the yoga means was given and their main groups were outlined. **Conclusions.** There are such yoga means as exercises, procedures, knowledge, philosophical concepts that strengthen health, provide a harmonious development of a man and create the culture of health. The classification of the yoga means due to their characteristics was suggested that enabled the deeper understanding of their effect, the impact on body, health and human consciousness. The features and general characteristics of the yoga means depending on the impact on personality traits were defined. According to this classified characteristic they were grouped in ethical, physical and psychological, that best reflected the purpose and ultimate goal of improving the

кінцеву мету й ціль оздоровчої системи йоги, дає можливість органічно поєднати в методиці занять засоби різного впливу та уможливити досягнення вищих позитивних результатів.

цель оздоровительной системы йоги, дает возможность органично объединить в методике занятий средства различного воздействия и позволит достичь высших положительных результатов.

system of yoga, provided an opportunity to combine methods of different influence in classes and helped achieve higher positive results.

Ключові слова:

йога, засоби йоги, характеристика засобів йоги, класифікація засобів йоги, оздоровчі системи.

йога, средства йоги, характеристика средств йоги, классификация средств йоги, оздоровительные системы.

yoga, the means of yoga, characteristics of the yoga means, classification of the yoga means, health system.

Вступ. Однією з найбільш ефективних оздоровчих систем, що поширена у всьому світі, є йога. Загалом йога – це самодостатня оздоровча система з тисячолітньою історією, що містить у своєму арсеналі широкий спектр різноманітних засобів впливу на людський організм та методів розвитку тіла й свідомості, формуючи культуру особливого ставлення людини до свого здоров'я. Практика йоги гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного та духовного розвитку людини, урахує її особливості.

Аналіз літературних джерел свідчить, що питанням класифікації засобів фізичного виховання приділяє увагу у своїх працях багато науковців. Зокрема, досліджували історичні передумови формування засобів фізичного виховання [6; 10; 13; 14], засоби професійно-прикладної та спортивної фізичної підготовки [4; 8; 15], здоров'язберігальної діяльності [2; 3; 5; 7; 17]. Однак у науковій літературі простежено відсутність загальної класифікації засобів йоги, що обґрунтовує необхідність їх систематизації згідно з певними класифікаційними ознаками та доводить актуальність обраної проблеми.

Мета дослідження – визначити, класифікувати й обґрунтувати засоби йоги.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних наукової літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Знання йогів стосуються всіх аспектів життя людини, формуючи особистість у всіх можливих напрямках. Засобами йоги розвиваються морально-етична складова частини особистості, покращуються фізичні якості, удосконалюються психічні процеси, розвивається духовність.

Вивчення останніх публікацій із цієї проблеми засвідчує, що поняття «засоби йоги» широко використовується, але не сформовано чітко. Відповідно до словника української мови, засіб – це прийом, якась спеціальна дія, що дає можливість здійснити що-небудь, досягти чогось; спосіб [11, 307]. Також «засіб» як термін може визначати декілька різносторонніх понять (спосіб, прийом, захід, пристрій, знаряддя, якусь спеціальну дію тощо) і використовуватись у найрізноманітніших сферах діяльності людини: спілкуванні, праці, освіті, виробництві, лікуванні, інформації й т. ін. [12].

Щодо засобів фізичного виховання, то найбільш традиційними є фізичні вправи, природні чинники та гігієнічні фактори. Комплексне застосування різноманітних засобів фізичного виховання (гімнастики, спортивних ігор, свіжого повітря, сонця, води, раціонального режиму праці й відпочинку, харчування та ін.) сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, їх залученню до занять фізичною культурою та спортом, пропаганді здорового способу життя, досягненню високої працездатності й тривалої творчої активності [6].

Різні течії та напрями йоги використовують широкий спектр засобів. Тисячолітній досвід цієї оздоровчої системи містить у собі масу знань, що стосуються не й не стільки фізичних вправ, скільки комплексного підходу до формування в індивідуума культури здорового способу життя. У розвитку засобів йоги можна простежувати певні закономірності, що притаманні і засобам фізичного виховання: відповідність історичним епохам та соціальним умовам; природовідповідність; взаємовплив регіональних, національних та міжнародних компонентів фізичної культури [14].

Загалом, засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого йогу, формують культуру її здоров'я. Проаналізувавши відомі класифікації й види засобів фізичної культури та врахувавши особливості оздоровчої системи йоги, ми пропонуємо систематизувати засоби йоги, визначаючи окремі класифікаційні ознаки (табл. 1).

Класифікація засобів йоги та їх загальна характеристика

Класифікаційна ознака	Характер засобів йоги	Особливості впливу на формування культури здоров'я
За цільовою спрямованістю	<ul style="list-style-type: none"> • функціонально-розвивальні; • оздоровчі; • лікувальні; • профілактичні; • виховні 	Націлені на різні пріоритети у виконанні поставлених завдань
За спрямованістю на розвиток здібностей	<ul style="list-style-type: none"> • силові; • координаційні; • спрямовані на розвиток гнучкості; • спрямовані на розвиток витривалості; • комплексні 	Впливають на прояв та розвиток різних фізичних якостей людини
За часом, у межах якого з'являється результат	<ul style="list-style-type: none"> • засоби націлені на віддалений у часі результат (довгострокові); • засоби, що дають результат відразу (термінові); • засоби, швидкість отримання результату від яких залежить від комплексу суміжних засобів (кумулятивні) 	Тривалість застосування засобів йоги до отримання перших позитивних результатів може відрізнятися залежно від виду та комплексу засобів, що практикуються
За анатомічною ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • ший; • спини; • живота; • плечового пояса; • рук (плеча, передпліччя, кисті); • ніг (стегна, гомілки, стопи); • комплексні 	Розвивають та укріплюють різні групи м'язів
За особливостями режиму роботи м'язів	<ul style="list-style-type: none"> • динамічні; • статичні; • комбіновані 	Заняття можуть проводитись у різних рухових режимах залежно від завдань
За складністю виконання	<ul style="list-style-type: none"> • для початківців; • середнього рівня складності; • високого рівня складності 	Підбір засобів проводиться індивідуально залежно від рівня підготовки
За тренувальним призначенням	<ul style="list-style-type: none"> • загальнопідготовчі; • спеціальнопідготовчі; • основні 	Готують організм у цілому або до виконання складних вправ, виконують основні цілі системи
За ступенем навантаження на організм	<ul style="list-style-type: none"> • низької інтенсивності; • середньої інтенсивності; • високої інтенсивності; • комплексні 	Залежить від рівня підготовки людини та мети заняття
За статевою ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • для жінок; • для чоловіків; • змішані 	Специфічні засоби або різні модифікації одного й того самого засобу, що враховують статеву приналежність
За віковою ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • для дітей; • для підлітків; • для дорослих; • для людей похилого віку 	Залежно від сформованості організму або вікових особливостей
Залежно від впливу на риси особистості	<ul style="list-style-type: none"> • морально-етичні; • фізичні; • психологічні 	Націлені на формування різних складників культури здоров'я людини

Наведена класифікація досить умовна, оскільки на практиці різні групи засобів використовують одночасно, взаємодоповнюючи. Однак дослідження різних видів засобів йоги та їх систематизація дає можливість більш глибоко зрозуміти їхню дію, визначити вплив на організм, самопочуття й свідомість людини.

Найбільш загальною, на нашу думку, є класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості, згідно з якою їх можна згрупувати в морально-етичні, фізичні та психологічні. Запропонований підхід відображає кінцеву мету й ціль оздоровчої системи, уможливує органічне поєднання в методиці занять засобів різного впливу, що сприятиме досягненню вищих позитивних результатів. На основі аналізу наукових праць [1; 9; 16] та власних педагогічних спостережень розроблено класифікацію засобів йоги залежно від впливу на риси особистості людини (рис. 1).

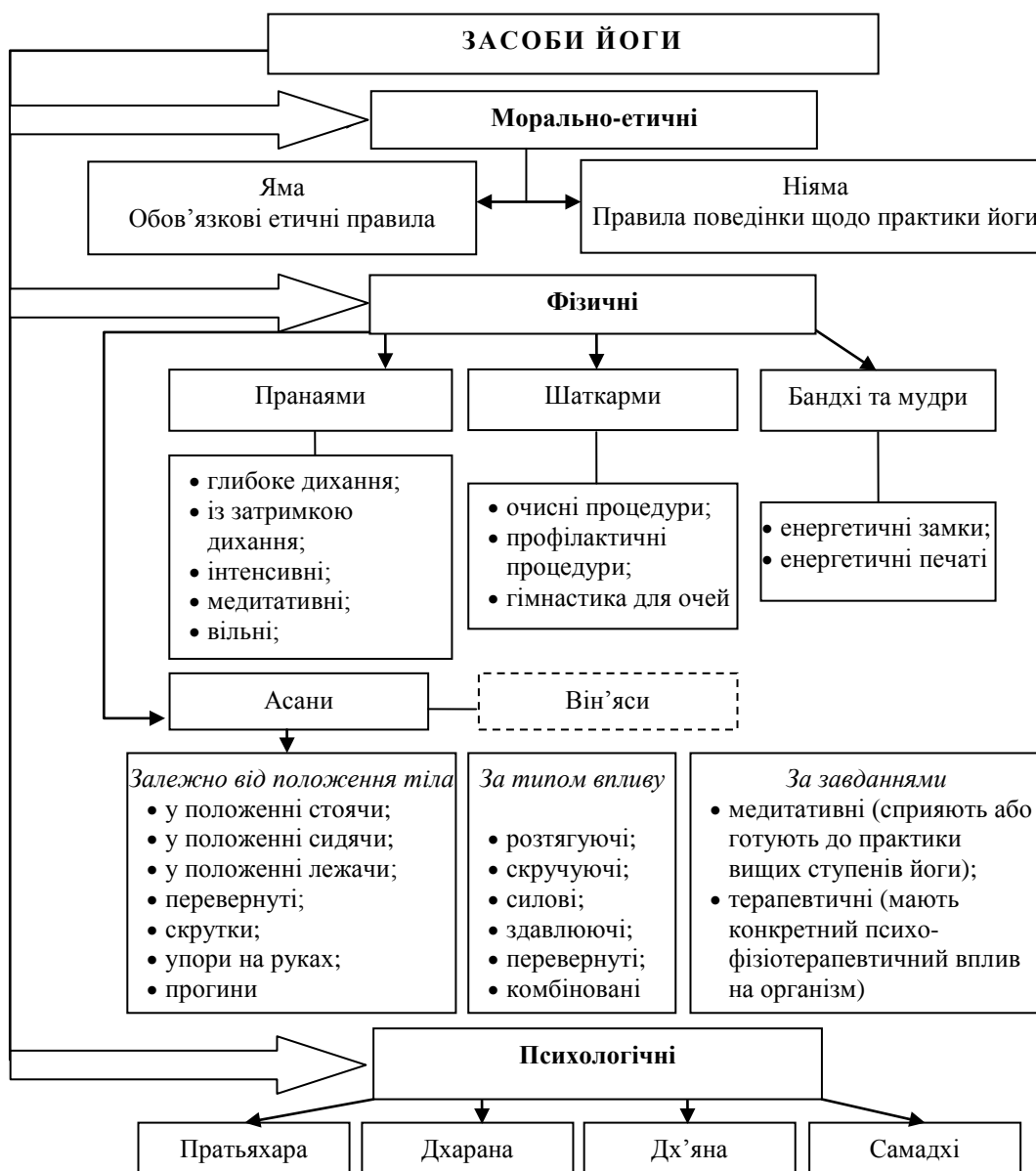


Рис. 1. Класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості

Здавна йога призначалася для розвитку свідомості й розширення діапазону світосприйняття. До морально-етичних засобів належать Яма та Ніяма, оскільки саме ці практики націлені на формування культури поведінки людини, визначають правила етики та дисципліни.

До фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Асана – статичне положення тіла, що виконується для управління енергіями та фізіологічними процесами в організмі. Також часто використовують він'яси – динамічні рухи для

поєднання асан у певні комплекси вправ – послідовності. Асани укріплюють та очищають тіло й готують його до виконання пранаям.

Пранаяма – керування життєвою енергією (праною) за допомогою дихальних вправ. Основна мета пранаями – установлення контролю над потоками свідомості, які тісно пов'язані з процесом дихання. Також вправи пранаями використовують для очистки енергетичної оболонки людини від забруднень і для накопичення й розподілу життєвої енергії. Вправи пранаями складаються з подовженого вдиху (пурака), видиху (речака) та затримки між ними (кумбхака), що варіюються в певних послідовностях.

Пранаями часто виконують разом із Бандхами й Мудрами – вправами, що замикають внутрішню енергію тіла в енергетичні контури. Основних бандхам чотири: Набхі бандха (замикання язика), Уддіяна бандха (замикання живота), Джаландхара бандха (шийне замикання) та Мула бандха (кореневий замок).

Перш ніж приступати до дихальних практик (пранаям) рекомендується усунути дисбаланс практикою шаткарми. Шаткарма – загальна назва очисних і профілактичних практик для тіла, що використовуються в хатха-йозі. Ці практики описано в древніх текстах «Хатха-йога прадіпіка» та «Гхеранда-самхіта» [9; 16]:

1. Дхоуті – набір технік очищення травного тракту;
2. Бхасті – метод промивання й тонізування товстої кишки;
3. Неті – набір методів промивання та очищення носових проходів;
4. Наулі – спосіб зміцнення органів черевної порожнини їх масажуванням певним способом;
5. Капалабхаті – методика очищення передньої долі головного мозку трьома простими практиками;
6. Тратака – практика споглядання об'єкта, що розвиває силу зосередження, зміцнює очі й оптичні нерви.

До психологічних засобів відносять техніки роботи зі свідомістю: вправи, націлені на розвиток і вдосконалення уваги, концентрації, різних видів розслаблення. Ці засоби називають Раджа-йоогою й вважають найвищим ступенем йогічної системи.

Пратяхара – техніка відволікання чуттів від об'єктів, на котрі вони зазвичай спрямовані. Ця техніка дає змогу досягнути повного контролю над органами чуттів. На цьому рівні йоги вчиться контролювати свої почуття, віддаляючи їх від об'єктів чуттєвого сприйняття.

Дхарана – це повна концентрація розуму на якомусь об'єкті або думці. На стадії дхарани досягається підвищене, але не абсолютне зосередження уваги на одному об'єкті. Проходить стадія глибокої концентрації розуму – потік думок зупиняється й увага переноситься на один обраний предмет.

Дх'яна – наступний етап медитації, на якому медитуючий не усвідомлює того, що він перебуває в процесі медитації, а лише факт свого існування та об'єкт своєї медитації.

Самадхі – це стан медитації, у якому зникає ідея індивідуальності й виникає єдність суб'єкта та об'єкта спостереження. Цей стан виражається спокоєм свідомості, зняттям суперечностей між внутрішнім і зовнішнім світами людини.

Зазначені засоби включають не лише сукупність вправ, але й відповідні знання та принципи поведінки, що дають можливість отримати позитивні результати від занять та в комплексі формують відповідний рівень культури здоров'я практикуючого йогу.

Ефективна реалізація засобів йоги і її позитивний вплив на формування культури здоров'я людини потребують певних умов, серед яких – 1) наявність інформації, потрібної для розвитку внутрішнього світу особистості практикуючого оздоровчу систему; 2) забезпечення образної та наочно-дійової форм засвоєння інформації; 3) спілкування й спільна діяльність практикуючого йогу з учителем. При цьому важливі оптимальність підбору засобів йоги та формування програми занять з урахуванням особливостей групи чи окремої людини, котра практикує йогу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров'я людини, і на фізичний, і на духовний її стан. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я.

Досліджено, що, маючи тисячолітню історію, йога володіє широким спектром засобів. Класифікація засобів йоги згідно з визначеними класифікаційними ознаками дає можливість глибше зрозуміти їхню дію, визначити вплив на організм, самопочуття та свідомість людини.

Визначено особливості й наведено загальну характеристику засобів йоги залежно від впливу на риси особистості. Відповідно до зазначеної класифікаційної ознаки їх згруповано в морально-етичні,

фізичні та психологічні, що найбільш повно відображає кінцеву мету й ціль оздоровчої системи йоги, дає можливість органічно поєднати в методиці занять засоби різного впливу та досягнути вищих позитивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики занять йогою для студентів вищих навчальних закладів із комплексним використанням засобів йоги.

Джерела та література

1. Айенгар Б. К. С. Погляд на йогу. Йога діпіка / Б. К. С. Айенгар. – К. : Здоров'я, 1992. – 312 с.
2. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук, А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.
3. Белікова Н. О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2013. – № 4 (24). – С. 19–25.
4. Домашенко А. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / А. Домашенко, В. Стефанишин, С. Козіброцький // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7 : у 3-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 189–192.
5. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 52–55.
6. Марчук С. С. Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського / С. С. Марчук, А. В. Цьось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 110. – С. 67–71.
7. Пантік В. В. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі українки. – Луцьк, 2010 – С. 36–39.
8. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевої особливості / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
9. Сарасвати С. М. Хатха Йога Прадипика / С. М. Сарасвати ; [пер. М. Свечников]. – Munger,

References

1. Iyengar, B. K. S. (1992). Pohliad na yohu. Yoha dipika [Yoga Dipika: Lightin on Yoga], Translation by Horenbein, O. Iu., Hushcha, H. I., Zdorov'ia, Kyiv, Ukraine.
2. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho i psykholohichnoho komponentiv zdorov'ia studentiv zalezho vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of Physical and Psychological Components of the Students' Health Depending on Their Academic Achievements]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 3 (31), pp. 96–104.
3. Bielikova, N. O. (2013). Zmistove napovnennia protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii do zdorov'iazberezhuvalnoi diialnosti [Content filling of the training of future specialists in physical rehabilitation to healthsaying activity]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 4 (24), pp. 19–25.
4. Domashenko, A., Stefanyshyn, V. & Kozibrotkyi, S. (2003). Naukovo-teoretychni zasady orhanizatsii profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv, [Scientific and theoretical basis of professional-applied physical training of students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb.nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, NVF "Ukrainski tekhnohii", Lviv, vol. 2, iss. 7, pp. 189–192.
5. Indyka, S. Ia. & Yahenskyi, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Awareness of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine it]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Lutsk, iss. 4, pp. 52–55.
6. Marchuk, S. S. & Tsos, A.V. (2013). Zasoby fizychnoho vykhovannia shkoliariv u pedahohitsi K. D. Ushynskoho [Means of physical education students in pedagogy of KD Ushinsky]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky*, Kyiv, iss. 110, pp. 67–71, available at : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_110_22 (accessed September 2, 2016).
7. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, Lutsk, pp. 36–40.
8. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh

Bihar, India : Yoga Publications Trust. – Нижний Новгород : Деком, 2013. – 644 с.

10. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.

11. Словник української мови : в 11 т. [Електронний ресурс] / за ред. І. К. Білодід. – К., 1972. – Т. 3. – С. 307. – Режим доступу : <http://sum.in.ua/s/zasib>.

12. Фармацевтична енциклопедія [Електронний ресурс] / за ред. І. М. Перцева. – Режим доступу : www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1563/zasib.

13. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.

14. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19–23.

15. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах : [навч.-метод. посіб.] / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.

16. The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson / Translation by J. Mallinson. – Woodstock, NY : YogaVidya.com, 2004. – Available at : <http://www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf>

17. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

osoblyvostei [Trends of scientific researches sportswomen in terms of sexual features]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 4 (20), pp. 473–477.

9. Sarasvaty, S. M., (2013). *Khatkha Yoha Pradipika*, [Hatha Yoga Pradipika], Translated by Svechnikov, M., Dekom, Nyzhnyi Novhorod, Russia.

10. Vilchkovskiy, E. S., Shyian, B. M., Tsos, A. V. & Pasichnyk, V. R. (2016). *Systema fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi ta Ukrainy (XVI – pochatok XXI stolittia): porivnialnyi analiz : monohrafiia*, [The system of physical education students of secondary schools in Poland and Ukraine (XVI – the beginning of XXI century): A Comparative Analysis], Vezha-Druk, Lutsk, Ukraine.

11. Bilodid, I. K. (Ed.), (1972). *Slovyk ukrainskoi movy: v 11 tomakh*, [Dictionary of the Ukrainian language, in 11 volumes], Vol. 3, Ukraine, available at : <http://sum.in.ua/s/zasib> (accessed September 2, 2016).

12. Pertsev, I. M. (Ed.), (1972). *Farmatsevtichna entsykl opediia*, [Pharmaceutical Encyclopedia], Ukraine, available at : www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1563/zasib (accessed September 2, 2016).

13. Tsos, A. V. & Dedeliuk, N. A. (2014). *Istoriia fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XIX st.* [History of Physical Education in Ukraine from ancient times to the early XIX century], Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk, Ukraine.

14. Tsos, A. V. (2009). *Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury*, [Conformities to the law of Physical Culture]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prac Volynskogo natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*, vol. 3, no. 7, pp. 19–23.

15. Chychkan, O. A. & Kost, M. M. (2011). *Fizychnye vykhovannia u skhemakh*, [Physical education in schemes], LvDUVS, Lviv,

16. Mallinson, J. (2004). *The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson*, YogaVidya.com, Woodstock, NY, available at : www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf, (accessed September 2, 2016).

17. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011.

Інформація про авторів:

Цимбалюк Сергій; <http://orcid.org/0000-0002-9911-6593>; tsymbaliuks@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Tsymbaliuk Serhii; <http://orcid.org/0000-0002-9911-6593>; tsymbaliuks@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.07.2016 р.

Юлія Насонова
Nasonova Julia7@mail.ru

Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Зростання ролі фізичного виховання дітей задля виконання завдань оздоровлення й гармонійного розвитку підростаючого покоління впливає із сучасних вимог життя. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий для формування основ культури рухів, що в подальшому сприятиме осмисленню діяльності, а дії перетворюються на скеровані, підпорядковані та усвідомлені. У статті здійснено структурний аналіз культури рухів дітей молодшого шкільного віку та схарактеризовано її компоненти. «Культуру рухів дітей молодшого шкільного віку» розглянуто як інтегративну якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються в їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей цього вікового періоду. Основу культури рухів дітей молодшого шкільного віку складає комплекс компонентів: руховий, естетичний та особистісний, кожен із яких уключає підкомпоненти. Зокрема, до складу рухового компонента входять фізичні якості та координаційні здібності; до естетичного – виразність, артистичність, пластичність і правильна постава; до особистісного – темперамент, увага та пам'ять. Уважаємо, що дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти складніші рухи й дії, у тому числі й спортивні.

Юлія Насонова. Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку. Возрастание роли физического воспитания детей с целью решения задач оздоровления и гармоничного развития подрастающего поколения вытекает из современных требований жизни. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования основ культуры движений, в дальнейшем будет способствовать осмыслению деятельности, а действия превратятся на осознанные. В статье осуществлен структурный анализ культуры движений детей младшего школьного возраста и охарактеризованы его компоненты. «Культура движений детей младшего школьного возраста» рассматривается как интегративное качество личности, которое выражается способностью управлять гармоничными эстетично целесообразными движениями, которые проявляются в их выразительности, пластичности, ритмичности, грациозности и зависят от психофизиологических особенностей данного возрастного периода. Основу культуры движений детей младшего школьного возраста составляет комплекс компонентов: двигательный, эстетический и личностный, каждый из которых включает в себя подкомпоненты. В частности, в состав двигательного компонента входят физические качества и координационные способности; к эстетическому – выразительность, артистичность, пластичность и правильная осанка; к личностному – темперамент, внимание и память. Считаю, что ребенок должен хорошо владеть основными движениями, накопить значительный потенциал фундаментальных двигательных умений, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные.

Julia Nasonova. The Structure of the Culture of Junior Pupils' Movements. The increasing role of physical education of children aimed at solving problems of improvement and harmonious development of the younger generation derives from modern life demands. Primary school age is the most favorable for the formation of the basis of the culture of movements, and in future it will continue to contribute to the comprehension of the activities and the actions will become unconscious. The structural analysis of the culture of junior pupils' movements has been carried out in the article, and their components are characterized. The culture of movements of junior pupils is considered as an integrative quality of a person, which is expressed by the ability to control the harmonious, aesthetic, appropriate movements, which appear in their expressivity, plastics, rhythm, grace and depend on the psychophysiological peculiarities of their age. The basis of the culture of junior pupils' movements involves the complex of such components: motor, aesthetic and personal, each of them consists of sub-components. The motor component includes physical quality and coordination ability; the aesthetic component contains expressivity, artistry, plastics, and correct posture; the personal component comprises temperament, attention and memory. We consider that a child must be proficient in the basic movements, accumulate considerable potential of fundamental motor skills, and on this basis, he/she will be able to master easily the more complex movements and activities, including sports

Ключові слова:

структура, культура рухів, структура, культура движень, structure, culture movements, молодший шкільний вік, рухові м'язові дії, первинний шкільний вік, двигательные действия.

Вступ. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності й функціонального стану організму дітей. Тому вже в ранньому віці потрібно гармонійно розвивати фізичні якості та координаційні здібності, формувати рухові дії й навички, гарну поставу, легкість і граціозність рухів, правильні, гармонійні пропорції тіла. Сприймати, розуміти прекрасне, а також здатність розвивати та творити прекрасне самостійно, чітко й «координаційно» правильно, при мінімальних розумових і силових затратах – суть процесу формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

У сучасних наукових дослідженнях феномен культури руху все частіше набуває загальнопедагогічного характеру. В. Б. Коренберг зазначає, що культура руху – характеристика лише систем рухів і рухів тіла. Щоб досягти високої культури своїх рухів, потрібні загальна й цільова координованість та певний «руховий смак» (розуміння краси витонченості рухів тіла, поз, рухів, їхніх систем) [3].

Культура рухів, за даними О. С. Медведєвої, – це, по-перше, естетична сторона виконання систем рухів і, по-друге, показник виконавської майстерності. Її основними компонентами є зовнішній вигляд і манера триматися, пластичність, амплітуда рухів, чистота виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла, гармонійність поєднання рухів із музикою та їх виразність [6].

Культуру рухів розглянуто в роботах В. К. Бальсевича, В. В. Сидорової, Л. І. Лубишевої, А. І. Мільохіної (автори ототожнюють культуру рухів і рухову культуру); необхідність виховання «культури рухової діяльності» обґрунтовано А. А. Якимовою.

Багато науковців стверджують, що сензитивним періодом освоєння культури рухів є саме молодший шкільний вік. Він особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, координаційних здібностей, пластичності, ритмічності й граціозності (Л. І. Божович, В. А. Крутецький, В. С. Мухіна, Л. Ф. Обухова, Н. М. Трофимова, С. Г. Якобсон).

Теоретичний аналіз літературних джерел засвідчив, що структурний аналіз культури рухів дітей молодшого шкільного віку не став предметом окремих наукових досліджень.

Завдання дослідження – здійснити структурний аналіз культури рухів дітей молодшого шкільного віку та схарактеризувати її компоненти.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використано загальнонаукові методи теоретичного пізнання, зокрема методи аналізу (функціонально-структурного та порівняльного), синтезу, узагальнення, логічного аналізу наукової й методичної літератури.

Результати дослідження. Дискусія. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування основ культури рухів, що в подальшому сприятиме осмисленню діяльності, а дії перетворюються на скеровані, підпорядковані та усвідомлені.

Уважаємо, що культура рухів дітей молодшого шкільного віку – інтегративна якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються в їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей цього вікового періоду.

Основа розвитку культури рухів дітей молодшого шкільного віку складає комплекс компонентів: руховий, естетичний та особистісний, – кожен із яких уключає підкомпоненти (рис. 1).



Рис. 1. Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку

Зокрема, руховий компонент уключає фізичні якості та координаційні здібності; естетичний – виразність, артистичність, пластичність і правильну поставу; особистісний – темперамент, увагу та пам'ять.

Схарактеризуймо *руховий компонент* структури культури рухів дітей молодшого шкільного віку. Виокремлення рухового компонента в структурі культури рухів дітей молодшого шкільного віку зумовлене тим, що в молодшому шкільному віці дитина мусить накопичити значний потенціал фундаментальних рухових умінь і навичок, навчитися володіти основними рухами для того, щоб у майбутньому змогти легко освоїти складніші рухи й дії, у тому числі й спортивні.

Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо) пов'язані зі зберіганням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м'язових зусиль, що призводить до економічності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії, що сприяє формуванню культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

На нашу думку, зовнішня привабливість поєднується з високими об'єктивними показниками фізичних якостей (витривалістю, силою, швидкістю, спритністю, гнучкістю). Тому виділяємо *фізичні якості* як підкомпонент рухового компонента.

Загальновідомо, що в теорії фізичного виховання виокремлюють такі основні рухові якості, як сила, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість. Усі вони проявляються в русі, та як саме – залежить від структури руху. Крім того, на характер виявлення якостей впливають такі фактори, як самопочуття спортсмена, умови виконання вправ та ін. Сприйняття рухових якостей здійснюється в процесі занять фізичними вправами за спеціально розробленою методикою. Для її правильної розробки потрібно дуже добре знати особливості реакцій організму спортсмена на певне навантаження, його характер і швидкість відновлювальних процесів.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) і режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійно організована рухова діяльність.

Другий підкомпонент рухового компонента – *координаційні здібності*, які займають важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів, адже забезпечують упорядкування різноманітних рухових дій у єдине ціле, узгоджуючи їх, що є основою навчання фізичних вправ.

О. С. Якименко й М. М. Галашко стверджують, що координаційні здібності часто ототожнюють із координацією рухів. На думку багатьох науковців, координаційні здібності – це лише передумови розвитку координації рухів [9].

В. І. Лях визначає, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління й регулювання рухової дії [5].

Спеціальні дослідження В. М. Платонова та М. М. Булатової (1995–2004) виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей: оцінка й регулювання динамічних і просторово-часових параметрів руху; збереження стійкої рівноваги (статичної й динамічної); відчуття та засвоєння ритму; довільне розслаблення м'язів; узгодження рухів у руховій дії. Усі ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому в певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну.

Нам імponує думка В. І. Ляха, який виділяє спеціальні, специфічні й загальні координаційні здібності. Автор зазначає, що вчителі фізичної культури та тренери повинні, передусім, розпізнати, до яких спеціальних чи специфічних координаційних здібностей учень має високі вроджені здібності. Потім за допомогою відповідних методів виявити показники різних координаційних можливостей. Це уможливить визначення координаційних можливостей учнів і відповідно до цього – організацію ходу навчально-тренувального процесу. Потрібно розрізняти елементарні й складні координаційні здібності. Перші проявляються, наприклад, у ходьбі та бігові, а більш складні – у єдиноборствах і спортивних іграх. Здатність точно відтворювати просторові параметри рухів досить проста; складніша здатність швидко перебудувати рухові дії в умовах раптової зміни обстановки [5].

Проаналізуємо *естетичний компонент* структури культури рухів молодшого шкільного віку, який уключає виразність, артистичність, пластичність і правильну поставу. Аналізуючи спеціальну літературу, ми робимо висновок, що всі ці підкомпоненти взаємопов'язані між собою, доповнюють один одного та не можуть існувати один без одного, тому що не можна говорити про артистизм без виразності й пластичності рухів чи, навпаки, виразності без артистичності та правильної постави та ін. Усі вони, на нашу думку, утворюють одне ціле – естетичний компонент.

Естетичний компонент характеризує красу форм і досконалість рухової дії. Завдяки йому в школярів формується правильне уявлення про тілесну красу людини, виразність рухів, емоційну виразність, уміння об'єктивно розуміти й оцінювати прекрасне.

Для забезпечення *виразності рухів* потрібна висока техніка їх виконання, тобто досконале володіння навичками, коли всі елементи руху доведено до автоматизму. Це досягається при високому ступені досконалості, управління рухами, коли свідомість спортсмена спрямовано не стільки на техніку виконання, скільки на надання йому естетичного образу [2].

Здатність до емоційного переживання – це ще не виразність, оскільки саме прояв емоційності повинен переливатися в прекрасну пластичну форму. Тому якщо форма не вироблена, емоції залишаються без утілення. Виразність – це якість, що виявляється в хорошій техніці, у правильній школі рухів, це хороший «апломб» і темп під час обертань, елегантність, велика амплітуда при повній ясності емоційного змісту.

Наступний підкомпонент – *артистичність*. Поняття артистизм й артистичність часто використовують як синоніми. Нині практично відсутні дослідження з методики розвитку артистичності спортсменок у художній гімнастиці. Точного визначення цього поняття ні в правилах суддівства, ні в спеціальній літературі виявити не вдалося. Незважаючи на це, він об'єктивно вловлюється тренерами, глядачами й судьями.

Зокрема, Р. Н. Терехіна зі співавторами провели анкетування для тренерів, суддів та глядачів (150 осіб), у ході якого визначено понад 30 різних понять цього чинника. Артистизм виявився багатовимірним поняттям, але науковці виділили найбільш характерні критерії. Серед них – легкість (80 %); невимушеність (82 %); граційність (75 %); гімнастична постава (78 %); виразність (98,5 %); елегантність (78,8 %); витонченість ліній (79 %); оригінальність (68 %); емоційність (82 %); образність (98 %); індивідуальність (72 %); віртуозність (85,5 %). Стає очевидно, що при такій кількості критеріїв цього поняття міра невизначеності залишається значною [7].

Наступний підкомпонент – *пластичність*. Серед варіантів тлумачення «пластика» найбільш близькі й прийнятні для розвитку його сутності та похідних, тобто відповідно до яких пластикою є узгодженість, відповідність рухів і жестів, їх загальна гармонія – мистецтво витончених ритмічних рухів тіла, пропорційності рухів [4].

Пластикою рухів дослідники вважають технічність, точність, амплітудність, віртуозність, цілісність рухів (М. Бернштейн, 1947; Т. Лисицька 1997; Б. Лоу, 1984; Л. Назаренко, 1998).

Рухові дії, близькі до досконалості, характеризуються наявністю пластичності. Як рухово-координаційна якість пластичність неможлива без високого рівня узгодженості рухової активності м'язів, ритмічності рухів, що забезпечує чергування роботи м'язів – згиначів і розгиначів, – а також темпу, динаміки й гармонії. Рівень розвитку пластичності перебуває в прямій залежності від рухового досвіду, координаційних здібностей і технічної майстерності [1].

Характерна особливість пластичності – її залежність від емоційного настрою, особливого стану душі, пов'язаного з проявом різних почуттів: упевненості в перемозі й радості від її передчуття, готовності донести до глядачів красу свого виду спорту [4].

Наступний підкомпонент естетичного компонента, виділений нами, – *правильна постава*. В. І. Даль (1863–1866) схарактеризував поставу як «поєднання стрункості, величності, краси». С. І. Ожегова (1949) визначає поставу як зовнішність, уміння тримати себе. Е. А. Земсков (1997) дає визначення постави не лише як звичного положення (пози) людини в спокої й русі, але й ознаку стану здоров'я, гармонійного розвитку опорно-рухового апарату, привабливої зовнішності, тобто постава – це поняття комплексне.

Красива статура передбачає стрункість, підтягнутість, симетричність, пропорційність, гармонійність тіла людини. Людина, яка добре володіє своїм тілом, уміло керує своїми м'язами, зазвичай, красиво ходить, постава її характеризується зібраністю, стрункістю й водночас розкутістю. Така людина високо, красиво та прямо тримає голову, плечі в неї помірно розгорнуті, тулуб займає вертикальне положення.

Правильна постава забезпечує оптимальну діяльність опорно-рухового апарату, правильне розміщення внутрішніх органів, створює сприятливі умови для їх функціонування й оптимізує стан загального центру маси тіла. Особливо потрібно підкреслити роль правильної постави у виконанні функцій спинного мозку, які забезпечують нормальну роботу м'язової системи та всіх внутрішніх органів.

Останній компонент, який ми виділяємо в структурі культури рухів молодшого шкільного віку, – *особистісний*. У нього включаємо темперамент, увагу та пам'ять. Завдяки особистісному компоненту дитина опановує здатність своєчасно й швидко реагувати, миттєво приймати та переробляти інформацію, оцінювати ситуацію й обирати оперативне рішення для будь-якої рухової діяльності.

Вікові зміни *темпераменту* перебувають у прямій залежності від ходу дозрівання та розвитку організму дитини, насамперед мозкових основ психіки, властивостей нервової системи. Дітей

відрізняють (і чим молодша дитина, тим більшою мірою) деякі ознаки слабкості типу нервової системи, що означає не лише малу витривалість, але й вищу чутливість. Саме вікова слабкість нервової системи може зумовлювати в ранні роки особливу яскравість сприйняття, дитячу вразливість і такі риси, як легкість переходу до збудження, імпульсивність [8].

Тому від особливостей *темпераменту* залежить здатність своєчасно та швидко реагувати, миттєво приймати й переробляти інформацію, оцінювати ситуацію та обирати оперативне рішення для будь-якої рухової діяльності. Він визначає своєрідність діяльності спортсменів й ефективність різних прийомів навчання та тренування, а також рівень їхніх досягнень в умовах змагальної діяльності.

Увага характеризує узгодженість різних ланок функціональної структури дії, визначальну успішність її виконання (наприклад швидкість і точність виконання завдання). Учень може успішно навчатися лише за допомогою зосередженості або концентрації уваги. Зосередженість (концентрація) на одних об'єктах передбачає одночасно відокремлення від усього стороннього, тимчасове ігнорування інших об'єктів. У молодшому шкільному віці відбувається відбір актуальних, особистісно значущих сигналів з-поміж безлічі всіх доступних сприйняттю й за рахунок обмеження поля сприйняття забезпечується зосередженість у цей момент часу на якомусь об'єкті (предметі, події, образі, міркуванні).

Особливості *пам'яті* впливають на результативність рухової діяльності, у якій особливості формування та вдосконалення рухових навичок визначаються особливостями рухової пам'яті. У молодшому шкільному віці пам'ять, як і всі інші психічні процеси, зазнає суттєвих змін. Суть їх полягає в тому, що пам'ять дитини поступово набуває рис довільності, стаючи свідомо регульованою та опосередкованою. Цей період – сенситивний для формування вищих форм довільного запам'ятовування, тому цілеспрямована робота з оволодіння немічною діяльністю є в цей період найбільш ефективною. У структурі пам'яті виокремлюють рухову пам'ять, яка лежить в основі вироблення й збереження рухових навичок.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Молодший шкільний вік – сенситивний період освоєння культури рухів. Дитина повинна добре володіти основними рухами, накопичити значний потенціал фундаментальних рухових вмінь, щоб у майбутньому на цій основі можна було легко освоїти складніші рухи й дії, у тому числі й спортивні.

Основа розвитку культури рухів дітей молодшого шкільного віку – комплекс компонентів (руховий, естетичний та особистісний), кожен із яких уключає окремі підкомпоненти.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в дослідженні впливу засобів художньої гімнастики на розвиток культури рухів молодших школярів.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31–35.
2. Елизарова О. С. Физиологическая характеристика гимнастики : лекция для студ. и слушателей фак. усоверш. / О. С. Елизарова. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – С. 29.
3. Коренберг В. Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 10.
4. Курьсь В. Н. Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры / В. Н. Курьсь, Р. В. Гзырян // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/telesno-dvigatel'naya-plastika-kak-fenomen-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 10.10.2016).

References

1. Bielikova, N. O. (2015). Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [Health improvement of students of a medical group by means of aerobic fitness programs]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 1 (29), 31–35.
2. Elizarova, O. S. (1980). Fiziologicheskaia kharakteristika himnastiki [Physiological characteristics of gymnastics]. M. : HTsOLYFK, 29.
3. Korenberh, V. B. (2008). O nekotorykh bazovykh poniatiiakh v nashei sfere [Some basic concepts in our field]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 2, 10.
4. Kurys, V. N. & Hzyrian, R. V. (2013). Telesno-dvihatelnaia plastika kak fenomen fizicheskoi kultury [Body-motor plastic as a phenomenon of physical culture]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia*, no. 6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/telesno-dvigatel'naya-plastika-kak-fenomen-fizicheskoy-kultury> (data obrashcheniia: 10.10.2016).

5. Лях В. І. Про класифікацію координаційних здібностей / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 2007. – № 7. – С. 28–30.
6. Медведева Е. С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. С. Медведева. – СПб., 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-dvizhenii-u-studentok-vysshihkh-uchebnykh-zavedenii> (дата звернення: 10.10.2016).
7. Терехина Р. Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / И. А. Винер, Л. И. Турищева, М. Э. Плеханова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – № 11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-pokazateli-ispolnitelskogo-masterstva-v-gimnasticheskikh-vidah-sporta> (дата обращения: 10.10.2016).
8. Типи темпераменту і особливостей їх прояву в молодшому шкільному віці [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://5fan.ru/wievjob.php?id=88807> (дата звернення 10.10.2016). – Назва з екрану.
9. Якименко О. С. Особливості розвитку координаційних здібностей студентів 1–2-х курсів Харківського національного медичного університету / О. С. Якименко, М. М. Галашко та ін. // Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах : зб. ст. X Міжнар. наук. конф., присвяченої 60-річчю БГТУ ім. В. Г. Шухова, 24–25 квіт. 2014 р. – Белгород : Вид-во БГТУ, 2014. – Ч. 1. – С. 302–306.
5. Liakh, V. I. (2007). Pro klasyfikatsiiu koordynatsiinykh zdibnostei [The classification of coordination abilities]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*, no. 7, 28–30.
6. Medvedeva, E. S. (2000). Formirovanie kultury dvizhenii u studentok vysshihkh uchebnykh zavedenii: avtoref. dis. kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriia i metodika fizicheskoho vospytaniia, sportivnoi trenirovki i ozdorovitelnoi fizicheskoi kultury» [Formation of culture movements at students of higher educational institutions]. Sankt-Peterburh. URL: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-dvizhenii-u-studentok-vysshihkh-uchebnykh-zavedenii> (data zvernennia: 10.10.2016).
7. Terekhina, R. N., Viner, Y. A., Turishcheva, L. Y. & Plekhanova, M. E. (2008). Esteticheskie pokazateli ispolnitelskogo masterstva v himnasticheskikh vidakh sporta [Aesthetic indicators of mastery in gymnastic sports]. *Uchenye zapiski universiteta Leshafta*, no. 11. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-pokazateli-ispolnitelskogo-masterstva-v-gimnasticheskikh-vidah-sporta> (data obrashcheniya: 10.10.2016).
8. Typy temperamentu i osoblyvostei yikh proiavu v molodshomu shkilnomu vitsi [Types of temperament and characteristics of their manifestation in the early school years]. URL: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=88807> (data zvernennia 10.10.2016). – Nazva z ekranu.
9. Iakymenko, O. S., Halashko, M. M., Halashko, O. I., Poruchikov, V. V. & Starodubtsev, D. S. (2014). Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei studentiv 1-2-kh kursiv Kharkivskoho natsionalnoho medychnoho universytetu [Features of coordination abilities of 1-2-courses students in Kharkiv National Medical University]. *Fizychnye vykhovannia i sport u vyshchyykh navchalnykh zakladakh: zbirnyk statei X Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, prysviachenoj 60-richchiu BHTU im. V. H. Shukhova, Bielhorod: vyd-vo BHTU*, ch. 1, 302–306.

Інформація про авторів:

Насонова Юлія; <http://orcid.org/0000-0003-1887-4614>; nasonova_julia7@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Nasonova Julia; <http://orcid.org/0000-0003-1887-4614>; nasonova_julia7@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 25.07.2016 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.093.46

Володимир Захожий,

zahozhyi@ukr.net

Олег Дикий

olehdiky@ukr.net

Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Сучасний рівень розвитку суспільства значною мірою актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я школярів старшого шкільного віку та їхнім фізичним станом, який визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: насамперед фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. Розв'язання проблеми збереження здоров'я й забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах – досить актуальне питання, що викликає великий практичний інтерес. У зв'язку з цим перед фізичною культурою як основою забезпечення зміцнення здоров'я дітей постають нові завдання, які потребують розробки сучасних інноваційних технологій щодо організації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Завдання роботи – визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Дослідження здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька, у якому взяло участь 385 учнів старшого шкільного віку. За результатами дослідження, фізичний розвиток старшокласників за показниками довжини й маси тіла, окружності частин тіла перебував у межах норми, проте відзначено зниження в учнів величин екскурсії грудної кліт-

Владимир Захожий, Олег Дикий. **Особенности физического развития и физической подготовленности старшеклассников.** Современный уровень развития общества в значительной степени актуализирует научные проблемы, связанные с сохранением здоровья школьников старшего школьного возраста и их физическим состоянием, которое определяется совокупностью взаимосвязанных признаков: в первую очередь, физическим развитием, физической подготовленностью. Решение проблемы сохранения здоровья и обеспечения гармоничного развития личности в учебных заведениях – достаточно актуальный вопрос, который вызывает большой практический интерес. В связи с этим перед физической культурой как основой обеспечения укрепления здоровья детей возникают новые задачи, которые требуют разработки современных инновационных технологий по организации системы физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. Задачи работы – определить уровень физического развития и физической подготовленности старшеклассников. Исследования проводили на базе общеобразовательных учебных заведений Луцка. В нем приняло участие 385 учащихся старшего школьного возраста. По результатам исследования, физическое развитие старшеклассников по показателям длины и массы тела, окружности частей тела находилось в пределах нормы, однако отмечается снижение

Volodymyr Zakhoshyi, Oleh Dykiy. **Peculiarities of Physical Development and Physical Preparation of Senior Pupils.** Actuality. The current level of the development of the society outlines the scientific problems related to the health maintenance of senior pupils and their physical condition, which is defined by a set of interrelated characteristics: among them, physical development, and physical preparation. Solving the problem of health maintenance, and ensuring the harmonious development of a personality at school are defined as the topical issues that have a great practical value. In this regard, physical education as the foundation of children's health maintenance faces new challenges that require the development of modern innovative technologies in the organization of physical education at schools. Aim: to determine the level of physical development and physical preparation of senior pupils. The research was carried out at secondary schools in Lutsk; 385 senior pupils took part in it. The results revealed that the physical development of the senior pupils in terms of body length and weight, circumference of the body were within limits, but the decrease in the pupils' chest excursion was stated, which was 6,83 cm in the

ки, що становило 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 см – у 17-річних. У процесі навчання вірогідних змін щодо параметрів фізичного розвитку не виявлено. Достатній рівень навчальних досягнень у старшокласників фіксували за показниками сили й швидкісно-силових якостей. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Такий стан розвитку фізичних якостей школярів властивий для більшості регіонів України, що зумовлює необхідність удосконалення методів і форм проведення уроків, спортивно-масових та оздоровчих заходів для учнів старшого шкільного віку.

в учасних величин екскурсії грудної клітки, що складало 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 см – в 17-річних. В процесі навчання вірогідних змін щодо параметрів фізичного розвитку не виявлено. Достатній рівень навчальних досягнень у старшокласників фіксували за показниками сили й швидкісно-силових якостей. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Такий стан розвитку фізичних якостей школярів властивий для більшості регіонів України, що зумовлює необхідність удосконалення методів і форм проведення уроків, спортивно-масових та оздоровчих заходів для учнів старшого шкільного віку.

16 year-old boys and 6,72 cm in the 17 year-old boys. The probable changes in physical development parameters were not found during the learning process. Sufficient level of academic achievements was fixed in terms of strength and speed-strength qualities in the senior pupils. Low or medium level of physical preparation was revealed in the development of speed, flexibility, endurance and agility. This state of the development of pupils' physical qualities is typical of most regions in Ukraine, and it causes the need to improve methods and forms of lessons, sports, and recreational activities for senior pupils.

Ключові слова:

старшокласники, фізичний розвиток, фізична підготовленість, загальноосвітні навчальні заклади.

старшеклассники, физическое развитие, физическая подготовленность, общеобразовательные учебные заведения.

senior pupils, physical development, physical preparation, general education institutions.

Вступ. Фізичне виховання й спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я населення, підвищенні їхньої фізичної й розумової працездатності [1; 2; 5; 7; 9; 14]. У сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження покращення системи фізичної культури в навчальних закладах. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення уроків та позакласних заходів, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність школярів, формувати здоровий спосіб життя, змінити систему оцінювання, удосконалити систему підготовки кадрів [3; 4; 8; 11; 13]. Серед показників, що значною мірою обумовлюють рухову активність, є фізичний розвиток.

У науковій літературі термін «фізичний розвиток» використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують «фізичний стан» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружність тіла, спірометрія, динамометрія) [6]. Також фізичний розвиток досліджено як складову частину життєдіяльності людини, зміну природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється в показниках функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя [10; 12].

Нами фізичний розвиток розглянуто як процес становлення й змін морфофункціональних властивостей організму дитини. Фізичний розвиток як біологічний процес підпорядковано об'єктивним законам природи. Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток, він може бути високим або низьким, усебічним та гармонійним чи обмеженим і дисгармонійним.

Високий та гармонійний фізичний розвиток зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою й різними захворюваннями. У нашій роботі фізичний розвиток досліджено за показниками довжини та маси тіла, окружності частин тіла, розрахункових індексів.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників.

Матеріал і методи дослідження – аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідницько-експериментальну роботу виконували на базі загальноосвітніх навчальних закладів №№ 11, 19 м. Луцька. У дослідно-пошуковій діяльності взяло участь 385 учнів старшого шкільного віку.

Результати дослідження. Дискусія. Результати свідчать, що довжина тіла юнаків становить 172–174 см, маса – 61–65 кг (табл. 1). Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми.

Таблиця 1

 Стан фізичного розвитку старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник		Вік, років	
		16	17
Довжина тіла, см		172,73±1,75	174,16±1,59
Маса тіла, кг		61,53±2,43	65,27±2,64
Окружність грудної клітки, см	спокій	84,82±1,25	85,22±1,57
	вдих	88,75±1,37	89,31±1,49
	видих	81,92±1,16	82,59±1,23

Також віковим нормам відповідають показники окружності грудної клітки. Водночас потрібно констатувати зниження в школярів величин екскурсії грудної клітки (різниця між показниками окружності грудної клітки на вдиху та видиху). Цей показник становить 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 – у 17-річних.

У процесі вікового розвитку показники фізичного розвитку старшокласників зростають. Проте дані школярів 16 і 17 років статистично не відрізняються, що, очевидно, зумовлено поступовим завершенням інтенсивного розвитку форм та функцій організму.

Результати, подані в табл. 2, свідчать, що довжина тіла юнаків, за даними різних науковців, майже не відрізняється.

Таблиця 2

 Порівняльна характеристика довжини тіла юнаків 16–17 років, \bar{X}

Автор даних	Рік дослідження	Вік, років	
		16	17
Власні дослідження	2009	172,73	174,16
Е. М. Навроцький	1997	174,3	175,0
О. Т. Мазурчук	1995	172,4	173,3
Б. Д. Розпутняк	1995	168,55	171,79
І. І. Слепушкіна	1989	173,92	175,7
А. Трpkiewicz	1996	171,1	173,65
Н. Stolarczyk зі співавторами	1990–1991	176,0	177,5
В. Hulanicha зі співавторами	1995	171,1	173,7
W. Bozilow	1988	174,4	176,8

Власні результати перебувають у межах між найбільшими й найменшими величинами довжини тіла юнаків різних регіонів України та за її межами. Очевидно, що помічена тенденція характерна для старшокласників і може враховуватись у процесі програмування спортивно-масових та оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Порівняльну характеристику маси тіла юнаків, які проживають у різних регіонах України й за кордоном, відображено в табл. 3. Аналіз результатів, поданих у таблиці, показує, що маса тіла юнаків різних регіонів також вірогідно не відрізняється. У середньому в європейських країнах маса тіла юнаків 16–17 років перебуває в межах 58–66 кг. Якщо проаналізувати динаміку маси тіла за останні 30 років, то очевидна тенденція до її збільшення.

Таблиця 3

 Порівняльна характеристика маси тіла юнаків 16–17 років, \bar{X}

Автор даних	Рік дослідження	Вік, років	
		16	17
1	2	3	4
Власні дослідження	2009	61,53	65,27
Е. М. Навроцький	1997	65,0	66,03
О. Т. Мазурчук	1995	64,16	66,02

Закінчення таблиці 3

1	2	3	4
Б. Д. Розпутняк	1995	60,41	61,46
І. І. Слепушкіна	1989	65,9	67,54
A. Topkiewicz	1996	64,7	68,1
H. Stolarczyk зі співавторами	1990–1991	64,2	67,3
V. Dutkiewicz	1987	58,21	61,89

Для оцінювання фактичного рівня фізичної підготовленості як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів використовують показники, які характеризують розвиток фізичних якостей [6].

Відомо, що основні фізичні якості (швидкість, сила, витривалість, координація, спритність, гнучкість) можуть оцінюватися визначенням набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У програмі з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах містяться тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості учнів. Фізична підготовленість – це комплекс фізичних якостей, якими володіють учні в цей час. Вона – важливий показник стану здоров'я людини; тісний взаємозв'язок між ними вчені спостерігали давно [7]. Відомо, що активність скелетної мускулатури значною мірою визначає резервування енергетичних ресурсів, їх ощадливе використання, що сприяє збільшенню тривалості життя. Найбільш ефективні щодо цього аеробні м'язові навантаження циклічного характеру, що сприяють підвищенню аеробного енергопотенціалу організму.

Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку невисокий (табл. 4).

Таблиця 4

Рівень фізичної підготовленості старшокласників, $\bar{X} \pm Sx$

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	31,51±2,28	32,07±3,44
Стрибок у довжину з місця, см	208,74±4,86	209,67±5,17
Підтягування, кількість разів	8,43±0,78	9,54±0,82
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	37,45±1,49	42,05±1,56
Біг протягом 6 хв, м	1528,23±56,48	1584,41±47,75
Біг 2000 м, хв, с	10,45±0,21	9,32±0,19
Нахил уперед із положення сидячи, см	7,69±1,63	9,85±1,84
Біг 100 м, с	15,27±0,15	15,05 ±0,09
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,35 ± 0,08	10,23± 0,12

Велике значення в системі фізичної підготовки старшокласників має сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона виявляється у вигляді максимальної сили й швидко-силової якості.

Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в старшокласників дещо різний і міняється у зв'язку з ростом та розвитком організму. Тому учні 10–11-х класів характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей. Результати дослідження свідчать, що школярі мають знижені показники витривалості, спритності та швидкості.

Відповідно до вимог шкільної програми, результати тестування фізичної підготовленості оцінюються на 3–8 балів.

Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками сили та швидко-силової якості. Низький або середній рівень фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності. Отже, рівень фізичної підготовленості старшокласників переважно низький або середній, що зумовлює необхідність додаткових занять фізичними вправами.

Порівняння власних результатів із дослідженнями інших науковців свідчить, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються (табл. 5).

**Порівняльна характеристика фізичної підготовленості
юнаків 16–17 років, \bar{X}**

Автор даних	Вік, років	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 100 м, с	Підтягування, кількість разів
Власні дослідження	16	208,74	15,27	8,43
	17	209,67	15,05	9,54
Е. М. Навроцький	16	210,0	13,91	11,07
	17	236,94	13,65	13,78
О. Т. Мазурчук	16	207,79	14,43	11,04
	17	235,93	13,62	13,78
Б. Д. Розпутняк	16	211,8	14,5	–
	17	211,6	14,3	–
Ю. І. Збруєв зі співавторами	16	214	14,6	7,2
	17	221	14,3	8,4

Отже, такий стан розвитку фізичних якостей школярів властивий для більшості регіонів України. Отримані результати будуть прийняті за основу під час розробки режимів фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами учнів старшого шкільного віку.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізичний розвиток старшокласників за показниками довжини й маси тіла, округлості частин тіла перебуває в межах норми. Водночас потрібно відзначити зниження в учнів величин екскурсії грудної клітки. Цей показник становить 6,83 см у 16-річних юнаків і 6,72 см – у 17-річних. У процесі навчання параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають.

Простежено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості учнів. Відповідно до вимог шкільної програми фізичну підготовленість оцінюють на 3–8 балів. Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками сили й швидко-силової якості. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності.

У подальшому потрібно визначити взаємозв'язки фізичного розвитку, фізичної підготовленості й стану здоров'я старшокласників.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – №2 (14). – С. 75–79.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
3. Белікова Н. О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 4 (24). – С. 19–25.
4. Захожий В. В. Дозування фізичних навантажень для

References

1. Andriichuk O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii rehabilitatsii honartrozu [Isometric exercises in physical rehabilitation of gonarthrosis]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (14), 75–79.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, vypusk 37, Kyiv-Vinnitsia: TOV firma «Planer», 348–353.
3. Bielikova, N. O. (2013). Zmistove napovnennia protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zdoroviazberezhuvальної діяльності [Informative filling of the preparation process of future specialists in physical rehabilitation to health-saving acitivity]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi*

- самостійних занять фізичними вправами студентів / В. В. Захожий, О. А. Сапожник // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 39–42.
5. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* – Х., 2010. – № 4. – С. 52–55.
6. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 232 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Пантік В. В. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа // *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі українки*. – Луцьк, 2010 – С. 36–39.
9. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.
12. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // *Физкультура и спорт*. – 1991. – 224 с.
13. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Цьось ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.
14. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19–23.
- Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, no. 4 (24), 19–25.
4. Zakhozhyi, V. V. & Sapozhnyk, O. A. (2009). Dozuvannia fizychnykh navantazhen dlia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv [Dosage of physical loads for self-study physical exercise students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. VNU im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (6), 39–42.
5. Indyka, S. Ya. & Yahenskyi, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Knowledge of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine its]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv, no. 4, 52–55.
6. Krutsevich, T. Yu. (1999). Metody issledovaniia individualnoho zdorovia detei i podrostkov v protsesse fizicheskoho vospitaniia [The methods used to study the individual health children and adolescents in the process of physical education]. Kyev : Olympyiskaia lit., 232.
7. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Physical culture recreation of different groups]. K.: Olimp. l-ra, 248.
8. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 36–39.
9. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvostei [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
10. Romanenko, V. A. (2005). Diahnostika dvihatelnykh sposobnostei [Diagnostics of motor abilities]. Donetsk: Yzdvo Don NU, 290.
11. Vilchkovskiy, E. S., Shyian, B. M., Tsos, A. V. & Pasichnyk, V. R. (2016). Systema fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi ta Ukrainy (KhVI – pochatok KhKhI stolittia): porivnialnyi analiz : monohrafiia [The system of physical education of secondary schoolsupils in Poland and Ukraine (XVI - the beginning of XXI century): a comparative analysis]. Lutsk : Vezha-Druk, 240.
12. Fomyn, N. A. & Vavylova, Yu. N. (1991). Fizioloicheskie osnovy dvihatelnoi aktivnosti [Physiological basis of motor activity]. *Fizkultura i sport*, 224.
13. Tsos, A. V. (1994). Dyferentsiovanyi pidkhdid u protsesi profesiinoi pidhotovky vchytelia fizychnoi kultury : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : 13.00.01 [Differentiated approach in the training of physical culture teachers]. Ukr. derzh. ped. un-t im. M. P. Drahomanova, K., 16.
14. Tsos, A. V. (2009). Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury [Patterns of physical culture development]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (7), 19–23.

Інформація про авторів:

Захожий Володимир; <http://orcid.org/0000-0002-9810-6166>; zahozhyi@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, Україна.

Дикий Олег; <http://orcid.org/0000-0001-6648-4296>; olehdiky@ukr.net; Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти; вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43000, Україна.

Information about the Authors:

Zakhozhyi Volodymyr; <http://orcid.org/0000-0002-9810-6166>; zahozhyi@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Dykiy Oleh; <http://orcid.org/0000-0001-6648-4296>; olehdiky@ukr.net; Volyn Institute of Postgraduate Education; 31 Vynnychenka Street, Lutsk, 43000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 18.07.2016 р.

Олександр Сабіров,
alex_sabirov@ukr.net
Василь Пантік,
ukraine.luck@gmail.com
Георгій Гац
Georgiy.Gatz@i.ua

Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена потребою індивідуалізації фізичного виховання студентів. **Мета дослідження** – вивчити рівень фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. **Результати роботи.** Довжина тіла становить 176,4–178,2 см, маса – 66,8–69,7 кг. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку студентів практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. **Висновки.** Дані, отримані в процесі визначення довжини та маси тіла, дають змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Масу тіла в межах норми виявлено лише в 57,9 % респондентів, у 42,1 % студентів – відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – у бік збільшення маси тіла. Зазначимо, що в 7,8 % студентів виявлено ожиріння I ступеня й у 2,3 % – ожиріння II ступеня, а це зумовлює потребу підвищення фізичної активності студентів.

Ключові слова:

фізичний розвиток, фізичне виховання, студенти, індивідуалізація.

Александр Сабиров, Василий Пантик, Георгий Гатц. Состояние физического развития студентов высших учебных заведений. **Актуальность** исследования обусловлена необходимостью индивидуализации физического воспитания студентов. **Цель исследования** – изучить уровень физического развития студентов высших учебных заведений. **Результаты работы.** Длина тела составляет 176,4–178,2 см, масса – 66,8–69,7 кг. Антропометрические величины в целом находятся в пределах возрастных норм. Показатели физического развития студентов практически не изменяются, что обусловлено физиологическими механизмами возрастного периода. **Выводы.** Данные, полученные в процессе определения длины и массы тела, позволяют рассчитать индекс Кетле (индекс массы тела). Масса тела в пределах нормы обнаружена лишь в 57,9 % респондентов, в 42,1 % студентов отмечаются отклонения от нормы: 8,9 % – в сторону уменьшения и 33,2 % – увеличения массы тела. Отметим, что в 7,8 % студентов обнаружили ожирение I степени и 2,3 % – ожирение II степени, что обуславливает необходимость повышения физической активности студентов.

Oleksandr Sabirov, Vasyl Pantik, Heorhii Hats. The State of Physical Development of University Students. **Actuality** of the research is determined by the necessity of individualization of physical education of students. **Aim** of the research is to examine the level of physical development of university students. **Results.** The body length is 176, 4 – 178, 2 cm, weight is 66,8–69,7 kg. Anthropometric measures are generally within the age norms. The indicators of students' physical development don't change, due to the physiological mechanisms of their age period. **Conclusions.** The findings obtained during the determination of length and weight, make it possible to calculate mass index (BMI). 57,9 % of respondents have ody weight within normal limits, 42,1 % of students have departures from norms, 8,9 % of students have abnormalities decreasingly, and 33,2 % of students have increasingly body weight abnormalities. It should be noted that the first-degree obesity has been found out in 7,8 % of students, and the second-degree obesity has been revealed in 2,3 % of students, and this justifies the necessary to increase the physical activity of students.

физическое развитие, физическое воспитание, студенты, индивидуализация.

physical development, physical education, students, individualization.

Вступ. Численними науковими дослідженнями [1; 3; 5; 7] доведено, що стан здоров'я дітей і молоді низький та продовжує знижуватися. Одна з причин такого стану – зниження рухової активності населення [4; 7; 9; 13; 15]. Тому фізичне виховання розглядають як один із найважливіших чинників збереження й зміцнення здоров'я молоді, підвищення фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, формування професійно важливих якостей особистості. У сучасних умовах проводять

грунтовні дослідження покращення як організаційно-методичних основ фізичного виховання в навчальних закладах [6; 8; 10; 11; 12], так і вдосконалення ефективності підготовки кадрів [2; 14].

У наукових працях [4; 7; 11] наголошено, що фізичне виховання повинно бути індивідуалізованим на основі врахування морфофункціональних особливостей студентів. Тому актуальним є вивчення рівня фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження – вивчити рівень фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, методи антропометрії.

Результати дослідження. Дискусія. Фізичний розвиток визначають як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, які зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку. У нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювали за показниками довжини та маси тіла, розрахункових індексів.

Під час аналізу показників фізичного розвитку враховано природні фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі юнаків: процес росту та формування статури. Підтвердження цього факту – дані, отримані в процесі дослідження. За чотири роки довжина тіла студентів у середньому збільшилася з 176,42 до 178,2 см (табл. 1).

Найбільш інтенсивно довжина тіла зростає з першого до другого й із третього до четвертого курсів навчання. Зміни в організмі відбуваються не лише під впливом генетичних чинників, а також під прямим впливом навчального середовища, звичного способу життя. Задля визначення впливу обраного напрямку навчання на один з антропометричних показників (довжину тіла) ми порівняли індивідуальні значення залежно від обраного фаху та курсу навчання.

Таблиця 1

Фізичний розвиток студентів

Показник	Курс навчання							
	1		2		3		4	
	X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
Довжина тіла, см	176,42	0,64	177,18	0,78	177,53	0,82	178,2	0,73
Маса тіла, кг	66,81	1,27	68,03	1,34	69,53	1,42	69,78	1,35

Так, з'ясували, що в студентів першого року навчання, незалежно від обраного напрямку, – різні індивідуальні показники довжини тіла. У географів довжина тіла становить від 154 см до 198 см; досліджуваних з інституту фізичної культури та здоров'я – 159–191 см; у математиків – 165–196 см; студентів інституту міжнародних відносин – 156–208 см; фізиків – 159–202 см; філологів – 164–198 см; юристів – 166–190 см.

Студенти другого курсу також мають широкий діапазон довжини тіла: від 156 см – у студента-математика до 208 см – у слухача інституту міжнародних відносин. У двох груп студентів – філологів та правознавців – найменша варіабельність показника довжини тіла. У всіх досліджуваних групах третьокурсників студенти різко різняться за довжиною тіла, створюючи великий діапазон показників – від 156 см до 190 см. Найбільше студентів мають довжину тіла 175–185 см, що відповідає середньому зросту чоловіків. Студенти четвертого курсу навчання загалом вищі, ніж ті, хто навчається на молодших курсах. Найнижчий студент (майбутній географ) має ріст 165 см, а найвищий – з інституту міжнародних відносин – 196 см.

Окрім довжини тіла, ми визначали масу тіла в студентів різних курсів навчання. На першому курсі середній показник становив 66,81 кг; на другому – 68,03 кг; на третьому – 69,53 кг, на четвертому – 69,78 кг. Отже, протягом навчання маса тіла студентів збільшується. Дещо вищі параметри зростання маси тіла в хлопців виявлено з першого до третього курсів навчання, після чого настає певна стабілізація.

Дані, отримані в процесі визначення довжини та маси тіла, дають змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Згідно з рекомендаціями ВООЗ, якщо показник нижчий за 16, то це означає виражений дефіцит маси; 16,5–18,49 – недостатня маса тіла; 18,5–24,99 – норма, 25–29,99 – надлишкова маса тіла, 30–34,99 – ожиріння першого ступеня, 35–39,99 – ожиріння другого ступеня, 40 і більше – ожиріння третього ступеня. Саме застосування індексу Кетле – необхідна умова для визначення відповідності показників росту й маси тіла для кожного студента, а також для оцінки ризику розвитку захворювань, пов'язаних із надлишком чи недостатністю маси тіла.

Для порівняння показників Кетле, ми проаналізували кожен окремих напрям і курс навчання. Так, на географічному факультеті з 56 досліджуваних студентів у трьох осіб (5,4 %) виявили недостатню масу тіла. Причому це студенти різних курсів навчання – першого, другого й четвертого. Надлишкова маса тіла – у 37,4 % обстежених студентів, найбільшу групу становлять студенти третього року навчання (50 % від загальної кількості третьокурсників); 10,7 % хлопців мають ожиріння I ступеня й 5,4 % – II ступеня. Масу тіла в межах норми діагностовано в 50 % першокурсників і другокурсників, у чверті третьокурсників та в 42,9 % студентів 4 курсу.

Студенти напряму підготовки «Фізичне виховання і спорт» формують групу, у якій діагностовано найбільше осіб із масою тіла в межах норми. На першому курсі таких 75 %, на другому – 89,6 % на третьому – 85 % і на четвертому – 88,9 %. Зазначимо, що є особи з недостатньою масою тіла: на першому курсі – дві особи (10 %), на другому – одна (5,2 %). Також є студенти з надлишковою масою тіла. Загалом таких шість (7,8 %): двоє – на першому й четвертому курсах і по одному – на другому та третьому. Ожиріння I ступеня діагностовано в одного студента-першокурсника (5 %) й у двох осіб третього курсу (10 %).

Серед студентів-математиків виявлено одного (третьокурсник) із дефіцитом маси тіла. Недостатність маси тіла виявлено в семи студентів (10,8 %): в одного студента першого курсу, у трьох осіб – другого, у двох третьокурсників і в одного четвертокурсника. Надлишкову масу тіла діагностували в 31,1 % першокурсників, 42,1 % другокурсників, у чверті третьокурсників і 33,8 % четвертокурсників. Також на факультеті навчаються п'ять студентів (7,7 %) з ожирінням I ступеня й двоє (3 %) хворих на ожиріння II ступеня. Маса тіла в межах норми – у половини студентів першого року навчання, у 36,8 % другокурсників, 31,3 % третьокурсників й у 57,1 % студентів-випускників.

В інституті міжнародних відносин навчаються двоє студентів (на першому та третьому курсах) із недостатньою масою тіла (2,9 %) і 39,7 % із надлишковою масою тіла. Крім того, найбільше таких студентів (55,6 %) на другому курсі, а найменше (23,5 %) – на першому. Також в інституті навчається шість осіб (8,9 %) з ожирінням I ступеня і двоє (2,9 %) – з ожирінням II ступеня. Студентів із масою тіла в межах норми найбільше на першому курсі (52,9 %), а найменше – на третьому (33,3 %).

Найбільше осіб із недостатньою масою тіла (30 %) виявлено серед майбутніх фізиків. 10 % студентів мають надлишкову масу тіла. У 6 % осіб діагностовано ожиріння I ступеня й у 4 % – II ступеня. Лише 50 % досліджуваних мають масу тіла в межах норми.

Якщо розглядати показник нормальної маси тіла за окремими курсами, то на першому курсі таких студентів 41,7 %, на другому – 52,9 %, на третьому – 54,5 % і на четвертому – половина. У двох студентів-філологів (5,9 %) зафіксовано недостатню масу тіла. Вони навчаються на другому й третьому курсах. Надлишкову масу тіла мають три студенти (8,8 %), чотири особи (11,8 %) хворіють на ожиріння I ступеня, троє з них – другокурсники та один – випускник. Маса тіла в межах норми – у 73,5 % філологів. На першому курсі таких осіб 87,5 %, на другому – половина, на третьому – 85,7 % і на четвертому – 77,8 %.

Серед майбутніх правознавців виявлено збільшення осіб, у яких нормалізувалася маса тіла в процесі навчання. На першому курсі студентів із масою тіла в межах норми було 46,2 %, на другому – уже 75 %, на третьому – 80 % і на четвертому – 90 %. Проте у двох осіб (перший та другий курс) – недостатня маса тіла, у семи студентів (15,6 %) – надлишкова, у чотирьох діагностовано ожиріння I ступеня.

Узагальнюючи отримані дані та порівнюючи їх, можна проаналізувати масо-ростову характеристику студентів досліджуваних напрямів та курсів навчання. Так, з усіх 395 чоловіків, які брали участь у дослідженні, в одного третьокурсника з математичного факультету діагностовано дефіцит маси тіла. Студенти з недостатньою масою тіла є на всіх курсах.

На першому курсі таких студентів виявлено на всіх напрямках навчання, окрім філології. Найбільше таких осіб серед майбутніх фізиків (33,3 %). На другому курсі студентів із недостатньою масою тіла немає на факультеті міжнародних відносин. Кількість третьокурсників із недостатньою масою тіла ще менша: на трьох факультетах немає жодної особи (географічний, фізичного виховання, спорту та здоров'я, правознавство). І на випускному курсі на чотирьох факультетах не зафіксовано осіб із недостатньою масою тіла (фізичне виховання, міжнародні відносини, філологія, правознавство).

Студенти з надлишковою масою тіла є також на всіх курсах і напрямках навчання. Лише на третьому курсі на філологічному факультеті, на четвертому курсі на фізичному та юридичному факультетах немає таких осіб. З усіх досліджуваних груп найбільше студентів із надлишковою масою тіла виявлено серед другокурсників напряму «Міжнародні відносини» (55,6 %).

Розрахунок індексу Кетле дає змогу встановити ступінь ожиріння. Серед студентів досліджуваних груп є хворі на ожиріння I і II ступенів. Загалом таких 40 осіб (10,1 %): I ступінь – 7,8 %, II – 2,3 %.

Відсоток студентів із масою тіла в межах норми коливається в різних діапазонах. Найменше таких серед майбутніх географів (25 %), які навчаються на третьому курсі, а найбільше – серед правознавців четвертого курсу (90 %). Отримані результати свідчать, що, окрім вікового чинника й природних фізіологічних змін в організмі, на антропометричні показники студентів впливають навчальне середовище, спосіб життя та проведення вільного часу. Отже, з усіх 395 студентів, яких залучено до дослідження, маса тіла в межах норми була лише в 57,9 % респондентів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники індексу Кетле студентів різних напрямків навчання, %

Маса тіла	Напрямок навчання							Усього	
	географія	фізичне виховання	математика	міжнародні відносини	фізика	філологія	правознавство		
Дефіцит	-	-	1,5	-	-	-	-	0,3	
Недостатня	5,4	3,9	10,8	2,9	30,0	5,9	4,4	8,6	
Нормальна	41,1	84,4	43,1	45,6	50,0	73,5	71,1	57,9	
Надлишкова	37,4	7,8	33,9	39,7	10,0	8,8	15,6	23,1	
Ожиріння	I ст.	10,7	3,9	7,7	8,9	6,0	11,8	8,9	7,8
	II ст.	5,4	-	3,0	2,9	4,0	-	-	2,3
	III ст.	-	-	-	-	-	-	-	-

У 42,1 % студентів простежено відхилення від норми, згідно з індексом Кетле: 8,9 % – у бік зменшення й 33,2 % – у бік збільшення маси тіла. Такі дані ще раз підтверджують актуальність нашого дослідження. Зазначимо, що в 7,8 % студентів виявлено ожиріння I ступеня та 2,3 % – II, що зумовлює потребу підвищення фізичної активності студентів.

Аналіз наукових праць дав підставу констатувати, що ефективність формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів залежить від певних чинників, зокрема стану фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я й функціональних можливостей організму молоді, рівня фізичної активності, інтересу та мотивації до діяльності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження фізичного розвитку хлопців демонструють, що довжина тіла становить 176,4–178,2 см, маса – 66,8–69,7 кг. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку практично не змінюються, що зумовлено фізіологічними механізмами вікового періоду. Дані, отримані в процесі визначення довжини та маси тіла, дають змогу розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Маса тіла в межах норми виявлено лише в 57,9 % респондентів, у 42,1 % – відхилення від норми: 8,9 % – у бік зменшення і 33,2 % – збільшення маси тіла. Зазначимо, що в 7,8 % студентів – ожиріння I ступеня і 2,3 % – II, що зумовлює потребу підвищення фізичної активності студентів.

У подальшому потрібно виявити кореляційні зв'язки фізичного розвитку й функціональних можливостей студентів.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук, А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось,

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych, A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho y psykholohichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi*

- С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – X., 2010. – № 4. – С. 52–55.
6. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
9. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. – Киев : Здоровье, 1989. – 124 с.
10. Навроцький Е. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики / Е. Навроцький, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – № 2(22). – С. 47–51.
11. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Носко Микола Олексійович ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 53 с.
12. Пантік В. В. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і *Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (31), 96–104.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnih fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, випуск 37, Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 348–353.
3. Zavydivska, N. N. (2002). Profesiino-prykladni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv ekonomichnoho profilu : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : 13.00.04 [Profession- related and applied basics of healthy lifestyle university students of economics]. K., 20.
4. Ivashchenko, L. Ya., Blahyi, A. L. & Usachev, Yu. A. (2008). Prohrammirovanie zaniatii ozdorovitelnyim fitnessom [Programming training with health related fitness]. K. : Naukovyi svit, 198.
5. Indyka, S.Ya. & Yahenskyi, A.V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Knowledge of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine its]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv, no. 4, 52–55.
6. Kozibrotskyi, S. P. (2002). Prohramno-normatyvni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv (istoryko-metodolohichniy analiz) : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02. [Software-normative bases of physical education students (historical and methodological analysis)]. L., 16.
7. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleння [Recreation in the physical culture of different groups]. K. : Olimpiiska l-ra, 248.
8. Malimon, O. O. (1999). Dyferentsiiiovanyi pidkhid u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleння» [Differentiated approach in the process of students physical education]. Lutsk, 19.
9. Muravov, Y. V. (1989). Ozdorovitelnye aspekty fizicheskoi kultury i sporta [Health aspects of physical culture and sports]. K.: Zdorovia, 124.
10. Navrotskyi, E. & Pantik, V. (2013). Udokonalennia sylovykh yakosteі studentiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of power of first-year students by means of competitive gymnastics]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr., Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : VNU im. Lesi Ukrainky, no. 2(22), 47–51.
11. Nosko, M. O. (2003). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoі funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom : avtoref. dys. d-ra ped. nauk: 13.00.09 [Theoretical and methodological basis for the development of motor function in young people during physical training and sports]. Instytut pedahohiky APN Ukrainy, K., 53.

спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. – Луцьк, 2010. – С. 36–40.

13. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.

14. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Цьось ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.

15. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.

12. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk : Fizychnne vykhovannia i sport : zb. nauk. pr.*, Volyn. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky, Lutsk, 36–40.

13. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychnne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.

14. Tsos, A. V. (1994). Dyferentsiovani pidkhdid u protsesi profesiinoy pidhotovky vchytelia fizychnoi kultury : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : 13.00.01 [Differentiated approach in the training of physical culture teachers]. *Ukr. derzh. ped. un-t im. M. P. Drahomanova*, K., 16.

15. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriientatsiakh studentiv [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizychnne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, no. 4 (28), 83–87.

Інформація про авторів:

Сабіров Олександр; <http://orcid.org/0000-0002-0197-7839>; alex_sabirov@ukr.net; Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»; вул. Янгеля, 16/2, м. Київ, 03056, Україна.

Пантік Василь; <http://orcid.org/0000-0001-5087-6893>; ukraine.luck@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Гац Георгій; <http://orcid.org/0000-0002-5287-9219>; Georgiy.Gatz@i.ua; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Sabirov Oleksandr; <http://orcid.org/0000-0002-0197-7839>; alex_sabirov@ukr.net; National Technical University of Ukraine «Kiev Polytechnic Institute»; 37, Prosp. Peremohy, Solomyanskyi district, Kyiv, 03056, Ukraine.

Pantik Vasyli; <http://orcid.org/0000-0001-5087-6893>; ukraine.luck@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Heorhii Hats; <http://orcid.org/0000-0002-5287-9219>; Georgiy.Gatz@i.ua; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 02.08.2016 р.

Світлана Савлюк
d_sveta@ukr.net

Оцінка функціонального стану дітей 6–10 років із депривацією зору в процесі фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Анотація:

Актуальність. Рівень фізичного розвитку в дитячому віці – один з об'єктивних показників стану здоров'я та невід'ємний елемент контролю над станом здоров'я дитини з особливими можливостями в процесі фізичного виховання. **Завдання роботи** – охарактеризувати морфофункціональний стан школярів 6–10 років із депривацією зору в процесі фізичного виховання спеціальної школи-інтернату та провести порівняльний аналіз із їхніми практично здоровими однолітками із загальноосвітньої школи. **Результати.** Визначено показники морфофункціонального стану, а саме: ЖЄЛ, ЧСС у хлопців 8–10 років і дівчат 6 та 9–10 років із ДЗ, що статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,05$). Установлено: у дітей дев'яти років із ДЗ значення $AT_{\text{диаст}}$ статистично вірогідно нижчі за $AT_{\text{диаст}}$ практично здорових однолітків ($p < 0,05$), показники $AT_{\text{сист}}$ хлопців 6–7 і 9 років вищі від показників їхніх практично здорових однолітків із загальноосвітніх шкіл ($p < 0,05$). Виявлено: у хлопчиків 6 і 9–10 і дівчаток 7–10 років із ДЗ працездатність серця оцінюють як середню, у хлопчиків 7–8 і дівчаток шести років із ДЗ працездатність серця добра. **Висновки.** Результати констатувального експерименту зафіксували зниження всіх показників морфофункціонального стану дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору: ЖЄЛ, ЧСС, $AT_{\text{диаст}}$ дітей із ДЗ статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,05$), окрім показників

Светлана Савлюк. Оценка функционального состояния детей 6–10 лет с депривацией зрения во время физического воспитания. **Актуальность.** Уровень физического развития в детском возрасте – один из объективных показателей состояния здоровья, является неотъемлемым элементом контроля над состоянием здоровья в процессе физического воспитания. **Задачи работы** – охарактеризовать морфофункциональное состояние школьников 6–10 лет с депривацией зрения в процессе физического воспитания специальной школы-интерната и провести сравнительный анализ с их практически здоровыми ровесниками из общеобразовательной школы. **Результаты.** Показатели морфофункционального состояния, а именно ЖЕЛ, ЧСС – у мальчиков 8–10 и девочек 6 и 9–10 лет с ДЗ статистически достоверно ниже, чем у их практически здоровых ровесников ($p < 0,05$). У детей девяти лет с ДЗ значение $AT_{\text{диаст}}$ статистически достоверно ниже, чем $AT_{\text{диаст}}$ практически здоровых ровесников ($p < 0,05$). Показатели $AT_{\text{сист}}$ мальчиков 6–7 и 9 лет выше, чем данные их практически здоровых ровесников из общеобразовательных школ ($p < 0,05$). У мальчиков 6 и 9–10 и девочек 7–10 лет с ДЗ трудоспособность сердца оценивается как средняя, у мальчиков 7–8 и девочек шести лет с ДЗ трудоспособность сердца хорошая. **Выводы.** Результаты констатирующего эксперимента показали снижение всех данных морфофункционального состояния детей младшего школьного возраста с депривацией зрения: ЖЕЛ, ЧСС, $AT_{\text{диаст}}$ детей из ДЗ статистически достоверно ниже, чем у их практически здоровых ровесников ($p < 0,05$), кроме показателей $AT_{\text{сист}}$.

Svitlana Savlyuk. Functional State Assessment in 6–10 Year-Old Children with Visual Deprivation in the Process of Physical Education. **Actuality.** The level of functional state in children is one of the objective indicators of health status, and is an integral element of child health control with special abilities in physical education. **Research objectives:** to describe a morphofunctional state in 6–10 year-old children with visual deprivation in the process of physical education at special boarding schools and conduct a comparative analysis of their reasonably healthy peers at secondary schools. **Results.** Experimental results showed: indicators of morphofunctional state, such as VC, HR in 8–10 year-old boys and 6 and 9–10 year-old girls with VD were statistically significantly lower than in their reasonably healthy peers ($p < 0,05$). It stated that AT_{diast} in 9 year-old children with VD was statistically significantly lower than AT_{diast} in their reasonably healthy peers ($p < 0,05$). Indicators of AT_{sys} in 6–7 and 9 year-old boys were higher than in their reasonably healthy peers at schools ($p < 0,05$). It was revealed that heart performance in 6 and 9–10 year-old boys and in 7–8 year old girls was defined as average, and heart performance in 7–8 year-old boys and 6 year-old girls was defined as good. **Conclusions.** The results of the summative experiment have stated the decrease in all indicators of morphofunctional state in junior pupils with visual deprivation: vital capacity, heart rate, AT_{diast} in children with VD are statistically apparently lower than in their reasonably healthy peers ($p < 0,05$),

AT_{сист.} хлопчиків 6–7 і 9 років, що вищі від даних їхніх практично здорових однолітків із загально-освітніх шкіл ($p < 0,05$).

мальчиков 6–7 и 9 лет, что выше от показателей их практически здоровых ровесников из общеобразовательных школ ($p < 0,05$).

except AT_{sys.} indicators in 6–7 and 9 year-old boys, which are higher than in their reasonably healthy peers at schools ($p < 0.05$).

Ключові слова:

фізичний, розвиток, дитина, молодший, депривація, зір.

физический, развитие, дети, младший, депривация, зрение.

physical, development, child, junior, deprivation, vision.

Вступ. Рівень цивілізації суспільства визначається його ставленням до дітей з обмеженими можливостями здоров'я, кількість яких і в усьому світі, і в Україні має стійку тенденцію до збільшення [1; 8; 9]. Рівень фізичного розвитку в дитячому віці – один з об'єктивних показників стану здоров'я [3; 5]. Це пов'язано з тим, як уважають Л. М. Голубєва, Р. В. Тонкова-Ямпольська, Т. Я. Черток, що показники фізичного розвитку залежні від кількісних чинників, які впливають на стан здоров'я дітей і є результатом взаємодії генетичних чинників та чинників довкілля (санітарно-гігієнічні умови, обслуговування й харчування, фізичне виховання, режим дня й ін.). Крім того, фізичний розвиток – дуже чутливий показник, який легко змінюється під впливом різних несприятливих чинників, особливо умов навколишнього середовища. Тому оцінка рівня фізичного розвитку дитини з ДЗ у процесі фізичного виховання – невід'ємний елемент контролю над станом її здоров'я, що посідає важливе місце в дослідженні [2; 4; 11].

Вивчення фізичного розвитку дітей у процесі фізичного виховання має велике практичне значення, тому що дані про перетворення соматометричних, соматоскопічних і фізіометричних показників в онтогенезі дають підставу судити про ріст і розвиток певних контингентів дітей, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень [1; 3]. Динаміка фізичного розвитку школярів відображає вплив фізичних вправ на процеси росту, особливості статури й стан опорно-рухового апарату (В. Г. Майданник, М. А. Дадаткіна).

Аналіз досліджень цієї проблеми. Дослідники сфери фізичного виховання у своїх роботах окремі аспекти фізичного виховання дітей із депривацією зору (ДЗ), наприклад Д. Силантьєв і А. Гета вивчали особливості навчання плаванню й впливу занять у воді на корекцію вторинних захворювань, розробили свої методики для дітей різного віку; Є. Болах, А. Кравченко, В. Лапицький розглядали спортивну діяльність людей із патологією зору; О. І. Макаренко, Л. Н. Ростомашвілі займалися лікувальною фізичною культурою сліпих дітей; Л. А. Єракова висвітлила диференційоване фізичне виховання сліпих і слабкозорих в умовах спеціалізованого інтернату; І. В. Козлов вивчав ефективність програми фізичного виховання слабкозорих школярів; А. А. Дяченко розкрив особливості фізичного розвитку молодших школярів із послабленим зором у процесі фізичного виховання та ін. Однак усі ці роботи об'єднують індивідуальний підхід у фізичному вихованні під час навчання рухових дій і розвитку рухових якостей в умовах родини й спеціалізованих інтернатів.

Мета дослідження – схарактеризувати морфофункціональний стан школярів 6–10 років із депривацією зору в процесі фізичного виховання спеціальної школи-інтернату провести його порівняльний аналіз із їхніми практично здоровими однолітками із загальноосвітньої школи.

Матеріал і методи дослідження – інструментальні методи, порівняльний аналіз. Дослідницьку роботу проводили на базі Клеванської спеціальної школа-інтернату № 1 I–III ступенів для слабкозорих і ЗОШ № 27 м. Рівного. У дослідженнях узяли участь 135 школярів 6–10 років із депривацією зору та 186 практично здорових однолітків.

Результати дослідження. Дискусія. Діти із ДЗ відрізняються слабким розвитком м'язів, зниженим рівнем розвитку функціональних можливостей органів дихання й системи кровообігу, адаптаційних резервів серцево-судинної, дихальної систем, низькою стійкістю організму до гіпоксії, порівняно зі здоровими однолітками. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. Величина ЖЄЛ характеризує ступінь розвитку дихальної мускулатури й функціональну здатність органів дихання. Життєва ємність залежить від віку, статі, стану здоров'я й тренуваності дихання [3]. Обмеження рухливості грудної клітки негативно впливає на функцію зовнішнього дихання.

У результаті констатувального експерименту проведено оцінку ЖЄЛ дітей 6–10 років із ДЗ. Аналіз даних табл. 1 і 2 свідчить про те, що в хлопців 8–10 років і дівчат 6, 9–10 років із ДЗ показники ЖЄЛ статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,05$). За даними науковців, за результатами спірометрії в дітей із ДЗ, порівняно з практично здоровими, ЖЄЛ нижча на 19–32 % [10].

Таблиця 1

Показники функціонального стану дітей із ДЗ (n=135)

Вік, роки	Статистичний показник	Хлопчики (n=67)				Дівчатка (n=68)					
		обсяг вибірки	ЖЄЛ, л	АТ діаст., мм рт. ст.	АТ сист., мм рт. ст.	ЧСС у спокої, уд. хв ⁻¹	обсяг вибірки	ЖЄЛ, л	АТ діаст., мм рт. ст.	АТ сист., мм рт. ст.	ЧСС у спокої, уд. хв ⁻¹
6	\bar{X}	16	1,19	99,1	60,6*	84,5*	13	1,0*	92,5	56,9	66,9*
	S		0,17	8,6	5,7	6,7		0,1	7,1	4,6	9,2
7	\bar{X}	12	1,2	101,7	61,7*	60,0*	13	1,1	96,3	60,6	60,0*
	S		0,19	8,3	3,9	7,1		0,19	6,9	5,6	3,9
8	\bar{X}	12	1,3*	97,9	62,9	67,3*	14	1,2	95,6	57,8	60,0*
	S		0,2	7,2	6,2	10,1		0,10	9,8	4,4	4,8
9	\bar{X}	11	1,4*	89,4*	55,6*	62,1*	14	1,3*	95,6*	60,6	60,0*
	S		0,1	6,8	5,8	3,3		0,15	5,3	7,3	3,8
10	\bar{X}	16	1,5*	108,1	61,9	60,2*	14	1,4*	106,7	64,4	65,8*
	S		0,2	12,8	9,8	0,7		0,2	11,2	9,1	9,0

*Примітка. Різниця між показниками дітей із ДЗ і практично здоровими однолітками статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 2

Показники функціонального стану практично здорових дітей (n=186)

Вік, роки	Статистичний показник	Хлопчики (n=98)				Дівчатка (n=88)					
		обсяг вибірки	ЖЄЛ, л	АТ діаст., мм рт. ст.	АТ сист., мм рт. ст.	ЧСС у спокої, уд. хв ⁻¹	обсяг вибірки	ЖЄЛ, л	АТ діаст., мм рт. ст.	АТ сист., мм рт. ст.	ЧСС у спокої, уд. хв ⁻¹
6	\bar{X}	19	1,20	96,0	55,0	95,0	15	1,10	94,0	57,0	93,0
	S		0,11	8,7	5,4	9,2		0,13	8,6	6,0	9,1
7	\bar{X}	18	1,40	98,0	56,0	92,0	18	1,20	95,0	58,0	89,0
	S		0,18	9,1	5,8	9,3		0,15	9,3	6,1	8,4
8	\bar{X}	19	1,77	101,0	59,0	90,0	18	1,46	100,0	60,0	87,0
	S		0,07	10,2	6,3	9,2		0,06	9,5	6,1	8,9
9	\bar{X}	20	2,06	103,0	61,0	88,0	18	1,79	102,0	61,0	86,0
	S		0,03	9,7	6,8	8,7		0,03	9,4	6,5	8,9
10	\bar{X}	22	2,16	103,0	62,0	86,0	19	1,86	104,0	61,0	85,0
	S		0,02	10,2	6,6	8,1		0,02	10,8	6,3	8,4

Більшість наведених середніх показників засвідчує, що рівень фізичного розвитку та фізичної працездатності нижчий за норму, наведену Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйовим [5]. За дослідженнями фахівців [2; 10; 12], розлади зору супроводжуються зниженням ЖЄЛ на 2–3 %, простежено тенденцію до зменшення частоти пульсу на 4–9 уд./хв та зниження максимального артеріального тиску на 5–8 мм рт. ст. Це пояснюється зниженням рівня рухової активності й обмеженням потоку інформації під впливом зорової депривації дитини, вторинних захворювань високого рівня захворюваності в цій групі.

Вікові особливості грудної клітини зумовлюють глибину й частоту дихання в дитячому віці. При патологічному стані грудної клітини ці дані зазнають змін. За нашими спостереженнями, суттєво занижені середні показники, які відображають розвиток і функцію дихальної системи. Це може бути пов'язане також зі вродженою слабкістю м'язів та з недостатньою функцією сполучної тканини, а це погіршує стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальної та серцево-судинної. Тому ра-

ціональне фізичне виховання має особливе значення для дітей молодшого шкільного віку, адже цей вік найбільш важливий для корекції рухової сфери дітей, активізації всіх функцій організму.

За таблицею оцінки фізичного розвитку школярів, розробленою О. С. Куцом (1993), хлопчики 6–7-річного віку з ДЗ за результатами ЖЄЛ належать до *середнього рівня* розвитку, 8–9-річного – до *нижчого за середній*, 10-річні – *низького рівня*. Дівчатка з ДЗ 6–7-річного віку за показниками ЖЄЛ входять до *середнього рівня*, 8–10-річного – до *нижчого за середній рівень* розвитку. Практично здорові хлопчики 6, 8 і 10-річного віку за показниками ЖЄЛ мають *вищий за середній рівень*, 9-річні – *високий рівень* розвитку. Практично здорові дівчатка 6–8-річного й 10-річного віку за показниками ЖЄЛ належать до *середнього рівня* розвитку, 9-річні – до *вищого за середній рівень* розвитку.

Оцінку серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку з ДЗ проведено за результатами визначення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Науковці [1; 2; 4; 6; 12] відзначають, що в сліпих і слабкозорих дітей відзначаються найбільш виражені відхилення в діяльності серцево-судинної й дихальної систем організму на всіх вікових етапах розвитку, що підтверджено нашими дослідженнями. У дітей дев'яти років із ДЗ значення $AT_{\text{діаст.}}$ статистично вірогідно нижчі за $AT_{\text{діаст.}}$ практично здорових однолітків ($p < 0,05$). Дані $AT_{\text{сист.}}$ хлопців 6–7 і дев'яти років вищі від показників їхніх практично здорових однолітків із загальноосвітніх шкіл ($p < 0,05$). У дітей 6–10 років із ДЗ статистично значуще нижчі дані ЧСС в спокої, порівняно з їхніми практично здоровими однолітками ($p < 0,05$).

Фізичну працездатність, як іншу характеристику фізичного стану дітей, вивчали за індексом Руф'є (ІР). У табл. 3 представлено індекс Руф'є дітей із ДЗ. Порівняльний аналіз значення індексу Руф'є дітей із ДЗ і практично здорових за критерієм Манна-Уїтні свідчить про те, що різниця між показниками працездатності серця статистично значуща ($p < 0,05$), за винятком хлопців восьми років і 10-річних дівчат ($p > 0,05$). У хлопчиків шести, 9–10 і дівчаток 7–10 років із ДЗ працездатність серця оцінено як середню, у хлопців 7–8 і дівчат шести років із ДЗ працездатність серця добра.

Таблиця 3

Показники працездатності серця дітей із ДЗ ($n=135$)

Статистичний показник	Індекс Руф'є, ум. од.									
	хлопчики ($n=67$)					дівчатка ($n=68$)				
	вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	16	12	12	11	16	13	13	14	14	14
\bar{X}	6,8	6,3	6,4	7,4	7,7	6,4	6,9	6,8	7,1	7,3
S	2,2	1,6	1,9	1,1	1,2	2,5	1,0	1,1	0,8	1,2
Me	6,6*	6,0*	6,2	7,2*	7,5*	6,0*	6,2*	6,4*	7,2*	7,6
25 %	5,1	3,1	4,7	4,8	3,9	2,6	4,2	4,0	4,4	4,4
75 %	8,2	4,9	5,7	6,0	5,6	6,0	5,6	5,2	6,0	6,0

*Примітка. Різниця між показниками дітей із ДЗ і практично здоровими однолітками статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 4

Показники працездатності серця практично здорових дітей ($n=186$)

Статистичний показник	Індекс Руф'є, ум. од.									
	хлопчики ($n=98$)					дівчатка ($n=88$)				
	вік, років									
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
n	19	18	19	20	22	15	18	18	18	19
\bar{X}	4,5	4,9	5,3	6,0	6,8	4,7	5,6	6,0	6,3	7,0
S	0,8	0,7	0,6	0,9	0,8	0,6	0,5	0,7	0,8	0,8

Під час проведення функціональної проби відновлювальний період після фізичного навантаження в дітей із депривацією зору займав більше часу. Відновлення пульсу, артеріального тиску, дихання відбувалося на 5–6-й хвилині (для порівняння: у дітей без зорової патології – на 3–4-й).

У більшості випадків у респондентів із ДЗ виконання функціональної проби супроводжувалося порушенням самопочуття (задишкою, почервонінням), діти частіше робили зупинки, виконували присідання неглибоко, частіше користувалися допомогою дорослого. Це свідчить, що їхня рухова активність знижена, унаслідок чого порушено здатність до виконання дозованого фізичного навантаження. Відмінність від норми становить 48–65 % [6; 8].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчили зниження середніх показників морфофункціонального стану дітей молодшого шкільного віку з ДЗ спеціальної школи-інтернату, порівняно з їхніми здоровими ровесниками. Установлено: у хлопчиків 8–10 і дівчаток шести, 9–10 років із ДЗ показники ЖСЛ, ЧСС статистично вірогідно нижчі, ніж у їхніх практично здорових однолітків ($p < 0,05$). Виявлено: у 9-річних досліджуваних із ДЗ значення $AT_{\text{діаст.}}$ статистично вірогідно нижчі за $AT_{\text{діаст.}}$ практично здорових однолітків ($p < 0,05$). Визначено: показники $AT_{\text{сист.}}$ хлопчиків 6–7 і дев'яти років вищі від показників їхніх практично здорових однолітків із загальноосвітніх шкіл ($p < 0,05$). Установлено: фізична працездатність серця в хлопчиків шести, 9–10 і дівчаток 7–10 років із ДЗ оцінюється як середня, у хлопчиків 7–8 та дівчаток шести років із ДЗ працездатність серця добра. Перспектива подальших досліджень полягає в дослідженні фізичного стану дітей 6–10 років із ДЗ.

Джерела та література

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с. : ил.
2. Еракова Л. А. Дифференцированное физическое воспитание слепых и слабовидящих в условиях специализированного интерната : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту по спец. : 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Л. А. Еракова. – Киев, 2005. – 182 с.
3. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 152 с.
4. Касаткин Л. Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей. Организация содержания групповых занятий / Л. Ф. Касаткин. – М. : Просвещение, 1980. – 110 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл.
6. Козлов И. В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Козлов. – Ярославль, 2007. – 21 с.
7. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников центральной Украины / А. С. Куц. – Винница : [б. и.], 1993. – 256 с.
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физической культуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): учеб. метод. пособ. / Л. Н. Ростомашвили ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 1997. – 254 с.
9. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура

References

1. Evseev, S., P., Shapkova, M. (2000). *Adaptyvnaia fizycheskaia kultura : ucheb. Posobyie* [Adaptive physical education]. Sov. sport, 240.
2. Erakova, L., A. (2005). *Dyfferentsirovannoe fizicheskoe vospitanie slepykh i slabovidiashchykh v usloviakh spetsializirovannoho internata: dys. na soyikanie uchen. stepeni kand. nauk po fiz. vospitaniiu i sportu po spets. 24.00.02* [Differentiated physical training of the blind and visually impaired in a specialized boarding school: dis. on scientific PhD degree, sciences on physical education and special sport] 24.00.02. *Fizicheskaiia kultura, fizicheskoe vospytanie raznykh hrypp naseleniia*, K., 182.
3. Zavatskyi, V. I. (1994). *Fiziolohichna kharakterystyka rozvytku orhanizmu shkoliariv* [The physiological characteristics of the students organism]. Lutsk, Nadstyria, 152.
4. Kasatkin, L. F. (1980). *Korrekttsiia nedostatkov fizicheskoho rozvitiia i orientyrovki v prostranstve slepykh detei. Orhanizatsiia sodержaniia hrupovykh zaniatii* [Correcting the shortcomings of the physical development and spatial orientation of blind children. Organization of the contents of group classes], Moskva: Prosveshchenye, 110.
5. Krutsevych, T. Iu., Vorobiov, M. I., & Bezverkhnia H. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi.* [Control of children, adolescents and young people in physical education], K. : Olimp, pp. 221–223.
6. Kozlov, Y. V. (2007). *Izuchenie effektivnosti prohrammu fizicheskoho vospytaniia slabovidiashchykh shkolknikov* [The study of the physical education effectiveness program of visually impaired pupils], Yaroslavl, 21.
7. Kuts, A. S. (1993). *Modelnue pokazateli fizicheskoho rozvitiia i dvihatelnoi podhotovlenosti shkolknikov tseentralnoi Ukrainu* [Model parameters of pupils physical development and motor preparedness in central Ukraine], Vynnytsa, 256.
8. Rostomashvili, L. N. (1997). *Adaptyvnoe fizicheskoe vospytanie. Avtorskaia prohramma po lechebnoi fizycheskoi kulture dlia detei s tiazheloi zrytelnoi patolohiei (nach. shkola)* [Adapted physical education.

- и реабилитация слепых и слабовидящих. / Р. А. Толмачев. – М. : Сов. спорт, 2004. – 108 с.
10. Шалгинова В. И. Профилактика нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. И. Шалгинова. – Омск, 2000. – 20 с.
11. Adaptive processes in visual and oculomotor system Proc. of conf. Heid in Abolimar Calif. USA 16–20 June 1985 / ed.: E. L. Keller, D. S. Lee. – Oxford et al. : Pergamon press 1986. – 496 p.
12. Doweing J. E. The retina: an approachable part of the brain / J. E. Doweing. – Cambridge (Mass) ; London : The Belknap press of Harvard univ. press, 1997. – 262 p.
- Author program for therapeutic physical culture for children with severe visual disorders (elementary school)], SPb., 254.
9. Tolmachev, R. A. (2004). Adaptivnaia fizicheskaia kultura y reabilitatsiia slepykh y slabovidiashchykh [Adaptive physical culture and rehabilitation of blind and visually impaired], M.: Sov. sport, 108.
10. Shalhinova, V. Y. (2000). *Profilaktika narushenii zreniia u mladshikh shkolnikov sredstvami fizkulturno-ozdorovitelnoi deiatelnosti : avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.04. «Teoriia i metodika fizicheskoho vospitaniia, sportivnoi trenirovki, ozdorovitelnoi i adaptivnoi fizicheskoi kultury»* [Prevention of visual impairment in primary school children by means of sports and recreational activities: abstract dis. on scientific PhD degree ped. sciences: spec. 13.00.04. «Theory and technique of physical training, sports training, improving and adaptive physical training»], Omsk, 20.
11. Keller, E. L., & Lee, D. S. (1986). Adaptive processes in visual and oculomotor system Proc. of conf. Heid in Abolimar Calif. USA 16–20 June 1985. Oxford et al.: Pergamon press , 496.
12. Doweing, J. E. (1997). The retina: an approachable part of the brain, Cambridge (Mass), London: The Belknap press of Harvard univ., press, 262.

Інформація про авторів:

Савлюк Світлана; <http://orcid.org/0000-0003-2004-2235>; d_sveta@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України; Фізкультури, 1, м Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Savlyuk Svetlana; <http://orcid.org/0000-0003-2004-2235>; d_sveta@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 1 Phizkultury Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2016 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 78.17:796.011.3

Ніна Грибок,
ilnitskaya832010@mail.ru
Наталія Закаляк,
natalyazak69@gmail.com
Юрій Рогаля
rogala@mail.ru

Діагностика вмотивованості студентів до підвищення рівня власного здоров'я

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Анотації:

У статті розглянуто актуальні питання ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців, оскільки цінності молоді відображають цінності сучасного суспільства. Саме ціннісні орієнтації – один із найважливіших чинників змістової спрямованості особистості; вони визначають особливості й характер її відносин із навколишнім середовищем і тим самим певною мірою детермінують її поведінку. Наведено визначення ціннісних орієнтацій та аналіз їх груп. Основне завдання дослідження – визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей студентів вищих навчальних закладів як чинника, що спонукає людину до відповідального ставлення до свого здоров'я та відповідних дій. Для досягнення мети роботи використовують такі методи дослідження, як аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, визначення ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича, метод експертних оцінок. У ході дослідження визначено систему значущих для студентів цінностей. Ре-

Ніна Грибок, Наталія Закаляк, Юрій Рогаля. Діагностика мотивованості студентів к підвищенню рівня свого здоров'я. В статті рассмотрены актуальные вопросы ценностных ориентаций будущих специалистов, поскольку ценности молодежи отражают ценности современного общества. Именно ценностные ориентации являются одним из важнейших факторов содержательной направленности личности, определяют особенности и характер ее отношений с окружающей средой и тем самым в определенной степени детерминируют ее поведение. Приведены определения ценностных ориентаций и анализ их групп. Основная задача исследования заключается в определении места здоровья в иерархии жизненных ценностей студентов высших учебных заведений как фактора, который побуждает человека к ответственному отношению к своему здоровью и соответствующих действий. Для достижения цели работы используются такие методы исследования, как анализ и обобщение научной и методической литературы, определение ценностных ориентаций по методике М. Рокича, метод экспертных оценок. В ходе исследования определена система значимых для

Nina Hrybok, Nataliya Zakalyak, Yuriy Rohalya. Diagnostics of students' motivation to the increase of their own health level. The pressing issues of the valued orientations of future specialists are considered in the article as youth values represent the values of modern society. These valued orientations are one of the major factors of personality's content orientation, they determine the features and character of her relationships with an environment and in such a way determine to some extent its behavior. The determination of valued orientations and analysis of their groups are presented. The basic task of research consists in the location of health in the hierarchy of vital values of students of higher educational establishments, as a factor that induces a man to the responsible treatment of health and corresponding actions. Such methods of research as an analysis of scientific and methodical literature, determination of the valued orientations according to the methodology by M. Rokyach, method of expert estimation are used for gaining

зультати дослідження зі студентами першого курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка вказують, що найбільш вагомими для першокурсників є такі термінальні цінності, як «щасливе сімейне життя», «любов», «життєва мудрість», «здоров'я», «активна життєва діяльність», «наявність хороших і вірних друзів», «матеріально забезпечене життя», «свобода». Однак більшість студентів далеко від бажання зміцнювати власне здоров'я, спрямовувати зусилля на самовдосконалення тощо. Близько 40 % студентів недооцінюють здоров'я в структурі життєвих цінностей. Виявлено основні відмінності ціннісних орієнтацій між студентами різних факультетів. Указано на існування проблем щодо мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, а також відкрито об'єктивне поле для подальших досліджень.

Ключові слова:

цінності, ціннісні орієнтації, особистісні цінності, термінальні цінності, здоров'я, студенти університету.

студентов ценностей. *Результаты исследования* со студентами первого курса Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко указывают, что наиболее весомыми для первокурсников есть такие терминальные ценности, как «счастливая семейная жизнь», «любовь», «жизненная мудрость», «здоровье», «активная жизненная деятельность», «наличие хороших и верных друзей», «материально обеспеченная жизнь», «свобода». Однако большинство студентов далеки от желания укреплять собственное здоровье, направляют усилия на самосовершенствование и т. п. Почти 40 % студентов недооценивают здоровье в структуре жизненных ценностей. Выявлены основные различия ценностных ориентаций между студентами разных факультетов. Указывается на существование проблем касательно мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью, а также открывается объективное поле для дальнейших исследований.

ценности, ценностные ориентации, личностные ценности, термінальные ценности, здоровье, студенты университета.

the end of the work. The system of meaningful values for students is determined during research. *The results of the research* with the first-year students of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University point out that the most ponderable for freshmen are such values as «happy domestic life», «love», «vital wisdom», «health», «active vital activity», «presence of good and faithful friends», «financially secured life», «freedom». However most students are distant from a desire to strengthen their own health, to direct efforts on self-perfection etc. Almost 40 % of students underestimate health in the composition of vital values. The basic differences of the valued orientations between the students of different faculties are educed. The article specifies on existence of problems in relation to the motivational-valued attitude of students toward their own health, and also opens the objective field for further researches.

values, valued orientations, personal values, health, students of university.

Вступ. Проблема цінностей і ціннісних орієнтацій сучасної молоді за останні десятиріччя в нашій країні набула особливої актуальності. Ці поняття – одне з центральних питань більшості наук, що вивчають людину в різних аспектах. Цінності майбутніх фахівців, які здобувають вищу освіту, є відображенням цінностей сучасного суспільства. Відповідно система ціннісних орієнтацій розкриває змістову сторону спрямованості особистості, спроможної знайти своє місце в житті, самовизначитися та реалізувати себе, а також створює підвалини її відносин із навколишнім світом, з іншими людьми, із самим собою, становить основу світогляду й суть мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя [2; 9].

Ціннісна тематика сьогодні достатньо розроблена вітчизняними й зарубіжними вченими. Проблемі ціннісних орієнтацій особистості розкривають праці М. Алексєєвої, Б. Ананьєва, Б. Бакірова, Г. Балла, М. Бобнєвої, М. Боришевського, А. Вардемацького, В. Василенко, Є. Головахи, Г. Головних, О. Здравомислова, Г. Костюка, О. Леонтєва, С. Максименка, В. М'ясищєва, С. Рубінштейна, А. Ручки, В. Суслєнко, А. Табунса, В. Тугаринова, В. Ядова, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла та ін.

Вивченню особливостей формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці сприяли наукові здобутки Е. Васіної, Г. Безверхньої, В. Вдовиченка, Н. Волкової, І. Дубровіної, М. Маєвського, Т. Мальковскої, Д. Фельдштейна, К. Роджерса й ін.

Серед зарубіжних учених проблему цінностей особистості досліджували М. Рокіч, С. Фелдман, В. Франкл, Ш. Шварц, С. Морісс та ін.

Мета дослідження – визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження. Обраний напрям досліджень виконували в межах реалізації плану науково-дослідної лабораторії кафедри здоров'я людини й фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я студентської молоді». У ньому взяли участь 268 студентів першого курсу. Для досягнення мети роботи застосовано аналіз та узагальнення

наукової й методичної літератури, визначення ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича, метод експертних оцінок.

Результати дослідження. Дискусія. Один із важливих чинників, що впливають на формування особистості, – це система цінностей. Будь-яке дослідження, особливо педагогічне, вважається неповним, якщо в ньому не розглядають питання становлення особистості через формування структури ціннісних орієнтацій [7].

Поняття «цінність» досить широке та включає те, що може цінувати людина.

Цінність – це предмет потреб людини. Таким предметом може бути річ або ідея, унаслідок чого цінності поділяють на матеріальні й духовні. Матеріальні цінності – це інвентар та обладнання праці, предмети безпосереднього вжитку; духовні, політичні, правові, моральні, естетичні, філософські, релігійні.

Ціннісні орієнтації – це елементи мотиваційної структури особистості, на основі якої вона здійснює вибір мети, мотивів конкретної діяльності з урахуванням конкретної ситуації [3].

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовий бік спрямованості особистості й складає основу її ставлень до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й філософії життя [1].

Ціннісна орієнтація не виникає в людини раптово, а формується протягом усього процесу виховання. Ціннісні орієнтації фіксують те, що склалося в житті, у менталітеті народу й проголошено як моральну норму. Змінюються ціннісні орієнтації – змінюються моральні норми [8].

Л. Столович зазначає, що цінності існують незалежно від того, позитивною чи негативною є загальноприйнята оцінка явища. Цінності вчений трактує як континуум (незліченну множину, теорію множин) від менш бажаного, або негативного, до більш бажаного, або позитивного. Виходячи з того, що для однієї спільноти та її представників у відповідній системі цінності кваліфікують як благо, для інших в іншій системі вони такими можуть і не бути, оскільки в кожного суспільства свої норми й правила, продиктовані ментальністю, культурою, звичаями тощо [5].

О. Міненко вважає ціннісні орієнтації найважливішим складником структури особистості, що має у своїй структурі мотиваційний, когнітивний, емоційний, оцінювальний та інші компоненти. Роль ціннісних орієнтацій полягає в тому, що вони визначають спрямованість професійної діяльності, надають їй цінності, що містить зміст, дасть змогу посісти певну позицію, регулюють поведінку, формують способи самоактуалізації. Ціннісні орієнтації особистості, її життєві перспективи, плани – проекція духовного життя суспільства, які формуються під впливом суспільних чинників, зумовлені системою виховання й навчання [6].

Юнаки та дівчата в період вступу до вищого навчального закладу вже володіють певною життєвою позицією, ідеалами, ціннісними орієнтаціями.

У процесі дослідження ми діагностували індивідуальні або особистісні цінності. Індивідуальні цінності формуються в процесі пізнання. Під впливом різних факторів вони можуть перетворюватися в особистісні цінності, утворюючи елементи мотиваційної сфери.

Досліджуючи особистісні цінності, ми виходили з уявлень, які склались у психології про структуру індивідуальних цінностей людини. Цінності людини організовані ієрархічно, тобто їх склад передбачає наявність найбільш і найменш значущих; рівень значущості визначається свідомою самооцінкою й диференціюванням.

У зв'язку з цим нас цікавило місце здоров'я в ієрархії базових інтересів і цінностей як чинника, що спонукає людину до відповідального ставлення до свого здоров'я та відповідних дій.

Ставлення до здоров'я – це позиція людини, набута в процесі життєвого досвіду під впливом комплексу умов і факторів, що є вирішальними під час розв'язання проблем здоров'я. Ця позиція зумовлює цінність здоров'я в ієрархії цінностей особистості, орієнтує й спрямовує її дії у виборі тих чи інших засобів і способів забезпечення здоров'я відповідно до певного стилю сприймання та наявності (або відсутності) оздоровчого мислення. Результатом цього тривалого й складного процесу стає потреба в збереженні та зміцненні здоров'я, духовному, психічному й фізичному вдосконаленні [7; 4].

Під час проведення експерименту ми застосовували методику дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича, яка є найбільш поширеною сьогодні та заснована на прямому ранжуванні списку цінностей [1]. Вона дає змогу діагностувати дві групи цінностей: цінності-цілі й цінності-засоби. Цінності-цілі названі термінальними, у них відбито пріоритетність життєвих цілей людини, тобто переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути.

Цінності-засоби М. Рокич називає інструментальними. У них відбито пріоритетність для людини певних типів поведінки, що зумовлюють реалізацію відповідних термінальних цінностей, тобто переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

У цьому випадку ми діагностували лише термінальні цінності. Найбільше нас цікавило місцезнаходження здоров'я в ранговому розподілі ціннісних орієнтацій як фактора, що спонукає людину до відповідального ставлення до свого здоров'я й відповідних дій.

У ході дослідження зі студентами Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка проведено анкетування, до якого залучено студентів перших курсів факультетів фізичного виховання, філологічного, історичного та інституту фізики, математики, економіки й інноваційних технологій.

Студентам запропоновано список із 18 цінностей. За її допомогою майбутні фахівці присвоювали кожній цінності ранговий номер за ступенем життєвої значущості, тобто на перше місце ставили найбільш значущу термінальну цінність, на друге – менш значущу, на третє – ще менш значущу й т. д.

Результати ранжування цінностей у системі ціннісних орієнтацій студентів представлено в табл. 1 та на рис. 1.

Таблиця 1

Ранжування цінностей у системі ціннісних орієнтацій

№ з/п	Термінальні цінності	Ранг
1	Активна життєва діяльність	5
2	Життєва мудрість	1
3	Здоров'я	4
4	Цікава робота	15
5	Краса природи та мистецтва	17
6	Любов	3
7	Матеріально забезпечене життя	7
8	Наявність хороших і вірних друзів	6
9	Суспільне визнання (повага навколишніх)	12
10	Пізнання (підвищення загальної культури, інтелектуальний розвиток, освіта)	13
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	11
12	Розвиток (постійне самовдосконалення)	14
13	Розваги	9
14	Воля (самостійність, незалежність)	10
15	Щасливе сімейне життя	2
16	Щастя інших	16
17	Творчість (творча діяльність)	18
18	Упевненість у собі (внутрішня гармонія, вільність від внутрішніх протиріч)	8

Термінальні цінності

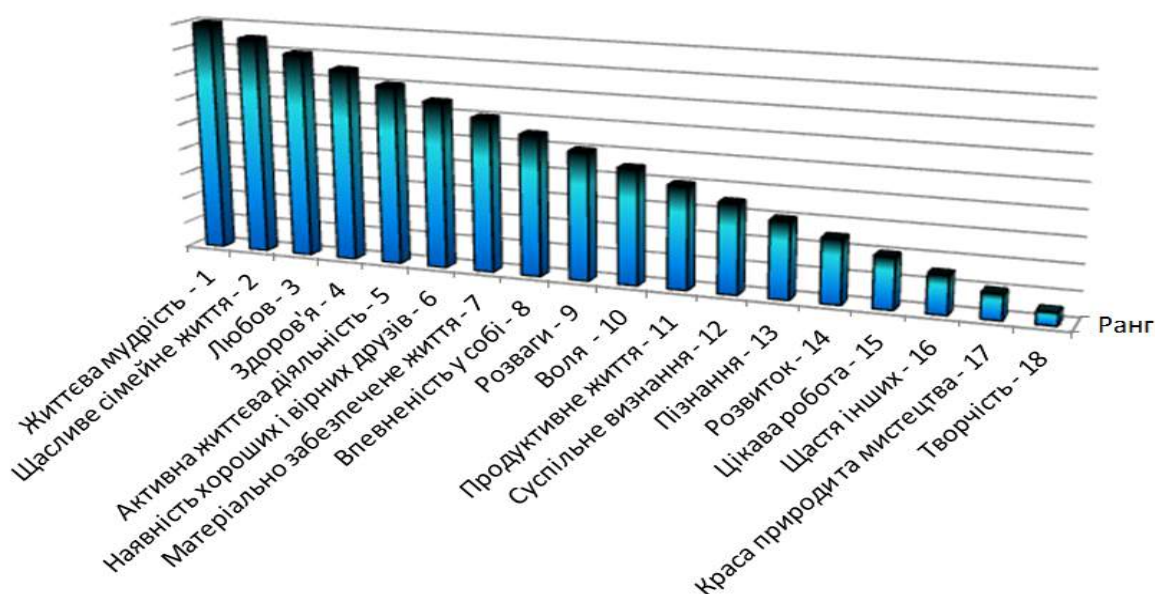


Рис. 1. Ранжування цінностей у системі ціннісних орієнтацій студентів

Аналізуючи отримані дані, ми виявили, що найбільш вагомі для студентів філологічного факультету «щасливе сімейне життя», «здоров'я», «любов», «цікава робота», «наявність хороших і вірних друзів», «упевненість у собі», «пізнання». 75 % респондентів поставили на перше місце «щасливе сімейне життя». Оскільки контингент цього факультету переважно жіночий, то зрозуміло, що в цьому віці вони замислюються над питанням створення повноцінної сім'ї. Пріоритетним визнали здоров'я лише 12,5 % студентів, 37,5 % майбутніх фахівців ставлять його на друге місце, 12,5 % – на третє. До трійки найважливіших життєвих цінностей входить «любов» (50 % студентів відвели їй третє місце).

Студенти історичного факультету найбільшу перевагу надали таким життєвим цінностям, як «любов», «життєва мудрість», «здоров'я», «воля», «активна життєва діяльність», «наявність хороших і вірних друзів». Так, 50 % майбутніх учителів історії поставили на перше місце «любов» (духовна й фізична близькість із людиною), друге – «наявність хороших і вірних друзів». Зрозуміло, що в цьому віці кохання та друзі мають надзвичайно важливе значення в житті кожного студента, проте навряд чи можна погодитись із тим, що «здоров'я» досліджувані поставили на третє місце.

Серед студентів інституту фізики, математики та інноваційних технологій провідною стала така цінність, як «життєва мудрість» (80 %). На другому місці – «щасливе сімейне життя», на третьому – «упевненість у собі», на четвертому – «любов» і лише п'яте місце відведено «здоров'ю». «Матеріально забезпечене життя» хоч і відстає від таких важливих цінностей, як «здоров'я», «щасливе сімейне життя», «кохання», «життєва мудрість», проте все-таки перебуває на сьомому місці за ступенем значущості.

Визначним є те, що в більшості студентів факультету фізичного виховання (60,3 %) здоров'я займало перше місце в групі найважливіших цінностей. Це досить високий відсоток, порівняно з іншими факультетами. У цьому випадку студенти, які займаються спортом, схильні більше виявляти інтерес до свого здоров'я й оцінювати себе як здорових. Друге місце майбутні фахівці з фізичного виховання та фізичної реабілітації відводять такій цінності, як «активна життєва діяльність». Далі за важливістю – група таких цінностей, як «розваги», «любов», «матеріально забезпечене життя», «воля (самостійність, незалежність)».

Отже, як бачимо, серед студентів перших курсів переважають такі термінальні цінності, як «щасливе сімейне життя», «любов», «життєва мудрість», «здоров'я», «активна життєва діяльність», «наявність хороших і вірних друзів», «матеріально забезпечене життя», «свобода». Однак більшість опитаних є далекими від бажання зміцнювати власне здоров'я, спрямовувати зусилля на самовдосконалення тощо. Навпаки, переважає орієнтація на безтурботне життя, матеріальні блага, власну свободу, кохання.

Не менше здивувало те, що такі ціннісні орієнтації, як «Пізнання (підвищення загальної культури, інтелектуальний розвиток, освіта)», «Розвиток (постійне самовдосконалення)», «Цікава робота», «Щастя інших», займали 13, 14, 15, 16 місця серед відповідних цінностей.

Ідеться про явище, яке деякі науковці називають ще однією цінністю – «споживання». На їхню думку, зараз можна спостерігати зміну гуманістичної й духовної цілеспрямованості значної частини нашої молоді. Колишні моральні, духовні цінності змінюються цінностями матеріального комфорту та безупинного споживання [3].

Серед цінностей, що оцінюються студентами як найменш значущі, виокремлено такі: «щастя інших», «краса природи й мистецтва». Зовсім незначною виявилася для більшості студентів цінність «творчість (творча діяльність)».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Студенти, розподіляючи термінальні цінності, акцентують увагу на таких цінностях, як «щасливе сімейне життя», «любов», «життєва мудрість», «здоров'я», «активна життєва діяльність», «наявність хороших і вірних друзів», «матеріально-забезпечене життя», «свобода». Що стосується ставлення студентів до свого здоров'я, то близько 40 % респондентів недооцінюють його в структурі життєвих цінностей.

Дослідження не є вичерпним із визначеної проблеми й не стільки вирішує певні питання, скільки констатує факти та вказує на існування проблем щодо мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, а також відкриває об'єктивне поле для подальших досліджень.

Джерела та література

1. Большая энциклопедия психологических тестов. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Гончарова Н. П. Проблема соответствия общества и ценностей личности / Н. П. Гончарова // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2015. – № 7. – С. 69–75.
3. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Грибок Н. М. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Грибок Ніна Миколаївна. – Луганськ, 2013. – 267 с.
5. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича // Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / [отв. ред. А. Ф. Кудряшов]. – Петрозаводск : Петроком, 1992. – С. 112–114.
6. Міненко О. О. Професійне становлення практичного психолога як система парадигмальних змін / О. О. Міненко // Вісник Харківського національного університету. – Серія «Психологія». – 2002. – № 550. – С. 209–211.
7. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович. – Одеса, 2004. – 211 с.
8. Набиуллина Н. Г. Диагностика ценностных ориентаций студентов средних специальных учебных заведений / Н. Г. Набиуллина. – Уфа, 2003. – 59 с.
9. Shydelko A. Poniattia tsinnostei i tsinnisnykh oriientatsii u konteksti profesiinykh preferentsii uchniv PTNZ [Электронnyi resurs] / A. Shydelko. – Rezhym dostupu : http://lib.iitta.gov.ua/6277/1/poniattia_tsinnostei_i_tsinnisnykh_oriientatsii.pdf

References

1. Bol'shaya entzyklopediya psikhologicheskikh testov [Large encyclopedia of psychological tests], Moskva, 2007, 416 p.
2. Goncharova N. P. Problema sootvetstviya obschestva i tsennostey lichnosti [the problem of congruity of society and values of personality], *Sotsiologiya v sovremennom mire: nauka, obrazovanie, tvorchestvo*. – 2015. – № 7. – S. 69–75.
3. Horashchuk V. P. Phormirovaniya kul'tury zdorov'ya shkol'nikov (teoriya i praktyka) [Forming of schoolchildren health culture (theory and practice)], Luhan'sk, 2003, 376 p.
4. Hrybok N. M. Pedagogichni umovy formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv spezial'noyi medychnoyi hrupy : dys. kand. ped. nauk [Pedagogical terms of forming of health culture of students of task medical form], Luhan'sk, 2013, 267 p.
5. Kudryashov A. F. Luchshyye psicholohicheskii testy dlya profotbora i proforiyentazyi: metodyka «Tzennosnyie oriientazyi» M. Rokycha [The best psychological tests for vocational selection and vocational orientations: methodology «Valued orientations» by M. Rokych], Petrozavodsk, 1992, pp. 112–114.
6. Minenko O. O. Profesiyne stanovlennya praktychnoho psycholoha yak systema paradyhmal'nykh zmin [Practical psychologist professional becoming as a system of paradigmatic changes], *Bulletin of Kharkiv National University*, 2002, № 550, p.p. 209–211.
7. Mykheyenko O. I. Valeolohichna pidhotovka maybutnykh fakhivtziv z physychnoyi reabilitatsiyi u vyshchomu pedahohychnomu zaklady [Valeological preparation of physical rehabilitation future specialists in higher pedagogical educational establishment], Odesa, 2004, p. 211.
8. Nabiulina N. G. Diagnostyka tsennostnykh orientatsiy studentov srednih spetsialnykh uchebnykh zavedeniy [diagnostics of valued orientations of special high schools], Ufa, 2003, 59p.
9. Shydelko A. Poniattia tsinnostei i tsinnisnykh oriientatsii u konteksti profesiinykh preferentsii uchniv PTNZ. [Электронnyi resurs] – Rezhum dostupu http://lib.iitta.gov.ua/6277/1/poniattia_tsinnostei_i_tsinnisnykh_oriientatsii.pdf

Інформація про авторів:

Грибок Ніна; <http://orcid.org/0000-0002-8746-2800>; ilnitskaya832010@mail.ru; Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка; вул. І. Франка, 34, м. Дрогобич, 82100, Україна.
Закаляк Наталія; <http://orcid.org/0000-0002-9550-1961>; natalyazak69@gmail.com; Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка; вул. І. Франка, 34, м. Дрогобич, 82100, Україна.
Рогаля Юрій; <http://orcid.org/0000-0002-9550-1961>; rogala@mail.ru; Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка; вул. І. Франка, 34, м. Дрогобич, 82100, Україна.

Information about the Authors:

Hrybok Nina; <http://orcid.org/0000-0002-8746-2800>; ilnitskaya832010@mail.ru; Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University; I. Franko, 34, Drohobych, 82100, Ukraine.
Zakalyak Nataliya; <http://orcid.org/0000-0002-9550-1961>; natalyazak69@gmail.com; Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University; I. Franko, 34, Drohobych, 82100, Ukraine.
Rohalya Yuriy; <http://orcid.org/0000-0002-9550-1961>; rogala@mail.ru; Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University; I. Franko, 34, Drohobych, 82100, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2016 р.

Марія Кузан,
kuzan-masha@ukr.net
Анатолій Магльований,
mavrpror@gmail.com
Ігор Трофіменко
tcvks@ukr.net

Обґрунтування спеціально адаптованого комплексу лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу при щадному руховому режимі

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів);
Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького (м. Львів);
Центр медичної реабілітації та санаторного лікування
«Трускавецький» (м. Трускавець)

Анотації:

Проблема фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу актуальна в сучасній урології у зв'язку зі зростаючою поширеністю серед населення, важкістю й тривалістю перебігу, високою частотою рецидивів каменеутворення. Мета роботи полягала в розробці комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при щадному режимі санаторно-курортного лікування. У роботі застосовано такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; документальні методи (вивчення історії хвороби), соціологічні, методи педагогічного експерименту та педагогічного спостереження. На основі аналізу історій хвороби 54 хворих на СКХ Центру медичної реабілітації та санаторного лікування «Трускавецький» у м. Трускавці й проведення констатувального педагогічного експерименту та спостереження протягом квітня-вересня 2016 р. із застосуванням широкого спектра фізичних вправ для фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії установлено, що головним засобом фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, а ос-

Марія Кузан, Анатолій Магльований, Ігор Трофіменко. **Обоснование специально адаптированного комплекса лечебной гимнастики для больных мочекаменной болезнью при щадящем двигательном режиме.** Проблема физической реабилитации больных мочекаменной болезнью актуальна в современной урологии в связи с растущей распространенностью среди населения, тяжестью и длительностью течения, высокой частотой рецидивов камнеобразования. Цель работы – разработка комплекса специально адаптированных физических упражнений лечебной гимнастики для больных мочекаменной болезнью после экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии при щадящем режиме санаторно-курортного лечения. В работе использованы такие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; документальные методы (изучение истории болезни), социологические, методы педагогического эксперимента и педагогического наблюдения. На основе анализа историй болезни 54 больных МКБ Центра медицинской реабилитации и санаторного лечения «Трускавецкий» в г. Трускавец и проведения констатирующего педагогического эксперимента и наблюдения в течение апреля-сентября 2016 с применением широкого спектра физических упражнений для физической реабилитации больных мочекаменной болезнью после экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии установлено, что главным средством физической реабилитации является

Mariya Kuzan, Anatoliy Mahlovanyy, Igor Trofimenko. **Justification of Specially-Adapted Complex of Therapeutic Exercises for Patients with Urolithiasis while Sparing Motor Mode.** Actuality. The physical rehabilitation problem for patients with urolithiasis is vital for a modern urology due to the expansion among the population by the severity and duration flow, high frequency of stone relapses. The aim of this article was to develop the system of special adapted physical exercises of therapeutic physical training for patients with urolithiasis after extracorporeal shock wave lithotripsy with moderate regime of sanatorium treatment. Aim and methods of the article: data analysis and generalization of special scientific and methodological literature; documentary methods (study a disease' story) sociological methods, methods of pedagogical experiment and pedagogical observation. On the basis of the stories of the disease in 54 patients with urolithiasis, carrying out the summative pedagogical experiment and observation during April-September 2016 with the application of a wide range of physical exercises for physical rehabilitation of the patients with urolithiasis after extracorporeal shock wave lithotripsy, in the center of medical rehabilitation and sanatorium treatment «Truskavets» in Truskavets city, the main means of physical

новною її формою – лікувальна гімнастика. Як результат, нами розроблено комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при щадному руховому режимі санаторно-курортного лікування. Цей комплекс спрямовано на виконання основних завдань фізичної реабілітації для хворих на сечокам'яну хворобу, а саме посилення скорочувальної здатності гладкої мускулатури нирок і сечоводів, що сприяє пришивденному виведенню роздробленого конкременту каменя, відновлення функцій сечовивідної системи й організму хворого в цілому. Основною відмінністю розробленого нами комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики є їх виконання в запропонованій нами послідовності, частій зміні вихідних положень.

лечебная физическая культура, а основной ее формой – лечебная гимнастика. В результате разработан комплекс специально адаптированных физических упражнений лечебной гимнастики при щадящем двигательном режиме санаторно-курортного лечения. Данный комплекс направлен на решение основных задач физической реабилитации для больных мочекаменной болезнью, а именно усиление сократительной способности гладкой мускулатуры почек и мочеточников, что способствует ускоренному выведению раздробленного конкремента камня, восстановлению функций мочевыводящей системы и организма больного в целом. Основным отличием разработанного нами комплекса специально-адаптированных физических упражнений лечебной гимнастики является их выполнение в предложенной нами последовательности, частой перемене исходных положений.

rehabilitation, namely therapeutic physical training with curative gymnastic as its main form, has been established. As a result, we have worked out a system of special adopted physical exercises of curative gymnastics with moderate regime of motor mode with sanatorium and resort treatment. This system is directed to performing the main tasks of physical rehabilitation for patients with urolithiasis, namely the intensification of the contractile capacity of the kidneys and ureter's smooth muscle that assists in the advancement and removal of stones, restoring function and urinary system of the patient in general. The main difference in the special adopted physical exercises system of curative gymnastics we have developed is to perform these exercises in a sequence, frequent change of starting position that we suggest.

Ключові слова:

фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, лікувальна гімнастика, комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ, сечокам'яна хвороба.

физическая реабилитация, лечебная физическая культура, лечебная гимнастика, комплекс специально адаптированных физических упражнений, мочекаменная болезнь.

physical rehabilitation, therapeutic physical training, curative gymnastics, a system of specially-adapted exercises, urolithiasis.

Вступ. Сечокам'яна хвороба (СКХ) – одна з патологій, увага до якої прикута із давніх часів. Усебічна допомога хворим на СКХ та їх фізична реабілітація постійно перебувають у центрі уваги фахівців у зв'язку з неухильно зростаючою поширеністю патології серед населення нашої країни [3; 6; 7]. Із роками поширеність та захворюваність на СКХ зростає серед усіх вікових категорій населення України, серед яких 55 % припадає на осіб працездатного віку. Факт розповсюдженості СКХ більшість авторів пояснює зовнішніми й внутрішніми факторами, які провокують її появу, а саме: соціальними, побутовими, екологічними, способом життя, урбанізацією населення, гіподинамією, погіршенням якості продуктів та структури харчування, старінням населення, поширеністю й хронічністю супутніх хвороб, які опосередковано сприяють її розвитку [8; 13; 14; 15]. Отже, вищевикладене вказує на актуальність проблеми й ставить низку питань, які потребують розробки комплексу організаційно-методичних заходів із застосування засобів фізичної реабілітації, а саме розроблення комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії, спрямованих на відновлення функцій сечовивідної системи організму.

Мета дослідження – розробити комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при щадному руховому режимі санаторно-курортного лікування, спрямованих на відновлення функцій сечовивідної системи організму.

Матеріали й методи дослідження. У роботі застосовано такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; документальні методи (вивчення історії хвороби), соціологічні, методи педагогічного експерименту та педагогічного спостереження.

Результати дослідження. Дискусія. Лікувальна фізична культура відіграє важливу роль у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу. Як зазначають дослідники Е. Н. Журавльова, Р. П. Шологон [2; 9; 11; 12], лікувальну фізичну культуру потрібно поєднувати з катетеризацією та введенням у сечовід лікарських речовин (масел, гліцерину, новокаїну) для покращення перистальтики й ослаблення рефлекторного спазму стінок сечоводу. Спеціальні фізичні вправи у фізичній реабілітації

хворих на сечокам'яну хворобу рекомендують застосовувати в поєднанні з прийомом сечогінних засобів і великої кількості рідини.

У наукових роботах Т. Б. Мокрій, В. П. Зайцева [1; 4] наголошено, що лікувальну фізичну культуру при каменях сечоводів потрібно застосовувати з урахуванням як загального впливу на організм, так і місцевого, спрямованого на відходження конкременту із сечових шляхів. Рекомендовано три групи фізичних вправ: вправи загального впливу; вправи для м'язів черевного преса й тазового дна; спеціальні вправи, що посилюють скоротливу здатність гладкої мускулатури верхніх сечових шляхів.

Р. П. Шологон [10; 11; 12] до спеціально розвивальних фізичних вправ відносив ті, під час виконання яких тулуб і нижні кінцівки перебувають у різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи на животі й спині, колінно-кистьове, рекомендуючи застосовування вправ із предметами та без них, у чергуванні напруження й розслаблення м'язів різних частин тіла (особливо черевного преса), а також вправи динамічного та циклічного характеру, ходьбу ритмічну (зі зміною темпу) на пальцях ніг, на п'ятках, випади, підскоки, різні струси органів черевної порожнини типу «вібрація» на п'ятках біля гімнастичної стінки з високою частотою, біг підтюпцем зі змінами темпу. При цьому важливе включення в процедуру лікувальної гімнастики дихальних вправ й особливо діафрагмального дихання, оскільки дихальні вправи покращують та активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють правильному дозуванню фізичного навантаження під час їх виконання, а також збільшують рухливість діафрагми, що має велике значення у регуляції внутрішньочеревного тиску.

Також Р. П. Шологон уважав, що особливо позитивно діють фізичні вправи на організм хворого на уролітіаз у поєднанні з внутрішнім уживанням мінеральної води типу «Нафтуса», оскільки в основі хвороби лежать функціональні порушення центральної нервової системи, обміну речовин, застій сечі в сечовивідних шляхах й ін. Завдяки комплексному лікуванню частково усуваються умови для подальшого каменеутворення та росту каменів.

В. В. Клапчук, О. С. Полянська, В. П. Зайцева, І. І. Пархотик у наукових працях [1; 5; 9] рекомендують під час проведення занять лікувальною гімнастикою часті зміни вихідного положення (стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі, на боці, стоячи на колінах, колінно-ліктьове вихідне положення тощо), а також застосовування великої кількості фізичних вправ для м'язів черевного преса, стрибків. Окрім лікувальної гімнастики, рекомендовано багаторазово протягом дня самостійно виконувати добре засвоєні спеціальні вправи, а також ранкову гігієнічну гімнастику, уключаючи 2–3 спеціальні вправи, лікувальну ходьбу – звичайну, із прискореннями, сходами, зіскоки зі сходинок та ретельну індивідуалізацію фізичного навантаження, темпу, ритму й характеру вправ залежно від стану серцево-судинної системи, віку, статі, фізичної підготовленості хворих та клінічних даних.

Аналіз вищенаведених наукових праць дав змогу зробити висновок про необхідність опрацювання й розробки комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії.

Отже, перед початком і після заняття із застосування комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики рекомендовано вживати мінеральну воду «Нафтуса» для компенсації втрати рідини, збільшення діурезу, унаслідок чого посилена течія сечі захопить із собою наявний у сечоводі пісок, подрібнені конкременти каменю, що сприятиме їх швидшому виведенню з організму хворого. Комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики повинен проводитися в один і той самий час за індивідуальним або малогруповим методом, призначають і проводять відповідно до трьох рухових режимів санаторно-курортного лікування: щадний руховий режим (РР-I), щадно-тренувальний руховий режим (РР-II) і тренувальний руховий режим (РР-III). Тривалість занять лікувальної гімнастики залежить від рухового режиму, а саме: РР-I – 15–20 хв, при РР-II – 30–35 хв, а РР-III – до 40–45 хв. За курс лікування хворі отримують у середньому 14–16 занять за розробленим нами комплексом спеціально-адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики.

Заняття із застосуванням комплексу спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при щадному руховому режимі (РР-I) триває 3–5 днів, при цьому їх початок повинен відбуватися вже на другий день після проведення операції екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії. Наявність крові в сечі в цьому періоді не вважається протипоказанням до застосування лікувальної гімнастики за РР-I, оскільки ударна хвиля, націлена на подрібнення каменю, пошкоджує м'які тканини. Протипоказами до проведення процедури лікувальної гімнастики за РР-I є ниркова коліка, сильно виражений больовий синдром, підвищена температура тіла, підвищення артеріального тиску (АТ), загальна слабкість, нудота. Комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики при РР-I уключає 16–18 фізичних вправ (табл.1).

**Комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ
лікувальної гімнастики при РР-І**

Зміст занять	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина		
1	2	3
1. Підготовка місця занять	1 хв	
2. Опитування про самопочуття	1 хв	
3. Підрахунок ЧСС та вимірювання АТ	3 хв	
4. Ходьба на місці	1 хв	
5. В. п. – ОС.: 1 – піднімаємося на пальчики правої ноги; 2 – те саме з лівої ноги; 3 – опускаємося на ступню правої ноги; 4 – те саме з лівої ноги.	6–8 р.	При опусканні на ступню – акцент на п'ятку
6. В. п. – стійка «ноги нарізно, руки на поясі»: 1 – кругові рухи у тазостегновому суглобі вправо; 2 – в. п. 3 – те саме вліво 4 – в. п.	10 р.	Темп середній, дихання довільне, носове
7. В. п. – упор присівши, руки долонями на землі: 1 – піднімаємо таз угору; 2 – в. п.	4–6 р.	При підйомі таза – видих, при опусканні – вдих, темп повільний
8. В. п. – лежачи на спині, права рука на животі, ліва – на грудях: 1 – глибокий вдих, живіт угору; 2 – подовжений видих, живіт вниз	8–10 р.	Діафрагмальне дихання
Основна частина		
9. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті в колінних суглобах, руки вздовж тулуба: 1 – опираючись на стопи й руки, піднімаємо таз якомога вище; 2 – в. п.	4–6 р.	Піднімаючи таз угору – видих, опускаючи вниз – вдих
10. В. п. – стійка «ноги нарізно, руки вздовж тулуба»: 1 – підняти руки через сторони вгору, ставши на пальці ніг; 2 – в. п. з акцентом на п'ятки.	6–8 р.	Піднімаючись на пальці – вдих, опускаючись – видих, темп середній
11. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба; 1–2 – пружинний нахил тулуба вправо, рукою намагатися торкнутися підлоги; 3–4 – в. п.; 5–6 – те саме вліво; 7–8 – в. п.	4–6 р.	Нахилиючись, робимо видих, повертаючись у в. п. – вдих
12. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони долонями донизу, ноги разом і зігнуті в колінних суглобах; 1 – нахилити коліна вліво до підлоги; 2 – в. п.; 3 – те саме вправо; 4 – в. п.	8–10 р.	Нахил – видих, в. п. – вдих, стопи на килимку, коліна щільно притиснуті одне до одного

Закінчення таблиці 1

1	2	3
13. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, ноги разом, руки на рейці на рівні пояса: 1 – піднімаємося на носки, тулуб уперед до стінки, прогнувшись у попереку; 2 – відвести таз назад, ставши на п'ятки, голова нахилена між прямими руками; 3–4 – повільно повертаємось у в. п.	4–6 р.	Піднімаючись на носки – вдих, нахилившись – видих
14. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, руки на рейці на рівні пояса: 1 – мах правою ногою вліво; 2 – мах правою ногою вправо	6–8 р.	Зробивши відповідну кількість повторень, поміняти ногу й робити те саме
15. В. п. – стоячи, одна нога на один крок уперед, протилежна рука затиснута в кулак і витягнута вперед, друга зігнута біля грудей; 1–2 – імітація боксу, змінюючи положення рук	10–20 р.	Дихання чергується кожні через 2–3 рухи
16. В. п. – сидячи, упор на руки ззаду, ноги прямі: 1 – опираючись на стопи й руки, піднімаємо тулуб угору; 2 – в. п.	6–8 р.	Піднімаючи тулуб – вдих, опускаючись – вдих
17. В. п. – стійка «ноги нарізно, руки на пояс»: 1 – утягуємо сідниці; 2 – в. п.	8–10 р.	Темп повільний
Завершальна частина		
18. В. п. – широка «стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба»: 1 – піднімаємо руки вгору через сторони, над головою складаємо в замок; 2 – нахил тулуба вперед, руки в замок уперед; 3 – нахил тулуба вниз, руками до підлоги; 4 – в. п.	4–6 р.	Рури вгору – вдих, уперед і вниз – глибокий видих
19. Ходьба по колу приставним кроком правим і лівим боком	1 хв	За хлопком змінювати сторону
20. Ходьба по колу, руки вздовж тулуба: 1 – піднімаємося на носки, руки вгору через сторони; 2 – в. п.	8–10 р.	Руки вгору – вдих, униз – видих
21. Ходьба на місці, плавно переходячи з носків на п'ятки	30 с	Нормалізація дихання
22. Опитування про самопочуття	1 хв	Наявність болю, запаморочення
23. Підрахунок ЧСС та вимірювання АТ	2 хв	Порівняння показників

Запропоновані фізичні вправи спрямовані на поступову адаптацію організму до фізичного навантаження; розвиток координації рухів; оволодіння навичками правильного дихання; посилення перистальтики сечовивідних шляхів задля швидшого просування або виведення роздробленого конкременту; посилення рухливості діафрагми за допомогою повного дихання; посилення кровообігу в нирках і сечовивідних шляхах; посилення вивідної функції нирок із метою збільшення діурезу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Установлено, що головний засіб фізичної реабілітації – лікувальна фізична культура, а основна форма лікувальної фізичної культури – лікувальна гімнастика, у якій застосовують комплекс спеціально адаптованих фізичних вправ при щадному режимі з послідовною та частою зміною вихідних положень, механізм дії яких полягає в чергуванні підвищення й зниження внутрішньочеревного тиску, що посилює скорочувальну здатність гладкої мускулатури нирок і сечоводів та тим самим сприяє просуванню й відходженню роздроблених конкрементів каменя.

Перспективи подальших досліджень полягають у введенні в практику спеціально адаптованих фізичних вправ лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу після екстракорпоральної ударно-хвильової літотрипсії при щадному руховому режимі санаторно-курортного лікування, розроблення комплексів для щадно-тренувального й тренувального режимів та отримання наукових результатів.

Джерела та література

1. Зайцев В. П. Основные положения лечебной физической культуры при заболеваниях органов мочевого выделения в послеоперационном периоде / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, М. Хагнер-Деренговска, С. С. Ермаков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2011. – № 1. – С. 33–37.
2. Журавлева Е. Н. Комплексное применение лечебной физкультуры и физиотерапии для изгнания камней мочеточников в условиях стационара / Е. Н. Журавлева, Г. В. Кузнецова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 6. – С. 44–48.
3. Колесник М. О. Медико-профілактична допомога хворим нефрологічного профілю в Україні / М. О. Колесник, Н. О. Сайдакова, Н. І. Козлюк [та ін.] // Укр. журн. нефрології та діалізу. – 2011. – № 4 (32). – С. 3–11.
4. Мокрій Т. Б. Обґрунтування консервативного лікування сечокам'яної хвороби / Т. Б. Мокрій, Ю. М. Постолов // Урологія. – 1997. – № 3. – С. 33–35.
5. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу/ за ред. В. В. Клапчука, О. С. Полянської. – Чернівці : Прут, 2006. – 208 с.
6. Сайдакова Н. О. Основні показники урологічної допомоги в Україні за 2009–2010 роки : відомче вид. / Міністерство охорони здоров'я України, ДУ «Інститут урології АМНУ», Центр медичної статистики ; уклад. Н. О. Сайдакова, Л. М. Старцева. – К. : Поліум, 2011. – 202 с.
7. Сайдакова Н. О. Основні показники урологічної допомоги в Україні за 2011–2012 роки : відомче вид. / Міністерство охорони здоров'я України, ДУ «Інститут урології НАМНУ», Центр медичної статистики ; уклад. Н. О. Сайдакова, Л. М. Старцева, Н. Г. Кравчук. – К. : Поліум, 2013. – 201 с.
8. Палиенко А. К. Влияние некоторых причин на распространение мочекаменной болезни: обзор литературы / А. К. Палиенко, О. А. Севастьянова, В. А. Моисеев // Урология. – 2006. – № 1. – С. 74–77.
9. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости : монография / И. И. Пархотик. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 224 с.
10. Шологон Р. П. Лікувальна фізкультура при уретеролітазі / Р. П. Шологон // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. Міжнар. конф. 14–16 черв. 2001р. – Дрогобич, 2001. – С. 258–266.
11. Шологон Р. П. Лікувальна фізкультура при сечокам'яній хворобі : монографія / Р. П. Шологон. – Дрогобич : Коло, 2004. – 146 с.
12. Шологон Р. П. Фізична реабілітація при

References

1. Zaicev, V. P., Manucharian, S. V., Hagner-Derengovska, M., & Ermakov, S. S. (2011). Osnovnye polozheniia lechebnoi fizicheskoi kultury pri zabolevaniakh organov mochevudeleniia v posleoperacionnom periode [Fundamental principles of medical physical training in diseases of the urinary organs after postoperative period]. *Pedahohika, psikhohohiia i mediko-biologicheskii problemy fizicheskoho vospytaniia i sporta*, Kharkov, no.1, 33–37.
2. Zhuravleva, E. N. & Kuznetsova, H. V. (2011). Kompleksnoe primenenie lechebnoi fizkultury i fizioterapii dlia izghnaniia kamnei mochetochnikov v usloviakh stacionara [Complex application of physical therapy and physiotherapy for the expulsion of ureteral stones in hospital environment]. *Lechebnaia fizkultura i sportivnaia meditsina*, no. 6, 44–48.
3. Kolesnyk, M. O., Saidakova, N. O. & Kozliuk, N. I. (2011). Medyko-profilaktychna dopomoha khvorym nefrolohichnoho profiliiu v Ukraini [Medical and preventive care to Nephrology profile patients in Ukraine]. *Ukr. zhurnal nefrolohii ta dializu*, no. 4 (32), 3–11.
4. Mokrii, T. B. & Postolov, Yu. M. (1997). Obhruntuvannia konservatyvnoho likuvannia sechokam'ianoi khvoroby [Justification conservative treatment of urolithiasis]. *Urolohiia*, no. 3, 33–35.
5. Klapchuka, V. V. & Polianskoi O. S. (2006). Osnovy reabilitatsii, fizioterapii, likuvalnoi fizychnoi kultury i masazhu [Basics of rehabilitation, physiotherapy, therapeutic physical training and massage]. Chernivtsi: Prut, 208.
6. Saidakova, N. O. & Startseva, L. M. (2011). Osnovni pokaznyky urolohichnoi dopomohy v Ukraini za 2009–2010 roky [Key indicators of urological care in Ukraine for 2009–2010]. *Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy, DU «Instytut urolohii AMNU», Tsentr medychnoi statystyky*, K. : Polium, 202.
7. Saidakova, N. O., Startseva, L. M. & Kravchuk, N. H. (2013). Osnovni pokaznyky urolohichnoi dopomohy v Ukraini za 2011–2012 roky : vidomche vydannia [Key indicators of urological care in Ukraine for 2009–2010]. *Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy, DU «Instytut urolohii NAMNU», Tsentr medychnoi statystyky*, K. : Polium, 2013. – 201 s.
8. Palienko, A. K., Sevastianova, O. A. & Moseev (2006). Vliianie nekotorykh prichin na rasprostranenie mohekamennoi bolezni [Influence of some causes of the spread of urolithiasis]. *Urolohiia*, no. 1, 74–77.
9. Parkhotik, Y. Y. (2003). Fizicheskaia reabilitatsiia pri zabolivaniakh orhanov briushnoi polosti: monohrafyia [Physical rehabilitation for diseases of the abdominal cavity: monograph]. K.: Olympyiskaia lyteratura, 224 s.
10. Sholohon, R. P. (14–16 chervnia, 2001). Likuvalna fizkultura pry ureterolitiazii [Physical therapy of urethrolithiasis]. *Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni pidkhody: zb. nauk. st. Mizhmar. konf. r., Drohobych*, 258–266.
11. Sholohon, R. P. (2004). Likuvalna fizkultura pry sechokamianii khvorobi: monohrafiiia [Physical therapy for kidney stone disease: monograph]. Drohobych: «Kolo», 146 s.

захворюваннях сечовивідної системи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання / Р. П. Шологон. – Дрогобич : Сурма, 2009. – 284 с.

13. Complex rehabilitation of patients following ESWL at the health resort Skhidnytsya / T. K. Borzhievsky, R. Z. Sheremeta, O. V. Shulyak et al. – Fifth European Urological Winter Forum. – Davos, Switzerland, 1996. – 195.

14. Ortiz-Alvarado O. Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers / O. Ortiz-Alvarado, A. Moeding // J. Endourol. – 2011. – Vol. 25, N3. – P. 535–540.

15. Park S. Medical management of winary stone disease / S. Park // Expert Opin. Pharmacother. – 2007. – N 8 (8). – P. 1117–1125.

12. Sholohon, R. P. (2009). Fizychna rehabilitatsiia pry zakhvoriuvanniakh sechovyvidnoi systemy [Physical therapy for diseases of the urinary system]. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia, Drohobych: «Surma», 284.

13. Borzhievsky, T. K., Sheremeta, R. Z., Shulyak, O. V., Golubev, Y. G., Borzhievsky, A. Ts., Zuravchak, A. Z..., Zayachkivska, O. (1996). Complex rehabilitation of patients following ESW Lat the health resort Skhidnytsy, Fifth European Urological Winter Forum, Davos, Switzerland, 195.

14. Ortiz-Alvarado, O. & Moeding, A. (2011). Impact of dietary counseling on urinary stone risk. Patameters in reccurent stone formers, J. Endourol, 25(3), 535–540.

15. Park, S. (2007). Medical management of winary stone disease. Expert Opin. Pharmacother, 8 (8), 1117–1125.

Інформація про авторів:

Кузан Марія; <http://orcid.org/0000-0001-9817-8955>; kuzan-masha@ukr.net; Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.

Магльований Анатолій; <http://orcid.org/0000-0002-1792-597X>; mavrpror@gmail.com; Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького; вул. Пекарська, 69, м. Львів, 79010, Україна.

Трофіменко Ігор; tcvks@ukr.net; <http://orcid.org/0000-0002-5578-1364>; Центр медичної реабілітації та санаторного лікування «Трускавецький»; вул. Городище, 4, м. Трускавець, 82200, Україна.

Information about the Authors:

Mariya Kuzan; <http://orcid.org/0000-0001-9817-8955>; kuzan-masha@ukr.net; Lviv state University of physical culture; 11 Kosciuszko Street, Lviv, 79007, Ukraine.

Mahlovanyy Anatoliy; <http://orcid.org/0000-0002-1792-597X>; mavrpror@gmail.com; Lviv national medical university named after D. Halytskoho; 69, Pekarska Street, Lviv, 79010, Ukraine

Igor Trofimenko; tcvks@ukr.net; <http://orcid.org/0000-0002-5578-1364>;

Center of medical rehabilitation and sanatory treatment «Truskavetskyi»; 4, Horodyshche Street, Truskavets, 82200, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 08.08.2016 р.

Мар'яна Сабадош
komarik-marjana@yandex.ru

Показники функціонального стану системи дихання в дітей, хворих на рецидивуючий бронхіт

Ужгородський національний університет (м. Ужгород)

Анотація:

В останні роки тенденція до зростання захворюваності на рецидивуючу інфекційно-запальну патологію органів дихання в дітей стала більш виразною. **Мета** – оцінити показники функціонального стану системи дихання в дітей із рецидивуючим бронхітом (РБ). **Матеріал і методи.** Досліджено показники функціонального стану системи зовнішнього дихання в 109 дітей із РБ на етапі поступлення до санаторію. Дітей розподілено на дві групи з урахуванням індексу Тіфно, а їх результати порівняно. **Результати.** Аналіз даних виявив наявність достовірних різниць за певними показниками. Так, у групі дітей із помірним зниженням індексу Тіфно виявлено менші значення життєвої ємності легень, ємності вдишу, резервного об'єму видиху, форсованої життєвої ємності легень видиху тавдишу, об'єму форсованого видиху за першу секунду, пікової об'ємної швидкості видиху та інших ключових швидкісних показників. **Висновки.** Діти з РБ мають знижені показники функціонального стану системи дихання, більшою мірою ті, у котрих знижено індекс Тіфно.

Сабадош Мар'яна. Показатели функционального состояния системы дыхания у детей, больных рецидивирующим бронхитом. В последние годы тенденция к росту заболеваемости на рецидивирующую инфекционно-воспалительную патологию органов дыхания у детей стала более явной. **Цель** – оценить показатели функционального состояния дыхательной системы у детей с рецидивирующим бронхитом (РБ). **Материал и методы.** Проанализированы показатели функционального состояния системы внешнего дыхания у 109 детей с РБ на этапе поступления в санаторий. Дети распределены на две группы с учетом индекса Тиффо, а их результаты сопоставлены. **Результаты.** Анализ данных выявил наличие достоверных различий по определенным показателям. Так, в группе детей с умеренным снижением индекса Тиффо выявлены меньшие значения жизненной емкости легких, емкости вдоха, резервного объема выдоха, форсированной жизненной емкости легких выдоха и вдоха, объем форсированного выдоха за первую секунду, пиковой объемной скорости выдоха и других ключевых скоростных показателей. **Выводы.** Дети с РБ имеют сниженные показатели функционального состояния дыхательной системы, в большей степени те, у которых снижен индекс Тиффо.

Mariana Sabadosh. The Indicators of the Functional State of the Respiratory System in Children with Recurrent Bronchitis. *Actuality.* In recent years, the tendency towards an increase in recurrent infectious-inflammatory respiratory diseases in children has become more apparent. Aim: to evaluate the data of the functional state of the respiratory system in children with recurrent bronchitis (RB). **Material and Methods.** The indicators of the functional state of the system of external respiration in 109 children with recurrent bronchitis at the stage of admission to the sanatorium were investigated. The children were divided into two groups based on Tifno index, and their results were compared. **Results.** Data analysis revealed the presence of significant differences in certain indicators. In the group of children with a moderate decline in the index Tifno, lower values of vital capacity, breathing capacity, expiratory reserve volume, forced vital capacity exhalation and inspiration, forced expiratory volume in the first second, peak expiratory volume velocity and other key speed indicators were revealed. **Conclusions.** The children with recurrent bronchitis had reduced indicators of the functional state of the respiratory system, to a greater extent those that had reduced Tifno index.

Ключові слова:

рецидивуючий бронхіт, дихальна система, функціональний стан.

рецидивирующий бронхит, дыхательная система, функциональное состояние.

recurrent bronchitis, respiratory system, functional state.

Вступ. За даними МОЗ України, в останні роки захворюваність на рецидивуючу інфекційно-запальну патологію органів дихання в дітей зростає [3; 8]. Автори відзначають, що однією з найбільш важливих проблем сучасної пульмонології є профілактика та лікування рецидивуючих бронхітів (РБ), оскільки діти, хворі на РБ, складають 25–40 % від загального числа пульмонологічної патології й належать до третьої групи часто хворюючих дітей [6; 7]. На них страждають 40–50 із 1000 дітей у віці 1–3 роки, 75–100 – у 4–6 років і 30–40 – у віці 7–9 років. В екологічно неблагополучних зонах частота цієї патології набагато вища й досягає 250 на 1000 дітей [7].

Дані авторів щодо функціональних можливостей системи дихання в дітей із РБ різняться. Так, зазначають, що функціональні параметри зовнішнього дихання, зазвичай, у нормі [7], хоча є відомості про те, що до групи дітей із РБ входять пацієнти зі значними порушеннями в системі зовнішнього дихання. Відзначають, що в міжрецидивний період повного відновлення функції зовнішнього дихання не наступає (залишаються зниженими об'ємні показники форсованого видиху, прохідність бронхів різного діаметра). Особливо чітко це підтверджується змінами швидкісних показників [6; 2].

Крім того, відзначають, що дослідження функції зовнішнього дихання в половини хворих на рецидивуючий бронхіт виявляє приховані обструктивні порушення, зазвичай нерізкі й оборотні. Однак проби з бронходилататором поза рецидиву у 20 % дітей виявляють прихований бронхоспазм. У половини хворих визначається гіперреактивність бронхів, зазвичай незначного ступеня [5].

З іншого боку, ці дані поряд із літературними джерелами [1] відзначають актуальність розробки та вдосконалення реабілітаційних програм для таких пацієнтів.

Зв'язок роботи з науковими планами й темами. Роботу виконано відповідно до наукової теми «Новітні технології у фізичній реабілітації, оцінка якості життя різних груп населення при захворюваннях внутрішніх органів і систем організму та опорно-рухового апарату». Номер державної реєстрації – 0111U001870.

Мета статті – оцінити показники функціонального стану системи дихання в дітей із рецидивуючим бронхітом.

Матеріал і методи дослідження. Матеріали роботи отримано під час проведення дослідження на базі санаторію «Малютко» (м. Ужгород). Контингент досліджуваних – 109 дітей молодшого шкільного віку, хворих на рецидивуючий бронхіт, із них 53 (48,6 %) – хлопчики та 56 (51,4 %) – дівчатка віком від семи до дев'яти років, котрі надходили для проведення санаторно-курортного лікування. Середній вік склав $8,6 \pm 0,62$ ($\bar{x} \pm S$) років.

Аналіз анамнезу виявив такі особливості. Тривалість захворювання після встановлення діагнозу «рецидивний бронхіт» уперше склала два роки в семи (6,4 %) дітей, три – у 48 (44 %), чотири – у 41 (37,6 %), а п'ять років – у 13 (11,9 %).

Ураховуючи аналіз літературних джерел, а саме стосовно функціонального стану системи зовнішнього дихання в пацієнтів із РБ, зроблено висновок про доцільність проведення порівняння показників у групах дітей із розподілом відповідно до відсутності (норма, умовна норма) чи наявності помірних змін у системі дихання, а саме показників індексу Тіфно (ІТ), для визначення достовірних відмінностей. Таким чином сформовано групу 1 (ГР. 1 – із помірними змінами ІТ) та групу 2 (ГР. 2 – без значних змін у значеннях ІТ). До ГР. 1 увійшло 48 (44 %) дітей, а до ГР. 2 – 61 (56 %).

Для дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання використано спірограф Spirolab III із програмним забезпеченням WinspiroPRO для ПК, що дало можливість автоматично визначити результати дихальних тестів у відсотках від норм (за Knudson) [9]. Статистичну обробку матеріалів виконано із застосуванням пакета програм Statistica 6.0.

Результати дослідження. Дискусія. Застосування спірографічного методу дослідження дало змогу отримати дані про об'ємні й швидкісні показники, що відображають функціональні можливості системи дихання. Спірографічне дослідження обмежувалося двома тестами для діагностики типу й ступеня вентиляційних порушень: проведенням тестів життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і форсованої життєвої ємності легень (ФЖЄЛ), що включав дихальні маневри максимального форсованого видиху й вдиху.

Про рестриктивні (обмежувальні) порушення функції зовнішнього дихання, пов'язані зі станом і змінами в розтяжності легеневої тканини, рухливості грудної клітини, а також зі станом (силою, витривалістю, стомленням) дихальних м'язів, дають уявлення вимірювання статичного легеневого об'єму (ЖЄЛ). Забезпечення інформації про порушення прохідності дихальних шляхів (обструкція) відповідає вимірювання швидкісних параметрів форсованого видиху та співвідношення об'ємів [4].

Для належного виконання статистичного аналізу показників, отриманих у результаті проведених спірографічних досліджень, без урахування статі пацієнтів, виконано перевірку на наявність достовірних відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (нормальний розподіл ознак). Аналіз засвідчив, що хлопчики та дівчата ($n = 109$) статистично достовірно не відрізняються за більшістю представлених нижче показників, лише в значеннях резервного об'єму видиху – $PO_{\text{вид}}$ ($p < 0,05$), миттєвої об'ємної швидкості на рівні 50 % від ФЖЄЛ – $МОШ_{50}$ ($p < 0,01$), об'єму форсованого видиху за першу секунду – $ОФВ_1$ ($p < 0,05$) наявні відмінності. У той час як аналогічне порівняння в ГР. 1 виявило відмінності за показниками $PO_{\text{вид}}$ ($p < 0,05$), $МОШ_{50}$ ($p < 0,01$), а у ГР. 2 – лише за $PO_{\text{вид}}$ ($p < 0,05$). Такі результати дають нам змогу провести аналіз даних без урахування статі дітей.

Дані, що представлені в табл. 1, відображають стан системи дихання дітей із РБ у групах дітей ГР. 1 та ГР. 2. Достовірні відмінності між показниками в групах дітей ГР. 1 і ГР. 2 встановлені за ЖЄЛ ($p < 0,01$), ємністю вдиху $-C_{\text{вд}}$ ($p < 0,01$) і $PO_{\text{вд}}$ ($p < 0,01$).

У ГР. 1 життєва ємність легень склала $77,94 \pm 1,80$ %, що свідчить про помірне зниження цього показника, а максимальне та мінімальне значення у ГР. 1 становили 81 і 74 % відповідно. Показники групи ГР. 2 були кращими ($p < 0,01$). Так, середнє значення ЖЄЛ групи дітей без значних змін у значеннях ІТ потрапило в діапазон умовної норми й склало $83,10 \pm 2,38$ %, а крайні значення виявлено на рівнях 88 і 77 %.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники тесту життєвої ємності легень дітей із рецидивуючим бронхітом

Показники тесту життєвої ємності легень	ГР. 1 (n = 48)		ГР. 2 (n = 61)		P
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
ЖЄЛ, % від належного	77,94	1,80	83,10	2,38	<0,01
$C_{\text{вд}}$, % від належного	84,71	3,43	90,44	3,82	<0,01
$PO_{\text{вд}}$, % від належного	67,38	2,31	71,75	3,67	<0,01
Дихальний об'єм, л	0,32	0,05	0,31	0,04	>0,05
Частота дихання, $\text{вд} \cdot \text{хв}^{-1}$	18,44	0,94	18,44	0,94	>0,05
ХВЛ, $\text{л} \cdot \text{хв}^{-1}$	5,80	0,88	5,65	0,84	>0,05
$T_{\text{вд}}$, с	1,45	0,13	1,41	0,11	>0,05
$T_{\text{вд}}$, с	1,82	0,20	1,85	0,18	>0,05
$DO/T_{\text{вд}}$, $\text{л} \cdot \text{с}^{-1}$	0,22	0,03	0,22	0,04	>0,05
$T_{\text{вд}} / (T_{\text{вд}} + T_{\text{вд}})$, ум. од.	44,42	4,51	43,41	3,70	>0,05

Ураховуючи те, що ЖЄЛ являє собою суму $PO_{\text{вд}}$ та $C_{\text{вд}}$, значення показників резервного об'єму видиху і ємності вдиху аналогічно були дещо знижені. Середнє значення ємності вдиху у ГР. 1 склало $84,71 \pm 3,43$ %, а розмах діапазону отриманих значень обмежений 78 і 93 %. Резервний об'єм видиху в ГР. 1 склав $67,38 \pm 2,31$ %, а максимальне та мінімальне значення у ГР. 1 становили 72 і 63 % відповідно.

Аналогічно до життєвої ємності легень показники $PO_{\text{вд}}$ та $C_{\text{вд}}$ у групі дітей без значних змін у значеннях індексу Тіфно (ГР. 2) були достовірно кращими ($p < 0,01$).

Ємність вдиху у ГР. 2 склала $90,44 \pm 3,82$ %, а максимальне та мінімальне значення становили 100 і 80 % відповідно. Середнє значення резервного об'єму видиху в ГР. 2 склало $71,75 \pm 3,67$ %, а розмах діапазону отриманих значень обмежений на рівні 60 і 78 %.

При порівнянні відсоткових значень показників $C_{\text{вд}}$ та $PO_{\text{вд}}$ у всіх дітей і в групах встановлено наявність статистично достовірної різниці ($p < 0,001$). Це вказує на те, що ЖЄЛ зменшена переважно за рахунок $PO_{\text{вд}}$.

Показники дихального об'єму, частоти дихання, хвилинної вентиляції легень (ХВЛ), тривалості вдиху ($T_{\text{вд}}$) і видиху ($T_{\text{вд}}$), об'ємної швидкості спокійного дихання ($DO/T_{\text{вд}}$) та відношення тривалості вдиху до часу повного дихального циклу ($T_{\text{вд}} / (T_{\text{вд}} + T_{\text{вд}})$) у групах дітей не відрізнялися ($p > 0,05$).

Тест форсованої ємності легень виявив ще більш суттєву різницю між досліджуваними групами (табл. 2). Аналізуючи показники тесту форсованої життєвої ємності легень (табл. 2), ми прийшли до висновку, що ФЖЄЛ у ГР. 1 становить у відсотках від належного $75,71 \pm 2,86$ %, що вказує на помірне зниження показника відповідно до норм [4]. Максимальне значення ФЖЄЛ у ГР. 1 становило 81 %, мінімальне – 70 %. У ГР. 2 спостерігали достовірно більші ($p < 0,01$) значення: середнє значення склало $81,93 \pm 2,65$ %, що входить до діапазону умовної норми, максимальне значення – 88 %, а мінімальне – 75 %.

Відносно норми значення показника OFV_1 склало в ГР. 1 $65,42 \pm 2,44$ % (помірно знижений), а в ГР. 2 – $83,23 \pm 2,76$ % (умовно норма), що достовірно більше, ніж у ГР. 1 ($p < 0,01$). У відсотках від належного граничні значення склали 61 та 70 % у ГР. 1, а в ГР. 2 – 76 і 88 % відповідно.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що середнє значення індексу Тіфно (ОФВ₁/ЖЄЛ) становило в ГР. 1 73,44±3,28 % і було менш наближене до норми, ніж у ГР. 2 (p<0,01), де показник ІТ склав 89,59±2,82 %. Індекс Генслера (ОФВ₁/ФЖЄЛ) дорівнював 76,05±4,13 % у групі дітей із помірними змінами ІТ (ГР. 1) при нормі 85–90 % і відображає той факт, що не вся форсована життєва ємність легень видихається за першу секунду форсованого видиху. Середнє значення відношення ОФВ₁/ФЖЄЛ у ГР. 2 становило 91,03±2,96 %. Групи за індексом Генслера достовірно відрізнялися (p<0,01). Час форсованого видиху (Т_{ФЖЄЛ}) також достовірно відрізнявся в групах (p<0,01).

Другою стороною, що доповнює об'ємні показники тесту форсованої ємності легень та їх відношення, є об'ємні швидкості, а саме пікова об'ємна швидкість видиху (ПОШ_{вд}), середня об'ємна швидкість (СОШ₂₅₋₇₅), миттєві об'ємні швидкості на рівнях 25, 50, 75 % від ФЖЄЛ-МОШ₂₅, МОШ₅₀, МОШ₇₅; пікова об'ємна швидкість форсованого вдиху (ПОШ_{вд}).

Відносне значення ПОШ_{вд} у групі дітей із наявними помірними змінами ІТ (ГР. 1) дорівнювало 70,17±2,18 %, що, за даними літератури, указує на помірне зниження [3]. Достовірно кращі показники встановлені в групі дітей без значних змін у значеннях індексу Тіфно (p<0,01).

У ГР. 1 середнє значення СОШ₂₅₋₇₅ склало 75,67±2,49 %. Показники групи дітей без значних змін у значеннях індексу Тіфно (ГР. 2) були достовірно кращими (p<0,01) і склали 90,74±2,98 %.

Таблиця 2

Середньостатистичні показники тесту форсованої життєвої ємності легень дітей із рецидивуючим бронхітом

Показники фізичного розвитку	ГР. 1 (n = 48)		ГР. 2 (n = 61)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
ФЖЄЛ, % від належного	75,71	2,86	81,93	2,65	<0,01
ОФВ ₁ , % від належного	65,42	2,44	83,23	2,76	<0,01
ОФВ ₁ /ЖЄЛ, %	73,44	3,28	89,59	2,82	<0,01
ОФВ ₁ /ФЖЄЛ, %	76,05	4,13	91,03	2,96	<0,01
ПОШ _{вд} , % від належного	70,17	2,18	88,87	2,26	<0,01
СОШ ₂₅₋₇₅ , % від належного	75,67	2,49	90,74	2,98	<0,01
МОШ ₂₅ , % від належного	69,00	2,64	89,92	3,31	<0,01
МОШ ₅₀ , % від належного	80,83	3,14	81,31	4,82	>0,05
МОШ ₇₅ , % від належного	87,17	6,65	80,85	6,64	<0,01
Т _{ФЖЄЛ} , с	1,52	0,15	1,40	0,13	<0,01
ФЖЄЛ _{вд} , % від належного	67,19	1,88	68,21	1,83	<0,01
ОФВ _{д1} , % від належного	73,35	2,30	72,84	2,33	>0,05
ПОШ _{вд} , % від належного	62,50	2,75	62,92	2,49	>0,05

Аналіз отриманих даних засвідчив, що показник МОШ₂₅, який віддзеркалює прохідність дихальних шляхів на рівні трахеї й великих бронхів, у ГР. 1 склав у відсотках від належного 69,00±2,64 %, що вказує на помірне зниження. Достовірно більші (p<0,01) значення показника отримано в групі дітей без значних змін у значеннях індексу Тіфно (ГР. 2) – 89,92±3,31%.

За значеннями показника МОШ₅₀, що відображає стан прохідності середніх бронхів, групи дітей достовірно не відрізнялися (p>0,05), а статистичні показники для загальної кількості дітей (n=109) склали 81,10±4,15 %.

Миттєву об'ємну швидкість проходження повітря на ділянці мілких бронхів відображає показник МОШ₇₅. У ГР. 1 середнє значення МОШ₇₅ склало 87,17±6,65 %. Показники групи дітей без суттєвих змін у значеннях індексу Тіфно (ГР. 2) були достовірно меншими (p<0,01). Так середнє значення МОШ₇₅ групи дітей без суттєвих змін ІТ склало 80,85±6,64 %.

Із проаналізованих вище та представлених у табл. 2 даних можна зробити висновок про те, що показники миттєвих об'ємних швидкостей форсованого видиху (МОШ₂₅, МОШ₅₀, МОШ₇₅) поступово збільшувались у відносних величинах у групі дітей із наявними помірними змінами ІТ (ГР. 1), а в групі без значних змін у значеннях індексу Тіфно (ГР. 2) – навпаки, знижувалися. Ця обставина підтверджує те, що в ГР. 2 діти були здатні швидко збільшити об'ємну швидкість і майже відразу виштовхнути все повітря. А в ГР. 1 діти не мали можливості швидко збільшити об'ємну швидкість видиху й тому в легенях залишався дещо більший об'єм повітря, за рахунок котрого збільшувався показник МОШ₇₅.

Характеристики форсованого вдиху представлені трьома показниками, а саме: форсованою життєвою ємністю вдиху (ФЖЄЛ_{вд}), об'ємом форсованого вдиху за першу секунду (ОФВ_{д1}) і ПОШ_{вд}. Відзначимо, що отримані значення ОФВ_{д1} і ПОШ_{вд} не відрізнялись у ГР. 1 і ГР. 2.

Аналіз показників, що характеризують параметри форсованого вдиху, засвідчив, що показник ФЖЄЛ_{вд} у групі ГР. 1 склав у відсотках від належного 67,19±1,88 %. Достовірно більші (p<0,01) значення показника отримано в групі дітей без значних змін індексу Тіфно (ГР. 2). Так, середнє значення ФЖЄЛ_{вд} склало у ГР. 2 68,21±1,83 % і було дещо більше наближене до норми, ніж у ГР. 1. Окрім того, зазначимо, що в обстежених дітей (n = 109) середнє значення ОФВ_{д1} склало 73,06±2,32 %, ПОШ_{вд} – 62,73±2,06 %.

Також проведено диференціацію основних показників за ступенем зниження у всіх дітей (n = 109). Так, нормальна ЖЄЛ спостерігалася лише у двох дітей (1,8 %), умовно нормальна – у 62 (56,9 %), помірно знижена – у 45 (41,3 %). Показник ФЖЄЛ розподілився таким чином: значення, що відповідають нормі, спостерігали у двох дітей (1,8 %); значення, що вказують на умовну норму, відзначені в 61 (56 %); а помірно знижені показники спостерігалися в 46 (42,2 %). Значення ОФВ_{д1}, що відповідали нормі, простежено в 59 дітей (54,1 %), а ті, що відображали умовну норму та помірно зниження, склали 18 (16,5 %) і 32 (29,4 %) пацієнти відповідно. Пікова об'ємна швидкість видиху на рівні норми встановлена в 61 дитини (56 %), на рівні умовної норми – у 14 (12,8 %), а на рівні помірного зниження – у 34 (31,2 %) дітей. Аналогічний розподіл МОС₂₅ виявив таке: 61 (56 %) дитина мала нормальний рівень показника, вісім (7,3 %) – умовно-нормальний рівень і в 40 дітей (36,7 %) встановлено помірно знижений рівень.

Відмінності між групами дітей у розподілі показників за ступенем зниження представлено в табл. 3. Відзначимо, що статистичний аналіз установив достовірну різницю між розподілом у ГР. 1 та ГР. 2 (p<0,001) за всіма показниками, що відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Частка дітей у групах відповідно до рівня показників, %

Рівень	Показник									
	ЖЄЛ		ФЖЄЛ		ОФВ _{д1}		ПОС _{вд}		МОС ₂₅	
	ГР. 1	ГР. 2	ГР. 1	ГР. 2	ГР. 1	ГР. 2	ГР. 1	ГР. 2	ГР. 1	ГР. 2
Норма	-	3,3	-	3,3	-	96,7	-	100		100
Умовна норма	16,7	88,5	14,6	88,5	33,3	3,3	29,2	-	16,7	-
Помірно знижено	83,3	8,2	85,4	8,2	66,7	-	70,8	-	83,3	-

Висновки. Під час проведення аналізу показників функції зовнішнього дихання встановлено достовірні відмінності в групах дітей за багатьма основними показниками, як об'ємними, так і швидкісними. Діти з гіршими значеннями індексу Тіфно показали нижчі результати за даними спірографії. Виявлено відмінності, що вказують на необхідність певної диференціації засобів фізичної реабілітації в групах дітей при формуванні програм реабілітації. Окрім того, отримані дані зумовлюють використання в програмі ФР спеціальних дихальних вправ, спрямованих на покращення об'ємних і швидкісних показників.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні динаміки показників функції зовнішнього дихання під впливом засобів фізичної реабілітації.

Джерела та література

1. Арешина Ю. Б. Оцінка ефективності комплексної програми фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з рецидивним бронхітом на лікарняному етапі на основі даних спірометрії / Ю. Б. Арешина, Ю. О. Лянной // Фізичне виховання, спорт і культура

References

1. Arieshtyna, Yu. B. & Liannoi Yu. B. (2012). Otsinka efektyvnosti kompleksnoi prohramy fizychnoi rehabilitatsii ditei doshkilnoho viku z retsydyvnyum bronkhitom na likarnianomu etapi na osnovi danykh spirometrii [Effectiveness rating of physical rehabilitation program among children of preschool age with recidivating bronchitis on the hospital stage based on

здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 66–72.

2. Вітомський В. Показники біогеометричного профілю постави та якості життя у дітей з функціонально єдиним шлуночком серця / В. Вітомський, О. Лазарева // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (55). – С. 156–160.

3. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення / О. О. Дудіна, А. В. Терещенко // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2014. – № 2. – С. 49–57.

4. Перельман Ю. М. Spirograficheskaya diagnostika narusheniі ventilatsionnoi funktsii legkikh : posobie dlia vrachei. – 2-e izd., dop. / Ю. М. Перельман, А. Г. Приходько. – Благовещенск, 2013. – 44 с.

5. Реабилитация детей и подростков с заболеваниями органов дыхания, пищеварения, почек, сердечно-сосудистой системы и аллергическими болезнями в условиях поликлиники : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Жерносек, И. В. Василевский, Л. Г. Кожарская, и др. ; под общ. ред. В. Ф. Жерносека. – Мн. : БелМАПО, 2007. – 198 с.

6. Сельська О. В. Особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи у дітей дошкільного віку, хворих на рецидивуючий бронхіт : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.10 – педіатрія / О. В. Сельська ; Ін-т педіатрії, акушерства і гінекології АМН України. – К., 1998. – 16 с.

7. Скачкова М. А. Факторы риска формирования рецидивирующих бронхолегочных заболеваний у детей на урбанизированных территориях / М. А. Скачкова // Пульмонология детского возраста: проблемы и решения. – М., 2004. – Вып. 4. – С. 66–70.

8. Современные подходы к проведению лечебно-реабилитационных мероприятий у детей с обструктивными формами бронхитов и бронхиальной астмой / С. А. Никифорова, А. В. Почивалов, Г. Н. Брежнев, Г. Н. Сорокин // Пульмонология детского возраста: проблемы и решения. – М., 2004. – Вып. 4. – С. 110–113.

9. Spirolab III User Manual / MIR Medical International Research. – Rev 2.1. – Roma, Italy, 2012. – 44 p.

the information of spirometry]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 1, 66–72.

2. Vitomskiy, V. & Lazariyeva, O. (2015). Pokaznyky bioheometrychnoho profilu postavy ta yakosti zhyttia u ditei z funktsionalno yedynym shlunochkom sertsia [Indicators of biogeometrical posture profile and life quality in children with functional single ventricle]. *Fiz. vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr.*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 4 (55), 156–160.

3. Dudina, O. O. & Tereshchenko, A. V. (2014). Sytuatsiyni analiz stanu zdorovia dytiachoho naselennia [Situational analysis of the children health status]. *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*, no.2, 49–57.

4. Perelman, Yu. M. & Prykhodko, A. H. (2013). Spirograficheskaiia diahnostika narusheniі ventilatsionnoi funktsii lehkikh :posob. dlia vrachei. – 2-e yzd., dop. [Spirographic diagnosis of disorders of ventilation function of lungs: the manual for the doctors]. *Blahoveshchensk*, 44 s.

5. Zhernosek, V. F., Vasylevskiy, Y. V., Kozharskaia, L. H., Yushko, V. D., Kabanova, M. V., Popova, O. V., Ruban, A. P., Novykova M. E.; Zhernoseka, V. F. (2007). Reabylitatsiia detei i podrostkov s zabolevaniiami orhanov dykhaniia, pishchevareniia, pochek, serdechno-sosudistoi systemy i allerhicheskimi bolezniami v usloviiah polikliniki: uchebno-metodicheskoe posobie [Rehabilitation of children and adolescents with diseases of the respiratory system, digestive system, kidneys, cardiovascular system and allergic diseases in out-patient conditions: methodical manual]. *Mn.: BelMAPO*, 198 s.

6. Selska, O. V. (1998). Osoblyvosti funktsionalnoho stanu kardiorespiratornoi systemy u ditei doshkilnoho viku, khvorykh na retsydyvuiuchy bronkhит: avtoref. dys... kand. med. nauk 14.01.10 pediatriia [Features of the functional state of the cardio respiratory system in children of preschool age, patients with recurrent bronchitis]. *In-t pediatrii, akusherstva i hinekologii AMN Ukrainy*. – K., 1998. – 16 s.

7. Skachkova, M. A. (2004). Faktory riska formirovaniia retsdiviruiushchikh bronkholehochnykh zabolevaniu u detei na urbanizirovannykh territoriakh [Risk factors of development of recurrent bronchopulmonary diseases in children in urban areas]. *Pulmonologhiya detskoho vozrasta: problemy i resheniia*. – M., no. 4, 66 70.

8. Nikiforova, S. A., Pochivalov, A. V., Brezhnev, G. N. & Sorokin, G. N. (2004). Sovremennye podkhody k provedeniuu lechebno-reabilitatsionnykh meropriatii u detei s obstruktyvnymi formami bronkhитov i bronkhialnoi astmoi [Modern approaches to the treatment and rehabilitation of children with obstructive bronchitis and bronchial asthma]. *Pulmonologhiia detskoho vozrasta: problemy i resheniia*. – M., no. 4, 110–113.

9. Spirolab III User Manual (2012). *MIR Medical Internationa lResearch*, 2.1, Roma, Italy, 44 p.

Інформація про авторів:

Сабадош Мар'яна; <http://orcid.org/0000-0002-6867-0372>; komarik-marjana@yandex.ru; Ужгородський національний університет; пл. Народна, 3, м. Ужгород, 88000, Україна.

Information about the Authors:

Sabadosh Mariana; <http://orcid.org/0000-0002-6867-0372>; komarik-marjana@yandex.ru; Uzhhorod National University; 3, Narodna Square, Uzhhorod, 88000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.08.2016 р.

Олімпійський та професійний спорт

УДК 796.093.46

Анна Галицька
nucha5@mail.ru

Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Актуальність дослідження зумовлена потребою розвитку просторово-часових параметрів рухів волейболістів високої кваліфікації. Мета дослідження – обґрунтувати значення та розробити класифікацію координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів. Результати роботи. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментом досягнень у різних сферах спортивної діяльності. У сучасній літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття координаційні здібності, їхніх структурних компонентів, змісту й оцінювання. Загалом координаційні здібності визначаються як здатність людини швидко, економно та точно виконувати рухові дії під час виникнення складних і несподіваних ситуацій та узгоджувати рухи різних частин тіла. Висновки. Відповідно до спрямованості координаційні здібності поділяються на здібності точно узгоджувати й диференціювати просторові, часові та силові параметри рухів; підтримувати статичну й динамічну рівновагу; довільно розслабляти м'язи, виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості; вико-

Анна Галицькая. Значение и классификация координационных способностей в физической подготовке волейболистов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью развития пространственно-временных параметров движений волейболистов высокой квалификации. Цель исследования – обосновать значение и разработать классификацию координационных способностей в физической подготовке волейболистов. Результаты работы. Высокий уровень развития координационных способностей является фундаментом достижений в разных сферах спортивной деятельности. В современной литературе отсутствует единственный подход для определения понятия «координационные способности», их структурных компонентов, содержания и оценивания. В общем координационные способности обозначаются как способность человека быстро, экономно и точно решать двигательные действия во время возникновения сложных и неожиданных ситуаций и согласовывать движения разных частей тела. Вывод. В зависимости от направленности координационные способности делятся на способности точно согласовывать и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений; поддерживать статическое и динамическое равновесие; произвольно расслаблять мышцы, исполнять двигательные действия без лишнего мышечного напряжения; исполнять

Anna Galytska. The Significance and Classification of Coordination Abilities in Physical Training of Volleyball Players. The actuality of the research is stipulated by the necessity to develop the spatial and temporal parameters of movement of volleyball players' qualifications. The aim of the research is to justify the value and classification, to develop coordination skills in physical training of volleyball players. The results of the work. A high level of development of coordination skills is the foundation of achievements in various fields of sports activities. In modern literature, there is no consistent approach to the definition of coordination abilities, their structural components, content and evaluation. In general coordination abilities are defined as the person's ability to solve motor actions quickly, efficiently and accurately during the emergence of complex and unexpected situations and coordinate them with different body parts. Conclusions. According to the direction the coordination abilities are divided into the ability accurately to align and differentiate spatial, temporal and strength parameters of movements; to maintain static and dynamic balance; and arbitrarily to relax muscles perform motor actions without unnecessary

нувати ритмічну діяльність, пластичні дії.	ритмическую деятельность; пластичные действия.	muscle's tension; to perform rhythmic activity; plastic action.
--	--	---

Ключові слова:

координаційні здібності, волейбол, фізична підготовка, спортивне тренування.	координационные способности, волейбол, физическая подготовка, спортивная тренировка.	coordination abilities, volleyball, physical training and sports training.
--	--	--

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у сучасних умовах вимагає постійного вдосконалення фізичної й технічної майстерності спортсменів високого класу [6; 12; 13; 14; 19]. При цьому рівень спортивної підготовленості, особливо в ігрових видах спорту, переважно досягається поєднанням технічної та цілеспрямованої фізичної підготовки.

Волейбол (англ. *volleyball* від *volley* – «ударяти м'яч») – спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи спрямувати м'яч у бік суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника. Волейболіст високого класу – це всебічно розвинений атлет, котрий володіє силовою й швидкісною витривалістю, стрибучістю, умінням швидкого переміщення та переходу зі статистичного положення в динамічне. Сила й швидкість беруть участь у виконанні основних ігрових прийомів (подача, прийом, нападаючий удар, блок), спритність і гнучкість потрібні для оволодіння раціональною технікою. Усі ці якості формуються з урахуванням фізичного розвитку, функціональних особливостей, стану здоров'я спортсменів, під час навчально-тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки [1; 2; 4; 6; 7; 17; 18].

Зважаючи на те, що у волейболі успішно виступають гравці, зріст яких високий або вищий за середній, то важливе значення мають координаційні здібності. Саме у високорослих гравців найчастіше виникають проблеми з орієнтуванням і керуванням рухами в просторі й часі, що відіграє значну роль у результативності та технічності спортсменів під час гри. З огляду на викладене, можна зробити висновок, що розвиток координаційних здібностей волейболісток – актуальна проблема сучасної теорії й методики спорту та потребує подальших досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати значення й розробити класифікацію координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів.

Матеріали й методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

Результати дослідження. Дискусія. Аналіз наукових праць засвідчив, що до середини ХХ століття поняття «спритність» ідентифікували з поняттям «координаційні здібності». Із часом дослідники почали відрізняти терміни «спритність» і «координаційні здібності». Зокрема, М. О. Бернштейн [3] визначав координаційні здібності як основу спритності. На думку Л. П. Сергієнка [16], спритність – це один із видів координаційних здібностей, який часто визначається як координованість рухів.

В. І. Лях [9, 7] запропонував виділити координаційні здібності із «загальної спритності». Він розглядав координаційні якості як можливість індивіда до оптимального управління рухами за параметрами правильності (адекватності та точності), швидкості (вчасності), раціональності (доцільності й економності) і винахідливості (стабільності та ініціативності). А. Ф. Гужаловський вважає, що специфічні здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування на сигнал, диференціювання рухів за силовими й просторово-часовими характеристиками, засвоєння ритму та темпу, вестибулярної стійкості, невимушеного розслаблення м'язів є виключно фізіологічними механізмами регулювання невимушених рухів [5, 83]. В. О. Романенко [15, 102] характеризує координаційні якості як здатність керувати тілом і його частинами за просторово-часовими й динамічними характеристиками. Л. П. Сергієнко визначає координаційні здібності як генетично зумовлену в розвитку комплексну рухову якість, яка дає змогу успішно управляти руховою діяльністю людини та регулювати її [16, 11].

В. М. Платонов, М. М. Булатова [13] зазначають, що під координаційними здібностями потрібно розуміти вміння людини досконало, швидко, точно виконувати рухові завдання, які виникають у процесі діяльності.

Більшість науковців [15; 20] визначає координаційні здібності як єдність двох властивостей: здібності швидко оволодівати новими рухами й здібності швидко та координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах миттєвої зміни ситуації.

Отже, координаційні здібності визначаються як здатність людини швидко, економно й точно виконувати рухові дії, під час виникнення складних і несподіваних ситуацій, та узгоджувати рухи різних частин тіла.

Координація пов'язана з можливостями управляти рухами в просторі й часі. Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію. Вона повинна враховувати можливу динаміку її змінення, прогнозувати майбутні події та у зв'язку з цим будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату [19]. Об'єднуючи низку здібностей, що стосуються координації рухів, їх можна до певної міри розбити на декілька груп:

- 1) здібності точно узгоджувати й диференціювати просторові, часові та силові параметри рухів;
- 2) здібності підтримувати статичну та динамічну рівновагу;
- 3) здібність довільно розслабляти м'язи, виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості);
- 4) здібності до ритмічної діяльності;
- 5) здібність виконувати пластичні дії.

Науковці [1; 6; 13; 20] зазначають, що структура координаційних здібностей має різне спрямування відповідно до диференціювання параметрів рухів:

- 1) диференціювання силових параметрів рухів (забезпечує високу точність напруження різних груп м'язів);
- 2) диференціювання просторових параметрів рухів (забезпечує високу точність відтворення суглобних кутів або напрямку руху);
- 3) диференціювання часових параметрів рухів (забезпечує високу точність відтворення часових інтервалів рухів);
- 4) диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів (дає змогу точно диференціювати одночасно просторові й силові параметри рухів).

На думку Т. Ю. Круцевич [8], координаційні здібності виступають «передумовою» досягнення успіхів у спортивній діяльності, ефективного оволодіння руховими навичками в межах регуляції дій. У тренувальному процесі спортсмен опановує легкоатлетичні, гімнастичні, спортивно-ігрові та інші вправи. Без розвиненої достатньою мірою координації важко домогтися бажаних результатів у їх освоєнні, оскільки координована людина набагато швидше опановує нові рухи й здатна до їх швидкої перебудови.

Відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється в точності виконання рухових дій. Їх розвиток визначається вдосконаленням сенсорних (чутливих) механізмів регуляції рухів. Точність просторових переміщень у різноманітних суглобах (проста координація) прогресивно збільшується при використанні вправ на відтворення поз, параметри яких задаються наперед. У сучасних умовах значно збільшився об'єм діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, яка потребує прояви винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації й переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної реальності [10; 19].

Аналіз наукових досліджень [11] свідчить, що виховання здатності будувати й координувати рухи, формується в процесі навчання спортивних вправ, більше – на початку, менше – у кінці, коли рухи у волейболі автоматизуються, стають звичними. Найвищого розвитку координаційні якості досягають у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

Для реалізації засобів і методів розвитку координаційних якостей потрібно враховувати такі положення та рекомендації:

- 1) застосування різноманітних фізичних вправ, але найбільшою мірою наближені до волейболу або його елементів. Крім змагальних вправ, можуть використовуватись і спеціальні та підготовчі;
- 2) застосування змагальних вправ у незвичних умовах, у незвичний для спортсменів час тренувань, на різних ігрових майданчиках, із висотою сітки вищою за стандартну ігрову. Ускладнення умов для змагальних вправ, а також для їх виконання в різних режимах створюють чудові можливості для розвитку координації;
- 3) застосування «дзеркальних» фізичних вправ, таких як гра у волейбол без торкання рук, із можливістю відбивати м'яч лише головою або за допомогою ніг. У таких незвичних ситуаціях особливо вдосконалюється інтегративна здатність швидко й ефективно виконувати рухові завдання;
- 4) застосування фізичних вправ із додатковим ускладненням, зокрема виконання нападаючого удару після виходу на м'яч із розворотом навколо себе на 360 градусів або виконання верхніх передач із набивним м'ячем;
- 5) виконання фізичних вправ за несподіваною командою, за раптово мінливими зовнішніми умовами. Наприклад волейболіст стоїть спиною до тренера або іншого гравця й за командою має повернутись і чітко прийняти м'яч, який йому кидали в задану зону;

- б) використання вправ із балансуванням, що створюють широкі можливості для покращення функцій вестибулярного апарату та вдосконалення координаційних здібностей;
- 7) жонгливання м'ячами. Такі вправи можливо виконувати як індивідуально, так і комплексно, у парах, у трійках або четвірках;
- 8) застосування акробатичних і танцювальних вправ;
- 9) застосування в тренувальному процесі засобів фітнесу, аеробіки та пілатесу, що дають змогу суттєво розширити руховий досвід спортсменів.

Посилена увага до розвитку координаційних якостей і ретельне вивчення техніки виконання фізичних вправ приводить до суттєвого підвищення ефективності ігрових дій, особливо в нападі й блокуванні.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Координаційні здібності людини протягом тривалого часу – це предмет наукових досліджень фахівців різних наукових шкіл і галузей знань. Науковці зазначають, що високий рівень розвитку координаційних якостей є фундаментом досягнень у різних сферах спортивної діяльності. У сучасній літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття «координаційні здібності», їхніх структурних компонентів, змісту та оцінювання. Загалом координаційні здібності визначаються як здатність людини швидко, економно й точно виконувати рухові дії, під час виникнення складних і несподіваних ситуацій та узгоджувати рухи різних частин тіла. Відповідно до спрямованості координаційні здібності поділяють на здібності точно узгоджувати й диференціювати просторові, часові та силові параметри рухів; підтримувати статичну й динамічну рівновагу; довільно розслабляти м'язи, виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості; виконувати ритмічну діяльність, пластичні дії.

У подальшому потрібно розробити методику тренування для розвитку просторово-часових параметрів рухів волейболісток високої кваліфікації.

Джерела та література

1. Алябышев А. П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. П. Алябышев. – Омск, 1986. – 20 с.
2. Andrijchuk Olga. General lifestyle characteristics of students who practice sports / Andrijchuk Olga // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – VOL 16. – ISSUE 2. – P. 699–702.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / В. К. Берштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
4. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
5. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / А. Ф. Гужаловский. – Минск : Нар. освіта, 1978. – 184 с.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М. : «Физкультура и спорт», 1978. – 180 с.
7. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2010. – № 4. – С. 52–55.

References

1. Aliabyshev, A. P. (1986). Standartnaia prohramma opredeleniia sposobnostei detei k slozhno-koordinirovannym dvizheniiam na etape nachalnoi sportivnoi podgotovki : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : 13.00.04 [The standard program to determine the abilities of children hard integrated movements on a stage of initial sports preparation], Omsk, 20.
2. Andrijchuk, O. (2016). General lifestyle characteristics of students who practice. Journal of Physical Education and Sport, 16 (2), 699 – 702.
3. Bernshtein, N. A. (1966). Ocherki po fiziologii dvizhenii i fiziologii aktivnosti. Moskva: Medytsyna, 349.
4. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnix fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Organization of future physical therapy specialists practical training for health saving activities]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problem*, no. 37, Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 348–353.
5. Huzhalovskii, A. F. (1978). Razvitie dvihatelnykh kachestv u shkolnikov [The development of the pupils motor qualities]. Minsk: Narodna osvita, 184.
6. Zhelezniak, Yu. D. (1978). K masterstvu v volebole [By skill in volleyball]. M., «Fyzkultura y sport», 180.
7. Indyka, S. Ia. & Yahenskyi, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Awareness of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine it]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv, no. 4, 52–55.

8. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
9. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4–5. – С. 6–13; 3–5.
10. Миронюк Т. В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [ttp://festival.1september.ru/articles/584034/](http://festival.1september.ru/articles/584034/).
11. Озолин Н. Г. Настольна книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
12. Пантік В. В. Особливості ідеомоторного тренування волейболістів / В. В. Пантік, О. П. Митчик, К. Ф. Жигун // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі українки. – Луцьк, 2007. – С. 77–80.
13. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : ГИФК, 1992. – 52 с.
14. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
15. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во Дон НУ, 2005. – 290 с.
16. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
17. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
18. Цьось А. В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 201–209.
19. Чайкин К. Г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.km.ru/referats/333558-razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostei-sportsmena>.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002. – 272 с.
8. Krutsevych, T. Yu. (2000). Upravlinnia fizychnym stanom pidlitkiv v systemi fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra nauk iz fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 [Managing physical condition of adolescents in physical education system]. K., 2000, 44.
9. Liakh, V. Y. (2000). Koordynatsionnye sposobnosti shkolnikov [Coordination abilities of the pupils]. Fizicheskaia kultura v shkole, no. 4–5, 6–13, 3–5.
10. Myroniuk, T. V. Retrieved from <http://festival.1september.ru/articles/584034/>.
11. Ozolyn, N. H. (2003). Nastolna knyha trenera: Nauka pobezhdat [Coach handbook: The science of winning]. M., ООО «Izdatelstvo Astrel», 863.
12. Pantik, V. V., Mytchuk, O. P. & Zhyhun K. F (2007). Osoblyvosti ideomotornoho trenuvannia voleibolistiv [Features of ideomotor training of volleyballers]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 77–80.
13. Platonov, V. N. & Bulatova, M. M. (1992). Koordinatsiia sportsmena i metodika ee sovershenstvovaniia [Athlete's coordination and technique of its perfection]. K.: HYFK, 52.
14. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvostei [Trends in research athletes terms of sexual features]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
15. Romanenko, V. A. (2005). Diahnostika dvihatelnykh sposobnostei [Diagnostics of motor abilities]. Donetsk: Yzd-vo Don NU, 290.
16. Serhiienko, L. P. (2001). Kompleksne testuvannia rukhovykh zdibnostei liudyny [Comprehensive testing of motor abilities]. Mykolaiv: UDMTU, 360.
17. Tsos, A., Shevchuk, A. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinisnykh oriantatsiakh studentiv [Motor functioning in students' motivation-value orientations]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 4 (28), 83–87.
18. Tsos, A. V. & Hats H. O. (2012). Pedahohichna diahnostryka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogic diagnostics in physical education teaching of secondary school students]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 201–209.
19. Chaikyn, K. H. Retrieved from: <http://www.km.ru/referats/333558-razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostei-sportsmena>.
20. Shyian, B. M. (2002). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education of pupils]. Chastyna 1. Ternopil: Navchalna knyha, Bohdan, 272.

Інформація про авторів:

Галицька Анна; <http://orcid.org/0000-0002-3721-5473>; nucha5@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30/118 (корпус В), м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Galytska Anna; <http://orcid.org/0000-0002-3721-5473>; nucha5@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2016 р.

Максим Перепелиця
maks83star@list.ru

Організаційна модель тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві

Вінницький національний аграрний університет (м. Вінниця)

Анотації:

Актуальність. У статті узагальнено наукові підходи до формування методики тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів ігрових командних видів спорту. Науково-теоретичні засади лягли в основу розробки організаційної моделі тактичної підготовки в хокеї на траві, що значно підвищує ефективність управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. **Мета** дослідження – теоретичне обґрунтування, визначення й експериментальна перевірка моделі тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у хокеї на траві. **Методи.** У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних і літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; авторську мультимедійну програму для оцінки рівня розвитку тактичного мислення й підвищення рівня тактичних знань. Під час обробки матеріалів використано поширені методи математичної статистики. На констатувальному етапі експерименту учасниками дослідження стали 57 хокеїстів різної кваліфікації (середній вік – 19,6 р.), проаналізовано 115 ігор команд високої кваліфікації, на формувальному етапі – 28 спортсменів (середній вік – 22,7 р.), проаналізовано 39 ігор. **Результати.** Розроблена модель тактичної підготовки містила в собі теоретичну та практичну складові частини, структурні компоненти, етапи підготовки, організаційні форми реалізації та педагогічні умови впровадження. Її ефективність підтверджена результатами комп'ютерного тестування (збільшення з 55,7 до 71,4 % пра-

Максим Перепелиця. **Организационная модель тактической подготовки квалифицированных хоккеистов на траве.** **Актуальность.** В статье обобщены научные подходы к формированию методики тактической подготовки квалифицированных спортсменов игровых командных видов спорта. Научно-теоретические основы легли в основу разработки организационной модели тактической подготовки в хоккее на траве, что значительно повышает эффективность управления подготовкой квалифицированных спортсменов. **Цель исследования** – теоретическое обоснование, определение и экспериментальная проверка модели тактической подготовки квалифицированных спортсменов на траве. **Методы.** В процессе исследования использовали теоретический анализ и обобщение научно-методических и литературных источников; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; авторскую мультимедийную программу для оценки уровня развития тактического мышления и повышения уровня тактических знаний. При обработке материалов исследования брали для реализации распространенные методы математической статистики. В констатирующем этапе эксперимента приняло участие 57 хоккеистов различной квалификации (средний возраст – 19,6 лет), было проанализировано 115 игр команд высокой квалификации, на формирующем этапе – 28 спортсменов (средний возраст – 22,7 лет), проанализировано 39 игр. **Результаты.** Разработанная модель тактической подготовки включала теоретическую и практическую составляющие, структурные компоненты, этапы подготовки, организационные формы реализации и педагогические условия внедрения. Ее эффективность подтверждена ре-

Maksym Perepylytsia. **The Organizational Model of Tactical Preparation of the Qualified Field Hockey-Players.** **Actuality.** The paper summarizes the scientific approaches to the tactical preparation of the qualified athletes for team sports. Scientific and theoretical bases constitute the grounds for elaborating the organizational model of tactical preparation for field hockey, which greatly improves the efficiency in managing the preparation of the qualified athletes. **Aim** of the research was theoretical justification, definition and experimental verification of the model of tactical preparation of the qualified athletes for field hockey. **Methods.** The theoretical analysis, the generalization of scientific, methodical and literary sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; the author's multimedia program for assessing the level of tactical thinking development, and for increasing the level of tactical knowledge have been used. The common methods of mathematical statistics have been realized at the data processing stage. 57 hockey players of various qualifications (middle age 19,6) took part at the summative stage of the experiment. 115 games of highly qualified teams were analyzed; at the formative stage 28 athletes (middle age 22,7) and 39 games were analyzed. **Results.** The elaborated model of tactical preparation included theoretical, practical, and structural components, the stages of preparation, organizational forms of realization, and pedagogical conditions of implementation. Its effectiveness was supported by the results of computer testing (increase from

вильних відповідей) і покращенням змагальних показників (зменшення тактичних помилок із 58,5 до 33,0, збільшення коефіцієнта ефективності з 0,68 до 0,76 ум. од.). *Висновки.* Застосування методів моделювання та програмування в навчально-тренувальному процесі вдосконалило тактичну підготовку хокеїстів на траві з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

зультатами комп'ютерного тестування (увеличение с 55,7 до 71,4 % верных ответов) и улучшением соревновательных показателей (уменьшение тактических ошибок с 58,5 до 33,0, увеличение коэффициента эффективности с 0,68 до 0,76 усл. ед.). *Выводы.* Применение методов моделирования и программирования в учебно-тренировочном процессе усовершенствовало тактическую подготовку хоккеистов на траве с учетом современных тенденций развития вида спорта.

55,7 % to 71,4 % in correct answers), and the improvement of competitive indices (reduction of tactical mistakes from 58,5 to 33,0, an increase in the efficiency ratio from 0,68 to 0,76 c. u). *Conclusions.* The application of the methods of modeling and programming in the training process improved the tactical preparation of field hockey-players in accordance with the current trends in the development of sports.

Ключові слова:

хокей на траві, тактика, хокей на траве, тактика, field hockey, tactics, modeling, моделювання, змагальна діяльність, програмування, моделювання, модельирование, соревновательная деятельность, программирование.

Вступ. Питання управління процесом тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів значною мірою детермінує ефективність досягнення високого спортивного результату. Методологічна основа системи підготовки кваліфікованих спортсменів – науково-методичне забезпечення, завдяки якому розробляється й реалізується стратегія підготовки. Науково-методичне забезпечення включає декілька складників, серед яких – прогнозування, моделювання, програмування та реалізація програми на основі комплексного контролю та ін. [4].

Упродовж останніх десятиріч над питаннями впровадження методів моделювання в спортивну практику працювали такі відомі фахівці, як Б. М. Шустін (1979, 1995), Ю. В. Верхошанський (1985, 1995), Л. П. Матвеев (2000), В. М. Платонов (1995, 2004, 2013, 2015) та ін. Проблеми моделювання а спортивних іграх досліджували А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський, Е. В. Розумовський (1985), М. М. Шестаков (1998), В. М. Шамардін (2002), Г. А. Лисенчук (2004), Р. Сушко (2008), G. Bisanz (2014), у хокеї на траві цими питаннями займалися А. М. Невм'янов (1985), Є. В. Федотова (2002), В. М. Костюкевич (2005–2010), Don Vinson зі співав. (2013, 2016) та ін.

У командних спортивних іграх одним із чинників, що впливає на результат змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, є тактична оснащеність гравців. Саме тому вона залишається актуальною проблемою в багатьох наукових дослідженнях останніх років [1; 12; 14 та ін.]. Проте проблема застосування методів моделювання з метою комплексного вдосконалення тактичної підготовки гравців у командних ігрових видах спорту, зокрема в хокеї на траві, на сьогодні практично не розв'язана.

Ми передбачали, що розробка організаційної моделі тактичної підготовки сприятиме впорядкуванню способів удосконалення тактичної підготовки в хокеї на траві на основі застосування комплексного підходу до виконання цього науково-практичного завдання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, визначити й експериментально перевірити модель тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у хокеї на траві.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних і літературних джерел із теми дослідження – для аналізу понять і термінів, їх систематизації, уточнення основних положень тактичної підготовки в хокеї на траві; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю – для вивчення сучасних тенденцій підготовки, визначення кількісних та якісних показників техніко-тактичних дій кваліфікованих хокеїстів на траві; педагогічний експеримент – для проведення дослідно-експериментальної роботи, включеної в природний навчально-тренувальний процес; авторську мультимедійну програму – для проведення комп'ютерного тестування, щоб оцінити рівень розвитку тактичного мислення, підвищення рівня тактичних знань за рахунок структурованого матеріалу й застосування методу моделювання ігрових ситуацій [5].

У констатувальному етапі експерименту взяло участь 57 хокеїстів різної кваліфікації, проаналізовано 115 ігор команд високої кваліфікації, на формуальному етапі – 28 спортсменів (39 ігор).

Результати дослідження. Дискусія. Тактична підготовка кваліфікованих хокеїстів на траві – складний і багатоаспектний процес. Ефективне виконання цього наукового завдання, якість отриманих результатів залежатимуть від створення відповідних педагогічних умов. Педагогічними умовами продуктивності процесу тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві будуть обставини, які

сприяють розвитку спеціальних якостей гравців, що досягається різними способами. Вони містять елементи комп'ютерного тренінгу, змагальних й ігрових методів спортивного тренування, основи моделювання та програмування; на них відпрацьовують спеціальні види вмінь і здібностей спортсменів. Під час дослідно-експериментальної роботи визначено та обґрунтовано, що тактична підготовка буде ефективною в разі створення необхідних умов проведення навчально-тренувального процесу.

Відповідно до теоретичних засад дослідження й окреслених педагогічних умов нами розроблено та запроваджено організаційно-педагогічну модель, яка відображає загальну структуру процесу тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві (рис. 1).

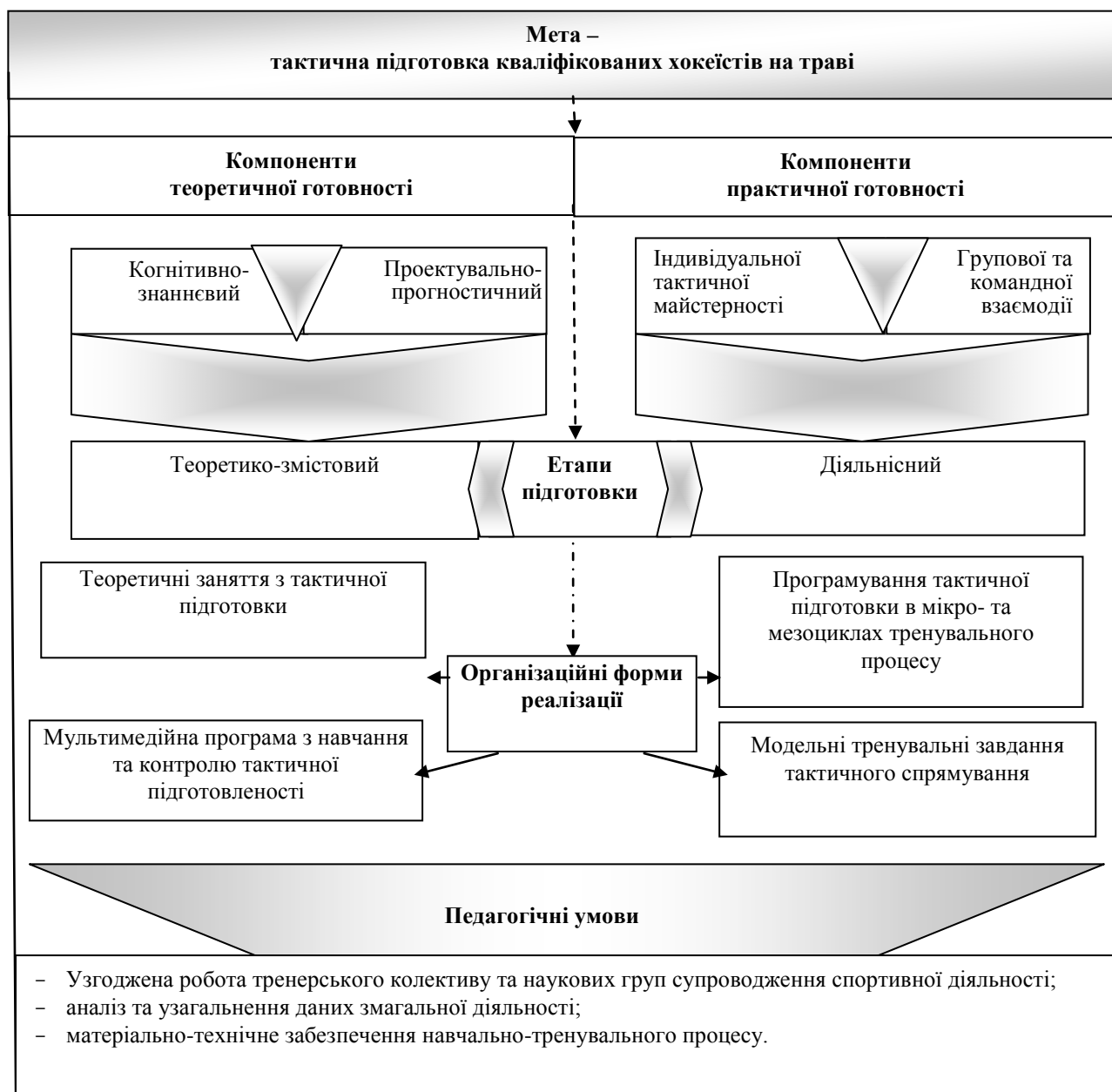


Рис. 1. Організаційно-педагогічна модель тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві

На підставі узагальнення різних підходів до розуміння тактичної підготовленості виокремлюємо два її складники – практичний і теоретичний, – які містять такі структурні компоненти: теоретичний – когнітивно-знаннєвий і проектувально-прогностичний компоненти; практичний – компоненти індивідуальної тактичної майстерності та групової й командної взаємодії.

Когнітивно-знаннєвий компонент характеризує пізнавально-інформаційний аспект підготовленості й полягає в озброєнні кваліфікованих гравців системою тактичних знань, які розкривають теоретичні основи тактики; правила змагань; історичні аспекти й сучасні перспективи розвитку хокею на траві.

Проектувально-прогностичний компонент характеризує конструктивну сторону підготовленості та полягає в прагматичному ставленні до ігрової діяльності, що відбивається в спостережливості, розумінні партнерів по команді, передбаченні дій суперників, умінні ставити реальну тактичну мету, планувати діяльність відповідно до неї, вносити корективи в тактичні плани залежно від ситуації, що склалася; умінні проектувати розвиток ситуації, творчому ставленні до гри. Отже, цей компонент характеризує розвиток сенсомоторних механізмів (антиципації, програмування й управління) і полягає в удосконаленні сенсомоторних реакцій (реакції вибору, швидкості реакції на предмет, що рухається, переключення та концентрації уваги, оперативного мислення тощо).

Компонент індивідуальної тактичної майстерності – характеристика практичної готовності кваліфікованих хокеїстів на траві, містить тактичні вміння й навички, потрібні для ефективної гри як в нападі, так і в захисті, а також наявність здібностей до імпровізації в заздалегідь заготовлених тактичних схемах.

Одним із важливих у структурі практичної готовності виступає компонент групової та командної взаємодії, який передбачає формування вмінь, що проявляються в організації групових і командних тактичних дій у нападі та захисті, інтеграцію отриманих знань щодо змісту й форм взаємодій безпосередньо в змагальній діяльності. До цього компонента можна включити й такі психологічні риси, як взаємодопомога, відповідальність за дії всієї команди тощо.

Методику тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів реалізовано в такій послідовності педагогічних дій (рис 2.):

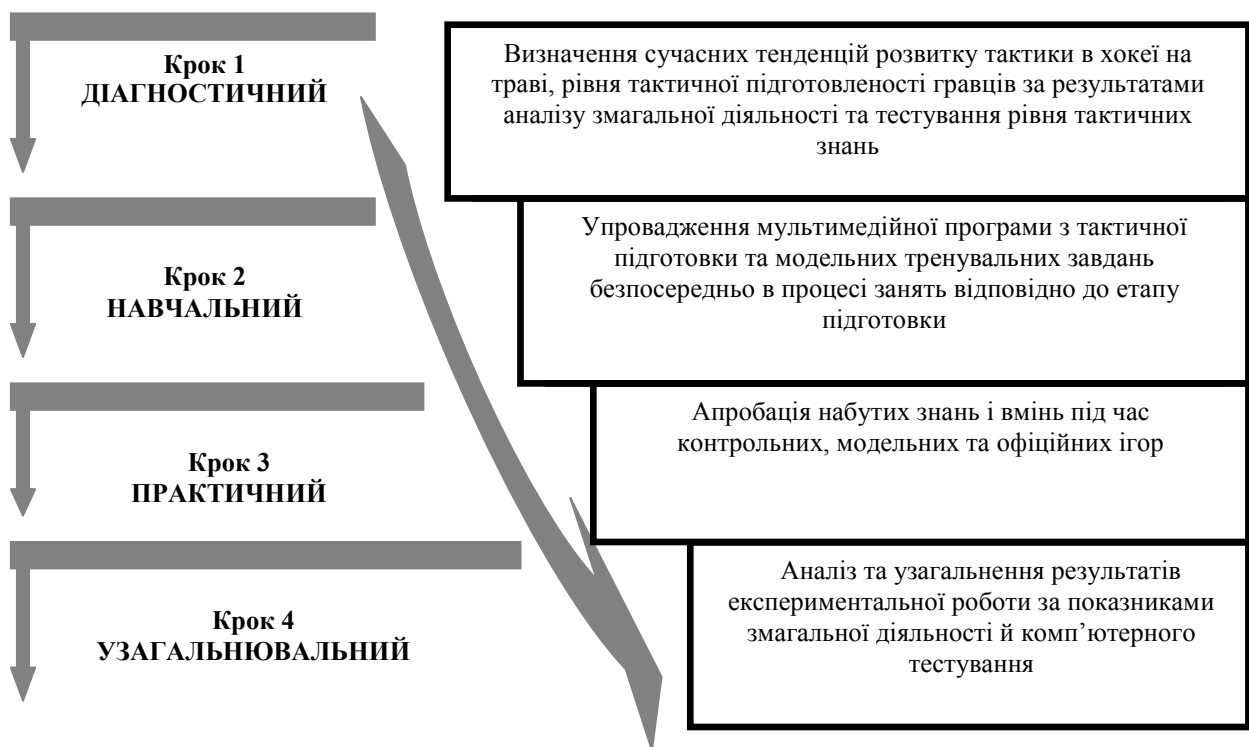


Рис. 2. Алгоритм реалізації моделі тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві

Зміст дослідно-експериментальної роботи зреалізовувався в контексті запропонованої організаційно-педагогічної моделі тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів, які належали до експериментальної групи, комплексно забезпечувалися визначені педагогічні умови, а саме:

- узгоджувалася спільна робота тренерів команди й науковців, що відтворювалася в педагогічному спостереженні, фіксації та подальшому аналізі показників тренувальної та змагальної діяльності, розробці на цій основі ефективних засобів управління, тренування й упровадження їх у навчально-тренувальний процес кваліфікованих хокеїстів;

- аналіз та узагальнення показників змагальної діяльності були в основі розробки програми тактичної підготовки, що враховувала не лише показники власної команди, команд-суперників, але й сучасні тенденції у світовому хокеї на траві;
- матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу було важливим для оптимізації тактичної підготовки за рахунок використання новітнього комп'ютерного обладнання; тренування на сучасних полях із достатньою кількістю необхідного інвентарю; проведення теоретичних занять у спеціальних кабінетах із макетами хокейного поля з вільним доступом до мережі Інтернет.

Тактична підготовка кваліфікованих хокеїстів відбувалася протягом двох етапів – теоретико-змістового та діяльнісного.

Важливий напрям тактичної підготовки на *теоретико-змістовому* етапі – використання в тренувальному процесі мультимедійної програми, яка давала змогу підвищити рівень тактичних знань за рахунок оперативного розв'язання тактичних завдань, а також поетапно перевіряти ступінь засвоєння отриманих знань. Традиційною формою тактичної підготовки на цьому етапі залишалися теоретичні заняття, упродовж яких оновлювали знання щодо правил змагань, класифікації тактичних елементів і взаємодій у нападі та захисті, вивчали сучасні тенденції в розвитку тактики хокею на траві, проводили детальний аналіз майбутніх ігор й ігор, що вже зіграні, обговорювали питання побудови командної тактики, розбирали найбільш складні моменти під час проведення стандартних положень тощо.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу тактичної підготовки хокеїстів на траві, можна зробити висновок, що дотепер її основним недоліком залишається недооцінювання її важливості в структурі загальної підготовки, відсутність ретельного аналізу показників змагальної діяльності та розроблених на цій основі програм тактичної підготовки. Саме в ліквідації інтуїтивного ставлення до розв'язання поставленого завдання приховано головний резерв підвищення якості тактичної підготовки в хокеї на траві та загалом у командних спортивних іграх. Тому на *діяльнісному етапі* тактичної підготовки відбувалася дослідно-експериментальна робота, яка сприяла підвищенню рівня тактичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів за рахунок програмування в мікро- й мезоциклах річного тренувального процесу спеціальних засобів тактичної спрямованості, що згруповані за метою окремих етапів у модельні тренувальні завдання та впроваджувалися в різних організаційних умовах.

Визначено, що значний вплив на формування тактичного мислення в гравців має поєднання впровадження модельних тренувальних завдань тактичної спрямованості в процесі тренувальних занять, розроблених відповідно до вимог спортивної практики на кожному з етапів підготовки та застосування мультимедійної програми. Це підтверджується аналізом показників комп'ютерного тестування, його результати свідчать, що спортсмени експериментальної групи підвищили ефективність виконання тактичних завдань у середньому з 55,7 до 71,4 %, відповідно до амплу найбільший приріст відбувся в нападників (16,4 %), а найменший – у центральних півзахисників (7 %), у контрольній групі загальнокомандний результат у середньому змінився з 56,1 до 58,9 %, приріст показників спортсменів різних амплу – 0,7–3,2 %.

За результатами педагогічного експерименту потрібно відзначити що порівняння показників змагальної діяльності на констатувальному й формуальному етапах дослідження виявило достовірні позитивні зміни, насамперед, у показниках тактичних помилок (зменшення з 58,5 до 33,0 помилок) та коефіцієнта ефективності дій (із 0,68 до 0,76 ум. од.).

Побудова тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі хокеїстів на етапах річного циклу підготовки передбачає визначення певної кінцевої мети, а саме, що повинно відбутись у результаті виконання конкретної справи, після проведення серії занять, після різних за тривалістю періодів тренування.

Сутність тактичної підготовки, визначена в працях В. Платонова [7], О. Федотової [9], Б. Чирви [10], G. Bisanz [11] та ін., дала змогу конкретизувати структуру тактичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві. Обґрунтування практичного досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту й, зокрема, у спортивних іграх створило об'єктивні передумови для розробки моделі тактичної підготовки в річному тренувальному циклі хокеїстів на траві як системоутворювальної структурної одиниці спортивного вдосконалення. Розроблена модель тактичної підготовки ґрунтується на основних принципах, характерних для організації та проведення спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням механізмів термінової й накопичувальної адаптації. Модель тактичної підготовки в хокеї на траві – це синтез сучасних поглядів на систему спортивного тренування кваліфікованих спортсменів.

Навчально-тренувальний процес хокеїстів на траві визначається певною структурою та змістом. Водночас структура тактичної підготовки в річному макроциклі повинна бути реальною й відповідати всім вимогам якомога більш повної реалізації її в практиці. Фахівці зі спортивних ігор неодноразово звертали увагу на необхідність застосування програмованого навчання на різних етапах спортивного вдосконалення [2; 13; 14; 19 та ін.]. Вивчення програмно-методичних матеріалів й наукової літератури дало змогу виявити, що в тренуванні кваліфікованих хокеїстів на траві відсутня детальна програма тактичної підготовки з конкретизованим змістом і послідовністю використання засобів. Це спонукало нас до розробки тренувальних мікро- та мезоциклів підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві.

Одним зі структурних елементів річної підготовки, що підвищують її ефективність, є модельні тренувальні завдання [3; 4; 9]. Розроблені нами модельні тренувальні завдання з тактичної підготовки адаптовано до рівня підготовленості та певних завдань хокейної команди, що брала участь у педагогічному дослідженні [6].

Науковими доробками різних дослідників доведено ефективність застосування комп'ютерних програм у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту [15; 16; 17]. Сучасний розвиток спорту потребує постійного вдосконалення методів і засобів підготовки. Тому розроблена нами мультимедійна програма для підвищення рівня знань й удосконалення тактичного мислення хокеїстів на траві є актуальною та такою, що дає змогу усунути суперечності між вимогами сучасного хокею на траві й рівнем тактичної підготовленості гравців.

З'ясовано [8; 18; 20 та ін.], що результат успішної змагальної діяльності багато в чому визначається тим, наскільки оптимально для певного часу й виду спорту збалансовано рівень основних компонентів рухової підготовленості спортсменів. Таке положення експериментально перевірено в нашому дослідженні.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Модель тактичної підготовки створює наочне уявлення про організацію процесу підготовки та способів її вдосконалення. Її реалізації можуть сприяти визначені педагогічні умови: співпраця наукових груп та тренерського колективу; наявність належної матеріально-технічної бази; методика спостереження, аналізу та узагальнення результатів змагальної діяльності.

Розроблений підхід до побудови тактичної підготовки в річному тренувальному циклі хокеїстів високої кваліфікації забезпечив не лише високий рівень підготовленості протягом змагальних періодів, але й супроводжувався ефективною реалізацією рухового та тактичного потенціалів у процесі змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. – К. : Наук.-метод. (технічний) ком. Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
2. Колотильщикова С. В. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Колотильщикова ; РАН – М., 2009. – 20 с.
3. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография] / В. М. Костюкевич. — Винница : ООО «Планер», 2011. – 736 с.
4. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 215 с.
5. Перепелиця М. О. Структура тактичної підготовки юних спортсменів командних ігрових видів спорту / М. О. Перепелиця, Т. В. Вознюк, В. Бурятинський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – 2014. – №17. – С. 381–387.
6. Перепелиця М. О. Модельні тренувальні завдання як засіб оптимізації тактичної підготовки в хокеї на траві / М. О. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – 2016. – Вип. 1. – С. 467–472.

References

1. Dulibskyi, A. V. (2001). Modeliuvannia taktychnykh dii u protsesi pidhotovky yunatskykh komand z futbolu [Modeling tactical activity in the process of preparing youth football teams]. K. : Naukovo-metodychnyi (tekhnichniy) komitet Federatsii futbolu Ukrainy, 130
2. Kolotilshchikova, S. V. (2009). Prohrammirovannaia takticheskaiia podhotovka zhenskikh basketbolnykh komand [Tekst]: avtoref. dys. kand. ped. nauk : 13.00.04 [Tactical programmed training of women's basketball teams]. RAN – M., 20.
3. Kostiukevich, V. M. (2011). Modelirovanie trenirovochnoho protsessu v khokkee na trave [Modelling work-out session in field hockey]. Vinnitsia : ООО «Planer», 736.
4. Nikonov, Yu.V. (2008). Podhotovka kvalifitsirovannykh khokkeistov [Training of qualified hockey-players]. – K. : Olympyskaia lyteratura, 215.
5. Perepelytsia, M. O., Vozniuk, T. V. & Buriatynskiy, V. (2014). Struktura taktychnoi pidhotovky yunyykh sportsmeniv komandnykh ihrovyykh vydiv sportu [Structure tactical training of young sportsmen team sports]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, no. 17, 381–387.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – 752 с.
8. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №1 – С. 118–123.
9. Федотова Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – М. : Спорт. кн., 2004. – 208 с.
10. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов : [монография] / Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ «Дивизион», 2008. – 336 с.
11. Bisanz G. Fussball. Kondition Technik-Taktik und Coaching / Gero Bisanz, Gerisch Gunnar. – Aachen : Verlag Meyer & Meyer, 2008. – 560 s.
12. Elferink-Gemser Marije T. Knowing what to do and doing it: Differences in self-assessed tactical skills of regional, sub-elite, and elite youth field hockey players / Marije T. Elferink-Gemser, Rianne Kannekens, Jim Lyons, Yvonne Tromp & Chris Visscher // Journal of Sports Sciences – 2010. – Vol. 28. – Issue 5. – P. 521–528.
13. Elferink-Gemser Marije Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players / Marije Elferink-Gemser, Chris Visscher, Koen Lemmink & Theo Mulder // Journal Of Sports Sciences – 2004. – Vol. 31. – Issue 8. – P. 1053–1063.
14. Forsman Hannele Development of perceived competence, tactical skills, motivation, technical skills, and speed and agility in young soccer players / Hannele Forsman, Arto Gråstén, Minna Blomqvist, Keith Davids, Jarmo Liukkonen & Niilo Konttinen // Journal of Sports Sciences. – 2016. – Vol. 34. – Issue 14. – P. 1311–1318.
15. MacDonald Luke A. Indices of cognitive function measured in rugby union players using a computer-based test battery / Luke A. MacDonald, Clare L. Minahan // Journal of Sports Sciences – 2016. – Vol. 34. – Issue 17. – P. 1669–1674.
16. Marek Patrice Modeling and prediction of ice hockey match results / Patrice Marek, Blanka Šedivá, Tomáš ěoupal // Journal of Quantitative Analysis in Sports. – 2014. – Vol. 10. – Issue 3. – P. 357–365.
17. Nathan Sanmuga A move to an innovative games teaching model: Style E Tactical (SET) / Sanmuga Nathan & John Haynes // Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education – 2013. – Vol. 4. – Issue 3. – P. 287–302.
18. Robertson Sam A method to assess the influence of individual player performance distribution on match outcome in team sports / Sam Robertson, Ritu Gupta & Sam McIntosh // Journal of Sports Sciences – 2016. – Vol. 34. – Issue 19. – P. 1893–1900.
19. Tenenbaum G. Method of research in sport science: quantitative and qualitative approaches / G. Tenenbaum, M. Driskoll. – Oxford (UK) : Meyer & Meyer Sport, 2005. – 771 p.
20. Vinson Don Penalty corner routines in elite women's indoor field hockey: Prediction of outcomes based on tactical decisions / Don Vinson, Simon Padley, Alison Perepelytsia, M. O. (2016). Modelni trenuvalni zavdannia yak zasib optymizatsii taktychnoi pidhotovky v khokei na travi [Model training tasks as a means of optimizing tactical training in field hockey]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, vyp. 1, 467–472.
7. Platonov, V. N. (2015). Sistema podhotovki sportsmenov v olimpyiskom sporте [The system of training athletes in Olympic sports]. K. : Olymp. lyt., 752.
8. Romanenko, S. (2015). Osoblyvosti protsesu pryiniattia rishen pid chas rozv'iazannia ihrovykh sytuatsii u rehbi [Peculiarities of the process of decision making while solving game situations in rugby]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 1, 118–123.
9. Fedotova, E. V. (2004). Osnovy taktiki ihry i takticheskoi podhotovki v khokkee na trave [Fundamentals of game tactics and tactical training in field hockey]. M. : Sportyvnaia kniha, 208.
10. Chirva, B. H. (2008). Futbol. Kontseptsiaia tekhnicheskoi i taktycheskoi podhotovki futbolistov [Football. The concept of technical and tactical training of football players]. M. : TVT «Divizion», 336.
11. Bisanz, G. & Gunnar, G. (2008). Fussball. Kondition Technik-Taktik und Coaching , Aachen : Verlag Meyer & Meyer, 560.
12. Elferink-Gemser Marije T., Kannekens, R., Lyons, J., Tromp, Y. & Visscher , C. (2010). Knowing what to do and doing it: Differences in self-assessed tactical skills of regional, sub-elite, and elite youthfield hockeyplayers, *Journal of sports sciences*, vol. 28(5), 521–528.
13. Elferink-Gemser Marije T., Visscher, C., Lemmink, K. & Mulder, Th. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players, *Journal of sports sciences*, vol. 31(8), 1053–1063.
14. Forsman H., Gråstén, A., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J. & Konttinen, N. (2016). Development of perceived competence, tactical skills, motivation, technical skills, and speed and agility in young soccer players, *Journal of sports sciences*, vol. 34(14), 1311–1318.
15. MacDonald Luke A. & Clare L. (2016). Minahan Indices of cognitive function measured in rugby union players using a computer-based test battery, *Journal of sports sciences*, vol. 34(17), 1669–1674.
16. Marek P., Šedivá, B. & ěoupal, T. (2014). Modeling and prediction of ice hockey match results, *Journal of quantitative analysis in sports*, vol. 10(3), 357–365.
17. Sanmuga, N. & Haynes. J. (2013). A move to an innovative games teaching model: Style E Tactical (SET), *Asia-Pacific journal of health, sport and physical education*, vol. 4(3), 287–302.
18. Robertson, S., Gupta, R. & McIntosh, S. (2016). A method to assess the influence of individual player performance distribution on match outcome in team sports, *Journal of sports sciences*, vol. 34(19), 1893–1900.
19. Tenenbaum, G. & Driskoll, M. (2005). Method of research in sport science: quantitative and qualitative approaches, Oxford (UK): *Meyer & Meyer Sport*, 771.
20. Vinson D., Padley, S., Croad, A., Jeffreys, M., Brady, A. & James, D. (2013). Penalty corner routines in elite

Croad, Mark Jeffreys, Abbe Brady, David James // Journal Of Sports Sciences – 2013. – Vol. 31. – Issue 8. – P. 887–893.

women's indoorfield hockey: Prediction of outcomes based on tactical decisions, *Journal of sports sciences*, vol. 31(8), 887–893.

Інформація про авторів:

Перепелиця Максим; <http://orcid.org/0000-0003-1323-1572>; maks83star@list.ru; Вінницький національний аграрний університет, вул. Сонячна, 3, м. Вінниця, 21008, Україна.

Information about the Authors:

Perepelytsya Maksym; <http://orcid.org/0000-0003-1323-1572>; maks83star@list.ru; Vinnytsia National Agrarian University, Soniachna, 3, 21008, 3, Soniachna Street, Vinnytsia, 21008, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2016 р.

Метод сигмальних відхилень та шкала регресії в моделюванні технічної підготовленості футболістів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Актуальність. Ефективне управління тренувальним процесом юних футболістів пов'язане з розробкою й використанням різних модельних нормативів, які сприяють оптимізації процесу спортивної підготовки та участі в змаганнях спортсменів. Важливу роль у цьому відіграють математичні методи, які дають змогу перевіряти надійність суджень і припущень. Однак практичні приклади моделювання в дитячо-юнацькому футболі на сьогодні розроблені не достатньо. **Завдання роботи** – обґрунтувати застосування методу сигмальних відхилень у моделюванні технічної підготовленості футболістів. **Результати роботи.** Розроблено графіки-моделі розрахунку довжини та маси тіла для юнаків, які займаються футболістом. Це дасть змогу проводити адекватний підбір фізичних навантажень під час тренувань, урахувавши тісний взаємозв'язок між довжиною й масою тіла спортсменів, що тим самим попередить випадки перетренованості для функціонально ослаблених футболістів. **Висновки.** Широкий спектр методів математики та їх адекватне застосування створюють певні проблеми й труднощі в роботі фахівців. Вони пов'язані з наявністю великої кількості інформації, яка постійно доповнюється, змінюється та має динамічний характер. Моделювання з використанням шкал регресії дає змогу подолати основний недолік методики сигмальних відхилень, а саме відокремлений характер оцінювання кожної ознаки. Оцінні таблиці в цьому випадку враховують кореляційну залежність між показниками, а отже, більш ґрунтовно оцінюють розвиток показника за сукупністю взаємопов'язаних ознак.

Артем Федецький. Метод сигмальних відхилень і шкала регресії в моделюванні технічної підготовленості футболістів. **Актуальность.** Эффективное управление тренировочным процессом юных футболистов связано с разработкой и использованием различных модельных нормативов, которые способствуют оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях спортсменов. Важную роль в этом играют математические методы, которые позволяют проверять надежность суждений и предположений. Однако практические примеры моделирования в детско-юношеском футболе на сегодня разработаны недостаточно. **Задачи работы** – обосновать применение метода сигмальных отклонений в моделировании технической подготовленности футболистов. **Результаты работы.** Разработаны графики-модели расчета длины и массы тела для юношей, которые занимаются футболом. Это позволит проводить адекватный подбор физических нагрузок во время тренировок, учитывая тесную взаимосвязь между длиной и массой тела спортсменов, тем самым предотвратит случаи перетренированности для функционально ослабленных футболистов. **Выводы.** Широкий спектр методов математики и их адекватное применение создают определенные проблемы и трудности в работе специалистов. Они связаны с наличием большого количества информации, которая постоянно дополняется, изменяется и имеет динамический характер. Моделирование с использованием шкал регрессии позволяет преодолеть основной недостаток методики сигмальных отклонений, а именно обособленный характер оценивания каждого признака. Оценочные таблицы в этом случае учитывают корреляционную зависимость между показателями, следовательно более основательно оценивают развитие показателя по совокупности взаимосвязанных признаков.

Artem Fedetskyi. The Method of Sigmal Deviations and the Scale of Regression in Modeling the Technical Preparedness of Footballers. **Actuality.** The effective management of young footballers' training depends on the working out and using of the different model standards, which contribute to the optimization of training and athletes' participation in competitions. An important role is played by mathematical methods that suggest verifying the validity of judgments and assumptions. However, the practical methods of modeling in youth football haven't been elaborated today. Aim of the research: to justify the application of the method of sigmal deviations in the modeling of the technical preparedness of the footballers. **Results.** The graphic models for calculating the length and mass of boys' bodies, who play football have been given. This will allow the adequate selection of physical load in accordance with close correlation between the length and the weight of the athletes' bodies during the training, and as a result prevent cases of overtraining for functionally weak footballers. **Conclusions.** A wide range of mathematical methods and their adequate application create certain problems and difficulties in the work of professionals. They are caused by the great amount of information that is constantly updated, changed, and is of dynamic nature. The modeling with the regression scales suggests overcoming the main disadvantage in the method of sigmal deviations, namely the isolated nature of the assessment of each characteristic. Scorecards, in this case, take into account the correlation between parameters; hence they evaluate more thoroughly the development of the indicator on the summation of interrelated features.

Ключові слова:

моделювання, футбол, математичний метод, сигмальне відхилення, шкала регресії. моделирование, футбол, математический метод, сигмальное отклонение, шкала регрессии. modeling, football, mathematical methods, signal deviation, regression scale.

Вступ. Науковими дослідженнями доведено доцільність розробки та впровадження в практику тренувального процесу футбольних команд модельних нормативів, які б сприяли процесам відбору та контролю [1; 3; 4; 6; 10; 14], адже в процесі тренувальних занять існує реальна небезпека перетренованості для функціонально ослаблених футболістів [7; 8; 9; 13].

Слабкість функціональних систем простежено в тих, у яких розвиток систем організму може не встигати за інтенсивними процесами становлення тотальних розмірів тіла [2; 5; 11; 12].

У результаті створюється суперечність: з одного боку, акселерованим дітям украй потрібні фізичні навантаження, якими їх можуть забезпечити заняття футболом, а з другого – існує небезпека перетреновання, пов'язана з високим навантаженням. На нашу думку, це можна вирішити за допомогою втілення в практику футболу ефективних і доступних методів контролю фізичного розвитку.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування методу сигмальних відхилень у моделюванні технічної підготовленості футболістів.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз, синтез, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дискусія. Будь-який процес може бути представлений у вигляді математичної моделі, у якій основними параметрами результату процесу є середнє значення й стандартне відхилення. Параметр «середнє значення» відповідає на питання щодо того, як працює процес у середньому та позначається символом μ (мю) або \bar{x} . Стандартне відхилення (англ. *standard deviation*) – дуже поширений показник розсіювання в описовій статистиці й позначається символом σ (сигма) або s . За умови якщо величина достеменно відома, а не отримана в результаті обробки вибірки, потрібно користуватися σ та μ . Якщо величина отримана внаслідок обробки вибірки – уживати \bar{x} і s .

Стандартне відхилення можна виразити за допомогою формули:

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2},$$

що звучить як корінь із суми квадратів різниць між елементами вибірки й середнім, поділений на кількість елементів у вибірці. Якщо кількість елементів у вибірці не перевищує 30, то знаменник дроба під коренем набуває значення $n - 1$ (поправка Бесселя). Інакше використовується n .

Обчислення сигми – складний процес, який можна спростити, використовуючи основну програму обробки даних *Microsoft Excel*. Для цього в «Майстер функцій» у категорії «Статистичні» потрібно обрати функцію СТАНДОТКЛОН.В для вибірки, або СТАНДОТКЛОН.Г для генеральної сукупності (рис. 1).

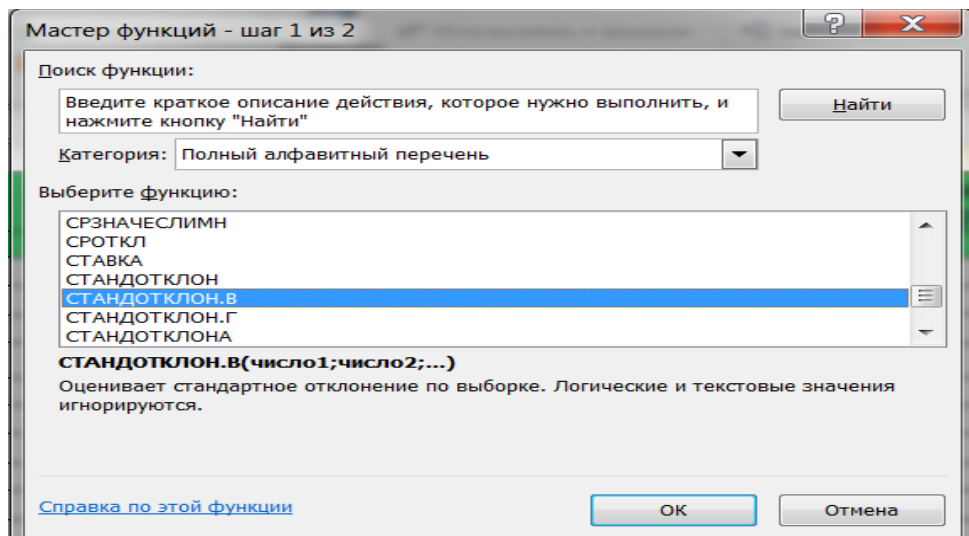


Рис. 1. Діалогове вікно «Майстер функцій» у *Microsoft Excel*

У діалоговому вікні «Аргументи функції» в «число 1» увести значення числових аргументів (діпазон С4:С26 табл. 5.2), для яких визначається середнє відхилення (рис. 2).

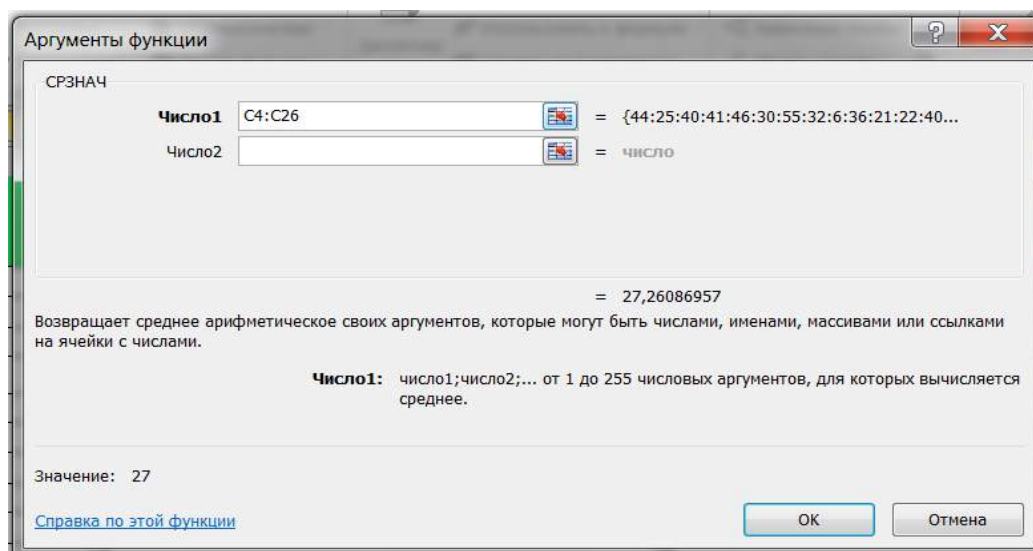


Рис. 2. Діалогове вікно «Аргументи функції» в Microsoft Excel

Метод сигмальних відхилень передбачає порівняння кожної індивідуальної ознаки із середньо-зваженою арифметичною величиною для цієї ознаки, що дає змогу визначити її фактичне відхилення від нормативних значень. Відхилення (σ) надає інформацію про те, на яку величину сигма у більшу або меншу сторону відрізняється досліджуваній показник від середнього, властивого цьому обстежуваному.

У табл. 1 – приклад п'ятибальної шкали модельних характеристик жонглювання м'ячем для 10-річних футболістів. Для обчислення нормативу, за який можна отримати один бал, від середнього значення віднімали сигму, помножену на 1,5. Для двох балів – від середнього віднімали сигму, помножену на 0,75. Три бали відповідали середньому арифметичному значенню вибірки. Чотири бали нормативу отримували додаванням до середнього сигми, помноженої на 0,75, п'ять – додаванням до середнього сигми, помноженої на 1,5. Відповідно, один бал відповідає низькому рівню підготовки, два бали – рівню, що нижчий за середній, три – середньому, чотири – вищому за середній і п'ять – високому.

Таблиця 1

П'ятибальна шкала модельних характеристик жонглювання м'ячем 10-річних футболістів, розроблена в Microsoft Excel на основі сигмальних відхилень

п/п		П.І.П	результат	оцінка
4	1	Козловський Д	44	4
5	2	Даценко А	25	2
6	3	Єрошенко В	40	4
7	4	Гаврилов А	41	4
21	18	Волошук М	29	3
22	19	Дирда І	22	2
23	20	Шевчук О	22	2
24	21	Пірожук А	16	1
25	22	Олійник Д	14	1
26	23	Благовірний М	4	0
Бал	Рівень розвитку	Норматив	Діапазон даних	Формула
5	Високий рівень	48	$\bar{x} + s * 1,5$	=СРЗНАЧ(С4:С26)+СТАНДОТКЛОН.В(С4:С26)*1,5
4	Вище середнього	38	$\bar{x} + s * 0,75$	=СРЗНАЧ(С4:С26)+СТАНДОТКЛОН.В(С4:С26)*0,75
3	Середній рівень	27	\bar{x}	=СРЗНАЧ(С4:С26)
31	Нижче середнього	17	$\bar{x} - s * 0,75$	=СРЗНАЧ(С4:С26)-СТАНДОТКЛОН.В(С4:С26)*0,75
32	Низький рівень	7	$\bar{x} - s * 1,5$	=СРЗНАЧ(С4:С26)-СТАНДОТКЛОН.В(С4:С26)*1,5

Зауважимо, що в наведеному прикладі використання значення 0,75 та 1,5 сигм зумовлено великим розсіюванням даних, що не дає змогу застосовувати правило трьох сигм. Недолік моделювання методом сигмальних відхилень – те, що величини показників оцінюються окремо без урахування їх взаємозв'язку. Наприклад, певній довжині тіла спортсмена повинна відповідати визначена величина маси тіла й окружності грудної клітки, тобто фізичний розвиток має бути гармонійним. Цей недолік усувається при використанні методів моделювання за шкалами регресії.

Моделювання з використанням шкал регресії дає змогу подолати основний недолік методики сигмальних відхилень, а саме відокремлений характер оцінювання кожної ознаки. Оцінні таблиці в цьому випадку враховують кореляційну залежність між показниками, а отже, більш ґрунтовно оцінюють розвиток показника за сукупністю взаємопов'язаних ознак.

Для цього нами розроблено графіки-моделі розрахунку довжини та маси тіла для юнаків, які займаються футболом. Розробка графіка має математичне підґрунтя. Багатьма дослідженнями встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок між довжиною й масою тіла. Ми також виявили тісний взаємозв'язок між довжиною та масою тіла осіб, які займаються футболом. Коефіцієнт кореляції був від $r=0,930$ і вище. Керуючись цим, на графік прямої взаємозв'язку маси та довжини тіла нанесли числові значення показників, що отримані нами методом математичних розрахунків. Як наслідок, масмо просту й доступну для використання на практиці модель визначення оптимального співвідношення маси та довжини тіла хлопців, які займаються футболом. Для цього достатньо знати один показник (масу або довжину тіла).

Розглянемо практичний приклад розрахунку оптимальної маси та довжини тіла за графіком. Один із футболістів, котрий брав участь у наших дослідженнях, – *Богдан Ц.* – має довжину тіла 178 см. Із графіка очевидно, що ця величина пересікається з масою тіла в точці 66 кг, тому це і є рекомендована маса тіла для вказаного спортсмена. Насправді його маса становила на момент обстеження 64 кг, що засвідчує її незначну недостатність. Водночас вік футболіста був 15 років. На графіку рис. 3 маркерами позначено середні вікові значення показників.

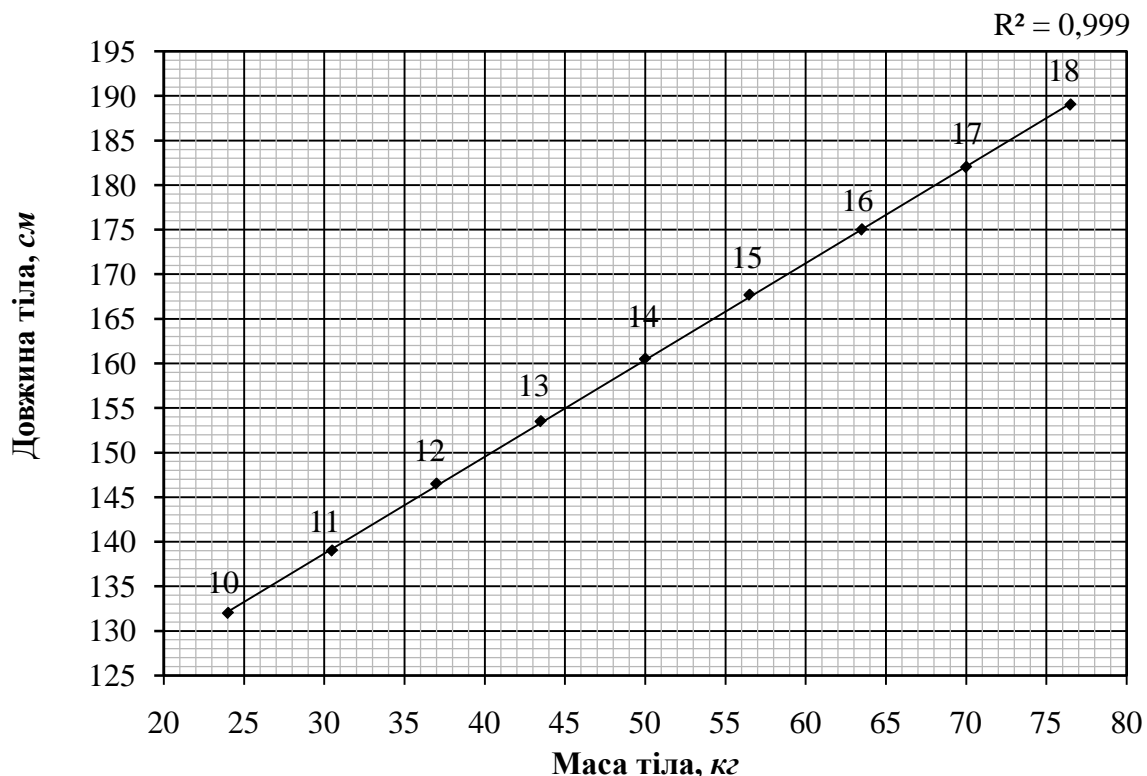


Рис. 3. Графік-модель розрахунку довжини й маси тіла юних футболістів на основі використання шкал регресії в Microsoft Excel

Зважаючи на це, можна зробити висновки, що довжина й маса тіла обстеженого перевищували вікові стандарти та відповідали значенням 16-річних. Цей чинник потрібно враховувати тренерам, оскільки можна припустити, що для обстеженого характерні пубертатний стрибок й антропометричні

показники випереджають розвиток функціональних систем. Не адекватний підбір фізичних навантажень під час тренувань може спричинити негативні наслідки.

Ще в одного досліджуваного цього ж віку *Вадима М.* довжина тіла становила 164 см, маса – 51,5 кг. Із графіка-моделі бачимо, що маса тіла нижча від норми й повинна відповідати 53,5 кг. Загалом реальні показники обстеженого дещо нижчі від модельних для 15-річного віку. Це, зі свого боку, також слугує сигналом для тренерів. Якщо юний футболіст генетично схильний до більш високих антропометричних даних, то відставання від модельних норм може вказувати на надмірну перенавантаженість тренувального процесу, унаслідок чого ресурси організму переключаються з ростових процесів на енергетичні. У такому випадку доцільно зменшити рівень фізичних навантажень і більш ретельно стежити за режимом харчування та відпочинку юного спортсмена. Якщо ж юний футболіст генетично має схильність до невисокого зросту, то відставання від модельних норм не повинне викликати занепокоєння. Однак потребує систематичного контролю та уваги маса тіла.

Висновки. Важливе місце в прогнозуванні та моделюванні приділяється математичним методам, що дають змогу виявляти особливості, закономірності, тенденції, перевіряти надійність суджень і припущень. Межі застосування математичних методів настільки широкі, наскільки широке коло прогнозів та моделей у футболі. Велике різноманіття методів математики, їх адекватне застосування створюють певні проблеми та труднощі в роботі фахівців. Вони пов'язані з наявністю великої кількості інформації, яка постійно доповнюється, змінюється й має динамічний характер.

Моделювання з використанням шкал регресії дає змогу подолати основний недолік методики сигмальних відхилень, а саме відокремлений характер оцінювання кожної ознаки. Оцінні таблиці в цьому випадку враховують кореляційну залежність між показниками, а отже, більш ґрунтовно оцінюють розвиток показника за сукупністю взаємопов'язаних ознак.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні комплексних показників прогнозування технічної підготовки футболістів.

Джерела та література

1. Баландин В. К. Прогнозирование в спорте / В. К. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
2. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31–35.
3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Дулібський Андрій Васильович ; НУФВСУ. – К., 2001. – 19 с.
4. Заволодько А. Э. Прогнозирование результатов футбольных матчей на основе нечеткого многокритериального анализа / А. Э. Заволодько, М. И. Рыщенко // Системы обработки информации. – 2009. – №. 3. – С. 129–131.
5. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Х., 2010. – № 4. – С. 52–55.
6. Мезенцева Л. В. Математическое моделирование в биомедицине / Л. В. Мезенцева, С. С. Перцов // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. XX, № 1. – С. 11–14.

References

1. Balandin, V. K., Bludov, Yu. M. & Plakhtyenko, V. A. (1986). Prohnozirovanie v sporte [Forecasting in sport]. M. : Fizkultura i sport, 193.
2. Bielikova, N. O. (2015). Ozdorovlennia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy zasobamy aerobnykh fitnes-prohram [Health improvement of students of a medical group by means of aerobic fitness programs]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 1 (29), 31–35.
3. Dulibskiy, A. V. (2001). Modeliuvannia taktychnykh dii u protsesi pidhotovky yunatskykh komand z futbolu : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.01 «Olimpiiskiy i profesiinyy sport» [Modeling tactical activity in preparing youth football teams], NUFVUSU. – K., 19.
4. Zavolodko, A. E. & Ryshchenko, M. Y. (2009). Prohnozirovanie rezultatov futbolnykh matchei na osnove nechetkoho mnohokriterialnogo analiza [Predicting the results of football matches on the basis of fuzzy multi-criteria analysis]. *Systemy obrobky informatsii*, no. 3, 129–131.
5. Indyka, S. Ya. & Yahenskiy, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Knowledge of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine its]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv, no. 4, 52–55.
6. Mezentseva, L. V. & Pertsov, S. S. (2013). Matematicheskoe modelirovanie v biomeditsine [Mathematical modeling in biomedicine]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnolohii*, T. KhX, no. 1, 11–14.

7. Никитин Д. В. Моделирование специализированных стандартных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных футболистов / Д. В. Никитин, П. Г. Дегтяренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4.
8. Пантік В. В. Особливості ідеомоторного тренування волейболістів / В. В. Пантік, О. П. Митчик, К. Ф. Жигун // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі українки. – Луцьк, 2007. – С. 77–80.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
10. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
11. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.
12. Цьось А. В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 201–209.
13. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Пороги, 2002. – 200 с.
14. Штовба С. Д. Прогнозирование результатов футбольных матчей на основе нечетких правил / С. Д. Штовба, В. В. Видюк // Вестник молодых ученых. – Серия «Экономические науки». – 2002. – № 1. – С. 57–64.
7. Nikitin, D. V. & Dehtiarenko, P. H. (2009). Modelirovanie spetsializirovannykh standartnykh upravnenii v uchebno-trenirovochnom protsesse yunykh futbolistov [Simulation of specialized standard exercises in training of young football players]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Leshafta*, no. 4.
8. Pantik, V. V., Mytchik, O. P. & Zhyhun, K. F. (2007). Osoblyvosti ideomotorного trenuvannia [Features of ideomotor training of volley-ballers]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 77–80.
9. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [The general theory of athletes training in Olympic sports]. Kyev: Olimpiiskaia literatura, 583.
10. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvostei [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
11. Tsos, A., Berhier, Yu. & Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [The level of physical activity of students in higher education]. *Fizychnevvykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (31), 202–210.
12. Tsos, A. V. & Hats, H. O. (2012). Pedahohichna diahnozyka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogic diagnostics in physical education teaching of secondary school students]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, no. 4 (20), 201–209.
13. Shamardin, V. N. (2002). *Modelirovanie podgotovlennosti kvalifitsirovannykh futbolistov: uchebnoe posobie* [Modelling preparedness of qualified football players]. Dnepropetrovsk: Porohy, 200.
14. Shtovba, S. D. & Vydiuk, V. V. (2002). Prohnozirovanie rezultatov futbolnykh matchei na osnove nechetskikh pravil [Prediction of football match results based on fuzzy rules]. *Vestnik molodykh uchenykh. Seryia : ekonomicheskie nauki*, no.1, 57 – 64.

Інформація про авторів:

Федецький Артем; <http://orcid.org/0000-0002-7190-5646>; science-vnu@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Fedetskyi Artem; <http://orcid.org/0000-0002-7190-5646>; science-vnu@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 15.07.2016 р.

Юлія Хильчук
julia.khylchuk@gmail.com

Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у формуванні фізично розвинутої молоді засобами спортивної діяльності й, зокрема, кікбоксингом. **Мета дослідження** – розробити класифікацію базових елементів техніки рухів кікбоксерів. **Результати роботи.** До основних елементів техніки кікбоксингу належать стійки, переміщення, підсічки, удари та дії в захисті. Стійки бувають фронтальні, лівосторонні, правосторонні, високі, низькі, відкриті, закриті, проміжні. До переміщення кікбоксерів відносять одинарні кроки, здвоєні кроки, ковзаючі кроки, переміщення підскоком, повороти. Удари руками й ногами поділяють на прямі, бокові та верхні. Підсічки в кікбоксингу – це бокова, внутрішня, задня й кругова. **Висновки.** Отже, кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує стійки, переміщення, удари руками та ногами, захист. До техніки основних рухів у кікбоксингу входять уміння швидко й легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, точні удари, уміння добре захищатися, бути недоступним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень.

Ключові слова:

кікбоксинг, техніка, базові рухи, класифікація.

Юлія Хильчук. Классификация базовых элементов техники движений кикбоксеров. **Актуальность** исследования обусловлена потребностью общества в формировании физически развитой молодежи средствами спортивной деятельности и, в частности, кикбоксингом. **Цель исследования** – разработать классификацию базовых элементов техники движений кикбоксеров. **Результаты работы.** К основным элементам техники кикбоксинга относятся стойки, перемещения, подсечки, удары и действия в защите. Стойки бывают фронтальные, левосторонние, правосторонние, высокие, низкие, открытые, закрытые, промежуточные. К перемещению кикбоксеров относятся одиночные шаги, сдвоенные, скользящие шаги, перемещения вприпрыжку, повороты. Удари руками и ногами делятся на прямые, боковые и верхние. Подсечки в кикбоксинге делятся на боковую, внутреннюю, заднюю и круговую. **Выводы.** Итак, кикбоксинг – это боевое искусство, объединяющее стойки, перемещения, удары руками и ногами, защиту. К технике основных движений в кикбоксинге входят умение быстро и легко передвигаться по рингу для создания удобных исходных положений для атаки или контратаки, точные удары, умение хорошо защищаться, быть недоступным для ударов противника, использовать защиту для активных контратакующих действий из разных положений.

Julia Hylchuk. The Classification of the Basic Elements of Kickboxers' Technical Movements. **The actuality of the research** is caused by the need of society for personal enhancement of physically developed young people by means of sports activity, in particular kickboxing. **The aim of the research** is to develop the classification of the basic elements of kickboxer's technical movements. **Results.** The main elements of kickboxing techniques include stances, shift, sweeps, kicks and protective action. Stances are: front, left-sided, right-sided, high, low, open, closed, intermediate. Kickboxer's shift includes: single step, dual steps, sliding steps, shifting by jumping, turns. Punches and kicks are divided into straight, side and top. Sweeps in kickboxing are divided into: lateral, internal, back and circular. **Conclusions.** Kickboxing is a martial art that combines stances, shift, punches and kicks, protection. The main kickboxing technical movements are: the ability to move quickly and easily around the ring for creating comfortable assumptions to attack or counterattack, exact kicks, the ability to defend oneself, to be inaccessible for the enemy kicks, to use the protection for active counterattacking actions from different positions.

Вступ. Удосконалення технічної майстерності спортсменів – один із найважливіших складників тренувального процесу, який значною мірою зумовлює зростання спортивного результату [4; 9; 12; 16]. Технічне вдосконалення має особливе значення в односторонстві і, зокрема, у кікбоксингу [5; 7; 8; 22].

Кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує між собою удари руками й ногами. Під технікою кікбоксингу потрібно розуміти сукупність прийомів, виконаних із певною доцільністю та ефективністю. У поняття техніки входить уміння швидко й легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, мистецтво точних ударів, уміння добре

захищатися, бути недосяжним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень [15].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури [1; 2; 6; 21; 23] засвідчує, що техніка рухової дії, яка забезпечує найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою діяльності, особливостями фізичного розвитку й стану здоров'я людини. Дослідження з питань спортивної підготовки [4; 10; 11; 12; 14] підкреслюють першочергову роль індивідуального підходу в різних видах односторонь, значення окремих компонентів спортивної підготовки.

Результати аналізу літературних джерел [5; 7; 8; 12; 22] засвідчують, що більшість дослідників висвітлює кікбоксинг із позиції спорту й досягнення максимальних результатів. Водночас практично відсутні праці з питань реалізації кікбоксингу в оздоровчому та навчальному процесі студентів.

Мета дослідження – розробити класифікацію базових елементів техніки рухів кікбоксерів.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Дискусія. Формування техніки й тактики кожного кікбоккера має свої особливості. Основними факторами, що впливають на створення індивідуального стилю та манери ведення бою, на своєрідність способів нанесення ударів, застосування захистів і пересування, а також вибору тактичного напрямку бою, є психологічний стан кікбоккера, рівень вольових якостей, анатомо-фізіологічні властивості й фізична підготовленість.

Аналіз наукових джерел [3; 13; 17; 18; 19] та власних результатів дослідження дали змогу визначити базові елементи рухів у кікбоксингу. До основних елементів техніки відносять стійки, переміщення, підсічки, удари. Один із базових елементів кікбоксингу – стійка, тобто оптимальне розташування ланок тіла одна відносно одної, що сприяє найкращому виконанню рухових завдань. Початкове положення, із якого кікбоксер може ефективно атакувати й захищатися, називається бойовою стійкою. У базовій стійці вага тіла кікбоккера розподілена рівномірно на обидві ноги, які злегка зігнуті, але не напружені. Стопи розташовані одна від одної на відстані ширини плечей. Вони паралельні й спрямовані на супротивника. Ліва рука ліктем прикриває тулуб, лікоть відстає від тіла на 10–15 см. Ліве передпліччя спрямоване кулаком угору по вертикалі. Лівий кулак – на рівні очей, напівстиснутий і пальцями спрямований у бік противника. Права рука ліктем закриває ділянку печінки, кулак напівстиснутий і розташований під підборіддям, ближче до лівої сторони обличчя. Він також повернутий пальцями в бік противника й захищає обличчя та постійно готовий завдати удару. Описана позиція є лівосторонньою для правші. Тим, у кого ліва рука переважає над правою, рекомендують вивчати правосторонню стійку. Вона симетрична до лівосторонньої щодо центральної лінії (осі) тіла. Загальну класифікацію стійок подано на рис. 1.

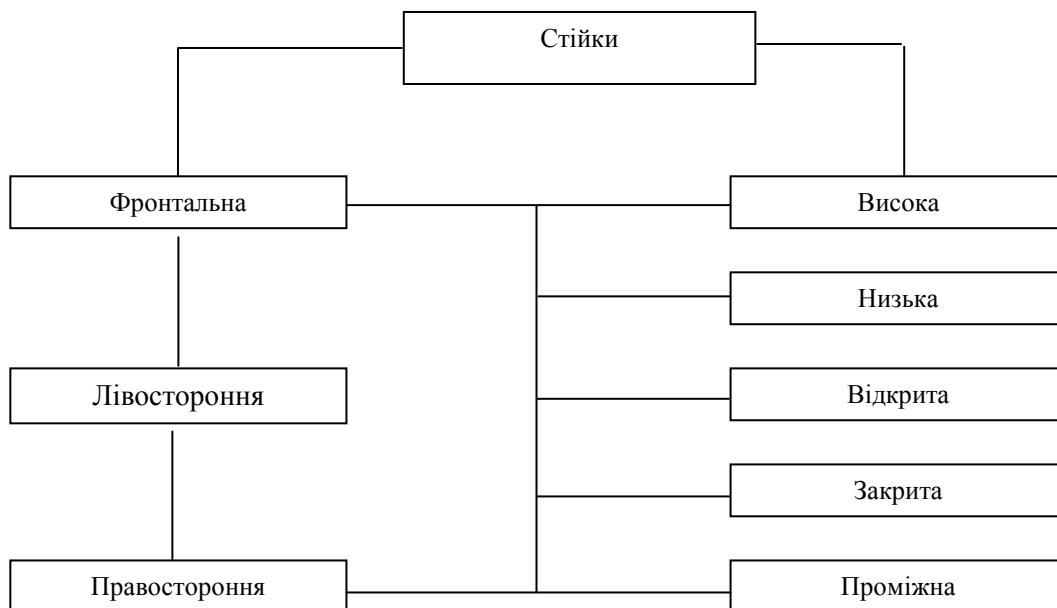


Рис. 1. Характеристика стійок у кікбоксингу

Залежно від дистанції під час бою кікбоксер приймає ту чи іншу **бойову стійку**. Якщо боксер веде бій на дальній дистанції, то його стійка більш пряма, він активніше пересувається, намагається виконувати удари на всю довжину руки, залишаючись недосяжним для противника. Наближаючись до суперника, кікбоксер стає зібранішим, його ноги набувають більш стійкого положення, руки закривають уразливі місця на голові й тулубі. Бій набуває активнішої форми, боксери вводять у дію значно більший арсенал технічних прийомів за короткий проміжок часу. Якщо на дальній дистанції під час маневрування кікбоксери мають час продумувати свої дії та здебільшого використовують прямі удари лівою (при лівосторонній стійці) і правою (при правобічній стійці), то під час зближення включаються бокові удари (однаковою мірою лівою й правою), знизу в голову та тулуб.

На положення стійки кікбоксера, як і на техніку в цілому, впливають індивідуальні фізичні, психічні й технічні особливості спортсмена. Не менш важливу роль відіграє також конкретна ситуація поєдинку (активний бій відбувається біля каната, у центрі рингу чи в кутку – для атакуючого та атакованого). У ближній дистанції, коли кікбоксери впритул наближаються один до одного, займають найбільш стійке положення, упираючись один в одного, захоплюючи руки, перешкоджаючи наносити удари, шукають вигідні положення для атаки, бій набуває силового характеру.

Після того, як кікбоксер навчиться приймати бойову стійку, йому потрібно буде оволодіти технікою переміщення. Воно здійснюється за різними траєкторіям, як прямолінійними, так і криволінійними, їх основна мета – вибір та збереження потрібної дистанції до супротивника, що забезпечує раціональне виконання бойового завдання. До переміщення кікбоксера відносять одинарні, здвоєні, ковзаючі кроки, переміщення підскоком, повороти (рис. 2).

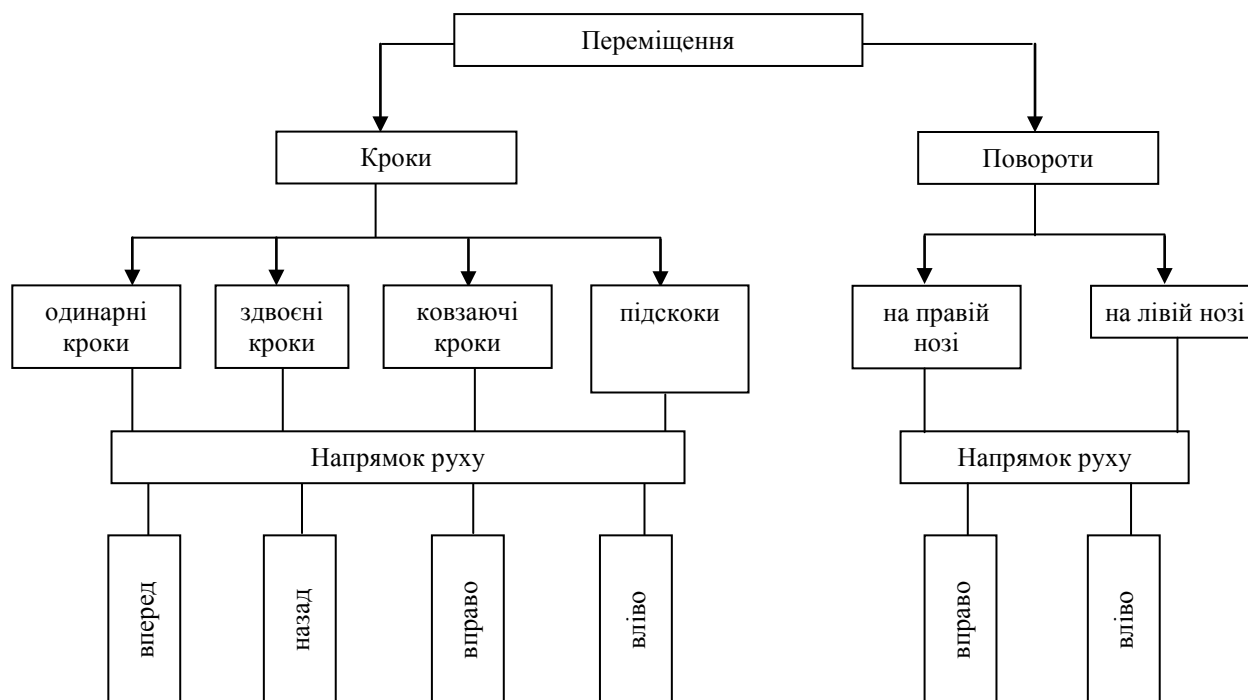


Рис. 2. Переміщення в бойовій стійці

Кікбоксер повинен бути в змозі вільно здійснювати переміщення у всіх напрямках, застосовуючи при цьому всі види переміщення. Уміло пересуваючись по рингу, кікбоксер за своїм бажанням може перебувати за межами бойової дистанції, не підпускаючи до себе противника, завжди готовий зустріти його атаку, вибрати місце й час для свого наступу. Але для цього потрібно розвивати в себе вміння координувати взаємодію пересування, рухів тулуба та рук. Для рішучих дій потрібне добре розвинене почуття дистанції й часу, швидкість реакції на дії противника та, звичайно, певний рівень психологічної підготовки. Під час пересування й маневрування кікбоксер прагне знайти таку дистанцію, із якої він ударами зміг би дістати противника, а сам за допомогою пересування та ухилів, залишитися неприступним для нього. Саме тому техніка пересування (насамперед на дальній дистанції) являє собою досить складний процес.

Пересування відпрацьовуються за допомогою багаторазового їх повторення у звичайних, полегшених або ускладнених умовах, за допомогою імітаційної роботи (робота з уявним супротивником), в умовних і вільних боях, у спарингах.

За допомогою одиночних, здвоєних і ковзаючих кроків, поворотів та підскоків кікбоксери здійснюють маневрування й розвідку, зближення та атаку, відхід і контратаку, захисні дії й вихід із бою. Пересуванням можна користуватися, як фінтом і відволікати увагу противника від підготовлюваних дій. Різними кроками та підскоками можна змінювати бойову дистанцію. Нарешті, із пересуваннями кікбоксери поєднують усі технічні прийоми.

Кікбоксерові потрібно постійно прагнути до того, щоб бути захищеним та не відкривати вразливі місця для нападу й водночас оволодіти вільними та точними рухами. Щоб уникнути зайвого напруження й скутості під час виконання ударів збоку чи знизу, треба кулак посилати вперед так, начебто він повинен подолати перешкоду в наміченому місці, «пронизати» її і продовжити цей рух далі. Якщо ж штучно зупинити рух руки біля гаданого місця, то це неминуче створить скутість і напруження в кінцівках, перешкодить добитися вільних злитих рухів у завданні кількох підряд ударів. Класифікацію основних ударів у кікбоксингу подано на рис. 3.

Вивчення й удосконалення техніки виконання удару потрібно почати з прямих ударів, а потім переходити до ударів збоку та знизу, далі – зв'язувати окремі удари в різноманітних поєднаннях: два прямі один за одним у голову, прямий лівою в тулуб і боковий правою в голову, боковий лівою в голову, знизу правою в тулуб тощо.

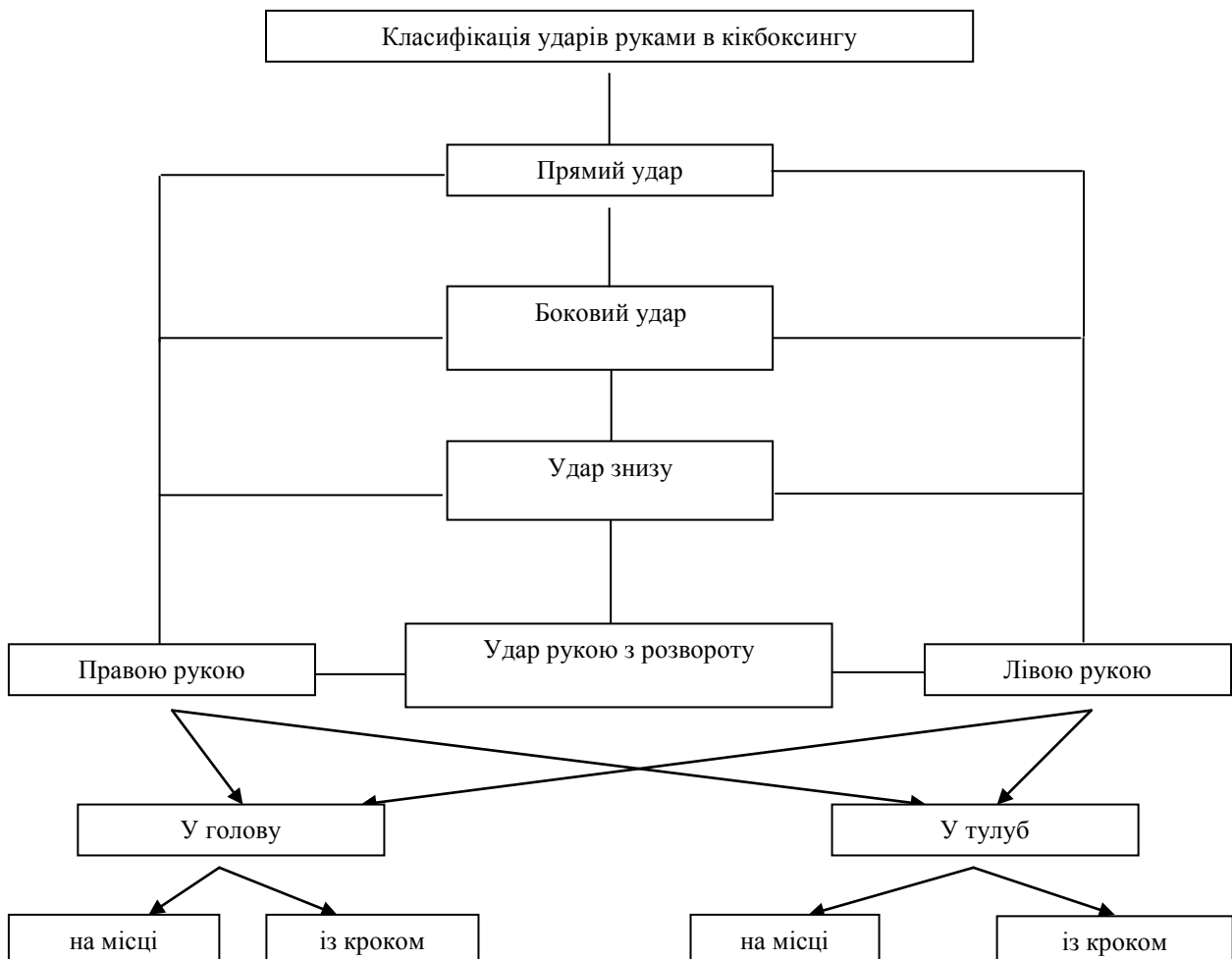


Рис 3. Класифікація ударів руками в кікбоксингу

Кожен удар ногою в кікбоксингу ділиться на декілька фаз – вихідне положення, винос ударної ноги, повернення ударної ноги та постановка ноги в бойову позицію. Загальну класифікацію ударів ногами в кікбоксингу рухів відображено на рис. 4.

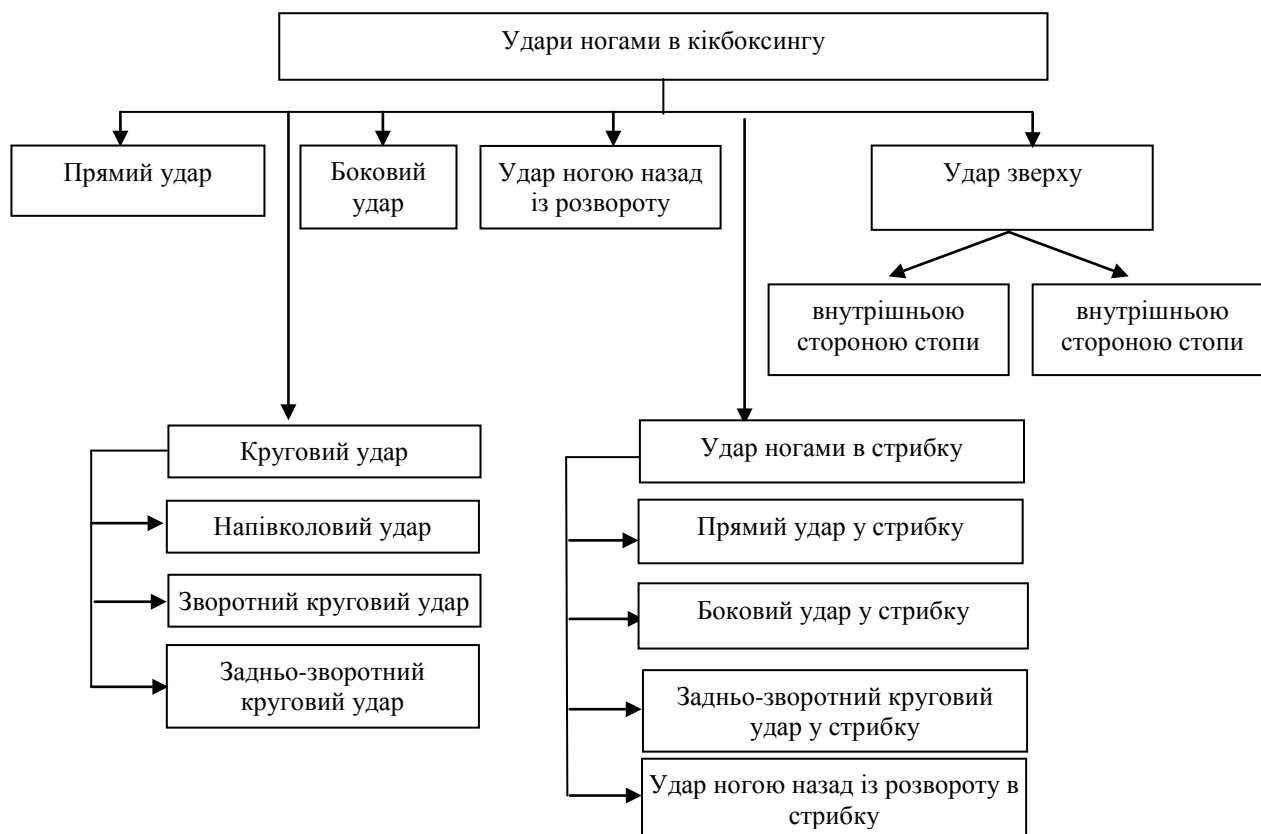


Рис. 4. Класифікація ударів ногами в кікбоксингу

Підсічки в кікбоксингу застосовують для того, щоб вибити з-під супротивника опорну ногу для втрати рівноваги. Потрібно також пам'ятати, що немає сенсу проводити підсічку під вільно винесену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому в кікбоксингу, як і в інших єдиноборствах, які застосовують таку техніку, коли ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли потрібно підсікати кінцівку, не навантажену та водночас не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. У цьому випадку досить активний вплив на стопу або гомілку різко порушує баланс супротивника й створює хороші можливості для подальшої атаки ударними діями [18].

Підсічки в більшості бойових мистецтв класифікують за спрямуванням їх проведення. Практично всі підсічки проводять під передню ногу супротивника та виконують внутрішньою стороною стопи (рис. 5).

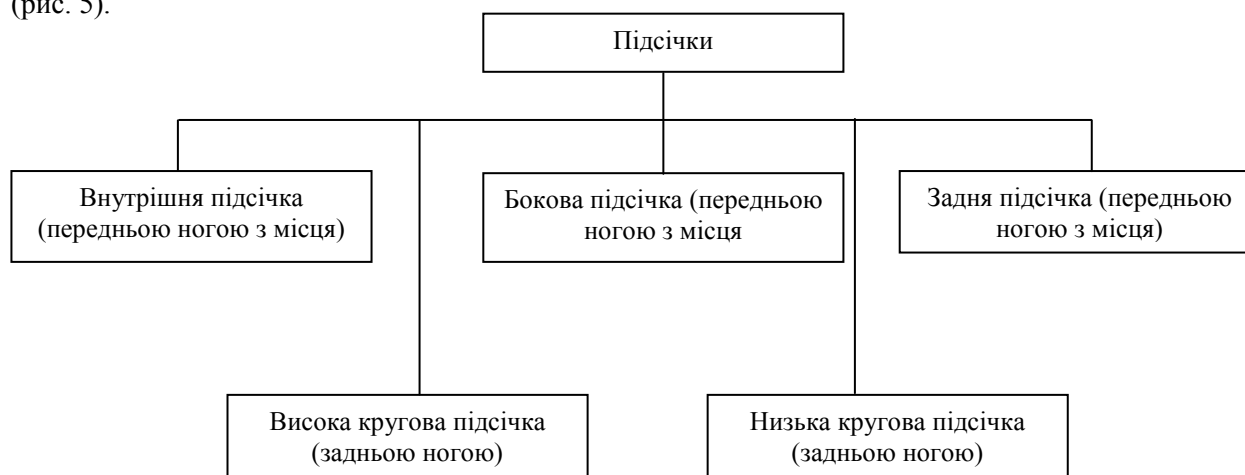


Рис. 5. Класифікація підсічок у кікбоксингу

Правилами кікбоксингу у всіх стилях заборонено проведення підсічок вище рівня стопи. Підсічки в кікбоксингу поділяються на бокову, внутрішню, задню та кругову. Внутрішня підсічка – стопа супротивника вибивається зсередини назовні (стосовно його бойової стійки). Бокова підсічка вибиває стопу суперника вбік так, що його ноги схрещуються, тим самим створюючи незручне положення для противника та порушуючи його рівновагу. Задня підсічка – та, що «висікає» ногу супротивника з бойової стійки ззаду на перед. Кругова підсічка виконується обертом через спину, навколо опорної ноги кікбоксера, а гомілка рухається так, щоб підсікаюча нога злегка ковзала по підлозі та вибила суперника з рівноваги.

Захист у кікбоксингу не менш важливий за удари. Уміння захищатися дає кікбоксеру впевненість і невимушеність дій, на основі яких він може тактично правильно будувати бій. Із багатьох різноманітних захистів кікбоксер застосовує той, який найбільше сприяє розвитку контратаки [20].

Захист у кікбоксингу поділяють на такі види, як захист ногами та руками, захисні рухи корпусом (тулубом) і захист переміщенням. Захист поділяють на простий і комбінований. До технічних дій простого захисту відносять відходи, стрибки, ухили, підставки, блоки, відбиви. Комбінований захист поєднує в собі, зазвичай, захист підставками й відбивами із захистом ухилами та відходами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує в собі стійки, переміщення, удари руками й ногами, захист. До техніки основних рухів у кікбоксингу входять уміння швидко та легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, точні удари, уміння добре захищатися, бути недосяжним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень.

У подальшому потрібно розробити методику тренування для розвитку базових елементів техніки рухів кікбоксерів.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – №2 (14). – С. 75–79.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
3. Боковой удар ногой [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kickboxinglife.ru/bokovoj-udar-nogoj.html>.
4. Булатова М. М. Теоретико-методические основы рационализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
5. Иванов А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. – Киев : Перун, 1995. – 312 с.
6. Індика С. Я. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації / С. Я. Індика, А. В. Ягенський, Л. П. Духневич // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 15. – Львів, 2011. – Т. 3. – С. 136–142.
7. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М. : [б. и.], 1997. – 320 с.
8. Мунтян В. С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка : учеб. пособие – Харьков : ХГАФК, 2001. – 76 с.
9. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.

References

1. Andriichuk, O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii rehabilitatsii honartrozu [Isometric exercises in physical rehabilitation of gonarthrosis]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (14), 75–79.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnih fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [The experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, no. 37, Kyiv-Vinnitsia: TOV firma «Planer», 348–353.
3. Bokovoi udar nohoi [Leg hook]. Retrieved from: <http://kickboxinglife.ru/bokovoj-udar-nogoj.html>.
4. Bulatova, M. M. (1996). Teoretiko-metodicheskie osnovy ratsionalizatsii funktsionalnykh rezervov sportsmenov v trenirovochnoi i sorevnovatelnoi deiatelnosti : avtoref. dys. d-ra ped. nauk [Theoretical and methodological bases of functional reserves rationalization of athletes in training and competitive activity]. K., 50.
5. Ivanov, A. L. (1995). *Kikboksing* [Kickboxing]. K.: Perun, 312.
6. Indyka, S. Ia., Yahenskyi, A. V. & Dukhnevych, L. P. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi reabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardial infarction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 15 (3), Lviv, 136–142.
7. Kulikov, A. (1997). *Kikboksing* [Kickboxing]. Moskva, 320.
8. Muntian, V. S. (2001). *Sintez boevykh iskusstv. Stratehiia, tekhniko-takticheskaia i psikhologicheskaia podhotovka* [Synthesis of martial arts. Strategy, technical and tactical and psychological preparation]. Kharkov: KhHAFK, 76.
9. Nosko, M. O. (2003). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom : avtoref. dys. d-ra ped. nauk:

10. Пантік В. В. Особливості ідеомоторного тренування волейболістів / В. В. Пантік, О. П. Митчик, К. Ф. Жигун // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 77–80.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
12. Платонов В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олимп. лит., 1995. – 320 с.
13. Редкие удары кикбоксинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kickboxinglife.ru/redkie-udary-kikboksinga.html>.
14. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 473 – 477.
15. Романенко М. И. Бокс / М. И. Романенко. – Киев : Выща шк., 1985. – 319 с.
16. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с.
17. Удар ногой с разворота [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kickboxinglife.ru/udar-nogoj-s-razvorotu.html>.
18. Удары ногами [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://tkd.kulichki.net/chagi/chagi3.htm>.
19. Удары ногами в кикбоксинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://boevieiskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox.htm>.
20. Циркель Ф. Ю. Бокс для новичков / Ф. Ю. Циркель. – К. : Здоров'я, 1971. – 100 с.
21. Цьось А. В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 201–209.
22. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.
23. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.
- 13.00.09 [Theoretical and methodological guidelines for the development of motor function in young people during physical training and sports]. K., 53.
10. Pantik, V. V., Mytchik, O. P. & Zhyhun, K. F. (2007). Osoblyvosti ideomotornoho trenuvannya voleibolistiv [Features of ideomotor training of volleyballers]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 77–80.
11. Platonov, V. N. (1997). Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporте [The general theory of training of athletes in Olympic sports]. Kyev: Olimpiiskaia literatura, 583.
12. Platonov, V. N. & Bulatova, M. M. (1995). Fizicheskaia podgotovka sportsmena [Physical training of the athlete]. K.: Olimpiiskaia literatura, 320.
13. Redkie udary kikboksinha [Rare punts in kickboxing]. Retrieved from : <http://kickboxinglife.ru/redkie-udary-kikboksinga.html>.
14. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes terms of sexual features]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
15. Romanenko, M. Y. (1985). Boks [Box]. Kyev: Vyshcha shkola, 319.
16. Tsos, F. V., Balakhnichova, H. V. & Zarembo, L. V. (2010). Suchasni tekhnolohii vykladannia sportyvnykh dystsyplin [Modern technologies of teaching sports disciplines]. Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, 132.
17. Udar nohoi s razvorota [Roundhouse kick]. Retrieved from : <http://kickboxinglife.ru/udar-nogoj-s-razvorotu.html>.
18. Uдары nohamи [Spurns]. Retrieved from : <http://tkd.kulichki.net/chagi/chagi3.htm>.
19. Uдары nohamy v kикboksinhe [Punts in kickboxing]. Retrieved from : <http://boevieiskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox.htm>.
20. Tsyrykel, F. Yu. (1971). Boks dlia novachkiv [Box for beginners]. Kyiv, Zdorovia, 100.
21. Tsos, A. V. & Hats, A. V. (2012). Pedahohichna diahnostryka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogical diagnostics in physical education training teaching of secondary schools students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 201–209.
22. Iaremko, M. O. (2001). Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosti v udarnykh pryiomakh kикbokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovky: Avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu [Improving the power-speed percussion techniques in kickboxers during previous base preparation]. L., 18.
23. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 159. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

Інформація про авторів:

Хильчук Юлія; <http://orcid.org/0000-0003-1755-9372>; julia.khylchuk@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Hylchuk Julia; <http://orcid.org/0000-0003-1755-9372>; julia.khylchuk@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 20.07.2016 р.

Оксана Шинкарук,
 shi-oksana@yandex.ua
 Аліна Улан
 ulan4ik.di@gmail.com

Сучасні погляди на прояв феномену лівші в спорті

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Анотації:

У статті обґрунтовано потребу врахування генетично детермінованих задатків, таких як функціональна асиметрія, у процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів у різних видах спорту задля підвищення ефективності процесу багаторічної підготовки, досліджено вивчення феномену лівші в спорті. Визначено ставлення тренерів із фехтування до феномену лівші, проблема якого останнім часом стає особливо актуальною в спорті. У роботі представлено статистичний аналіз кількості ліворуких і праворуких спортсменів, котрі займаються фехтуванням, а також їх кількісне співвідношення. Мета дослідження – узагальнити знання про вивчення феномену лівші в теорії й практиці спорту та його врахування для підвищення ефективності процесу спортивного відбору й орієнтації підготовки юних спортсменів. Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, практичного досвіду, систематизація й узагальнення даних, методи соціологічного дослідження (бесіда, анкетування). Результати досліджень. Визначено особливості прояву функціональної асиметрії в процесі онтогенезу, що дає змогу розглядати її в процесі спортивного відбору найбільш перспективних дітей, починаючи з початкового етапу багаторічної підготовки. Досліджено феномен лівші в спорті та визначено, що він залишається недостатньо вивченим явищем у низці видів спорту. У 40–50 % випадках досвідчені тренери помиляються в прогнозуванні успішності окремих спортсменів. Визначено

Оксана Шинкарук, Аліна Улан. **Современные взгляды на проблему феномена левши в спорте.** В статье обосновывается необходимость учета генетически детерминированных задатков, таких как функциональная асимметрия, в процессе отбора и ориентации подготовки спортсменов в разных видах спорта для повышения эффективности процесса многолетней подготовки. Раскрыто отношение тренеров по фехтованию к феномену левши, проблема которого становится в последнее время особенно актуальной в спорте. В работе представлен статистический анализ количества леворуких и праворуких спортсменов, занимающихся фехтованием, а также их количественное соотношение. Цель исследования – обобщить знания об исследовании феномена левши в теории и практике спорта и его учета для повышения эффективности процесса спортивного отбора и ориентации подготовки юных спортсменов. Методы исследования – анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет, практического опыта, систематизация и обобщение данных, методы социологического исследования (беседа, анкетирование). Результаты исследований. Определены особенности проявления функциональной асимметрии в процессе онтогенеза, что позволяет рассматривать ее в процессе спортивного отбора детей, начиная с начального этапа многолетней подготовки. Исследован феномен левши в спорте и определено, что он остается недостаточно изученным явлением в ряде видов спорта. В 40–50 % случаях опытные тренеры ошибаются в прогнозировании успешности отдельных спортсменов.

Shynkaruk Oksana, Ulan Alina. **Modern Views on the Phenomenon of Left-Handedness in Sports.** *Actuality.* The article substantiates the necessity of taking into account genetically determined instincts, such as functional asymmetry in the process of selection and orientation of athletes' training in different kinds of sports with the aim of increasing the efficiency of the process of long-term preparation. The results of the study helps to identify the attitude of the fencing coaches to the phenomenon of left-handedness, the problem of which has become especially relevant in the sport lately. The work presents statistical analysis of the number of left-handed and right-handed athletes involved in fencing, as well as their quantitative ratio. The aim – to summarize the knowledge about the phenomenon of left-handedness in the theory and practice of sport, to consider it for the increase in the efficiency of sports selection and orientation of young athletes' training. Research methods – the analysis of the scientific and methodological literature, the materials of Internet data, the systematization and generalization of the data, the sociological research methods (interview, questionnaire). The results of the research. The features of the displays of functional asymmetry in the process of ontogenesis, which should be considered in the process of children' sports selection starting from the early stage of a long-term training, have been defined. The phenomenon of left-handedness in sport has been explored and its inadequate level of investigation in a number of sports has been found out. In 40–50 % of

особливості прояву функціональної асиметрії у фехтуванні; вивчено кількісне співвідношення ліворуких і праворуких фехтувальників, представлених у світовому рейтингу Міжнародної федерації фехтування. Простежено тенденцію до збільшення кількості ліворуких фехтувальників. Доведено потребу врахування функціональної асиметрії в процесі відбору спортсменів. **Висновки.** Визначення функціональної асиметрії може слугувати маркером результативності дій у видах спорту та є необхідним для врахування під час організації заходів зі спортивного відбору дітей для занять у тому чи іншому виді спорту, а також орієнтації їх підготовки, для вибору найбільш ефективних засобів і методів для подальшої організації тренувального процесу. Необхідність орієнтації спортивної підготовки з урахуванням домінуючої півкулі зумовлено тим, що провідна частина тіла здатна швидше впрацьовуватися й відновлюватися після навантажень, освоювати складнокоординаційні рухи та формувати рухові навички.

Ключові слова:

феномен лівші, функціональна асиметрія, моторна асиметрія, спортивний відбір, орієнтація спортивної підготовки.

Определены особенности проявления функциональной асимметрии в фехтовании; изучено количественное соотношение левшей и правшей-фехтовальщиков, представленных в мировом рейтинге Международной федерации фехтования. Наблюдается тенденция к увеличению количества леворуких фехтовальщиков. Доказана необходимость учета функциональной асимметрии в процессе отбора спортсменов. **Выводы.** Определение функциональной асимметрии может служить маркером результативности действий в видах спорта и необходимо для учета при организации мероприятий по спортивному отбору детей для занятий в том или ином виде спорта, а также ориентации их подготовки, для выбора наиболее эффективных средств и методов для дальнейшей организации тренировочного процесса. Необходимость ориентации спортивной подготовки с учетом доминирующего полушария объясняется тем, что ведущая часть тела способна быстрее вработываться и восстанавливаться после нагрузок, осваивать сложнокоординационные движения и формировать двигательные навыки.

феномен левши, функциональная асимметрия, моторная асимметрия, спортивный отбор, ориентация спортивной подготовки.

cases, the experienced coaches misjudge the success of some athletes. The features of the displays of functional asymmetry in fencing have been defined; the proportion of lefties and righties fencers, represented in the world ranking of the International Fencing Federation, has been studied. The tendency to increase in the number of left-handed fencers has been observed. The necessity of taking into account the functional asymmetry in the selection process of athletes has been proved. **Conclusions.** Determination of functional asymmetry can serve as a marker of effectiveness in sports and should be taken into account for the evaluation of children in a particular sport, as well as their training, for the selection of the most effective tools and methods in the course of their training. The need for the orientation of sports training, considering the dominant hemisphere, is justified by the fact that the leading part of the body can work and recover from training load quickly, develop complex coordinated movements and form motor habits.

phenomenon of left-handedness, functional asymmetry, motor asymmetry, selection, orientation of sports training.

Вступ. Виступи українських спортсменів на головних міжнародних змаганнях й аналіз останніх наукових досліджень щодо проблем відбору, орієнтації та подальшої спортивної підготовки віддаленого резерву ставить перед практикою та науковцями першочергове завдання пошуку перспективних, талановитих дітей для занять певним видом спорту, вивчення нових підходів до планування багаторічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних проявів та особливостей, що забезпечують у подальшому зростання спортивної майстерності й досягнення високого спортивного результату. Зокрема, питання стосується оптимізації процесу спортивного відбору перспективних новачків та орієнтації їх підготовки, що ґрунтується не лише на показниках стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості. Особливо актуальним у сучасних умовах розвитку спорту для вивчення є генетичні задатки юних спортсменів, серед яких функціональна асиметрія займає поважне місце та викликає особливий інтерес для певних груп видів спорту становить феномен лівші.

Крім того, неможливість чіткого виявлення здібностей на певному етапі розвитку людини, а також їх схильність до змін під впливом систематичних тренувань зумовлюють побудову процесу багаторічного вдосконалення на основі генетичних маркерів, які мають високу прогностичну цінність для практики спортивного відбору й орієнтації підготовки [10].

Численні дослідження фахівців [2;5;11;17] розкривають вивчення загальних питань спортивного відбору, критеріїв відбору, визначення здібностей юних спортсменів, рівня їхньої загальної та спеціальної підготовленості. Проте у вітчизняній науці існує потреба в розширенні знань, що пов'язана з дослідженнями в напрямі вивчення функціональної асиметрії, її врахування в процесі відбору спортсменів та орієнтації їх подальшої підготовки в багаторічному процесі спортивного вдосконалення.

Мета дослідження – узагальнити знання про дослідження феномену лівші в теорії й практиці спорту та його врахування для підвищення ефективності процесу спортивного відбору й орієнтації підготовки юних спортсменів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, практичного досвіду, систематизація й узагальнення даних, методи соціологічного дослідження (бесіда, анкетування).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в межах науково-дослідної теми 2.34 «Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців у різних видах спорту» відповідно до тематичного плану МОН України, № держ. реєстрації – 0114U001483.

Результати дослідження. Дискусія. Функціональна асиметрія багато в чому визначає індивідуальність людини, оскільки особливості психіки, які її зумовлюють, безпосередньо залежать від того, яка півкуля мозку в діяльності людини набуває провідної ролі. Переважання правої або лівої півкулі в діяльності людини зумовлює не лише вибір провідних кінцівок (руки, ноги) й органів чуття (очі, вуха), але так само визначає тип мислення, організацію мовлення, тип темпераменту, рівень тривожності, особливості уваги, сприйняття, пам'яті, різні способи виконання завдань. Особливу значимість для спорту має переважне володіння спортсменом правою або лівою частиною тіла, зокрема однієї з верхніх (нижніх) кінцівок.

Дослідженнями фахівців визначено особливості прояву функціональної асиметрії в процесі онтогенезу, що дає підставу розглядати її в процесі спортивного відбору найбільш перспективних дітей, починаючи з початкового етапу багаторічної підготовки, ураховуючи, що середній вік початку занять спортом становить 6–9 років. Відомо, що процеси латералізації функцій проходять три етапи організації в процесі онтогенезу [12] (рис. 1).

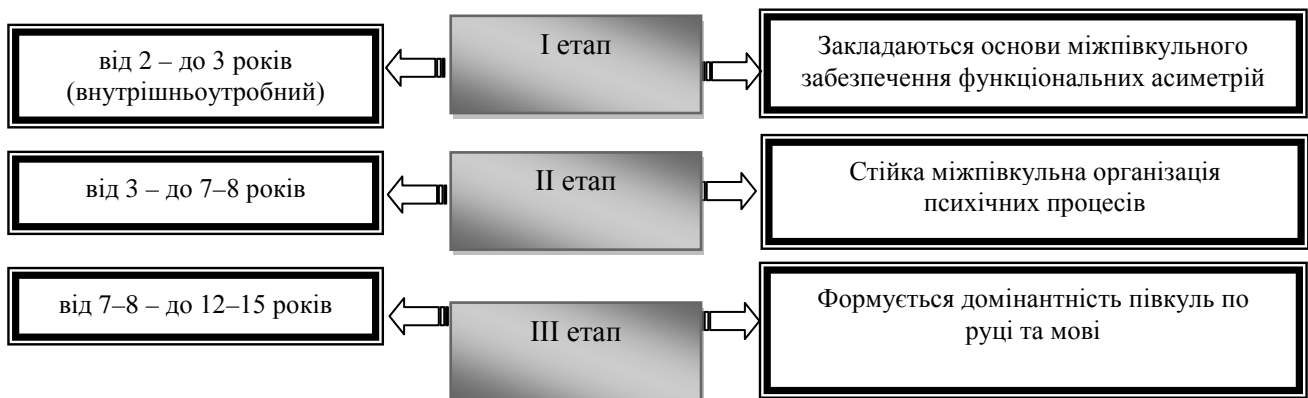


Рис. 1. Етапи формування латералізації функцій у процесі онтогенезу

Етапи становлення функціональної асиметрії, а також учасно виявлена схильність дитини до володіння правою чи лівою рукою, вибір опорної ноги, провідного ока тощо простежено в процесі орієнтації підготовки спортсменів.

Урахування моторної функціональної асиметрії мозку людини в спортивній діяльності має велике значення для виявлення обдарованості в руховій сфері, що пов'язано з парціальним домінуванням рухових відділів мозку, зокрема його лівої лобної долі. У спортсменів вищої кваліфікації оптимальну адаптацію спостерігають при застосуванні навантажень, орієнтованих на максимальний розвиток генетично зумовлених індивідуальних задатків [8].

Особливий інтерес до «феномену лівші» виникає в таких видах спорту, як боротьба, бокс, фехтування, теніс. А. П. Чуприков [4] стверджує, що спортивні успіхи лівшів визначено їх більш швидкою реакцією, порівняно з правшами. Це зумовлено тим, що права півкуля спеціалізується на сприйнятті зорових образів, а також контролі лівої руки. У результаті реакції лівшів прискорюються приблизно на 7 мс. Це зумовлює необхідність окремої концентрації уваги тренера під час підготовки лівшів, а також вибору їх поглибленої спеціалізації. Функціональна асиметрія – додатковий резерв, що підвищує ефективність тренувального процесу. Нею можна управляти, згладжуючи або підвищуючи її вираженість, залежно від потреб виду спорту. Дослідники [8; 12] підтверджують той факт, що моторна асиметрія пов'язана зі специфікою конкретного виду спорту, а динаміка її прояву залежить від стажу спортсмена та рівня його підготовленості. Аналіз досліджень, проведених серед єдиноборців (кікбоксерів, самбістів, каратистів, таеквондистів), дав підставу виявити, що застосування симетричних вправ у процесі багаторічного спортивного вдосконалення спроможне згладжувати функціональну

асиметрію. Асиметричні вправи, навпаки, посилюють схильність спортсмена до переважного використання однієї з кінцівок.

Вивчення феномену лівші розкрито в численних дослідженнях у різних видах спорту. Так, наприклад, у деяких роботах фахівцями показано негативний вплив навчання футболістів-лівшів технічних прийомів і дій, які виконуються не провідною правою ногою. Воно суттєво сповільнює не лише приріст спортивного результату, але й фізичний розвиток, зокрема зростання тіла в довжину. Крім того, моторну асиметрію тренери з футболу застосовують для вибору амплуа спортсмена й тактики гри. Так, у футболі спортсменів із провідною лівою ногою доцільно використовувати на лівому фланзі, амбідекстрів – на лівому фланзі або по центру, спортсменів із провідною правою ногою – на правому фланзі [8].

Особливу значимість для успішності та ефективності спортивної підготовки в деяких видах спорту має визначення в спортсмена сенсорної асиметрії. Так, зазначено, що провідне око характеризується вищою гостротою зору, ширшим полем зору, кращим сприйняттям простору, що особливо важливо в ситуативних видах спорту. Сенсорна асиметрія – підґрунтя тактичного мислення спортсмена, визначає специфіку його процесів сприйняття інформації, що вкрай потрібно в умовах дефіциту часу, простору, швидко змінюваних змагальних ситуацій, характерних для поєдинків у єдиноборствах та змагальної діяльності в спортивних іграх. Аналізуючи особливості розподілу лівшів і правшів серед спортсменів різних спеціалізацій за ознакою провідного ока, потрібно зазначити, що симетрія-асиметрія зору тісно пов'язана зі специфікою виду спорту. Так, у більшості спортсменів провідним є праве око (85 %), ліве – у 12 %, симетрію зору виявлено в 3 % спортсменів. Однак 100 % стрільців мають провідне праве око, 25 % каратистів – ліве, а в спортсменів, які спеціалізуються в ситуаційних видах спорту, часто трапляється симетрія зору у зв'язку з необхідністю наявності широкого поля зору [8, 9].

Щодо відбору, побудови спортивної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах та її подальшої орієнтації особливий інтерес для дослідження викликають такі ознаки, як типологічні особливості особистості (тип темпераменту), основні властивості нервової діяльності (сила, урівноваженість, рухливість), особливості аналізу простору-часу, а також їх взаємозв'язок із домінуючою півкулею мозку.

С. А. Москвіним, В. Н. Клейном, А. П. Чуприковим [4] встановлено, що показники сили нервових процесів незначно відрізняються в спортсменів, які брали участь у дослідженні, із різним профілем функціональної асиметрії, найбільш низьку рухливість нервових процесів спостерігають у спортсменів із лівим профілем функціональної асиметрії, а показники сили гальмівного процесу найбільш високі в спортсменів із правим профілем функціональної асиметрії, порівняно зі змішаним і лівим профілем. Виявлено, що в міру наростання лівосторонніх ознак відбувається зниження стійкості до емоційного стресу, підвищується рівень нейротизму, депресії й психотизму [8].

Б. В. Білий [1] установив, що інтроверсія може бути пов'язана з домінуванням лівої півкулі, а екстраверсія – правої. Дослідження демонструють зв'язок функціональної асиметрії з типами темпераменту. Відзначено, що для правого профілю функціональної асиметрії властиві сангвіністичний і холеричний типи, для лівого – холеричний та меланхолійний, для амбідекстрального – флегматичний (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок профілю функціональної асиметрії з властивостями особистості [1]

Профіль функціональної асиметрії	Тип темпераменту	Спрямованість особистості	Тип мислення
Правий	Сангвіністичний, холеричний	Інтровертованість	Абстрактно-логічний, вербальний
Лівий	Холеричний, меланхолійний	Екстравертованість	Предметно-образний, невербальний
Амбідекстральний	Флегматичний	Інтровертованість / екстравертованість	Абстрактно-логічний, вербальний / предметно-образний, невербальний

Дослідження поведінкових реакцій фехтувальників-рапіристів, які володіють лівою рукою, дали змогу виявити, що спортсмени-лівші, порівняно з правшами, характеризуються більш високим рівнем реактивної й особистісної тривожності, емоційною нестабільністю, неуврівноваженістю нервової системи, підвищеним рівнем нейротизму [9].

Акцентуючи увагу на моторній асиметрії, потрібно зазначити, що ліворуки спортсмени мають переваги в низці видів спортивної діяльності, особливо чітко вони проявляються в контактних видах спорту. Сьогодні простежено тенденцію до відбору ліворуких спортсменів, які є незручними суперниками для єдиноборця. Однак «спортивний попит» на лівшів може бути пов'язаний не лише з

особливостями їхнього рухового розвитку, але й зі специфікою сприйняття інформації, стратегією мислення та стилем дій [14–16].

У роботах В. К. Лескова, М. Н. Матвєєва [7] відображено відмінності в техніці й тактиці боксера-лівші, порівняно з боксером-правшею, а також запропоновано методика навчання ліворуких спортсменів на основі їх звичних положень, рухів і дій.

У дослідженні Ю. Н. Труфанова [13] визначено характерні прояви функціональної асиметрії в змагальній діяльності дзюдоїстів. Так, ним встановлено, що вибір спортсменом захватів і стійки, які є визначальними для досягнення перемоги в поєдинку, повинен відбуватися самостійно, а не нав'язуватися тренером. Раціональна стійка повинна визначатись індивідуальними можливостями спортсмена й дозволяти реалізовувати всі його здібності. Однак у дзюдо існують прийоми, які вимагають від фізіологічного правші (лівші) виконувати прийоми провідною правою (лівою) рукою, але в протилежній лівій (правій) стійці. Ці особливості виду спорту зумовлюють те, що під час навчання новачків потрібно рекомендувати певну стійку (праву, ліву або фронтальну) до певного прийому, що істотно підвищить результативність атак, які застосовуються.

Одним із проявів функціональної асиметрії у фехтуванні є перевага ведення бою лівою або правою рукою, що останнім часом вважається однією з актуальних проблем. Так, наприклад, серед фехтувальників-рапіристів, які стали фіналістами найбільших міжнародних змагань, представництво лівшів у 10 разів перевищує середні популяційні дані. Проблема полягає в тому, що зустріч праворукого й ліворукого фехтувальника в поєдинку характеризується ускладненим веденням бою, оскільки існує невелика кількість лівшів, котрі займаються фехтуванням. Лівий профіль асиметрії фехтувальників робить їх незручними суперниками для правшів, тим самим зумовлюючи результативність змагальних поєдинків [3; 15].

У ході дослідження нами вивчено кількісне співвідношення ліворуких і праворуких фехтувальників, які ввійшли до світового рейтингу Міжнародної федерації фехтування (FIE). Нижче приведено у відсотках співвідношення ліворуких спортсменів за даними двох спортивних сезонів 2002–2003 і 2014–2015; за двома віковими категоріями – дорослі та юніори; за трьома видами зброї – шабля, шпага й рапіра (рис. 2).

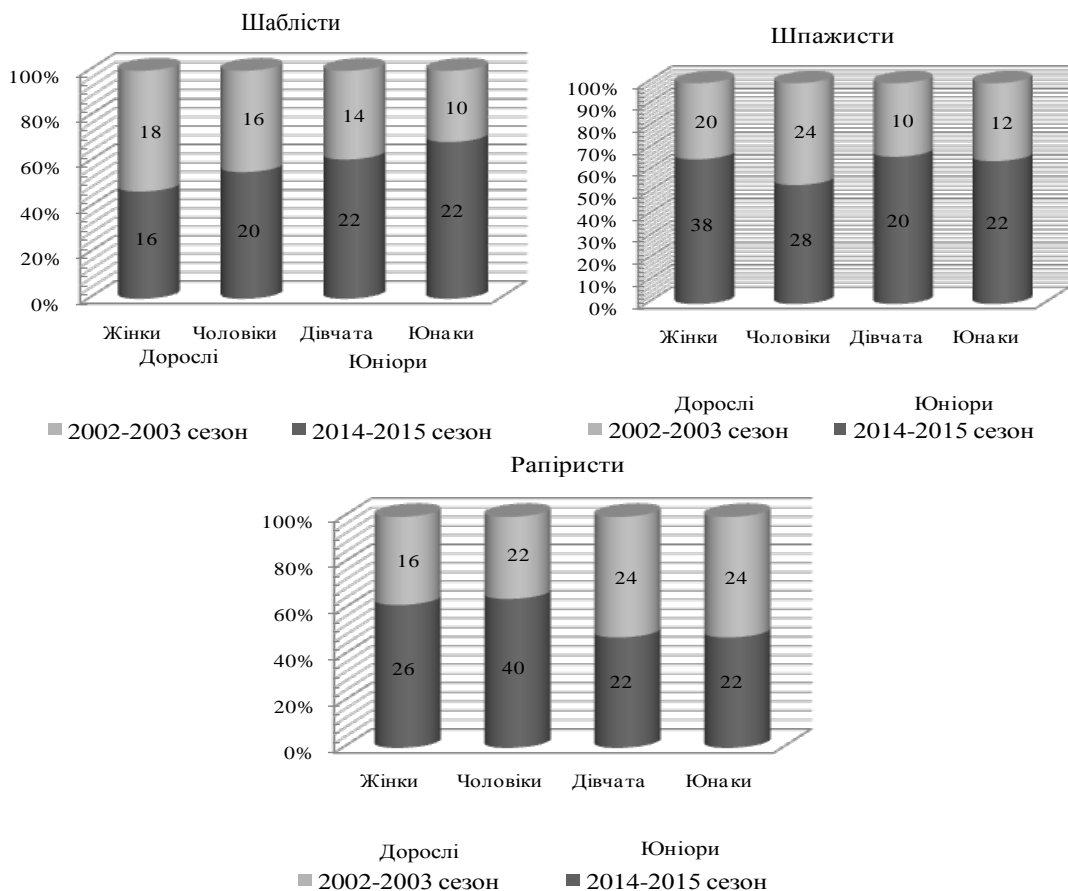


Рис. 2. Співвідношення ліворуких фехтувальників за даними двох сезонів

Так, серед вивчених нами 600 спортсменів (перші 50 спортсменів у світовому рейтингу в кожному виді зброї) виявлено, що від 16 до 40 % від загальної кількості досліджених спортсменів, котрі потрапили у світовий рейтинг, за результатами виступів протягом 2014–2015 спортивного сезону володіють лівою рукою. Це свідчить про те, що можливість зустрічі праворукого спортсмена з ліворуким помітно зростає. А відсутність належної технічної й тактичної підготовки правші до поєдинку з лівшею помітно знижує його шанси на перемогу з останнім. Вищенаведені дані свідчать про тенденцію до збільшення кількості ліворуких фехтувальників, порівняно з 2002/2003 спортивним сезоном.

Опитування тренерів із фехтування на різних видах зброї (n=20) дало змогу виявити суперечливі думки щодо використання даних про наявність функціональної асиметрії в їхніх спортсменів.

Так, 60 % тренерів визначили потребу виявлення функціональної асиметрії в юних спортсменів, 40 % вважають цей фактор незначущим при орієнтації підготовки фехтувальників.

Однак при цьому 55 % тренерів відповіли, що прийоми й дії, які використовуються фехтувальником-лівшею під час поєдинку, незначно, але відрізняються від прийомів і дій, які застосовує спортсмен-правша; 30 % опитаних зазначили, що прийоми й дії лівшів та правшів мають кардинальні відмінності, та лише 15 % знаходять бойовий арсенал правшів і лівшів схожими.

Проведені нами дослідження підтверджують, що феномен лівші залишається до кінця не вивченим явищем у низці видів спорту. За даними Є. Б. Сологуб, В. А. Таймазова [12], у 40–50 % випадках досвідчені тренери помиляються в прогнозуванні успішності окремих спортсменів. У зв'язку з цим потрібний новий підхід до пошуку найбільш обдарованих спортсменів, заснований на вивченні їхніх генетично детермінованих задатків, одним із яких є функціональна асиметрія. Крім того, генетично зумовлені задатки характеризуються відносно малою мінливістю, що підвищує їхню прогностичну цінність у процесі використання в межах спортивного відбору та орієнтації підготовки спортсменів.

Висновки. Визначення функціональної асиметрії важливе в спортивній практиці й може слугувати маркером результативності дій у видах спорту. Це потрібно для врахування при організації заходів зі спортивного відбору дітей для занять у тому чи іншому виді спорту, а також орієнтації їх підготовки, для вибору найбільш ефективних засобів і методів для подальшої організації тренувального процесу. Необхідність орієнтації спортивної підготовки з урахуванням домінуючої півкулі зумовлюється також тим, що провідна частина тіла здатна швидше впрацьовуватись і швидше відновлюватись після навантажень, швидше освоювати складнокоординаційні рухи й формувати рухові навички [14].

Перспективою подальших досліджень є вивчення індивідуальних профілів функціональної асиметрії спортсменів та особливостей їх прояву у фехтуванні на різних видах зброї, а також розробка рекомендацій для ефективного здійснення орієнтації спортивної підготовки фехтувальників, ґрунтуючись на вивченні феномену лівші в спорті.

Джерела та література

1. Белый Б. И. «Тип переживания» в методе Г. Роршаха и функциональная асимметрия мозга / Б. И. Белый // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2, № 4. – С. 127–136.
2. Бoryсьюк З. Новый взгляд на проблему идентификации таланта в единоборствах (на примере фехтования) / З. Бoryсьюк, Д. Наварэцки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 25–29.
3. Кабанов Ю. Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга / Ю. Н. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 3. – С. 194–201.
4. Клейн В. Н. Функциональная асимметрия и толерантность к эмоциональному стрессу / В. Н. Клейн, В. А. Москвин, А. П. Чуприков // Неврология и психиатрия. – Киев, 1986. – Вып. 15. – С. 106–109.
5. Кличко В. В. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора : автореф. дис. ... канд. наук по физ.

References

1. Belyi, B. I. (1981). «Tip perezhvaniia» v metode H. Rorshakha i funktsionalnaia asimmetryia mozgha [Type «experience» in method G. Rorschach and functional asymmetry of the brain]. *Psikholohicheskii zhurnal*, t. 2, no. 4, 127–136.
2. Borysiuk, Z. & Navarecki, D. (2008). Novyi vzghliad na problemu identifikatsii talanta v edinoborstvakh (na primere fekhrovaniia) [New look at the problem of identification of talent in martial arts (for example, fencing)]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Leshafta*, no. 3, 25–29.
3. Kabanov, Yu. N. (2009). Uspeshnost sportivnoi deiatelnosti i funktsionalnaia asimmetriia holovnoho mozgha [The success of sports activities and functional brain asymmetry]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniia*, no. 3, 194–201.
4. Klein, V. N., Moskvina, V. A. & Chuprikov, A. P. (1986). Funktsionalnaia asimmetriia i tolerantnost k emotsionalnomu stressu [Functional asymmetry and tolerance to emotional stress]. *Nevrologiia i psikhiiatriia*, Kiev, vol. 15, 106–109.
5. Klichko, V. V. (2000). Metodika opredeleniia sposobnostei bokserov v sisteme mnohoetapnogo sportivnoho otbora:

- воспитанию и спорту: 24.00.01 / В. В. Кличко ; НУФВСУ. – Киев, 2000. – 18 с.
6. Кураев Г. А. Межполушарное распределение функций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская // Ж. Изв. СКНЦ ВШ. – Сер. «Естественные науки». – 1996. – № 2. – С. 30–34.
7. Лесков В. К. Бокс. Левша в боксе / В. К. Лесков, М. Н. Матвеев // Серия «Библиотека боксера, книга восьмая. – ДИФ, 2000. – 46 с.
8. Москвин В. А. Леворукость в спорте высших достижений / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Спортивный психолог. – 2010. – № 2. – С. 25–29.
9. Никольская С. В. Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учетом функциональной асимметрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Никольская Светлана Васильевна ; Гос. ин-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 23 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Т. 2. – 770 с.
11. Радченко Л. А. Комплексная система оценки двигательных возможностей фехтовальщиков в процессе многолетнего отбора: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / НУФВСУ. – Киев, 2004. – 20 с.
12. Сологуб Е. Б. Спортивная генетика : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
13. Труфанов Ю. Н. Проблемы двигательной асимметрии в соревновательной деятельности дзюдоистов и пути их решения / Ю. Н. Труфанов // Сборник научных трудов. – СПб. : БПА, 2008. – С. 245–247.
14. Улан А. Н. Особенности ведения поединков в фехтовании на современном этапе развития вида спорта / А. Н. Улан // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – № 4. – С. 119–121.
15. Улан А. Особливості прояву функціональної асиметрії в єдиноборствах // Молода спортивна наука України. – 2016. – Т. 1, № 20. – С. 169–173.
16. Улан А. Формирование стиля ведения поединков в фехтовании с учетом фактора «симметрии-асимметрии» / А. Н. Улан // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 142–146.
17. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки та відбору спортсменів / О. Шинкарук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 3. – С. 109–112.
- avtoref. dis. kand. nauk po fiz. vospitaniuu i sportu: 24.00.01 [Method of determining the ability of boxers in the multi-stage system of sports selection]. NUFVUSU, Kyiv, 18.
6. Kuraev, H. A. & Pozharskaia, E. N. (1996). Mezhpolutsharnoe raspredelenie funktsii [Megalocornea distribution of functions]. *J. Math. SKNTS VSH. Sir. «Natural science»*, no. 2, 30–34.
7. Leskov, V. K. & Matveev, M. N. (2010). Boks. Levsha v bokse [Box. Southpaw in boxing]. *Seriia «Biblioteka boksera, kniha vosmaia»*, DIF, 46.
8. Moskvin, V. A. & Moskvina, N. V. (2010). Levorukost v sporte vysshikh dostizhenii [Left-handedness in top level sport]. *Sportivnyi psikholog*, no. 2, 25–29.
9. Nikolskaia, S. V. (1993). Metodika tekhniko-takticheskoi podhotovki yunykh rapiristov-levshei s uchetom funktsionalnoi asimmetrii : avtoref. diss. kand. ped. nauk: 13.00.04 [Methodology of technical-tactical preparation of the young men's foil-handers with the consideration of functional asymmetry]. *Hos. yn-t. fiz. kultury im. P. F. Leshafta*, SPb., 23.
10. Platonov, V. N. (2015). Sistema podhotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov] [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. The General theory and its practical applications: a tutorial [for trainers]]. K., Olimpiiskaia literatura, t. 2, 770.
11. Radchenko, L. A. (2004). Kompleksnaia sistema otsenki dvihatelnykh vozmozhnostei fekhovashchikov v protsesse mnoholetneho otbora: avtoref. dis. kand. nauk po fiz. vospitaniuu i sportu: 24.00.01 [Complex system of evaluation of the motor abilities of fencers in the process of long-term selection]. Kyiv, 20.
12. Sologub, E. B. & Taimazov, V. A. (2000). Sportivnaia henetika. Uchebnoe posobie dlia vysshikh uchebnykh zavedeniia fizicheskoi kultury [Sports genetics. Textbook for higher educational institutions of physical culture]. M., Terra-Sport, 127.
13. Trufanov, Yu. N. (2008). Problemy dvihatelnoi asimmetrii v sorevnovatelnoi deiatelnosti dziudoistov i puti ikh resheniia [Problems of motor asymmetry in competitive activity judoists and their solutions]. *Collection of scientific works*, SPB., BPA, 245–247.
14. Ulan, A. N. (2016). Osobennosti vedeniia poedinkov v fekhovanii na sovremennom etape razvitiia vida sporta [Features of conducting bouts in fencing, at the present stage of development of the sport]. *Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, no. 4, 119–121.
15. Ulan, A. (2016). Osoblyvosti proiavu funktsionalnoi asymetrii v yedynoborstvakh [Peculiarities of functional asymmetry in the martial arts]. *Moloda sportyyna nauka Ukrainy*, vol. 1., no. 20, 169–173.
16. Ulan, A. (2016). Formirovanie stilia vedeniia poedinkov v fekhovanii s uchetom faktora «simmetrii-asimmetrii» [Formation style of combat in fencing with the factor of «symmetry-asymmetry»]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 1, 142–146.
17. Shynkaruk, O. (2016). Orhanizatsiini osnovy pidhotovky ta vidboru sportsmeniv [Organizational basis of preparation and selection of athletes]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, no. 3, 109–112.

Інформація про авторів:

Шинкарук Оксана; <http://orcid.org/0000-0002-1164-9054>; shi-oksana@yandex.ua; Національний університет фізичного виховання і спорту України; вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Улан Аліна; <http://orcid.org/0000-0003-4915-7394>; sport_management@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України; вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Shynkaruk Oksana; <http://orcid.org/0000-0002-1164-9054>; shi-oksana@yandex.ua; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 1 Physical education Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Ulan Alina; <http://orcid.org/0000-0003-4915-7394>; sport_management@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 1 Physical education Street, Kiev, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 31.08.2016 р.

Рецензії, хроніки та персоналії

СВІТЛІЙ ПАМ'ЯТІ ВІКТОРА ІВАНОВИЧА ЗАВАЦЬКОГО (до 70-річчя з дня народження)



Чотирнадцять років як немає з нами людини світлої душі, фахівця в галузі фізичного виховання та спорту, справжнього професіонала, великого життєлюбця й оптиміста, доктора біологічних наук, професора Завацького Віктора Івановича. 19 вересня йому мало б виповнитися 70!

Віктор Іванович народився 19.09.1946 р. в селі Погіньки Ковельського району Волинської області. Закінчив Голобську середню школу Ковельського району Волинської області (1962 р.) та Львівський інститут фізичної культури (1967 р.). У тому ж році працював викладачем кафедри фізичного виховання Ужгородського університету. Із 1968 р. працює в Луцькому педагогічному інституті імені Лесі Українки (нині – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки): від 1975 р. – завідувач кафедри фізичної культури, 1979 р. – декан факультету фізичної культури, на базі якого пізніше створено інститут фізичної культури та здоров'я (його директор 1994–1997 рр.). Професор кафедри біологічних основ фізичного виховання (від 1993 р.), проректор із навчальної роботи університету (1994–1997 рр.). Від 1998 р. – декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту та проректор з навчальної роботи Міжнародного економіко-гуманітарного університету (м. Рівне).

В. І. Завацький, щиро вболіваючи за розвиток фізичної культури й спорту та виховання здорової нації, не боявся висувати й братися за реалізацію найбільш сміливих ідей і передових проєктів. Будучи деканом факультету фізичної культури, він наполегливо працював для створення належної матеріальної бази. Побудовано спортивний комплекс, стадіон, обладнано спортивні майданчики. За його ініціативи для покращення тренувального процесу було змінено розклад навчальних занять і прийнято рішення надавати стипендію провідним спортсменам. Завдяки вмілому керівництву В. І. Завацького спортивні команди досягли високих результатів, а жіноча й чоловічі команди з гандболу були неодноразовими чемпіонами та призерами чемпіонату України серед вищих навчальних закладів. Студентка інституту, заслужений майстер спорту Людмила Гудзь стала бронзовим призером Олімпійських ігор у Барселоні.

Навчальна, спортивна й виховна робота зі студентами була комплексною. Головна ідея Віктора Івановича полягала в тому, щоб дати можливість кожному студентові реалізувати свій потенціал: у спорті, у науковій роботі, громадському житті. З іншого боку, був щоденний і досить суворий контроль за діяльністю студентів у будь-яку пору доби, що сприяло формуванню відповідальності й пунктуальності.

Важливе місце в житті В. І. Завацького займала наукова робота. Серед його численних праць найпомітнішими були монографії та навчальні посібники: «Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини», «Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів», «Лікувальна фізична культура», «Малий анатомічний атлас», «Практикум з фізичної культури в умовах загальноосвітніх закладів», «Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи», «Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини». Після аварії на Чорнобильській АЕС під керівництвом Віктора Івановича створену наукову групу, представники якої обґрунтовували зміст та нормування фізичних навантажень

дітей, які проживали в зоні радіаційного контролю. Результат роботи – публікація навчального посібника «Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності дітей і дорослого населення, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС» та захисти кандидатських дисертацій О. Т. Мазурчука, Е. М. Навроцького, В. В. Пантіка, В. В. Чижики.

В. І. Завацький у 1997 р. в Київському університеті імені Тараса Шевченка захистив докторську дисертацію «Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини». У ній комплексними дослідженнями діяльності зорового, слухового й сомато-сенсорного аналізаторів уперше доказано, що найбільш інформативний показник системної їх організації – величина «постійно стійкої узгодженості» між ними, яка обчислюється як середнє значення коефіцієнтів кореляції між різними показниками функціонального стану організму. Також вивчено закономірності «постійно стійкої узгодженості» сенсорних систем та ієрархію їхніх взаємозв'язків залежно від характеру спортивної чи виробничої діяльності людини.

Велику увагу Віктор Іванович приділяв питанню підготовки наукових кадрів вищої кваліфікації. У 90-х роках ХХ ст. галузь фізичного виховання й спорту була одна з найменш забезпечених кандидатами та докторами наук. Завдяки активній діяльності В. І. Завацького в Луцьку в галузі фізичної культури почали систематично проводитися наукові семінари й конференції, видаватися збірники наукових праць, навчальні посібники та монографії. Разом із вулканічною енергією Віктора Івановича це стало основою для відкриття в 1998 році на базі Волинського державного університету імені Лесі Українки спеціалізованої вченої ради для захисту дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Діяльність цієї ради суттєво активізувала наукову роботу аспірантів та викладачів університету й значно поліпшила забезпеченість науковими кадрами вищі навчальні заклади Західної України.

Після переїзду до Рівного В. І. Завацький досить швидко перетворив факультет фізичного виховання економіко-гуманітарного університету на один із провідних. За його активної участі відбулося кілька гучних нарад та наукових конференцій, створено нову спеціалізовану вчену раду для захисту кандидатських дисертацій. Опубліковано дві частини його останнього підручника з фізіології для студентів факультетів фізичного виховання

На всіх посадах Віктор Іванович демонстрував високі організаторські здібності, проявляв принциповість та наполегливість у відстоюванні інтересів науковців, спортсменів і студентів. Його оптимізм, енергійність, відвертість, привітність та щирість залишили добрий слід на землі й вдячну пам'ять у величезній кількості людських сердець! Світла пам'ять!

*Перший проректор, проректор з адміністрування
та розвитку Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки, доктор наук з фізичного
виховання і спорту, професор Цьось Анатолій Васильович*

РЕЦЕНЗІЯ

на монографію «Фізичне виховання школярів у різних країнах світу
(історія та сучасність)»

(Е. С. Вільчковський, А. Е. Вільчковська, В. Р. Пасічник)*



У сучасних умовах для кожної держави зростає роль спеціально організованої рухової активності школярів, ефект якої визначається організацією здорового життя. За останні 50 років у багатьох країнах світу внаслідок промоції здорового способу життя й рекреації тривалість життя зросла на 15–18 років. Тому цілком природно, що в монографії розглянуто національні системи фізичного виховання учнів різних вікових груп загальноосвітніх шкіл Англії, Греції, Польщі, України, Німеччини, США, Росії, Китаю, Норвегії, Чехії, Швеції,

Фінляндії, Франції, Японії.

Монографія складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків і бібліографії. Загалом структура роботи обґрунтована й логічна.

У першому розділі «Актуальність модернізації систем фізичного виховання в загальноосвітніх школах різних країн світу» розглянуто організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання школярів у зв'язку з реформуванням освіти. Висвітлено особливості національних концепцій фізичного виховання та роль учителя в реалізації суспільних вимог щодо зміцнення здоров'я дітей і молоді. Наголошено, що в більшості країн світу відбувається так звана «спортифікація суспільства». Тому в сучасних програмах із фізичної культури збільшено кількість видів спорту, особливо ігор. Це пов'язано із широкою пропагандою застосування різноманітних засобів фізичної культури й, відповідно, формуванням у дітей стійкої мотивації до рухової активності.

У другому розділі «Особливості фізичного виховання школярів у різних державах» описано системи фізичного виховання різних країн світу. Розглянуто історію становлення та розвитку шкільного фізичного виховання, сучасні методичні й організаційні підходи до побудови занять.

У третьому розділі «Новаторські системи музично-рухового виховання дітей та учнівської молоді» розглянуто методичні системи відомих у світі педагогів, музикознавців, композиторів. Висвітлено новаторські концепції (ритмічна гімнастика Ж. Далькроза, К. Орфа, М. і А. Кнесів, творча гімнастика Р. Лобана й ін.), які багаторічною практикою підтвердили свою актуальність та успішно реалізуються в школах багатьох країн світу. Підкреслено позитивну роль використання музики на уроках фізичної культури, а також хореографії в процесі проведення рекреаційних і реабілітаційних занять для учнів, які мають проблеми зі здоров'ям.

Досить удале прогнозування подальшого розвитку фізичного виховання. Зазначено, що виведення фізичного виховання на світовий рівень може бути здійснено широкою інтеграцією в міжнародну систему освіти та запозичення передового зарубіжного досвіду. Міжнародна співпраця в галузі фізичної культури повинна передбачати використання загальнолюдських цінностей фізичної культури й спорту, гуманізацію міжнародних спортивних відносин, обмін новаторськими технологіями, широку участь дітей і молоді у світовому спортивному русі, безпосередні зв'язки вчителів та науковців із зарубіжними колегами.

* Вільчковський Е. С.

Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність) / Е. С. Вільчковський, А. Е. Вільчковська, В. Р. Пасічник. – Піотркув-Трибунальський, 2016.

Авторами проаналізовано значну кількість науково-методичної літератури (понад 250 праць), документів, шкільних програм із фізичної культури для учнів різних класів зарубіжних загальноосвітніх шкіл.

Рецензована праця буде корисна для вчителів фізичної культури, наукових працівників, аспірантів, докторантів, студентів магістратури, які цікавляться проблемами порівняльної педагогіки, теорії й методики фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл у різних країнах.

Рецензент – Цьось Анатолій Васильович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Борисова Ольга Володимирівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: borisova-nupesu@ukr.net</i></p>
	<p>Булгаков Олексій Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир. <i>Контактна інформація: 10002, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомирський державний університет ім. І. Франка. Сл. тел. (041)2 43-14-17. E-mail: obulgakov@ukr.net</i></p>
	<p>Галицька Анна Богуславівна – аспірант кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69. E-mail: nucha5@mail.ru.</i></p>
	<p>Гац Георгій Опанасович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, педагогічний факультет. Сл. тел. (0332) 72-42-33. E-mail: Georgiy.Gatz@i.ua</i></p>
	<p>Гонтарук Олександр Миколайович – кандидат фізико-математичних наук, старший викладач кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра біомеханіки та спортивної метрології. Сл. тел. (044) 287-04-94. E-mail: demperu@i.ua</i></p>
	<p>Грибок Ніна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич. <i>Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич, вул. І. Франка, 34, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (03244) 2-25-58. E-mail: ilnitskaya832010@mail.ru</i></p>
	<p>Дейнеко Альфія Хамзійівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-20-98. E-mail: ulija_d@mail.ru</i></p>
	<p>Деменков Денис Вікторович – аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми. <i>Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, інститут фізичної культури і спорту. Сл. тел. (0542) 22-15-17. E-mail: denisdemenkov1@mail.ru</i></p>
	<p>Дикий Олег Юрійович – старший викладач кафедри педагогіки та психології, методист з фізичної культури відділу виховної роботи Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 31, Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти. Сл. тел. (0332) 24-22-35. E-mail: olehdikiyu@ukr.net</i></p>
	<p>Довгань Надія Юрійівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ Університет «Україна», м. Миколаїв. <i>Контактна інформація: 54003, м. Миколаїв, вул. Військова, 22, Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ Університет «Україна». Сл. тел. (0512) 57-21-55. E-mail: borovik_v69@mail.ru</i></p>

	Закаляк Наталія Романівна – кандидат медичних наук, доцент кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич. <i>Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич, вул. І. Франка, 34, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (03244) 2-25-58. E-mail: natalyazak69@gmail.com</i>
	Захожий Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69. E-mail: zahozhyi@ukr.net</i>
	Імас Євгеній Вікторович – доктор економічних наук, професор, академік Української академії наук, ректор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: rectorat@uni-sport.edu.ua</i>
	Когут Ірина Олександрівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту. Сл. тел. (044) 287-02-96. E-mail: kogut_irina@ukr.net</i>
	Кузан Марія Миколаївна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. Сл. тел. (032) 255-32-01. E-mail: kuzan-masha@ukr.net.</i>
	Луценко Лариса Сергіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61000, м. Харків, вул. Пушкінська, 77, Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого. Сл. тел. (057)704-11-33. E-mail: L.S.lutsenko@mail.ru.</i>
	Магльований Анатолій Васильович – доктор біологічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України, проректор з науково-педагогічної роботи, Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69, Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького. Сл. тел. (032) 275-77-02. E-mail: mavrpror@gmail.com</i>
	Насонова Юлія Андріївна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: nasonova_julia7@mail.ru</i>
	Пантік Василь Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-20-68. E-mail: ukraine.luck@gmail.com</i>
	Перепелиця Максим Олександрович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний аграрний університет, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21008, м. Вінниця, вул. Сонячна, Вінницький національний аграрний університет. E-mail: maks83star@list.ru</i>

	Рогала Юрій Львович – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич. <i>Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич, вул. І. Франка, 34, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (03244) 2-25-58. E-mail: rogala@mail.ru</i>
	Сабадош Мар'яна Володимирівна – аспірант кафедри фізичної реабілітації, Ужгородський національний університет, м. Ужгород. <i>Контактна інформація: 88000, м. Ужгород, пл. Народна, 3, Ужгородський національний університет, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: komarik-maryana@yandex.ru</i>
	Сабіров Олександр Сергійович – викладач міжуніверситетського медико-інженерного факультету кафедри спортивного вдосконалення, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут», м. Київ. <i>Контактна інформація: 03056, м. Київ, вул. Янгеля, 16/2, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут», медико-інженерний факультет, кафедра спортивного вдосконалення. Сл. тел. (044) 454-96-82. E-mail: sasho79@rambler.ru</i>
	Савлюк Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 66010, м. Рівне, вул. Дубенська, 66, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: d_sveta@ukr.net</i>
	Сутула Василь Опанасович – доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-20-98. E-mail: vsutuła@rambler.ru</i>
	Трофіменко Ігор Володимирович – лікар ЛФК, Центр медичної реабілітації та санаторного лікування «Трускавецький», м. Трускавець. <i>Контактна інформація: 82200, м. Трускавець, вул. Городище, 4, Центр медичної реабілітації та санаторного лікування «Трускавецький». E-mail: tcvks@ukr.net;</i>
	Улан Аліна Миколаївна – викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра історії та теорії олімпійського спорту. Сл. тел. (044) 287-63-16. E-mail: ulan4ik.di@gmail.com</i>
	Федецький Артем Андрійович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури і здоров'я. Сл. тел. (0332) 24-22-93. E-mail: sciencevni@ukr.net</i>
	Хильчук Юлія Юрійівна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: julia.khylchuk@gmail.com</i>
	Цимбалюк Сергій Миколайович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: tsymbaliuks@ukr.net</i>
	Шинкарук Оксана Анатоліївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, директор Науково-дослідного інституту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-63-16. E-mail: shi-oksana@yandex.ua</i>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Наукове видання «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» містить такі рубрики:

- Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту.
- Технології навчання фізичної культури.
- Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
- Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
- Олімпійський і професійний спорт.

Щоб мати можливість подавати рукописи в журнал та перевіряти їх поточний статус, потрібно зареєструватися на сайті (<http://sport.eenu.edu.ua>).

Для видання приймаємо наукові праці, що не були ще опубліковані (у тому числі іншими мовами в тій самій формі), які не надсилалися до розгляду редакціям інших журналів. За точність цитування та наведення в статтях наукових фактів, цифр й інших відомостей відповідальність покладено на авторів.

Подаючи статтю, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE (<http://publicationethics.org/>) відповідно до принципів етики наукових публікацій.

Автори дають згоду на збір й обробку персональних даних із метою їх уключення в базу даних згідно із Законом України № 2297-VI «Про захист персональних даних» від 01.06.2010. Імена та електронні адреси, які вказуються користувачами сайта цього видання, використовуватимуться виключно для виконання внутрішніх технічних завдань; вони не поширюватимуться й не передаватимуться стороннім особам.

Наукові праці рецензують члени редакційної колегії збірника або сторонні незалежні експерти, виходячи з принципу об'єктивності й із позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості.

1. При написанні статті **потрібно дотримуватися таких правил:**

- назва статті повинна бути лаконічною, зрозумілою, відображати її зміст, не містити аббревіатур (до 10 слів);
- слід уникати стилю наукового звіту чи науково-популярної статті;
- недоцільно ставити риторичні запитання; перевагу варто надавати розповідним реченням;
- усі посилання подаються на початку статті; основний її обсяг уміщує виклад власних думок;
- стаття повинна мати просту структуру (без поділу на розділи й підрозділи).

2. **Структура статті:** індекс УДК (верхній лівий кут); у правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, e-mail; посередині – назва статті, назва навчального закладу, місто; анотації й ключові слова **українською, російською та англійською мовами** (обсяг анотації – 240–250 слів).

У тексті анотації використовують нескладні речення, синтаксичні конструкції, притаманні науковій мові. Тут не повинно бути аббревіатур, скорочень, загальних фраз і повторень назви статті. Речення бажано починати словами *розглянуто, встановлено, відображено, проаналізовано, проведено, доведено* й т. ін.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та уможливити встановлення її основного змісту.

Анотації мають бути оформлені згідно з міжнародними стандартами й уключати такі підзаголовки:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення роботи (*описуються у випадку, якщо вони вирізняються новизною або викликають інтерес із точки зору наукової роботи; в експериментальних працях вказують джерела даних та характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова (5–6) *відображають основний зміст статті, галузь науки, тему, наводяться в називному відмінку. За ключовими словами здійснюємо пошук статей в електронних базах даних.*

В анотації **англійською мовою** подається така інформація: автор (транслітерація); назва статті (переклад); адресні дані автора (назва установи / закладу, адреса організації, місто, країна); анотація (обсягом 240–250 слів) із дотриманням хронології статті та підзаголовків, як і в анотації українською мовою; ключові слова.

Англійська анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами.

3. Основний текст статті

Редакційна колегія приймає до друку лише ті наукові статті (науковою вважається стаття, яка містить результат теоретичного або експериментального дослідження й призначена для наукового видання), які містять такі елементи:

- **Вступ** (*постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, аналіз досліджень, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які спирається автор; виокремлення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття*).

- **Мета дослідження** (*метою повинно бути розв'язання проблеми або отримання знань щодо неї. Мета дослідження орієнтує на його кінцевий результат, завдання формулюють питання, на які потрібно отримати відповідь для реалізації мети дослідження. Для формулювання мети бажано використовувати слова встановити, виявити, розробити, довести та ін.*).

- **Матеріал і методи дослідження** (*указуються кількість, вік, спортивна кваліфікація досліджуваних, умови, тривалість і послідовність проведення експерименту, коротко обґрунтовується вибір методів, які використано в дослідженні*).

- **Результати дослідження. Дискусія.** Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів (*результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних потрібно подавати у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Дані, які відображаються в таблицях, мають бути суттєвими, повними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми повинні відповідати їхньому змісту. Переказувати словами дані таблиць і графіків неприпустимо. Результати дослідження повинні бути обов'язково проаналізовані. Варто провести паралелі з даними, отриманими іншими вітчизняними й закордонними вченими*).

- **Висновки та перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі (*подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми. Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи*).

- **Джерела та література** (не більше 20, на кожен позицію має бути посилання в тексті статті; інтернет-посилання в тексті повинні супроводжуватися повними коректними адресами URL) повинні містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження. До списку потрібно включати наукові статті з українських та зарубіжних (до 50 %) фахових наукових журналів, у тому числі опубліковані у виданні «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Відомості про них повинні відповідати вимогам ДСТУ ГОСТ 7.1:2006. Оформлення списку літератури потрібно наводити у квадратних дужках, відокремлюючи одне джерело від іншого крапкою з комою, наприклад [3; 4; 6; 8; 12; 15].

Список References розміщується після основного списку літератури.

Для оформлення списку літератури англійською мовою бажаним є стиль міжнародного зразка APA (Американської асоціації психологів). (<http://www.apastyle.org/>). Транслітерувати інформацію потрібно згідно з постановою КМУ від 27.01.2010 № 55 (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>) (для української мови) або вимог BGN/PCGN (для російської мови).

Детально з правилами оформлення References можна ознайомитися на сайті видання <http://sport.eenu.edu.ua>.

4. При підготовці статей просимо Вас дотримуватися таких вимог:

- Тема листа та назва файла статті: Прізвище автора_Стаття.
- Мови публікації – українська, російська, польська (за вибором) та англійська (обов'язково).
- Обсяг статті – 8–12 сторінок із таблицями, схемами та малюнками формату А4 в редакторі Word 97-2003, у форматі *.doc. Шрифт – Times New Roman, кегль 14, міжрядковий інтервал – 1,5 (у таблицях – 1), орієнтація сторінки – книжкова, без переносів.

- Анотації та ключові слова подаються шрифтом Times New Roman, кегль 12.
- Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, вирівнювання – по ширині.
- Чітко диференціюються тире (–) та дефіс (-).
- Елементи тексту, які потребують виділення, підкреслюємо; значення слів тощо беремо в лапки.
- Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подаємо в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Для рисунків, виконаних у програмі Excel, потрібно додатково до статті відправити файл Excel (97-2003). Ілюстрації також слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад: **Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності**). Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий). Формули (зі стандартною нумерацією) виконуємо в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул повинні бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути скановані.

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://physicaledu-journal.org.ua> та <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам, наведеним у пунктах 1–4, або її науковий рівень недостатній, то редакційна рада не приймає працю для публікації.

Стосовно інших питань за консультацією просимо звертатися до відповідального секретаря Індики Світлани Ярославівни (сл.тел. 0332-24-21-78; моб. тел. (066)-48-30-600).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку (див. нижче), а також фото (цифрове) автора (-ів) для публікації в рубриці «Наші автори».

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) *(українською та англійською мовами)* _____

ORCID *(цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє Вас від будь-якого іншого дослідника, відображає зв'язок між Вами й Вашою професійною діяльністю. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна, зареєструвавшись <http://about.orcid.org>, <https://orcid.org/register>* _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон *(установи чи організації) (українською та англійською мовами)* _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник збірника _____

Телефон _____

E-mail _____

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту

Олександр Гонтарук

Проблеми функціонування системи підготовки кадрів та управління у сфері фізичного виховання й спорту в контексті розвитку державно-приватного партнерства в Україні5

Денис Деменков

Готовність педагогів до проведення гурткових занять із футболу в загальноосвітніх навчальних закладах 11

Євгеній Імас, Ольга Борисова, Ірина Козут

Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю17

Василь Сутула, Олексій Булгаков, Альфія Дейнеко, Лариса Луценко

Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту26

Технології навчання фізичної культури

Надія Довгань

Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів33

Сергій Цимбалюк

Характеристика та класифікація засобів йоги40

Юлія Насонова

Структура культури рухів дітей молодшого шкільного віку47

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Володимир Захожий, Олег Дикий

Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників53

Олександр Сабіров, Василь Пантік, Георгій Гац

Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів.....60

Світлана Савлюк

Оцінка функціонального стану дітей 6–10 років із депривацією зору в процесі фізичного виховання66

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Ніна Грибок, Наталія Закаляк, Юрій Роголя

Діагностика вмотивованості студентів до підвищення рівня власного здоров'я72

Марія Кузан, Анатолій Магльований, Ігор Трофіменко

Обґрунтування спеціально адаптованого комплексу лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу при щадному руховому режимі78

Мар'яна Сабодош

Показники функціонального стану системи дихання в дітей, хворих на рецидивуючий бронхіт85

Олімпійський і професійний спорт

Анна Галицька

Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів91

Максим Перепелиця	
Організаційна модель тактичної підготовки кваліфікованих хокеїстів на траві	96
Артем Федецький	
Метод сигмальних відхилень та шкала регресії в моделюванні технічної підготовленості футболістів	104
Юлія Хильчук	
Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів	110
Оксана Шинкарук, Аліна Улан	
Сучасні погляди на прояв феномену лівші в спорті.....	117
Рецензії, хроніки та персоналії	
Світлій пам'яті Віктора Івановича Завацького (до 70-річчя з дня народження).....	125
Рецензія на монографію «Фізичне виховання школярів у різних країнах світу (історія та сучасність)» (Е. С. Вільчковський, А. Е. Вільчковська, В. Р. Пасічник).....	127
Наші автори	129
Інформація для авторів	132

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture and Sports

Oleksandr Hontaruk

Problems of Training and Managing in Physical Education and Sports in the Context of Public-Private Partnership in Ukraine5

Denis Demenkov

Teachers' Readiness for Giving Extra-Curriculum Football Classes at Secondary Schools 11

Eugeny Imas, Olga Borysova, Irina Kohut

Peculiarities of Content of Training Specialists in Physical Education and Sports for Working with Disabled People17

Vasilij Sutula, Aleksey Bulgakov, Alfiia Deyneko, Larisa Lutsenko

The Main Tendencies and Contradictions in the Development of Contemporary Sport.....26

Technologies of Education in Physical Training

Nadiia Dovhan

Structural Studies on Physical Culture of University Students.....33

Sergey Tsymbaliuk

Characteristics and Classification of Yoga Means40

Julia Nasonova

The Structure of the Culture of Junior Pupils' Movements.....47

Physical Education of Different Groups

Volodymyr Zakhozhyi, Oleh Dykyi

Peculiarities of Physical Development and Physical Preparation of Senior Pupils53

Oleksandr Sabirov, Vasyl Pantik, Heorhii Hats

The State of Physical Development of University Students60

Svitlana Savlyuk

Functional State Assessment in 6–10 Year-Old Children with Visual Deprivation in the Process of Physical Education66

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Nina Hrybok, Nataliya Zakalyak, Yuriy Rohalya

Diagnostics of Students' Motivation to the Increase of Their own Health Level72

Mariya Kuzan, Anatolii Mahlovanyy, Igor Trofimenko

Justification of Specially-Adapted Complex of Therapeutic Exercises for Patients with Urolithiasis while Sparing Motor Mode.....78

Mariana Sabadosh

The Indicators of the Functional State of the Respiratory System in Children with Recurrent Bronchitis.....85

Olympic and Professional Sport

Anna Galytska

The Significance and Classification of Coordination Abilities in Physical Training of Volleyball Players91

<i>Maksym Perepylytsia</i>	
The Organizational Model of Tactical Preparation of the Qualified Field Hockey-Players.....	96
<i>Artem Fedetskyi</i>	
The Method of Sigmal Deviations and the Scale of Regression in Modeling the Technical Preparedness of Footballers	104
<i>Julia Hylchuk</i>	
The Classification of the Basic Elements of Kickboxers' Technical Movements.....	110
<i>Oksana Shynkaruk, Alina Ulan</i>	
Modern Views on the Phenomenon of Left-Handedness in Sports	117

Reviews, Chronicles and Personals

To Blessed memory of VIKTOR IVANOVYCH ZAVATSKYI (to the 70-th anniversary of birth)	125
Review of the monograph «Pupils physical education in countries across the world (history and modernity)» (E. S. Vilchkovskyi, A. E. Vilchkovska, V. R. Pasichnyk)	127
Our Authors	129
Information is for Authors	132

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (35)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Технічний редактор: *Л. І. Лавренчук*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

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

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 16,15 ум. друк. арк., 15,61 обл.-вид. арк. Наклад 100 пр. Зам. 3018-А.

Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Винниченка, 14, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.