

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
№ 1 (41)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2018

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Бергер Ю.** – доктор габілітований, надзвичайний професор, (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II м. Бяла-Подляска, Польща);
- Воншік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколаєва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Ровний А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я.К.** доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Педагогічні науки

- Бєлікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафаріка, Кошице, Словаччина);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафаріка, Кошице, Словаччина).

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – 117 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 напрямом «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 та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (PIHЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; репозитарій та пошукових системах: OpenAIRE, BASE Google scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Наукова періодика України.

УДК 796 (Д 82)

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

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

Collected Research Papers
of Lesya Ukrainka Eastern European National University

№ 1 (41)

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2018

Editorial board

Tsos A. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine, editor-in-chief)

Physical Education and Sport

Andriychuk O. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine, deputy editor-in-chief);

Aleshina A. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine);

Balkó Š. – Ph. D. (Jan Evangelista Purkyně University in Ústí nad Labem, Czechia);

Bergier J. – Habilitated Doctor, Professor Extraordinary (Pope John II State School of Higher Education, Białá Podlaska, Poland);

Wąsik J. – Habilitated Doctor, Professor (Jan Długosz University in Częstochowa, Poland).

Davydov V. – Doctor of Science in Biology, Professor (Polesky State University, Pinsk, Byelorussia);

Yedynak H. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine);

Kutek T. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine);

Nikolaeva A. – Ph. D., Associate Professor (Trakia University, Faculty of Medicine, Trakia Bulgaria);

Pavlova I. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine);

Parry J. – Ph. D., Professor (University of Leeds, UK);

Rovniy A. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine);

Tomenko O. – Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University, Sumy, Ukraine);

Fernández-Truan J. C. – Ph. D. (Pablo de Olavide University, Seville, Spain);

Indyka S. – Ph. D. in Physical Education and Sports, Associate Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine, executive clerk secretary).

Pedagogical Sciences

Byelikova N. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine, deputy editor-in-chief);

Blecking D. – Doctor of Science in History, Professor (Department for Sports and Sport Science, Freiburg, Germany);

Vilchkovskiy E. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor, Corresponding Member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine);

Galamandjuk L. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine);

Husak P. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine);

Gerald G. – Ph. D., Professor (University of Maryland, College Park, USA);

Zavydivska N. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine);

Zusková K. – Doctor of Science in Pedagogy, Associate Professor (Pavol Jozef Safarik University in Kosice, Slovakia);

Kondakov V. – Doctor of Science in Pedagogy (Belgorod State University, Belgorod, Russia);

Malliarou M. – Ph. D. (Hellenic Open University, Patras, Greece);

Małolepszy E. – Habilitated Doctor, Professor (Jan Długosz University in Częstochowa, Poland);

Mulyk K. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Kharkov State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine);

Prima R. – Doctor of Science in Pedagogical, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine);

Smoliuk I. – Doctor of Science in Pedagogical, Professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine);

Firica J. – Ph. D. (West University, Timisoara University of Craiova, Romania);

Fraćić F. – Ph. D., Professor (Faculty of Sports, Union Nikola Tesla University, Belgrade, Serbia);

Junger J. – Doctor of Science in Pedagogy, Professor (Pavol Jozef Safarik University in Kosice, Slovakia).

Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiled by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2018. – № 1 (41). – 117 p.

Scientific works on various topics of physical culture, the physical education of various groups of people, and the training of professionals have been assembled in this digest. A description is given of methods and means of training, specifics of athletic training, and the adaptation of the bodies of individuals of various ages to the process of physical training, the suitability of which is enhanced by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

The periodical is a scientific professional publication of Ukraine in which it is possible to publish the results of theses for obtaining the academic degree of doctor or candidate of science connected with the 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).

This journal is available in the following scientometric databases: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (Russian Science Citation Index) (license agreement №128-03/2015, of 12.03.2015); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; repositories and search engines: OpenAIRE, BASE, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Ukraine Scientific Periodicals

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

УДК 378:796.071.4

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПОЛЬЩІ

Наталія Бєлікова¹, Світлана Індика¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, natabel.lutsk@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-05-10>

Анотація

Нині в Україні існує суспільна необхідність у фахівцях із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення. Особистість фахівця з рекреаційно-оздоровчої діяльності є одним із найважливіших факторів залучення населення до раціональної рухової активності. Критичне осмислення ключових аспектів польського досвіду підготовки таких фахівців слугуватиме потребам розвитку національної галузі фізичної культури й спорту. Визначено та проаналізовано основні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності в Польщі. Використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, конкретизацію, порівняння та прогнозування. Порівняння нормативних засад працевлаштування фахівців із фізичного виховання та спорту в Україні й Польщі дав змогу встановити їх подібність. В Україні підготовка таких фахівців здійснюється розрізнено в межах спеціалізацій та освітніх програм спеціальностей «Середня освіта (фізична культура)» та «Фізична культура і спорт»; у Польщі – відповідно, у межах спеціалізацій за напрямками «Фізичне виховання» і «Туризм та рекреація». Схарактеризовано Польські освітні стандарти в частині переліку знань, умінь і компетентностей, необхідних для виконання рекреаційно-оздоровчої діяльності. Визначено перелік спеціальностей і спеціалізацій для набуття кваліфікації інструктора фітнесу й рухової рекреації. Наведено приклади їх реалізації польськими закладами вищої освіти, перелік яких визначено з урахуванням вимог ринку праці та наявних можливостей для підготовки таких кадрів. Названу вище кваліфікацію можна здобути також на курсах або післядипломних студіях польських закладів вищої освіти. Найбільш розповсюджені спеціалізації в межах спеціальності «Рухова рекреація»: Аквафітнес; Фітнес – силові вправи; Фітнес – сучасні види гімнастики; Корекційна рухова активність.

Ключові слова: майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту, рекреаційно-оздоровча діяльність, напрям підготовки, спеціальність і спеціалізація, рухова рекреація.

Наталья Беликова, Светлана Индика. Особенности подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности в Польше. Сейчас в Украине существует общественная необходимость в специалистах по физическому воспитанию и спорту, способных осуществлять рекреационно-оздоровительную деятельность, что крайне важно для пропаганды здорового образа жизни, профилактики заболеваний и повышения уровня двигательной активности различных слоев населения. Личность специалиста по рекреационно-оздоровительной деятельности является одним из важнейших факторов привлечения населения к рациональной двигательной активности. Критическое осмысление ключевых аспектов польского опыта подготовки таких специалистов будет служить потребностям развития национальной отрасли физической культуры и спорта. Определяются и анализируются основные тенденции подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к рекреационно-оздоровительной деятельности в Польше. Используются теоретические методы исследования: анализ, синтез, обобщение, систематизация, конкретизация, сравнение и прогнозирование. Сравнение нормативных основ трудоустройства специалистов по физическому воспитанию и спорту в Украине и Польше позволило установить их сходство. В Украине подготовка таких специалистов осуществляется разрозненно в пределах специализаций и образовательных программ специальностей

«Среднее образование (физическая культура)» и «Физическая культура и спорт»; в Польше – соответственно, в пределах специализаций по направлениям «Физическое воспитание» и «Туризм и рекреация». Охарактеризованы польские образовательные стандарты в части перечня знаний, умений и компетенций, необходимых для осуществления рекреационно-оздоровительной деятельности. Определен перечень специальностей и специализаций для приобретения квалификации инструктора фитнеса и двигательной рекреации. Приведены примеры их реализации польскими вузами, перечень которых определяется с учетом требований рынка труда и имеющихся возможностей для подготовки таких кадров. Названную квалификацию можно получить также на курсах или после дипломных студий польских высших учебных заведений. Наиболее распространенные специализации в рамках специальности «Двигательная рекреация»: Аквафитнес; Фитнес – силовые упражнения; Фитнес – современные виды гимнастики; Коррекционная двигательная активность.

Ключевые слова: будущие специалисты по физическому воспитанию и спорту, рекреационно-оздоровительная деятельность, направление подготовки, специальность и специализация, двигательная рекреация.

Natalia Bielikova, Svitlana Indyka. Peculiarities of Teaching Physical Education and Sports Specialists to Recreational Activities in Poland. Nowadays in Ukraine there is a public need for specialists in physical education and sports who are capable of recreational activities, which are extremely important for promoting healthy lifestyles, preventing diseases and increasing the level of motor activity of different social groups of the population. The personality of a specialist in recreational activities is one of the most important factors in attracting people to rational motor activity. Critical understanding of the key issues of the Polish experience in training such specialists will serve the needs for the development of the national physical culture and sport. The main trends of preparation of future physical education and sports specialists for recreational activities in Poland are determined and analyzed. Theoretical methods of research were used: analysis, synthesis, generalization, systematization, specification, comparison and forecasting. The comparison of normative principles of employment of physical education and sports specialists in Ukraine and Poland allowed establishing their similarity.

In Ukraine, the training of such specialists is carried out in the framework of specializations and educational programs of specialties «Secondary education (physical culture)» and «Physical culture and sports»; in Poland, respectively, within the specialization in the areas of «Physical education» and «Tourism and Recreation». Polish educational standards are described in terms of the list of knowledge, skills and competences necessary for recreational activities. The list of specialties and specializations for qualification of fitness instructor and motor recreation is determined. Examples of their implementation by Polish institutions of higher education are presented, the list of which is determined taking into account the requirements of the labor market and the opportunities available for the training of such personnel. The above qualifications can also be obtained at courses or postgraduate studies of Polish higher education institutions. The most widespread specialization within the specialty «Motor recreation»: Aquafitness; Fitness – strength exercises; Fitness – modern types of gymnastics; Correctional motor activity.

Key words: future specialists in physical education and sports, recreational activities, approaches of training, specialty and specialization, motor recreation.

Постановка наукової проблеми та її значення. Світові глобалізаційні процеси зумовлюють життєву необхідність реалізації спільної європейської політики у сфері підготовки висококваліфікованих кадрів вищої школи. Вивчення міжнародного досвіду підготовки фахівців потребує критичного аналізу здобутків освітніх систем закордонних країн. Їх адаптація до національних потреб дасть можливість реалізувати позитивні тенденції в закладах вищої освіти України.

Парадигма освіти у сфері фітнесу й рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [1]. Водночас в Україні нині існує суспільна необхідність у фахівцях із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення [2; 4; 6]. Тому існує потреба у визначенні ключових аспектів та тенденцій підготовки фахівців із рекреаційно-оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах, критичне осмислення яких слугуватиме потребам розвитку галузі в Україні.

Аналіз досліджень із цієї проблеми свідчить, що в Україні наразі є актуальними проблеми, пов'язані з підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до активної рекреаційно-оздоровчої діяльності. Різні аспекти підготовки таких фахівців висвітлено в працях вітчизняних (О. Благій, М. Василенко, М. Данилевич, М. Дутчак, В. Левицький та ін.) і зарубіжних (С. Bouchard, Т. Wolanska та ін.) авторів. Проблеми рекреаційно-туристської й туристсько-спортивної підготовки у вищих закладах освіти фізкультурного профілю досліджували О. Жданова, В. Жолдак, Л. Заневська, Т. Круцевич, Є. Приступа та ін. На думку О. Андреевої, потребують розробки та теоретичного обґрунтування підходи до відбору й структурування змісту та програмно-методичного забезпечення навчального процесу підготовки майбутніх спеціалістів з оздоровчо-рекреаційної діяльності [1]. Відсутність

системних досліджень зарубіжного досвіду підготовки таких фахівців зумовила вибір теми дослідження; країну обрано з міркувань тісних соціально-економічних контактів, що склалися історично.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати основні тенденції підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту дорекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі.

Завдання дослідження:

1) порівняти нормативні засади працевлаштування за досліджуваним напрямом в Україні та Польщі.

2) дослідити особливості підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні й Польщі;

3) схарактеризувати Польські освітні стандарти в частині переліку знань, умінь і компетентностей, необхідних для виконання рекреаційно-оздоровчої діяльності; визначити спеціальності та спеціалізації для набуття кваліфікації інструктора фітнесу й рухової рекреації.

Використано теоретичні **методи дослідження**: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння й прогнозування.

Результати дослідження. Дискусія. Рекреаційно-оздоровча рухова діяльність відзначається динамізмом, різноманітністю форм, напрямів, універсальністю їх використання, орієнтованих на максимальне задоволення потреб людини. Згідно з тлумаченням О. Андрєєвої, рекреаційно-оздоровча діяльність – це процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духовних сил у вільній або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1]. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації, що включають елементи цікавості й розваги, відносять фізичні вправи невеликої інтенсивності, рухливі та спортивні ігри, туризм, ідеомоторну рухову діяльність тощо.

Особистість фахівця з рекреаційно-оздоровчої діяльності є одним з найважливіших факторів залучення населення до раціональної рухової активності. Згідно з Національним класифікатором України ДК 009:2010 «Класифікатор видів економічної діяльності», такий фахівець підготовлений до роботи за одним або декількома із видів економічної діяльності, яка віднесена до професійної групи «фахівці» і розміщена в розділі R: «Мистецтво, спорт, розваги та відпочинок» у підрозділі 93: «діяльність у сфері спорту, організація відпочинку та розваг». Серед них: 93.11 – функціонування спортивних споруд; 93.12 – діяльність спортивних клубів; 93.13 – діяльність фітнес-центрів; 93.19 – інша діяльність у сфері спорту; 93.29 – організування інших видів відпочинку та розваг; 96.04 – діяльність із забезпечення фізичного комфорту. Фахівець із рекреаційно-оздоровчої діяльності може обіймати первинні посади відповідно до професійних назв робіт Національного класифікатора України «Класифікатор професій ДК 003: 2010»: 3414 – фахівець з організації дозвілля; 3414 – інструктор оздоровчо-спортивного туризму; 2213.2 – фахівець із рекреації; 2351.2 – консультант із питань здорового способу життя; 2483.1 – науковий співробітник у сфері фітнесу та рекреації.

Аналізом інформаційних ресурсів мережі Інтернет встановлено, що в Польщі діє польська класифікація діяльності (Polska Klasyfikacja Działalności, 2007), яка є подібною до Національного класифікатора України в частині переліку видів діяльності за досліджуваним напрямом. Зокрема, у секції R: «Діяльність, пов'язана з культурою, розвагами і рекреацією» (Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją) у підрозділі 93: «Діяльність спортивна, розважальна та рекреаційна» (Działalność sportowa, rozrywkowa i rekreacyjna) визначено такі групи/класи: 93.11 – діяльність спортивних об'єктів (Działalność obiektów sportowych); 93.12 – діяльність спортивних клубів (Działalność klubów sportowych); 93.13 – діяльність об'єктів, які слугують поліпшенню фізичних кондицій (Działalność obiektów służących poprawie kondycji fizycznej); 93.19 – інша діяльність у сфері спорту (Pozostała działalność związana ze sportem); 93.29 – інша розважальна та рекреаційна діяльність (Pozostała działalność rozrywkowej i rekreacyjnej); 96.04 – діяльність із надання послуг щодо поліпшення фізичної кондиції (Działalność usługowa związana z poprawą kondycji fizycznej)[7].

У Польській класифікації професій і спеціальностей (Klasyfikacja zawodów i specjalności, 2014) виокремлено такі професійні групи робіт, в рамках яких можуть працювати фахівці з рекреаційно-оздоровчої діяльності: 1431 – Керівники в справах спорту, рекреації і розваг (Kierownicy do spraw sportu, rekreacji i rozrywki) та 3423 – інструктори фітнесу й рухової рекреації (Instruktorzy fitness i rekreacji ruchowej) [5].

Потрібно зазначити, що в Україні підготовку фахівців із рекреаційно-оздоровчої діяльності розпочали вищі заклади освіти фізкультурного профілю, коли до переліку магістерських спеціальностей включено спеціальність «Фітнес і рекреація», яка у 2015 р. через кардинальний перегляд фізкультурних спеціальностей була вилучена. Нині підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснюється розрізнено в межах спеціалізацій та освітніх програм спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт».

У Польщі підготовка фахівців із рекреаційно-оздоровчої діяльності відбувається за напрямом «фізичне виховання». В освітньому стандарті для напряму навчання «фізичне виховання» (Standardy kształcenia dla kierunku studiów: Wychowanie fizyczne) зазначено, що випускник, закінчивши перший ступінь навчання, повинен бути підготовленим до популяризації здоров'я й фізичної активності, самостійного планування та реалізації фізичної активності для покращення здоров'я, відпочинку та фізичної гармонії в освітніх і фізкультурних інституціях. Випускник, закінчивши другий ступінь навчання, повинен бути підготовленим до роботи в інституціях фізичної культури; соціальних та громадських організаціях; науково-дослідних інститутах [8].

Перелік дисциплін й результатів навчання, які дають можливість студентам набути компетентностей, необхідних для провадження рекреаційно-оздоровчої діяльності, різний. Зокрема, під час вивчення дисципліни «Теорія спорту (Teoria sportu)» студенти знайомляться з організаційними аспектами залучення дітей та молоді до масового спорту й рухової рекреації. Навчальна дисципліна «Індивідуальний і командний спорт (Sport indywidualny i zespołowy)» ознайомлює з особливостями підготовки й проведення спортивних змагань і рекреаційних заходів у сфері індивідуального й командного спорту. Навчальна дисципліна «Спеціальне фізичне виховання (Wychowania fizyczne specjalne)» розкриває особливості спорту та рекреації неповносправних дітей і молоді та дає змогу студентам набути вмінь добору змісту, форм, методів і засобів рухової активності в дисфункційних та інтегрованих групах.

Результати навчання для напрямку «фізичне виховання» включають поряд з іншими перелік знань, умінь і компетентностей, необхідних для виконання оздоровчо-рекреаційної діяльності (табл.1) [3].

Таблиця 1

Опис результатів навчання за напрямом «Фізичне виховання», набуття яких необхідні випускнику для виконання рекреаційно-оздоровчої діяльності

Результати навчання	
1	2
Знання	I ступінь навчання
	Знає елементарну термінологію, яка використовується у фізичному вихованні, та розуміє можливості її застосування в суміжних дисциплінах (спорт, туризм і рекреація, відновлення здоров'я)
	Знає техніку виконання, безпеку й методику навчання вибраних індивідуальних видів спорту та принципи безпечної організації цих видів спорту у формі навчальних занять та спортивно-рекреаційних заходів
	Знає техніку виконання, методику навчання вибраних командних видів спорту та принципи безпечної організації цих видів спорту у формі навчальних занять, змагань і спортивно-оздоровчих заходів
	II ступінь навчання
	Знає й розуміє значення рекреаційної та спортивної діяльності у вільний час; засади планування й організації екскурсій, походів і таборів; знає місце туризму та рекреації у фізичному вихованні й навчанні; знає правову основу спортивно-рекреаційної діяльності
	Знає техніку навчання та методику викладання рухової активності з окремих індивідуальних і командних видів спорту та розуміє специфіку проведення таких занять зі здоровими й неповносправними в групах молоді й дорослих; знає процедуру підготовки та проведення спортивних та рекреаційних заходів у сфері індивідуальних та командних видів спорту
	Розуміє та діагностує спосіб життя й обрані моделі оздоровчої, творчої та рекреаційної поведінки людини й розуміє культурні особливості потреб та проблем окремих осіб та соціальних груп
Уміння	I ступінь навчання
	Уміє показати техніку виконання й правильне застосування методики навчання вибраних індивідуальних видів спорту в групах, які відрізняються за віком та рівнем підготовленості, оцінювати їхню спеціальну підготовленість; може безпечно організувати й проводити заняття з обраних індивідуальних видів спорту у формі навчальних занять та спортивно-рекреаційних заходів
	Володіє спеціалізованими руховими навичками з обраних форм фізичної активності (рекреаційної, оздоровчої, спортивної та естетичної), у сферах наукового пошуку та наукових дисциплін, що мають відношення до обраної галузі навчання

1	2
	<i>II ступінь навчання</i>
	Володіє навичками раціонального програмування рекреаційних й оздоровчих тренінгів для розвитку фізичної підготовленості людей різного віку; здатний компетентно контролювати реакції організму, вибираючи раціональні навантаження, а потім використовувати їх у розробці навчальних проєктів з охорони та навчання здоров'я
	Може організувати відповідно до правил та проводити основні спортивні, туристичні й рекреаційні заходи для дітей і підлітків, а також дорослих осіб з дотриманням техніки безпеки
	Володіє навичками управління й реалізації рекреаційних, оздоровчих, спортивних та естетичних занять із різними соціальними групами
	Володіє спеціалізованими руховими навичками в галузі обраних форм фізичної активності (рекреаційної, оздоровчої, спортивної й естетичної) у галузях науки та наукових дисциплінах, що стосуються галузі навчання
Компетентності	<i>I ступінь навчання</i>
	Підготовлений до ролі дозвіллевого аніматора, а також до спільного складання освітніх програм організації вільного часу людини (рекреаційно-оздоровчих)
	Обирає поведінку, безпечну для життя та здоров'я, виконує роль промоутера рекреаційної й оздоровчої діяльності в локальному середовищі
	<i>II ступінь навчання</i>
	Підготовлений до самостійної професійної діяльності, реалізовує її планові й професійно, може керувати великими групами під час виконання складних професійних завдань рекреаційно-оздоровчого характеру

Підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання в Польщі здійснюється в державних і приватних вищих закладах освіти (академіях фізичного виховання; факультетах в класичних та технічних університетах). Навчання на студіях першого ступеня триває, зазвичай три роки; другого ступеня – два роки. Випускникам присвоюють ступені бакалавра (licencjata w uchwiania fizycznego) або магістра (magistr w uchwiania fizycznego) фізичного виховання.

Спеціальність та спеціалізації в межах напрямку підготовки «Фізичне виховання» навчальний заклад визначає самостійно, урахувавши вимоги ринку праці й наявні можливості для підготовки таких кадрів. Зокрема, в Академії фізичного виховання Йозефа Пілсудського у Варшаві, на студіях першого та другого ступеня можна здобути такі спеціалізації «інструктора рухової рекреації: Аквафітнес (Aquafitness)»; «Фітнес – сучасні види гімнастики (Fitness – nowoczesne formy gimnastyki)». В Академії фізичного виховання й спорту в Гданську виокремлено такі спеціалізації: Фітнес – силові вправи (fitness – ćwiczenia siłowe); Кінезігеронтопрофілактика (kinezygerontoprofilaktyka); Корекційна рухова активність (Dostosowana aktywność ruchowa); Аніматор рекреації (animatorów rekreacji).

У багатьох закладах вищої освіти Польщі випускникам пропонують розглянути можливість доповнення студій на напрямі «Фізичне виховання» освітою в таких суміжних галузях, як «Туризм та рекреація», «Спортивний менеджмент» або «Спортивна журналістика».

Варто зауважити, що напрям «Туризм та рекреація» в окремих польських ВНЗ також уключає спеціальність «Рухова рекреація». Так, в Академії фізичного виховання і спорту в Гданську ця спеціальність уключає ще й широкий спектр спеціалізацій (окрім вищеперахованих): Фітнес для вагітних жінок і після пологів (Fitness – dla kobiet w ciąży i porodzie); Вітрильний спорт (Żeglarstwo jachtowe); Теніс (Tenis) та ін.

Кваліфікацію інструктора рухової активності можна здобути й по закінченню курсів у вищих закладах освіти на післядипломних студіях, отримавши відповідне посвідчення. Наприклад, у Центрі вдосконалення кадрів Академії фізичного виховання в Познані перелік вибраних спеціалізацій інструктора рухової активності включає фітнес-йогу; бодібілдинг; танець; скандинавську ходьбу; рекреаційний бадмінтон.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження дало змогу виявити основні тенденції системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі.

Установлено подібність Національного класифікатора видів економічної діяльності України з Польською класифікацією діяльності в частині переліку видів діяльності за досліджуваним напрямом.

В Україні підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності здійснюється розрізнено у межах спеціалізацій та освітніх програм спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт». У Польщі підготовкатаких фахівців відбувається в межах спеціальностей і спеціалізаційза напрямими «Фізичне виховання» й «Туризм та рекреація».

У Польщі діє стандарт навчання для напрямку «Фізичне виховання», а також освітній стандарт «Перелік результатів навчання для напрямку «Фізичне виховання». У цих документах наведено перелік знань, умінь і компетентностей випускників, необхідних для виконання рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Перелік спеціальностей і спеціалізацій у межах напрямів «Фізичне виховання» й «Туризм та рекреація» польські навчальні заклади визначають самостійно, урахуовуючи вимоги ринку праці та наявні можливості для підготовки таких кадрів. Навчання на спеціальності «Рухова рекреація» включає широкий спектр спеціалізацій та дає змогу отримати кваліфікацію інструктора фітнесу й рухової рекреації як широкого, так і вузького профілю. Названу кваліфікацію можна здобути також на курсах або післядипломних студіях польських закладів вищої освіти.

Результати аналізу основних тенденцій підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі дають змогу використати позитивний досвід цієї країни для напрацювання вітчизняних освітніх програм підготовки фахівців зазначеного профілю.

У перспективі планується дослідити особливості професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у інших країнах Європи.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.
2. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *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. ЛесіУкраїнки, 2014. № 4 (28). С. 30–35.
3. Zbiór efektów kształcenia dla kierunku: Wychowanie fizyczne. URL: http://awf.wroc.pl/files_mce/SERWIS%20WEWNETRZNY/Uchwały%20Senatu/2014/zalacznik_do_uchwały_nr_15_efekty_kszt_wf_1_i_2_stopnia_2013_1_1.pdf
4. Ivanova G., Danylevych M. Modern look at training of prospective specialists in physical education and sport to recreational and health-related activity. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. № 2 (66). С. 50–58.
5. Klasyfikacja Zawodów i Specjalności. URL: <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/kzis/7,2,1004,specjalisci-z-dziedziny-prawa-dziedziny-spolecznych-i-kultury.html#D26>
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с. Polska Klasyfikacja Działalności. URL: <http://www.klasyfikacje.gofin.pl>
7. Polska Klasyfikacja Działalności. URL: <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/pkd/4,0.html>
8. Standardy kształcenia dla kierunku studiów: Wychowanie fizyczne. URL: http://www.nauka.gov.pl/g2/oryginal/2013_05/b98c4eeac244796f78c5117d597251ca.pdf

References

1. Andrieieva, O. V. (2014). Fizychnarekreatsiia: monohrafiia [Physical recreation]. Kyiv: TOV «NVP Polihrafservis», 280.
2. Bielikova, N. & Indyka, S. (2014). Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tuim. LesiUkrainky. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. LesiUkrainky, no. 4 (28), 30–35.
3. Zbiór efektów kształcenia dla kierunku: Wychowanie fizyczne. URL: http://awf.wroc.pl/files_mce/SERWIS%20WEWNETRZNY/Uchwały%20Senatu/2014/zalacznik_do_uchwały_nr_15_efekty_kszt_wf_1_i_2_stopnia_2013_1_1.pdf
4. Ivanova, G. & Danylevych, M. (2017). Modern look at training of prospective specialists in physical education and sport to recreational and health-related activity. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. SumDPU imeni A. S. Makarenka, no. 2 (66), 50–58.
5. Klasyfikacja Zawodów i Specjalności. URL: <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/kzis/7,2,1004,specjalisci-z-dziedziny-prawa-dziedziny-spolecznych-i-kultury.html#D26>
6. Pavlova, Yu. (2016). Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii ta yakist zhyttia liudyny: monohrafiia [Recreational technologies and quality of humanlife]. Lviv: LDUFK, 356.
7. Polska Klasyfikacja Działalności. URL: <http://www.klasyfikacje.gofin.pl/pkd/4,0.html>
8. Standardy kształcenia dla kierunku studiów: Wychowanie fizyczne. URL: http://www.nauka.gov.pl/g2/oryginal/2013_05/b98c4eeac244796f78c5117d597251ca.pdf

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.

ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ: ПОГЛЯДИ, ДУМКИ, ВИСНОВКИ

Петро Савчук¹, Ігор Бакіко¹, Володимир Ковальчук¹, Сергій Савчук¹

¹ Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна, bakiko_igor@mail.ru

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>

Анотації

Актуальність. Провідною умовою реформування сучасної вітчизняної системи освіти є питання зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, формування здорового способу життя учнів, виховання культури здоров'я в молоді, адже тенденція до погіршення здоров'я українських дітей та учнівської молоді набуває масштабу загальнонаціональної проблеми. Актуальність вищезазначених положень підтверджено нормативно-правовою базою щодо освітньої галузі в Україні. Доцільно осягнути погляди та думки стародавніх філософів і педагогів щодо поняття здоров'я, їхню філософію здоров'я людини задля актуалізації раціональних ідей та їх залучення до розв'язання сучасних проблем у контексті концепції оздоровлення сучасного суспільства. Термін «здоров'я» не означає лише відсутність хвороби. Здоровою вважається людина, яка досягла самоусвідомлення й самореалізації, тобто внутрішньої гармонії. **Мета статті** – визначити наукові уявлення про поняття здоров'я, його складові частини. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз. **Результати роботи.** Головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших. **Висновки.** Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і робить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Ключові слова: благополуччя, гармонійне життя, щастя, радість, настрій.

Петр Савчук, Игорь Бакико, Владимир Ковальчук, Сергей Савчук. Здоровье и здоровый образ жизни человека: взгляды, мысли, выводы. Актуальность. Ведущим условием реформирования современной отечественной системы образования является вопрос укрепления здоровья подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни учащихся, воспитание культуры здоровья у молодежи, ведь тенденция к ухудшению здоровья украинских детей и учащейся молодежи приобретает масштаб общенациональной проблемы. Актуальность вышеупомянутых положений подтверждается нормативно-правовой базой по образованию в Украине. Целесообразно понять взгляды и мысли древних философов и педагогов относительно понятия здоровья, их философию здоровья человека с целью актуализации рациональных идей и их привлечения к решению современных проблем в контексте концепции оздоровления современного общества. Термин «здоровье» не означает только отсутствие болезни. Здоровой считается только человек, достигший самосознания и самореализации, то есть внутренней гармонии. **Цель статьи** – определить научные представления о понятии здоровья, его составных частей. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, системно-структурный анализ. **Результаты работы.** Главная идея многочисленных работ философов, мудрецов античности – каждый человек отвечает за свой порядок или хаос в ее душе, сама создает благополучие, здоровье. Древнегреческие и древнеримские философы впервые поставили вопрос о личностной ответственности человека как за собственное здоровье, так и за здоровье других. **Выводы.** Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием, хорошо адаптирован к окружающей физической и социальной среде. Он вполне реализует свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям в окружающей среде, когда они не выходят за пределы нормы, и вносит свой вклад, соразмерный с его способностями, в благосостояние общества.

Ключевые слова: благополучие, гармоничную жизнь, счастье, радость, настроение.

Petro Savchuk, Ihor Bakiko, Volodymyr Kovalchuk, Serhii Savchuk. Health and Healthy Lifestyle: Views, Thoughts, Relevance of Research Topic. The leading condition for reforming the modern domestic education system is the question of strengthening the health of the younger generation, the formation of a healthy lifestyle of students, and the education of the health culture in young people, as the tendency to deteriorate the health of Ukrainian children and young people becomes a national scale problem. The urgency of the above-mentioned provisions is confirmed by the

regulatory framework for the educational sector in Ukraine. It is advisable to grasp the views and opinions of ancient philosophers and educators on the concept of health, their philosophy of human health in order to actualize rational ideas and their involvement in solving contemporary problems in the context of the concept of recovery of modern society. The term «health» does not mean just the absence of a disease. Only a person who has achieved self-awareness and self-realization, that is, internal harmony, is considered to be healthy. **The purpose** is to determine the scientific concepts of the concept of health, its constituent parts. **Methods of research** – analysis and generalization of literary sources, system-structural analysis. **Results of Work.** The main idea of many works of philosophers, wise men of antiquity - each person is responsible for his own order or chaos in her soul, she creates well-being, well-being, health. The ancient Greek and Roman philosopher first raised the question of the personal responsibility of man for both his own health and the health of others. **Conclusions.** A person who differs harmonious physical and mental development, well adapted to the surrounding physical and social environment can be considered healthy. She fully realizes her physical and mental abilities, can adapt to changes in the environment when they do not go beyond the norm, and contributes to the welfare of the society, in proportion to its abilities.

Key words: well-being, harmonious life, happiness, joy, mood.

Вступ. Часто ми чуємо твердження «Здоров'я дитини – здоров'я нації». І це справді так. Майбутнє нашої країни – у руках дітей. Безумовним на сьогодні є пріоритет здоров'я та морально-духовного виховання. Статистичні дані про стан здоров'я підростаючого покоління тривожні, тому з кожним роком зростає його цінність.

Аналіз державних документів свідчить про те, що одним із пріоритетних завдань системи освіти України є виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Формування фізично досконалої, суспільно активної особистості завжди було головним завданням сім'ї й школи. Потреба активізації процесу формування та утвердження культури здорового способу життя актуалізує позитивний досвід античних мислителів щодо теоретичного обґрунтування поняття «здоров'я» й «здорового способу життя», що й зумовлює необхідність проведення дослідження філософської та історичної літератури минулого в галузі формування в дітей і молоді здоров'я й здорового способу життя.

Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному, особистому житті, вплинути на спосіб життя й навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

Видатні учені, зокрема В. П. Горашук, С. О. Омельченко, Л. П. Сущенко, В. І. Шахненко вивчали специфіку осмислення здорового способу життя в античні часи. Спираючись на досвід мислителів давнини, науково обґрунтовано теоретичні положення щодо проблеми формування здоров'я в сучасному світі.

Проаналізувавши наукові праці дослідників, ми дійшли висновку, що питання формування духовно здорової та фізично досконалої особистості дитини, а разом із тим і проблема зміцнення здоров'я й здорового способу життя дітей досить актуальні та потребують ретельного й ґрунтовного вивчення. Вищезазначене зумовило вибір теми наукової статті: «Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки».

Мета наукової роботи – проаналізувати античні теорії поняття «здоров'я», його складових частин.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «здоров'я».
2. Вивчити підходи, думки, погляди видатних філософів, психологів, педагогів на розкриття поняття «здоров'я».

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз.

Результати дослідження. У сучасній науці існує декілька підходів до проблеми здоров'я: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний та ін. Поняття здоров'я розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; рівень повного фізичного, психічного, соціального здоров'я й благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення індивідуального й суспільного здоров'я.

Соціальне здоров'я відображається через такі характеристики, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, демократизм у поведінці.

Фізичне здоров'я – один із важливих компонентів у структурі здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як біологічної системи, що має здатність зберігати індивідуальне існування за допомогою самоорганізації. До проявів самоорганізації належать здатність до саморегуляції, самовідновлення.

Факторами фізичного здоров'я є рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки, готовності організму до виконання фізичних навантажень, здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

Під *психологічним здоров'ям* людини треба розуміти, за А. Маслоу, спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні такі дві умови, як правильне уявлення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей [5].

Психічне здоров'я особистості – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності. У цьому виявляються не лише психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров'я є відповідність суб'єктивних образів та характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до самоконтролю поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності під час їх досягнень [12].

Деякі дослідники виокремлюють такі критерії психологічного здоров'я: адекватне сприйняття себе; здатність до концентрування уваги; збереження інформації в пам'яті; критичність мислення; здатність до логічного мислення; креативність; дисципліна розуму [10].

Більшість теорій особистості розглядає питання компонентів психологічного благополуччя. Наприклад, Зігмунд Фрейд вважав, що зріла особистість має здатність продуктивно працювати й підтримувати задовільні міжособисті стосунки. Зі свого боку, здатність працювати потребує вміння ставити перед собою тривалі в часі цілі, досягати їх, а також контролювати власну тривожність таким чином, щоб вона не впливала негативно на поведінку. Соціальні стосунки передбачають здатність сприймати різноманітну гаму емоцій, почуттів у процесі спілкувань, не відчуваючи загрози [13].

Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини, уміння індивіда вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальний емоційний фон, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» вони розуміли ідеальний і нормальний стан психіки особистості, що давало підґрунтя ототожнювати поняття психічного та духовного здоров'я.

Одне з раних визначень здоров'я, яке сформувалося в античні часи, належить Алкмеону (поч. V ст. н. е.). Філософ визначив здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил [16]. Алкмеон зазначав, що в людському організмі під час хвороби порушується рівновага елементів. Античне уявлення про здоров'я взагалі ґрунтується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які створюють упорядковану внутрішню єдність.

Відомий філософ, мудрець Древньої Греції Платон теж сформулював визначення здоров'я як рівновагу. Згідно з твердженням Платона, здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного [9].

У діалогах Платона, які розповідають про історію засудження й смерть Сократа, змальовано образ людини, котра досягла найвищого рівня внутрішньої гармонії. Які саме якості допомагають Сократу зберегти душевну рівновагу та адекватну поведінку у важкі часи? Упевненість у своєму обов'язку, стійкість, знання свого призначення.

У своїх працях Арістотель розмірковує щодо структури душі, щастя, чеснот. Філософ не досліджує душевні муки, але в порадах, як досягти щастя, можна знайти рекомендації щодо уникнення душевних страждань. Арістотель стверджує, що найвища форма розумності добродесної людини – це споглядання. Коли людина нещаслива, її можуть підтримувати друзі та близькі люди. Вони таким чином нібито беруть частину нещастя на себе. Тому «...истинные мужи по своей природе остерегаются сострадания к ним самим» [1].

За Арістотелем, страждання людини закінчуються, якщо вона усвідомлює їх неминучість. Цей процес очищення від страждань є катарсисом.

Засновник епікурейської школи філософ Епікур звертався у своїх працях до різних тем, зазначаючи, що головна мета розмірковування, тобто філософії, – це знаходження душевного здоров'я. Стан, до якого повинна прагнути людина, душевний стан філософ називав атараксією (від грец. *ataraxia* – відсутність хвилювань). Якщо людина досягла здоров'я душі, то, за Епікуром, вона звільнилася від страхів перед смертю й богами.

На думку Сенеки, справжнє душевне здоров'я може бути лише в мудреця: «Мудрець полон радости, весел и непоколебимо безмятежен...». Філософ стверджує, що такий стан притаманний людині, яка цінує те, що має, і не бажає більшого. Сенека звертає увагу на те, що душевні страждання можуть не усвідомлюватися людиною.

Учений, філософ, містик Піфагор розмірковував над гармонією, яку він бачив у музичних звуках, співвідношеннях чисел і людської душі, тому його ідеї теж стосуються душевного здоров'я. Гармонія Всесвіту виникає завдяки взаємодії протилежних, ворожих сил (наприклад: світ – темрява, рух – спокій, добре – погане, чоловіче – жіноче тощо). Людина – частка Всесвіту, тому її душа настроюється на вищий порядок, властивий Усесвіту. Щоб бути в гармонії з космічним порядком, людина повинна дотримуватися міри в думках, почуттях та діях, формувати цінності, виявляти стриманість, повагу до вчених минулого [7].

Демокріт описував душевне здоров'я в його суб'єктивній формі, застосувавши щодо цього стану термін *euthumia*, що в перекладі означає «благий стан духу». Це такий стан, за якого душа перебуває в спокої та рівновазі [6].

«Батько медицини» Гіппократ пропонував так звану гуморальну теорію. Здоров'я, за цією теорією, – це «правильне сполучення соків (або гуморів) людського організму» [4]. Гіппократ уважав, що всі хвороби виникають саме через невпорядковане сполучення чотирьох основних елементів (кров, флегма, жовта й чорна жовч). Гуморальна теорія Гіппократа є суто медичною теорією. Аналізуючи античні теорії, можна зробити висновок, що дотримання здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися «золотої середини», будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині лише шкоду.

Отже, головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших.

Згідно з поглядами Спінози, свобода тотожна блаженству душі. Для блаженства людина повинна розвивати розум. Хоч при цьому розум і здатний приборкувати афекти, але не має безмежної сили. Через пізнання природи афектів кожна людина має можливість страждати менше та навіть досягти абсолютної свободи.

У праці «Філософія Духу» Георг Вільгельм Фрідріх Гегель розмірковував про розвиток людини як індивіда, про його внутрішні переживання, що супроводжують цей процес. Гегель розділяє такі поняття, як дух, душа та тіло. Душа людини, за Гегелем, – це дух, обтяжений тілесним началом кожного індивіда. Тіло та пов'язана з ним душа можуть відчувати радість й страждання. Дух, навпаки, вільний. «Сущность духа... свободна... Дух обладает силой сохраняться и в противоречии, а следовательно, и в страдании, возвышаясь как над злом, так и над недугом» [3]. Філософ стверджує, що дух та розум тотожні; зазначає, що важлива робота розуму людини полягає в тому, щоб зробити тіло зручним і слухняним для душі, тобто опанувати своє фізичне буття. На допомогу приходять звичка, яка є проявом духу, який розвивається, тобто звичка так зростається з характером, що стає його невід'ємною часткою.

Німецький філософ Фрідріх Ніцше, на відміну від античних авторів, розумів душевне здоров'я як ознаку сили, бадьорості, задоволеності життям. Він категорично не погоджувався з тим, що пристрасті руйнують внутрішній світ людини. Прагнення уникати виявлення почуттів, контролювати їх за допомогою розуму, на його думку, є ознакою нездоров'я та слабкості [8; 14].

Здоров'я довго розглядали лише як об'єкт медичної науки. Останнім часом (кінець ХХ ст. – початок ХХІ ст.) психологи намагаються сформувати самостійний підхід до проблем здоров'я, хвороби тощо. Так, у 1978 р. в США створено відділення психології здоров'я при Американській психологічній асоціації. Зрозуміло, що з розвитком психології здоров'я як галузі психологічної науки виникло декілька визначень терміна «психологія здоров'я».

Автор епігенетичної теорії особистості Ерік Еріксон зазначав, що витoki особистісного здоров'я є в базових передумовах когнітивного та соціального розвитку дитини. За Еріксоном, життєвий цикл людини складається з восьми етапів. Кожен наступний етап охоплює більшу галузь соціальних функцій та міжособистісних стосунків. Проходячи кожний етап, індивід набуває більш високого рівня психологічної зрілості, а також більш цілісної ідентичності. У своїй теорії Е. Еріксон акцентує увагу на значущості соціокультурних та міжособистісних механізмів, які визначають індивідуальний розвиток.

Зацікавленість питаннями здоров'я є закономірною для нашого суспільства. Вияв турботи про здоров'я спостерігаємо в народній культурі, особливостях етносу. До пам'яток вітчизняної медицини та педагогіки належать «Поучение» (XI ст.), «Домострой» (XV–XVI ст.) Володимира Мономаха тощо.

Михайло Ломоносов уперше звернув увагу на важливість питання охорони здоров'я на державному рівні. У Регламентах Московської та академічної гімназій учений виклав погляди щодо організації правильного режиму й харчування, розкладу занять, а також про медичний догляд за учнями.

Уже в середині XIX ст. охорона здоров'я учнів містила в собі пропаганду здорового способу життя, необхідність знань про здоров'я й здорову людину. Найбільш відомі представники науки та практики другої половини XIX ст.: Н. Бок, С. П. Боткін, Ш. Отто, І. М. Сеченов, М. І. Пирогов, Ф. Шольц – стали більше звертати увагу на аспекти здорового способу життя й вплив на людський організм факторів навколишнього середовища, сил природи, космосу [10].

У вітчизняній психології великий внесок у розробку питань психології здоров'я зробив академік В. М. Бехтерев. У своїх виступах і публікаціях він стверджував, що боротьба за свободу особистості є одночасно й боротьбою за її здоров'я та нормальний розвиток. У доповіді «Особистість та умови її розвитку і здоров'я» учений зазначав, що на особистість впливає як спадковість, так і виховання. Людина навіть зі сприятливою спадковістю та життєвими умовами може бути нездоровою внаслідок негативного впливу виховання, виховних умов, у яких вона перебувала в ранньому дитинстві [2].

На сьогодні здоров'я розглядають як самостійне явище, яке потребує глибокого, об'єктивного дослідження й створення сучасної концепції. Постала потреба створення моделі здорової особистості для дослідження особливостей як здорової, так і патологічної психіки.

До теми гармонійного розвитку суспільства та природи звертався у своїх працях М. А. Бердяєв. Він зазначав, що гармонія в природі й суспільстві є об'єктивною закономірністю руху та розвитку загальної субстанції. Але ця рівновага постійно порушується. Тому виховання почуття гармонії, прагнення до збереження загальнолюдських цінностей, співвідношення моральності й політики – дуже важливі завдання духовного розвитку особистості.

Автори концепції «космопланетарного феномену людини» В. П. Казначеев та Е. А. Сторін пропонують розрізнити здоров'я популяції від здоров'я окремої людини. На їхню думку, «здоров'я індивіда є динамічним процесом збереження та розвитку його соціально-природних функцій, соціально-трудової, соціокультурної та творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу». «Цей розвиток передбачає удосконалення психофізіологічних, соціокультурних та творчих можливостей людей» [11]. Тобто основним критерієм здоров'я є продуктивність людини, участь у глобальних процесах, причому не окремого індивіда, а цілих популяцій протягом багатьох поколінь.

Із поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя». Хоч у першій половині XX ст. вже були дослідження, цієї теми, уважається, що мода на здоровий спосіб життя, започаткована в США в 70-х рр. XX ст., – це одна з найважливіших категорій, що містить уявлення про будь-який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, що включає трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виокремлюють основні фактори, що визначають спосіб життя людини: рівень загальної культури та освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; екології; особливості професії та трудової діяльності; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб [10].

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, його якість і стиль.

Рівень життя – економічна категорія, що виражається рівнем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб.

Якість життя – соціологічна категорія, яка характеризує комфорт і задоволення людських потреб.

Стиль життя – соціально-психологічна категорія; це стандартні форми поведінки, яким підпорядковуються психологія та психофізіологія особистості.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя й здоров'я людини, об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах, а також виражає ставлення людини, її орієнтири щодо розвитку та поліпшення індивідуального й суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але задоволення цієї потреби має складний, зумовлений характер і не завжди сприяє досягненню потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не лише уникаючи факторів ризику (боротьба з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією, нерациональним харчуванням), а й розвиваючи тенденції, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя передбачає прагнення до фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії в житті; забезпечення повноцінного харчування; уникнення деструктивної поведінки, дотримання правил особистої гігієни; очищення організму, його загартування. Для підвищення рівня здоров'я підрастаючого покоління потрібно створити систему валеонасиченого простору, у якій усі соціальні інститути нашого суспільства об'єднуюватимуться єдиною ідеєю, спільними зусиллями, спрямованими на виконання замовлення держави щодо формування й виховання здорового покоління.

Сьогодення вимагає розробки індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг, ефективних форм і методів взаємодії всіх соціальних інститутів для проведення психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалітаційних занять, тренінгів, що впливають на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я й спосіб життя школярів.

Дискусія. Здоров'я – це найважливіша цінність для кожної людини. Багато прислів'їв й інших жанрів фольклору складено про нього. І неспроста, адже здоровому все до семи. І лише захворівши, ми починаємо цінувати хороше самопочуття, відсутність болю та нездужання, енергійність і бадьорість. Підтверджуємо думку проф. Г. С. Никифорова щодо основних факторів, які визначають спосіб життя людини. Отримані дані доповнюють висловлювання різних учених [11, 15, 17] про формування здорового способу життя й сутність поняття «здоров'я» людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і робить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Аналізуючи античні теорії, можна зробити висновок, що дотримання здоров'я полягало в тому, щоб бути у всьому поміркованим, притримуватися «золотої середини», будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині лише шкоду. Отже, головна ідея численних робіт філософів, мудреців античності – те, що кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я. Давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про особистісну відповідальність людини як за власне здоров'я, так і за здоров'я інших.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, щоб висвітлити погляди й думки філософів, психологів і педагогів Середньовіччя щодо поняття здоров'я людини й здорового способу життя.

Джерела та література

1. Аристотель. Сочинения. в 4-х т. Москва, 1983. Т. 4. С. 76.
2. Бехтерев В. М. Личность и условия ее развития и здоровье. 2-е изд. Санкт-Петербург, 1905. С. 43.
3. Гегель Г. В. Ф. Философия духа. *Энциклопедия философских наук*. Москва, 1977. Т. 3. С. 25–26.
4. Гиппократ. О природе человека. *Клятва. Закон. О враче. Наставления*. Минск, 1998. С. 113.
5. Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, Москва: А.С.Т., 2000. С. 37.
6. Лурье С. А. Демокрит. Тексты. Переводы. Исследования Ленинград, 1970. С. 373.
7. Мень А. В. История религии: в поисках пути, Истины и жизни. в 7-ми т. Москва, 1991–1992. Т. 4. С. 52.
8. Ницше Ф. Рождение трагедии, или Эллинизм и пессимизм. *Сочинения*: в 2-х т. Москва, 1999. Т. 1. С. 47–157.
9. Платон. Государство. Собрание сочинений: в 4-х т. Москва, 1994. Т. 3. С. 79–421.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов/под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2003. С. 87.
11. Психология здоровья человека, эталоны представления, установки: учеб. пособие для студентов вузов. Москва: Академия 2001. 334 с.
12. Словарь практического психолога/сост. С. Ю. Головин. Минск-Харвест, 1998. С. 38.
13. Фрейд З. Недовольство культурой. *Психоанализ. Религия. Культура*. Москва, 1992. – С. 65–135.
14. Фрейд З. Я и Оно. Труды разных лет. Тбилисси, 1991. С. 99.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения исследование и применение). Санкт-Петербург, 2003. С. 288–290.
16. Шахненко В. І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 7. С. 150–157.
17. Ясперс К. Общая психопатология. Москва, 1997. С. 939.

References

1. Aristotel. (1983). Sochineniia [Writings]. V 4-kh t. M., t. 4, 76.
2. Bekhterev, V. M. (1905). Lichnost i usloviia ee razvitiia i zdorove [Personality and conditions of its development and health]. 2-e izd. SPb., 43.
3. Hehel, H. V. F. (1977). Filosofii dukha [Philosophy of the spirit]. Entsiklopediia fylosofskykh nauk / H. V. F. Hehel. – M., 1977. T. 3. S. 25–26.
4. Hyppokrat.(1998). O prirode cheloveka [On the nature of man]. Kliatva. Zakon. O vrache. Nastavleniia. Minsk, 113.
5. Selchenok, K. V. (2000). Humanisticheskaia i transpersonalnaia psikhologhiia: Khrestomatiia [Humanistic and transpersonal psychology: anthology]. Mn., Kharvest, M. : A.S.T., 37.
6. Lure, S. A. (1970). Demokrit. Teksty. Perevody. Issledovaniia [Democritus. Texts. Translations. Research]. L., 373.
7. Men, A. V. (1991). Istoriia relihii: V poiskakh puti, Istiny i zhizni [The history of religion: In search of the way, Veritas and life]. V 7-my t. M., t. 4, 52.
8. Nitshe, F. Rozhdenie trahedii, ili Ellinizm i pessimizm [Birth of tragedy, or Hellenism and pessimism]. Sochineniia: V 2-kh t. M. t. 1, 47–157.
9. Platon. Hosudarstvo [State]. Sobr. soch.,: V 4-kh t. M., t. 3, 79–421.
10. Nikiforova, H. S. (2003). Psikhologhiia zdorovia: Uchebnyk dlia vuzov [Health psychology]. SPb. : Piter, 87.
11. Psikhologhiia zdorovia cheloveka, etalony predstavleniia, ustanovki: Ucheb. posobie dlia stud. vuzov. [The psychology of human health, standards of representation, installations]. M.: Akademiia, 334.
12. Holovin, S. Yu. (1998). Slovar prakticheskogo psikhologa [Dictionary of applied psychologist]. Minsk-Kharvest, 38.
13. Freil, Z. (1992). Nedovolstvo kulturoi [Dissatisfaction with culture]. Psikhoanaliz. Relihiia. Kultura. M., 65–135.
14. Freil, Z. (1991). Ya i Ono. Trudy raznykh let [Me and Its. Works of different years]. Tbilisi, 99.
15. Khell, L. & Zihler, D. (2003). Teorii lichnosti (Osnovnye polozhennia issledovanie i primenie) [Personal theory]. SPb., 288–290.
16. Shakhnenko, V. I. (2008). Formuvannia zdorovia u ditei i pidlitkiv v istorii vitcheznianoi pedahohiky z naidavnishykh chasiv do XX stolittia [Children's and teenagers' health formation in the history of the domestic pedagogy]. *Pedahohika, psikhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* : zb. nauk. pr. Kharkiv : KhDADM (XXIII), no. 7, 150–157.
17. Yaspers, K. (1997). Obschaia psikhopatolohiia [General psychopathology]. M., 939.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2018 р.

СТРУКТУРНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОСОМАТИЧНОЇ СИСТЕМИ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА

Олена Твердохліб¹

¹ Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», м. Київ, elleo2208@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-18-22>

Анотації

Актуальність. В умовах зовнішніх загроз актуально вирішення проблеми формування культури здоров'я й боєздатності населення України доступними засобами, зокрема зі скарбниці національного спадку – національних бойових мистецтв України, одним з яких є бойовий гопак. **Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що бойовий гопак вивчали науковці як напрям української національної фізичної культури й спорту та етнопедagogіки. Проаналізовано науково-методичне поле загальної теорії підготовки спортсменів, структуру змагальної діяльності, вплив тренувального процесу на організм людини та ін. Вивченню структури психосоматичної системи бойовий гопак приділено недостатню увагу фахівців. **Мета дослідження** – виявити структуру психосоматичної системи «бойовий гопак». **Методи дослідження** – історичний і логіко-теоретичний аналіз джерел інформації. **Результати дослідження.** Установлено, що бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, яка ґрунтується на реконструкції традицій українського козацтва й включає елементи духовного, психічного, розумового та фізичного розвитку різних груп населення. Це різнобічний гарт, вид фізичної культури, національний вид спорту, навчальна дисципліна в середніх і вищих навчальних закладах. Елементи психосоматичної системи «бойовий гопак» використовуються в регуляції психосоматичного стану, генеруванні здорового способу життя, етичних засад, навичок до правил життя у соціумі, розвитку фізичних якостей і бойового гарту та виховання. Рекреаційно-туристичні заходи релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, представляють структурні елементи психосоматичної системи «бойовий гопак» й інших давніх психосоматичних систем українського козацтва. **Висновки.** Бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, елементами структури якої являються морально-етичний, фізичний, емоційний, розумовий і духовний гарт.

Ключові слова: бойовий гопак, історичні аспекти, психосоматична система, елементи структури, культура здоров'я.

Елена Твердохліб. Структурная характеристика психосоматических системы украинского казачества. **Актуальность.** В условиях внешних угроз актуально решение проблемы формирования культуры здоровья и боеготовности населения Украины средствами, в том числе из казны национального наследия – национальных боевых искусств Украины, одним из которых является боевой гопак. **Постановка проблемы.** Анализ последних исследований и публикаций показал, что боевой гопак изучали ученые, как направление украинской национальной физической культуры и спорта и этнопедagogіки. Специалистами изучались научно-методическое поле общей теории подготовки спортсменов, структура соревновательной деятельности, влияние тренировочного процесса на организм человека и др. Изучению структуры психосоматической системы боевой гопак уделялось недостаточно внимания специалистов. **Цель исследования** – выявить структуру психосоматической системы боевой гопак. **Методы исследования** – исторический и логико-теоретический анализ источников информации. **Результаты исследования.** Установлено, что боевой гопак – это сложно-структурированная психосоматическая система, основанная на реконструкции традиций украинского казачества и включает элементы духовного, психического, умственного и физического развития различных групп населения. Это разносторонняя закалка, вид физической культуры, национальный вид спорта, учебная дисциплина в средних и высших учебных заведениях. Элементы психосоматической системы боевой гопак используются в регуляции психосоматического состояния, генерировании здорового образа жизни, нравственных устоев, навыков правил жизни в социуме, развития физических качеств и боевой закалки и воспитания. Рекреационно-туристические мероприятия религиозно-патриотического направления, приуроченных православному празднику Покрова Пресвятой Богородицы представляют структурные элементы психосоматической системы боевой гопак и других древних психосоматических систем украинского казачества. **Выводы:** боевой гопак – это сложно-структурированная психосоматическая система, элементами структуры которой являются морально-этическая, физическая, эмоциональная, умственная и духовная закалка.

Ключевые слова: боевой гопак, исторические аспекты, психосоматическая система, элементы структуры, культура здоровья.

Helen Tverdohlib. Structural Characteristics of The Psychosomatic System of Ukrainian Cossacks. **Topicality.** In term of external threats, solving the problem of forming a culture of health and combat capacity of the Ukrainian population by accessible means, namely, based on the treasury of the national heritage - the national martial

arts of Ukraine, one of which is the combat gopak, is actual. **Formulation of the problem.** The analysis of the latest researches and publications showed that the combat gopak was studied by scientists as an approach in the Ukrainian national physical culture and sport and in ethnopedagogy. The specialists investigated the scientific methodological issues of the general theory of training athletes, the structure of competitive activities, the impact of the training process on a human body, etc. But the study of the structure of the psychosomatic system of the combat gopak was given insufficient attention. **The purpose of the study** is to reveal the structure of the psychosomatic system of the combat gopak. **Methods of research** – historical, logical and theoretical analysis of the sources of information. **Research results.** It has been found out that the combat gopak is a complex structured psychosomatic system based on the reconstruction of the traditions of the Ukrainian Cossacks and includes elements of the spiritual, mental, and physical development of various groups of the population. It is a versatile training, a kind of physical culture, a national sport, an academic discipline in secondary and higher educational institutions. The elements of the psychosomatic system of the combat gopak are used for the regulation of the psychosomatic state, the generation of a healthy lifestyle, ethical principles, and the vital skills in the society, the development of physical qualities, combat training and upbringing. Recreational and tourist events of the religious-patriotic study dedicated to the Orthodox holiday of the Blessed Virgin Mary represent the structural elements of the psychosomatic system of the combat gopak and other ancient psychosomatic systems of the Ukrainian Cossacks. **Conclusions:** the combat gopak is a complex structured psychosomatic system; the elements of its structure are moral and ethical, physical, emotional, mental and spiritual training.

Key words: combat gopak, historical aspects, psychosomatic system, elements of the structure, culture of health.

Вступ. В умовах зовнішніх загроз актуальне розв'язання проблеми формування культури здоров'я й боездатності населення України доступними засобами психосоматичного розвитку, у тому числі зі скарбниці національного спадку. Дієвим засобом для виконання цих завдань, на думку фахівців із фізичного виховання та педагогіки А. Цьося, Є. Приступи, Н. Деделюк й ін. є вивчення національних систем психофізичного виховання, що сформувалися в результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь, однією з яких є бойовий гопак.

Аналіз досліджень цієї проблеми засвідчив, що українське національне одноборство «бойовий гопак» досліджували науковці за такими напрямками, як традиції української національної фізичної культури (В. Приступа, В. Пилат), науково-методичне поле загальної теорії підготовки спортсменів і структура змагальної діяльності (В. Богуславська, М. Басистий [1]), тренувальний процес та його вплив на організм людини основи захисту Вітчизни ([4,7], М. Гончаренко, С. Толпигін, М. Данилевич, А. Гачкевич) й ін. Вивченню структури психосоматичної системи бойового гопака приділялося недостатньо уваги.

Мета статті – виявити структуру психосоматичної системи бойовий гопак.

Методи дослідження – історичний і логіко-теоретичний аналіз джерел інформації.

Результати дослідження. За узагальненням ([1–7]) та ін. простежуємо таке.

Реконструював бойовий гопак у кінці ХХ ст. майстер східних бойових мистецтв В. Пилат [4]. В його основу покладено давні українські бойові мистецтва козацтва, у тому числі козаків-характерників, прийоми самооборони селян Галичини, родовий та особистий досвід В. Пилата, народні танці з елементами бойової техніки й тактики (гопак, метелиця, аркан, козачок, повзунець та ін.), світоглядні та соціальні чинники.

У 1987 р. бойовий гопак визнано національним видом спорту й відкрито школу бойового гопака у Львові. У 1999 р. введено спеціалізацію «Рукопашний гопак» у Львівському державному інституті фізичної культури з підготовки спортсменів та тренерів. У 2000 р. спеціалізацію «Бойовий гопак» уведено в Дніпродзержинському коледжі фізичного виховання та організовано спортивні секції бойового гопака в низці вищих навчальних закладів України, зокрема в Національному університеті «Києво-Могилянська академія». У 2001 р. засновано Міжнародну федерацію бойового гопака й Указом Президента України затверджено Національну програму відродження та розвитку українського козацтва, у якій рекомендовано ввести бойовий гопак у навчальні програми з історії військового мистецтва українського козацтва у військових ліцях та ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, а також включено до спортивної класифікації України. У 2002 р. організовано дитячу й жіночу школи бойового гопака.

Програма змагань бойового гопака складається з п'яти видів: двобій із повним контактом (герц), двобій із дозованим контактом (борня), двобій з обмеженим контактом (забава), імітація двобою під музичний супровід (тан-двобій), індивідуальна демонстрація техніки в танцювальному стилі під музичний супровід (однотан). Рівень майстерності оцінюється за сімома рівнями майстерності (жовтяк, сокіл, яструб, джура, козак, характерник, волхв), які відповідають спортивним розрядам (ІІІ, ІІ, І, кандидат у майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, заслужений

майстер спорту). Тренування супроводжуються традиційними українськими мелодіями, а програми, крім психофізичної й технічної підготовки, уключають освоєння технік гіпнозу, боїв наосліп, психосоматичної регуляції та ін.

Філософсько-світоглядна складова бойового гопака заснована на духовних основах християнства й українських традицій, а міфологічна – на ведичній спадщині [3]. Головні морально-етичні орієнтації – правдоборство, перемога над силами зла в ім'я перемоги добра, любові й позитивних творчих сил, трансформація тілесного в духовне, усвідомлення певного призначення кожної людини в житті й залежності долі її роду та народу від його виконання.

Основа технічного арсеналу бойового гопака складають стійки, кроки, стрибки, обертання, удари й блоки різними частинами тіла, підсічки, прийоми самозахисту та нападу і їх імітації, акробатика, танцювальні зв'язки, групові ритмічні рухи. Стійки – це статичні наступальні або захисні вихідні положення, пози молитов, медитацій і ритуальних обрядів, імітаційні пози, що моделюють пози птахів, тварин, діяльність людей, споруди, культові предмети (щит, стіна, вежа, свічка, тризуб вершник, журавель, ведмідь, павук, жаба, собака та ін.). У танцях простежено різні бойові схеми й види пересування, імітації бойових прийомів без опори, на нерухомій або рухомій опорі, у тому числі зі зброєю.

Спеціальна підготовка включає пересування по-пластунськи, бойові вправи зі зброєю (шаблею, поясом, булавою, списом, палицею в одній або двох руках), бойові етнотанці з музичним або вербально-звуковим супроводом, гойдки, козацьке рукоборство в положенні лежачи на животі, розвиток акторської майстерності. Гойдки – погойдування тіла за інерцією в різних напрямках, їх практика сприяє розвитку вміння використовувати в бою енергію супротивника для збільшення сили та швидкості ударів і, за переказами давнини, розвитку навички ухилитися від куль. Акторська майстерність сприяє відволіканню уваги супротивника в бою. У бойових іграх імітуються удари різними частинами тіла й предметами в жартівливо-розважальному або загрозовому стилі. Вербально-звукові практики сприяють саморегуляції й сторонній регуляції адептів, їх духовно-патріотичному вихованню та включають вигуки, заклики, молитви, декламацію віршів, балад і приказок, спів пісень історико-героїчної та морально-етичної тематики. Виховний вплив забезпечує ознайомлення з українськими національними традиціями й обрядами, участь у церемоніях прославлення бога, предків і героїв, привітання та прояв поваги до старших, учителів, партнерів. У давні часи надлюдські здібності адептів розвивали екстремальні випробування на межі життя, посвята в магичні ритуали й обряди, освоєння рукопашного бою з палицею наосліп (костурець), якою володіли сліпі кобзарі, та ін.

Розглянемо структуру рекреаційно-туристичних заходів релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, заступниці українського козацтва, і проводяться в жовтні в різних місцях України.

У Ніжині щорічно відбувається Покровський ярмарок, програма якого включає виступи фольклорних, творчих й аматорських колективів, майстер-класи народних майстрів, екскурсії до храмів, фортець, музеїв, палацово-паркового комплексу Галаганів у Сокиринцях, могили полковника І. Галагана, галаганівського арсеналу в Прилуках.

У Запоріжжі проводиться козацький фестиваль «Покрова на Хортиці», мета якого – ознайомити з історією, звичаями й бойовими мистецтвами запорізьких козаків. Програма включає ярмарок народних майстрів, виступи фольклорних колективів, презентації традицій національних меншин регіону, театралізовані вистави з реконструкцією побуту й бойових мистецтв січових козаків, молебень у січовій церкві Покрови Пресвятої Богородиці, роботу дитячої майстерні, виставу театру ляльок «Микита Кожум'яка», екскурсії до історико-культурного комплексу острова Хортиця «Запорозька Січ», де відтворено елементи архітектури, культури, побуту й життя запорізьких козаків.

Фольклорно-етнографічний козацький фестиваль «Самарська Покрова» щорічно проводиться в місті Стара Самара на Дніпрі. У програмі: козацьке коло, виставка археологічних знахідок із фортеці Богородицька, показові виступи традиційних козацьких бойових мистецтв, майстер-класи з оволодіння традиційними козацькими забавами, зброєю та прийомами самозахисту, змагання лучників, металників списа і корчів, кінні поєдинки, народні танці, ігри й забави, дитячі ігри та змагання. У рамках фестивалю відбувається нагородження переможців відкритих міських змагань із дитячо-юнацької спортивно-патріотичної гри українського козацтва «Сокіл» (Джура), виступи фольклорно-обрядового театру «Родослав». Організатор фестивалю - «Козацький благодійний фонд імені Івана Дмитровича Сірка». Учасники фестивалю – дитячо-юнацькі козацькі осередки, козацькі організації, вільні козаки, народні творчі колективи, майстри народних промислів та ін.

У козацькому етнохуторі «Козацька Січ», що був відтворений ентузіастами громадської організації «Козацтво Придніпров'я» в Галушківці, проводяться заходи, які знайомлять із культурою й звичаями козаків-греккосіїв. Програма включає відвідання етнографічного музею, театралізованої кінної

вистави та показового виступу козаків зі зброєю, посвяту в козаки, практику верхової їзди й стрільби з лука, участь у ярмарку, катання на бичці.

Зі святом Покрови пов'язано проведення щорічного фестивалю козацького бойового звичаю «Гайдамака» в Києві. Основне завдання фестивалю – сприяти збереженню та популяризації історії України, козацьких звичаїв, починаючи з часів Київської Русі. Організатор фестивалю – громадська організація «Братство козацького бойового звичаю «Спас», діяльність якої присвячена збереженню й поширенню як військових традицій українського козацтва, так і української культури в цілому. Перший фестиваль «Гайдамака» проведено в жовтні 2008 р. на території Труханового острова. Програма фестивалю включала такі заходи, як козацькі забави, подолання смуги перешкод, приготування козацького кулешу, бої лава-на-лаву, на шаблях, списах, поясах і мішках, із застосуванням страйкбольної зброї. Відбулися відкритий семінар «Спас – бойовий звичай українського народу», хода з нагоди святкування дати народження українського війська та козацтва, екскурсії до Трипілля – ознайомлення зі старожитностями трипільської культури, а також Букрину – меморіалу Другої світової війни «Букринський плацдарм», Трахтемирова, козацького кладовища, могил козака Мухи й гетьмана Правобережної України Андрія Могили, скіфських валів та ін. На другому й третьому фестивалях «Гайдамака» проводилися: змагання на швидкість устанавлення намету, розпалювання вогнища та приготування кулешу; козак-квест; традиційні забави; нічні шалі; смуга перешкод; битва на шаблях і списах; боротьба навхрест; вправи з батогом; стрільба з лука й гармати; подолання водних перешкод; гра на литаврах. Програма четвертого фестивалю «Гайдамаки» включала: відвідування визначних пам'яток української бойової слави, ярмарок майстрів, екологічні акції, відкриті семінари з українського рукопашу, «Козак-квест», концерти відомих виконавців.

До програми святкування Покрови Пресвятої Богородиці в «Мамасевій Слободі» в Києві входили такі заходи: святковий церковний передзвін, літургія в козацькій Покровській церкві, концерт фольклорних колективів, показовий виступ кращого в Європі кінного козацького каскадерського підрозділу, козацький двобій, фехтування на шаблях, стрільба з лука, козацький куліш, стрілянина з козацьких гармат, фальконетів, мортир, майстер-класи.

Як очевидно з вищевикладеного, бойовий гопак – це психосоматична система, схему якої можна представити таким чином (рис. 1).

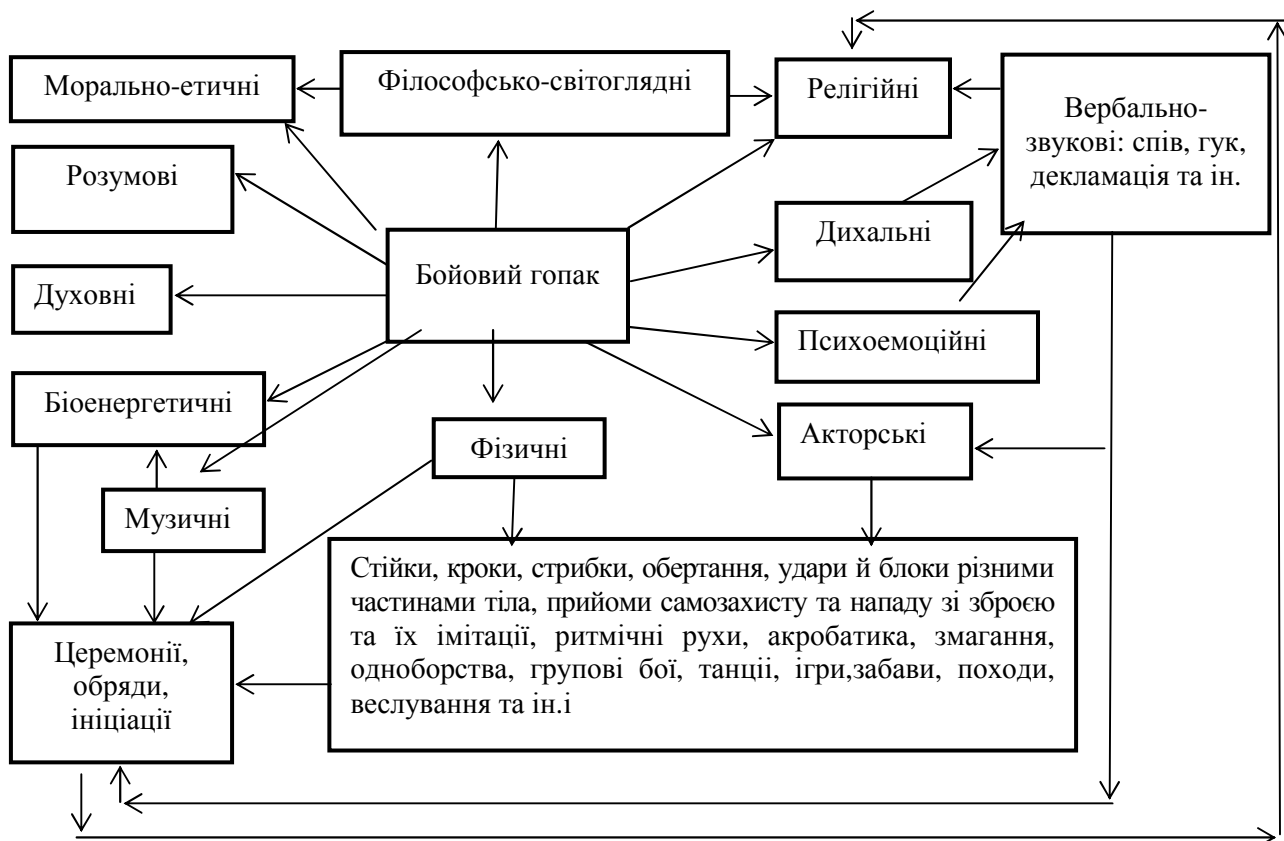


Рис. 1. Елементи психосоматичної системи «Бойовий гопак»

Отже, що бойовий гопак – це складно-структурована психосоматична система, яка ґрунтується на реконструкції традицій українського козацтва й уключає елементи духовного, психічного, розумового та фізичного розвитку різних груп населення. Це різнобічний гарт, вид фізичної культури, національний вид спорту, навчальна дисципліна освітніх закладів. Її елементи використовуються в освітній, оздоровчій, спортивній і туристично-рекреаційній галузях, у генеруванні здорового способу життя, етичних засад, навичок до правил життя в соціумі, розвитку фізичних якостей, патріотизму, регуляції психосоматичний стану. Показові виступи шкіл бойового гопака та майстер-класи входять до програм численних культурно-просвітницьких, туристично-рекреаційних та інших заходів. Рекреаційно-туристичні заходи релігійно-патріотичного спрямування, що приурочені до православного свята Покрова Пресвятої Богородиці, представляють елементи давніх психосоматичних систем українського козацтва: світогляд, побут, соціальні відносини, фізичний, емоційно-вольовий, розумовий і духовний гарт, музику, спів, декламацію та ін., охоплюють різні вікові й соціальні групи населення України, формують культуру здоров'я засобами з елементами психосоматичних систем українського козацтва.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Бойовий гопак – це складноструктурована психосоматична система, вагомими елементами структури якої є морально-етичний, фізичний, емоційний, розумовий і духовний гарт. Плануються подальші дослідження давніх психосоматичних систем різних культур.

Джерела та література

1. Богуславська В. Ю., Басистий М. В. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноробстві «Бойовий Гопак». Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2016. Вип. 20 Т. 1,2. С. 20–23.
2. Козацькі забави: навч. посіб./В. І. Завацький, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
3. Котляр Ю. В. Козаки-характерники: ведичний і фольклорний аспекти. *Наукові праці. Історія*. Т. 147. № 134(2011). С. 74–78. URL: <http://history.chdu.edu.ua/article/view/69753>.
4. Пилат В. Бойовий гопак. Л.: Галицька Січ, 1994. 288 с.
5. Твердохліб О. Ф. Дослідження структури психосоматичної системи української етнопедagogіки. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: зб. наукових праць XXX Міжнародн. научн. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 окт. 2017)*. 10(30) 2. С. 87–91.
6. Твердохліб О. Ф. Застосування елементів психосоматичних систем різних культур у подієвому туризмі. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: зб. наукових праць XXXI Міжнародн. научн. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 нояб. 2017)*. 11(31) 3. С. 21–26.
7. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: навч. посіб./Львів: Ліга-Прес, 2003. 152 с.

References

1. Bohuslavskaya, V. Yu. & Basisty, M. V. (2016). Analiz struktury zmagalnoi diialnosti v ukrainskomu natsionalnomu odnorbostvi «Boiovii Hopak» [Analysis of the structure of competitive activities in the Ukrainian national uniform]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fiz. kultury ta sportu*. L., vyp. 20. t. 1, 2, 20–23.
2. Zavatskiy, V. I., Tsos, A. V. & Bychuk, O. I. & Ponomarenko, L. I. (1994). *Kozatski zabavy : navch. posib.* [Cossack amusements]. Lutsk: Nadstyria, 1994. 112
3. Kotliar, Yu. V. (2011). Kozaky-kharakternyky: vedychnyi i folklorny aspekti [Cossacks-characters: vedic and folk aspects]. *Naukovi pratsi. Istorii*. t. 147, no.134, 74–78. <http://history.chdu.edu.ua/article/view/69753>.
4. Pylat, V. (1994). *Boiovii hopak* [Martial gopak]. L.: Halytska Sich, 288.
5. Tverdokhlib, O. F. (2017). Doslidzhennia struktury psykhosomatychnoi systemy ukrainskoi etnopedagogiky [Research of the structure of the psychosomatic system of Ukrainian ethnopedagogy]. *Aktualnye nauchnye issledovaniia v sovremennom mire: sb. nauchnykh trudov XXX Mezhdunar. nauchn. konf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, 26–27 okt. 2017)*. 10(30) 2., 87–91.
6. Tverdokhlib O. F. Zastosuvannia elementiv psykhosomatychnykh system riznykh kultur u podiievomu turyzmi [Application of different cultures psychosomatic systems elements in event tourism]. *Aktualnye nauchnye issledovaniia v sovremennom mire: sb. nauchnykh trudov XXX Mezhdunar. nauchn. konf. (Pereiaslav-Khmelnytskyi, 26–27 noiab. 2017)*. 11 (31) 3, 21–26.
7. Velychkovych, M. & Martyniuk, L. (2003). *Ukrainskyi rukopash hopak: navch. posib.* [Ukrainian martial art gopak]. L.: Liha-Pres, 152.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2018 р.

СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ УКРАЇНИ

Любов Чеховська¹

¹ Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна, Lyubahock@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-23-28>

Анотація

Актуальність. Соціальна відповідальність заохочує різноманітні організації враховувати інтереси суспільства, споживачів, працівників, громади. У сучасному світі соціальна відповідальність бізнесу є загальноприйнятим правилом, якого дотримуються більшість організацій. Турбота про здоров'я людини повинна стати місією кожної фізкультурної організації. **Мета статті** – проаналізувати діяльність мережі фітнес-клубів «FitCurves» та «SportLife» щодо їх соціальної відповідальності. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури, джерел та інформації світової мережі Інтернет, документальний метод. **Результати.** Фітнес-індустрія України представлена функціонуванням 1419 клубів. Для збереження провідних позицій на ринку вони повинні мати стійку репутацію. Досягнути цього можливо за допомогою усвідомленого формування свого позитивного іміджу. Компанія «FitCurves» на ринку фітнес-послуг працює понад 11 років. У своїй діяльності вона регулярно здійснює заходи соціального та благодійного спрямування. Соціальні проекти «FitCurves» розвиваються за п'ятьма напрямками – жінка, сім'я, здоров'я, навколишнє середовище й благодійність. Мережа фітнес-клубів «FitCurves» отримала статусний знак «Знак соціальної відповідальності». Мережа «SportLife» – найбільша спеціалізована корпорація України, у якій діє 17 власних підприємств. Мережа «SportLife» значну частину свого прибутку також спрямовує на фінансування різноманітних регулярних й одноразових фізкультурно-спортивних заходів. У них узяли участь 80–9000 осіб. **Висновки.** Україна повинна сприяти та створювати стимули до соціальної відповідальності, забезпечувати правові умови соціальних інвестицій, гнучку податкову політику стосовно організацій-благодійників. Для збереження провідних позицій мережі фітнес-клубів «FitCurves» і «SportLife» створюють свій позитивний імідж через цивілізований бізнес та дотримуються принципів соціальної відповідальності. Саме цим обґрунтовується найбільша кількість фітнес-клубів у містах України.

Ключові слова: соціальна відповідальність, спортивно-масові заходи, фітнес-клуб.

Любовь Чеховская. Социальная ответственность в деятельности фитнес-клубов Украины. Актуальность. Социальная ответственность поощряет различные организации учитывать интересы общества, потребителей, работников, общества. В современном мире социально ответственная деятельность бизнеса является общепринятым правилом, которого придерживаются большинство организаций. Забота о здоровье человека должна стать миссией каждой физкультурной организации. **Цель статьи** – проанализировать деятельность сети фитнес-клубов «FitCurves» и «SportLife» по их социальной ответственности. **Методы исследования** – теоретический анализ и обобщение научной литературы, источников и информации мировой сети Интернет, документальный метод. **Результаты.** Фитнес-индустрия Украины представлена функционированием 1419 клубов. Для сохранения ведущих позиций на рынке они должны иметь устойчивую репутацию. Достичь этого можно с помощью осознанного формирования своего положительного имиджа. Компания «FitCurves» на рынке фитнес услуг работает более 11 лет. В своей деятельности она регулярно осуществляет меры социальной и благотворительной направленности. Социальные проекты «FitCurves» развиваются в пяти направлениях: женщина, семья, здоровье, окружающая среда и благотворительность. Сеть фитнес-клубов «FitCurves» получила статусный знак «Знак социальной ответственности». Сеть «SportLife» – крупнейшая специализированная компания Украины, в которой действует 17 собственных предприятий. Сеть «SportLife» значительную часть своей прибыли также направляет на финансирование различных физкультурно-спортивных мероприятий, в которых приняли участие 80–9000 человек. **Выводы.** Украина должна способствовать и создавать стимулы к социальной ответственности, обеспечивать правовые условия социальных инвестиций, гибкую налоговую политику по отношению к организациям-благотворителям. Для сохранения ведущих позиций сеть фитнес-клубов «FitCurves» и «SportLife» создают свой положительный имидж через цивилизованный бизнес и соблюдают принципы социальной ответственности. Именно этим обосновывается их наибольшее количество фитнес-клубов в городах Украины.

Ключевые слова: социальная ответственность, спортивно-массовые мероприятия, фитнес клуб.

Liubov Chekhovska. Social Responsibility in Activity of Fitness Clubs in Ukraine. Topicality. Social responsibility encourages different organizations to take into account the interests of society, consumers, workers, and communities. In the modern world, social responsibility of business is a generally accepted rule, which is followed by most organizations. Caring for human health should be the mission of every physical culture organization. **The purpose** is to

analyze the activities of «FitCurves» and «SportLife» fitness club networks of their social responsibility. **Methods of research:** theoretical analysis and generalization of scientific literature, sources and information of the World Internet, documentary method. **Results.** In Ukraine, the fitness industry is represented by functioning of 1419 clubs. They need to have a steady reputation to maintain leading positions in the market. It is possible to achieve this through the conscious formation of own positive image. The «FitCurves» fitness club network, which has been operating in the fitness market for more than 11 years, regularly carries out social and charitable activities. The «FitCurves» social projects are developing in 5 directions: women, family, health, environment and charity. The «FitCurves» fitness club network has been awarded in status badge «A sign of social responsibility». In Ukraine the «SportLife» network is the largest specialized corporation with 17 own enterprises. «FitCurves» is regularly engaged in social and charity activities. «Sport Life» network also pays a significant part of its income to finance a variety of physical and sport events. There were from 80 to 9000 participants. **Conclusions.** Ukraine should promote and create stimulus for social responsibility, provide legal conditions for social investment, flexible tax policies in relation to philanthropic organizations. «FitCurves» and «Sport Life» fitness clubs maintain their positive image through a civilized business and adhere to the principles of social responsibility to preserve the leading positions of the fitness club network. That is why the largest number of fitness clubs are in cities of Ukraine.

Key words: social responsibility, sports mass events, fitness club.

Постановки проблеми. У сучасному світі соціальна відповідальна діяльність бізнесу є загальноприйнятим правилом, якого дотримується більшість організацій у всьому світі [1; 6; 7]. Адже соціальна відповідальність – це концепція, що заохочує організації, ураховувати інтереси суспільства, усвідомлення впливу діяльності на споживачів, працівників, громади й навколишнє середовище в усіх аспектах своєї діяльності [2; 4; 10]. Бізнес не тільки відповідальний за дотримання законів, виробництво якісних послуг, але й добровільно бере на себе зобов'язання перед суспільством щодо підвищення якості життя людей. Приймаючи таку стратегію, організації демонструють, що досягнули у своєму розвитку відповідного рівня зрілості. Тобто, чим бізнес більш цивілізований, тим більшою стає його участь у соціальному житті свого міста, регіону, держави [8].

Турбота про здоров'я людини повинна стати місією кожної організації, тим паче закладів фізкультурно-спортивного спрямування. Потрібно зазначити, що соціальна відповідальність бізнесу в Україні перебуває на стадії становлення. Найактивнішими у цій сфері є, насамперед, представництва іноземних компаній, які, маючи вже досвід, адаптують його до нашого суспільства. Однак цей процес потребує координації та стимулювання, а відтак – участі в ньому держави, яка повинна визначити соціальну відповідальність як бажану поведінку для бізнесу й розробити комплекс відповідних стимулів [5]. В Україні соціальна відповідальність бізнесу буде лише тоді, коли власники фітнес-клубів, відкривши свої соціальні програми, відчують, що їм це вигідно.

Саме тому вбачається актуальним дослідження соціальної відповідальності в діяльності різних організацій, зокрема фітнес-клубів України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (№ державної реєстрації 0117U 003040).

Мета дослідження – проаналізувати діяльність мережі фітнес клубів «FitCurves» та «SportLife» щодо їх соціальної відповідальності.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, джерел й інформації світової мережі Інтернет, документальний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи стан фітнес-індустрії в Україні, ми встановили про функціонування 1419 клубів [3]. Саме тому в умовах жорсткої конкуренції фітнес-клуби, щоб зберегти свої провідні позиції на ринку, повинні мати стійку репутацію. Досягнути цього можливо за допомогою усвідомленого формування свого позитивного іміджу. Саме він дає змогу добитися того, щоб фітнес-клуб сприймали і партнери, споживачі й усе суспільство так, як він цього хоче. Сьогодні на ринку фітнес-послуг України представлені як мережеві центри (113 мереж фітнес-клубів), так і поодинокі немережеві заклади. Потрібно зазначити, що в Україні чотири мережі мають більше 10 клубів: «FitCurves» – 153 фітнес-клуби для жінок, «SportLife» – 56 клубів, «Малібу» – 38 клубів, «АтлетіКо» – 23 клуби тощо. Перші дві є міжнародними мережами, саме тому їхня діяльність і була нами досліджена через офіційні сайти.

Мережа фітнес-клубів «FitCurves» представлена у 86 країнах світу й має понад 12000 клубів на п'яти континентах. У 2007 р. вона розпочала свою діяльність в Україні. Ось уже 11 років компанія успішно працює над тим, щоб допомогти кожній жінці стати більш здоровою й енергійною та водночас ефективно та безпечно розв'язати проблему схуднення й відновлення метаболізму. Компанія

«FitCurves» у своїй діяльності регулярно здійснює заходи соціального та благодійного спрямування, тобто повною мірою розуміє свою соціальну відповідальність [9]. Соціальні проекти «FitCurves» розвиваються за п'ятьма напрямками – жінка, сім'я, здоров'я, навколишнє середовище й благодійність. Окрім цього, працівники компанії відвідують дитячі будинки та онкоцентри, допомагають людям похилого віку й людям з обмеженими можливостями, проводять безкоштовні тренування на вулиці для домогосподарок. Потрібно зазначити, що впродовж 2016/17рр. підтримано низку таких проектів, заходів. Найбільш значимі з них відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Соціальні заходи мережі фітнес клубів «FitCurves»

№ з/п	Захід	Зміст/спрямування	Учасники
2017 рік			
1	День подяки	Пропаганда здорового способу життя: проведення дитячих ігор, силового шоу, спортивних змагань, конкурсів, розіграшів із подарунками для всієї родини, розваг, вуличний кінотеатр; Фінал Всеукраїнського двотижневого автопробігу; концерт	Понад 500 1000 осіб
2	Масштабний міжнародний рух «Ми – за якісне, здорове й локальне!»	Пропаганда здорового способу життя: проведення зарядки, обстеження на медичному обладнанні «Омрон»	– Працівники мережі гіпермаркетів «Ашан» м. Київ, Кривий Ріг, Запоріжжя, Львів, Одеса – 2000 відвідувачів отримали подарунки – 1500 учасників пройшли обстеження – 1400 отримали консультацію фітнес-тренера та фахівця щодо корегування маси тіла
3	Соціальна акція «Жити краще»	Пропаганда здорового способу життя	1000осіб
4	«Зробимо Україну чистою»	Турбота про екологію середовища: прибирання тери-торії біля офісу	працівники
5	Соціально-просвітницький фітнес-тур «Живи танцюючи»	Популяризація здорового способу життя серед жінок, формування нової культури здоров'я й нових здорових сімейних традицій	12 міст України
6	Проект «Активуй здоров'я»	Періодичне проведення ранкової зарядки – 30 хв фізичних вправ	Понад 1000 осіб
2016 рік			
1	Соціальний проект «Рожевий Жовтень»	– Інформування та допомога жінкам у боротьбі з раком молочної залози; – Передача медичних інстру-ментів відділенню пухлин грудної залози та її рекон-структивної хірургії	Понад у 100 клубах 22 міст України (проінформовано 53 тис. жінок про профілактику хвороби, пільгове обстеження пройшли 1200 жінок на суму 430 тис. грн)
2	Благодійна вечірка PinkParty	привернення уваги до проблеми раку молочної залози	12 міст України



Як бачимо, кількість заходів збільшується, що свідчить про соціальну позицію й стратегію розвитку компанії. Саме така її діяльність визнана суспільством. Мережа фітнес-клубів «FitCurves» отримала статусний знак «Знак соціальної відповідальності» регіонального рівня в рамках унікального проекту Social Responsibility Mark (SRM), що засвідчує вагомий внесок компанії в соціальну сферу й активну підтримку важливих благодійних ініціатив. Це доводить виконання вимог щодо такого статусу (сумарні відрахування на благодійність у розмірі 10 000 \$ упродовж року, створення ефективного процесу благодійності, дії, що доводять порятунок від загибелі людських життів тощо). В Україні «FitCurves» неухильно дотримується принципів соціально відповідального ведення своєї діяльності.

Ми також проаналізували роботу ще однієї міжнародної мережі фітнес-клубів «SportLife» – найбільшої спеціалізованої корпорації України, у якій діє 17 власних підприємств. У 2017 р. членами мережі стали 350 000 членів. Установлено, що одним із важливих напрямів її роботи є соціальна відповідальність [11]. Значну частину свого прибутку мережа спрямовує на фінансування різноманітних фізкультурно-спортивних заходів. Так, проведено і підтримано 22 (2016р.) та 40 (2017 р.) фізкультурно-спортивних заходів, у яких узяли участь 80–9000 осіб [11].

Підтримку регулярних фізкультурно-спортивних заходів відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Регулярні заходи соціального спрямування мережі фітнес клубів «SportLife»

№ з/п	Заходи	Учасники	
		2016 р.	2017 р.
1	Чемпіонат міста Києва з сімейного спорту	62 родини, які представляли 66 шкіл	Понад 500 київських сімей
2	«Гонка Нації»: пишайся собою! українці підкорили надважкий забіг Snow Race від «Гонки Нації»: пробігти 7+ км і 15+км з подоланням перешкод	300 учасників	1200 любителів екстремального відпочинку
3	6-й Київський міжнародний півмарафон «Nova Poshta Kyiv Half Marathon»	7100 спортсменів з 43 країн світу	Понад 9 тис. спортсменів різних вікових категорій з 50 країн світу
4	Фестиваль сім'ї (волейбол, футбол, дитяча анімаційна зона, мистецькі майстер-класи, сімейні спортивні змагання, сімейний квест, наукові експерименти, армреслінг)	близько 100 родин	Близько 150 родин
5	Традиційний турнір із плавання серед плавців-аматорів «Ліга ФІТ-3»	150 учасників	280 учасників з Одеси, Рівного, Херсона, Запоріжжя, Львова, Києва
6	Зимовий пробіг «KMRC SNOW RUN»	200 учасників	310 учасників, близько 1500 глядачів

Як бачимо, одним із масштабних заходів є Київський міжнародний півмарафон «Nova Poshta Kyiv Half Marathon», який залучив понад 9 тис. спортсменів різних вікових категорій із 50 країн світу (2017 р.).

Окрім зазначених регулярних заходів, компанією «SportLife» проведено інші, не менш вагомі фізкультурно-спортивні заходи з великою кількістю залучених як у 2016 р., так і у 2017 р. (табл. 3).

Фізкультурно-спортивні заходи мережі фітнес клубів «SportLife»

№ з/п	Фізкультурно-спортивні заходи	Учасники
2016 р.		
1	Перший INTERPIPE Dnipro Half Marathon	Понад 1400 учасників із 9 країн, серед яких близько 250 дітей.
2	Перший міжнародний юніорський чемпіонат по сквошу Barakat Squash Junior Open 2016	Близько 80 дітей (11–19 рр.) з України, Росії та Білорусі
3	Нічний забіг Samsung GalaxyS7 Night Run —	Понад 2000 учасників
4	Відкритий марафонський заплив Aquaman 3.8	Понад 200 спортсменів
5	Всеукраїнський фестиваль здорового способу життя Odessa STAN Workout Fest 2016	Понад 250 осіб
6	Аматорський турнір з міні-футболу в Дніпропетровській області «Libertad»	56 колективів
7	Масштабний міжнародний півмарафон GRAND PRIX LVIV HALF MARATHON 2016	720 учасників, з яких 12 – іноземці
8	«Гонка нації» — забіги з перешкодами	Більше 1000
9	Всеукраїнська мережева фітнес-конвенція «SportLife Convention»	Понад 100 учасників з усіх регіонів
2017 р.		
1	Міжнародний турнір KyivBattle 2017	60 професійних атлетів та 60 любителів
2	Забіг LadiesRun	500 чоловіків 400 жінок
3	Турнір зі змішаних єдиноборств MMA Road to WWFC	40 учасників
4	Міжкорпоративні дитячі спортивні змагання «МИ — ЧЕМПІОНИ».	38 дитячих команд
5	Напівмарафон «CrossHill» 2017.	2000 учасників
6	Одеський міжнародний півмарафон	Понад 2000 учасників із 25 країн світу

Окрім підтримки зазначених заходів, ми встановили, що мережа «SportLife» усвідомлює першочергову роль меценатства та спонсорства для розвитку спорту й надає матеріальну підтримку спортивним командам різного рівня – від дворових до національних збірних (чемпіонат України з бодібіндингу, фітнесу та бодіфітнесу за версією УФББ/ВАББА матчі збірної з баскетболу, Міжнародного турніру з художньої гімнастики «Кришталеві булави» та ін.) [11].

Отже, мережа «SportLife» доволі активно підтримує різноманітні заходи соціального спрямування.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проблема розвитку соціальної відповідальності бізнесу в Україні на сучасному етапі є актуальною й має першочергове значення. Підтримка держави необхідна для важливості етичної та соціально відповідальної поведінки організацій, підвищення їхньої престижності. Країна повинна створювати стимули до соціальної відповідальності, забезпечувати правові умови соціальних інвестицій, гнучку податкову політику стосовно організацій-благодійників, надавати їм пріоритет під час отримання ліцензій, пропагувати їхній досвід тощо. Більше висвітлювати проблему соціальної відповідальності в Україні.

Для збереження провідних позицій мережі фітнес-клубів «FitCurves» і «SportLife» створюють свій позитивний імідж через цивілізований бізнес та дотримуючись принципів соціальної відповідальності. Приймаючи таку стратегію, організації демонструють, що досягнули у своєму розвитку відповідного рівня зрілості. Їхня соціальна відповідальність передбачає добровільний відгук на соціальні проблеми суспільства й підтримку різноманітних заходів. Саме цим обґрунтовується їх найбільша кількість фітнес клубів у містах України.

Перспективи подальших досліджень. Увагу зосередимо на вивченні соціальної відповідальності в діяльності найбільш популярних фітнес клубів Львова.

Джерела та література

1. Головінов О. М. Соціальна відповідальність бізнесу: українські реалії і проблеми. *Економічний вісник Донбасу*. № 2 (36). 2014. С. 187–192.
2. Діагностика стану та перспектив розвитку соціальної відповідальності в Україні (експертні оцінки): монографія / О. Ф. Новікова, М. Є. Дейч, О. В. Панькова та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Донецьк, 2013. 296 с.
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України. URL: <https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html> (дата звернення 30.10.2017).
4. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 96–100.
5. Король С. Я. Нормативные документы по социальной ответственности бизнеса. *Экономика Украины*. 2013. № 9 (614). С. 85–96.
6. Охріменко О. О., Іванова Т. В. Соціальна відповідальність: навч. посіб./Національний техн. ун-т України «Київський політехнічний інститут». 2015. 180 с.
7. Соціальна відповідальність: навч. посіб./О. С. Кузьмін, О. В. Пирог, Л. І. Чернобай, С. Б. Романишин, Н. О. Вацик; Нац. ун-т «Львів. політехніка». Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2016. 326 с.
8. Kitzmueller M., Shimshack J. Economic Perspectives on Corporate Social Responsibility. *Journal of Economic Literature*. 2012. №. 50 (1). P. 51–84.
9. «FitCurves» – Сеть Фитнес Клубов для Женщин № 1. URL: <http://fitcurves.org/news/page/3/> (дата просмотра 18.02.2018).
10. Europa.eu – What is social responsibility? URL: https://ec.europa.eu/growth/industry/corporate-social-responsibility_en (дата просмотра 18.02.2018).
11. SportLife – мережа фітнес-клубів № 1 URL: https://www.sportlife.ua/uk/about/social_responsibility (дата просмотра 18.02.2018).

References

1. Holovinov, O. M. (2014). Sotsialna vidpovidalnist biznesu: ukrainiski realii i problemy [Social responsibility of business: Ukrainian realities and problems]. *Ekonomichnyi visnyk Donbasu*, no. 2 (36), 187–192
2. Novikova, O. F., Deich, M. Ye., Pankova, O. V. and etc. (2013). Diahnostykastanu ta perspektyv rozvytku sotsialnoi vidpovidalnosti v Ukraini (ekspertniotsinky): monohrafiia [Diagnostics of the status and prospects for the development of social responsibility in Ukraine (expert assessments)]. NAN Ukrainy, In-t ekonomiky prom-sti., Donetsk, 296.
3. Doslidzhennia rynku fitnes-posluh Ukrainy. (2017). [Research of the market of fitness services of Ukraine]. [Electronic resource]. – Access mode: <https://112.ua/obshchestvo/fitnes-kluby-poseshhaet-102-mln-ukraincev-issledovanie-417924.html> (date of treatment 30.10.2017)
4. Zhdanova, O.M. & Chekhovska, L. Ia. (2017). Osnovy upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu: navch. posibnyk [Fundamentals of management of the field of physical culture and sports]. Lviv: LDUFK, 96–100.
5. Korol, S. Ya. (2013). Normativnye dokumenty po sotsialnoi otvetstvennosti biznesa [Normative documents on social responsibility of business]. *Ekonomika Ukrainy*, no. 9 (614), 85–96
6. Okhrimenko, O. O. & Ivanova, T.V. (2015). Sotsialna vidpovidalnist: navch. posib. [Social responsibility]. Natsionalnyi tekhnichnyi universytet Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut», 180.
7. Kuzmin, O. Ie., Pyroh, O. V., Chernobai, L. I., Romanyshyn, S. B. & Vatsyk, N. O. (2016). Sotsialna vidpovidalnist: navch. posib. [Social responsibility]. Nats. un-t «Lviv. politekhnika». Lviv: Vyd-vo Lviv. politekhniky, 326.
8. Kitzmueller, M. & Shimshack, J. (2012). Economic Perspectives on Corporate Social Responsibility. *Journal of Economic Literature*. 50 (1), 51–84.
9. FitCurves–Set Fitnes Klubov dlia Zhenshchin № 1. [Electronic resource]. – Access mode: <http://fitcurves.org/news/page/3/> (date of treatment 18.02.2018)
10. Europa.eu – What is social responsibility? [Electronic resource]. – https://ec.europa.eu/growth/industry/corporate-social-responsibility_en (date of treatment 18.02.2018).
11. SportLife–merezha fitnes-klubiv №1. [Electronic resource]. – Access mode: https://www.sportlife.ua/uk/about/social_responsibility (date of treatment 18.02.2018).

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК 796.035-057.87:378.4(447.82)

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ніна Деделюк¹, Надія Ковальчук¹, Людмила Ващук¹, Олена Томашук¹,
Володимир Санюк¹, Сергій Савчук²

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, nina-deluk@ukr.net;

² Луцький національний технічний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-29-35>

Анотації

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури досліджено стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів в освітньому процесі та її вплив на динаміку фізичної підготовленості студентів упродовж навчання. **Мета дослідження** – вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів і розробити модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь студенти першого–четвертого курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького технічного національного університету. Загальна кількість студентів, які взяли участь у дослідженні, – 192 особи. Вони склали контрольну групу й займалися за базовою програмою, а також експериментальну, у якій займалися за програмами з обраних видів спорту. Експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я студентів під час організаційно-педагогічного експерименту проводили за методикою професора Г. Л. Апанасенка. Отримані результати проаналізовано за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики. У межах організаційно-педагогічного експерименту утворено модель організаційної структури – навчальний спортивно-оздоровчий центр. Вій проводив зі студентами заняття з обраних видів спорту в позанавчальний час, здійснював зв'язок між навчальними та позанавчальними формами занять, проводив пропаганду занять видами спорту й інші види діяльності, які мали за мету підвищити загальний обсяг рухової активності студентів. **Результати дослідження** показників фізичної підготовленості студентів обох ВНЗ дали підставу виявити таке: вихідний рівень фізичної підготовленості студентів на першому курсі недостатній; стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання погіршується, що зумовлює необхідність організаційних змін у системі спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки та Луцькому технічному національному університеті навчального спортивно-оздоровчих центрів. Залучення студентів до занять обраними видами спорту в позанавчальний час і можливість їх продовжувати в процесі обов'язкових занять із фізичного виховання в групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль об'єднуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

Ключові слова: студенти, вищий навчальний заклад, освітній процес, модель, спортивно-оздоровча діяльність, спортивно-оздоровчі потреби, фізична підготовка, мотивація, рухова активність.

Ніна Деделюк, Надежда Ковальчук, Людмила Ващук, Елена Томашук, Владимир Санюк, Сергей Савчук. Модель организации спортивно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений. В статье на основе анализа научно-методической литературы исследуется состояние организации спортивно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений в образовательном процессе и ее влияние на динамику физической подготовленности студентов в течение обучения. **Цель исследования** – изучить спортивно-оздоровительные потребности студентов и разработать модель организации спортивно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений. **Материал и методы исследования.** В исследовании принимали участие студенты первого–четвертого курсов Восточноєвропейского национального университета имени Лесы Украинки, Луцкого национального технического университета. Общее количество студентов, принявших участие в исследовании, –

192 человека, которые составляли контрольную группу и занимались по базовой программе, и экспериментальную, в которой занимались по программам из выбранных видов спорта. Экспресс-оценка уровня физического здоровья студентов, во время организационно-педагогического эксперимента проводилась по методике профессора Г. Л. Апанасенко. Полученные результаты проанализированы с помощью общепринятых методов вариационной статистики. В рамках организационно-педагогического эксперимента образована модель организационной структуры – учебный спортивно-оздоровительный центр. Данный центр проводил занятия со студентами по выбранным видам спорта во внеурочное время, осуществлял связь между учебной и внеучебной формами занятий, проводил пропаганду занятий видами спорта и другие виды деятельности, которые имели целью повысить общий объем двигательной активности студентов. **Результаты исследования** показателей физической подготовленности студентов обеих вузов позволили выявить следующее: исходный уровень физической подготовленности студентов на первом курсе недостаточной; состояние физической подготовленности студентов в течение обучения ухудшается, что вызывает необходимость организационных изменений в системе спортивно-оздоровительной деятельности студентов в условиях высшего учебного заведения. Результаты организационно-педагогического эксперимента подтвердили целесообразность образования в Восточно национальном университете имени Леси Украинский и Луцком техническом национальном университете учебного спортивно-оздоровительных центров. Привлечение студентов к занятиям избранными видами спорта во внеучебное время и возможность их продолжать в процессе обязательных занятий по физическому воспитанию в группах со спортивной направленностью сыграли роль объединяющей звена между учебной и внеучебной формами занятий и повысили объемы двигательной активности студентов.

Ключевые слова: студенты, высшее учебное заведение, образовательный процесс, модель, спортивно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительные потребности, физическая подготовка, мотивация, двигательная активность.

Nina Dedeliuk, Nadija Kovalchuk, Ludmyla Vashchuk, Olena Tomashchuk, Volodymyr Saniuk, Serhij Savhuk. Model of Students Sports and Recreation Activity Organisation in the Conditions of Higher Educational Institution. The state of the organization of students sports and recreation activity within the educational process in higher educational institution were investigated in this article, as well as its influence on dynamics of physical preparedness of students during studying were analyzed. **The aim of the study:** to study the sports and recreational needs of students and to develop a model of students sports and recreation activity organization in higher educational institutions. **Material and Methods of Research.** The research was attended by students of the first – fourth year of the Lesya Ukrainka Eastern European National University and Lutsk Technical National University. The total number of students who took part in the study – 192 people who were divided into control group that was engaged in a basic program, as well as experimental group, which was engaged in programs for selected sports. Express assessment of the students physical health level during an organizational and pedagogical experiment, was conducted according to the method of Professor G. L. Apanasenko. The obtained results are analyzed using commonly used methods of variation statistics. In the framework of organizational-pedagogical experiment, a model of organizational structure was created – an educational sports and recreation center. This center conducted classes with students on selected sports at extra-curricular time, connected the teaching and extra-curricular forms of occupations, conducted the promotion of classes in sports and other activities. The center was aimed to increase the overall volume of motor activity of students. **The results of the study** of students physical preparedness indicators of both universities allowed to reveal the following: the initial level of physical preparedness of students in the first year is insufficient; the state of physical fitness of students during the study deteriorates, therefore it is important to provide organizational changes in the system of sports and recreation activities of students in higher education institutions. Organizational-pedagogical experiment results confirmed the expediency of creation of Educational Sports and Recreation Centers at Lesya Ukrainka East Ukrainian National University and Lutsk Technical National University. Attracting students to the classes of selected sports in extra-curricular time and the ability to continue them in the process of compulsory physical education classes in groups with a sports orientation played the role of a unifying link between the educational and extra-curricular forms of training as well as increased the volume of motor activity of students.

Key words: students, higher educational institution, educational process, model, sports and recreation activities, sports and recreation needs, physical training, motivation, motor activity.

Вступ. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [2] в напрямі «Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері» важливим виступає комплекс питань, спрямованих на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування в дітей та молоді потреби зміцнення здоров'я засобами фізичної культури й спорту. Фізичне виховання має в комплексі формувати розумові й фізичні якості особистості студента, удосконалювати фізичну та психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [1]. Програма з фізичного виховання, затверджена Міністерством освіти і науки України для досягнення мети й виконання завдань фізичного виховання студентів повинна

забезпечувати два взаємозалежні змістовні дидактичні компоненти: обов'язковий базовий, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, магістр), та елективний, котрий спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів та потреб, стану здоров'я.

Однак спостерігаємо тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Із кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються в спеціальних медичних групах. Близько 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість (О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп, І. В. Поташнюк, Г. Є. Іванова, А. І. Драчук,).

Аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, В. П. Краснов, та ін.) свідчить про те, що організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я й інтересу більшості студентів до занять фізичними вправами. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих способів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження – вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів та розробити модель організації спортивно-оздоровчої роботи студентів вищого навчального закладу.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні брали участь студенти першого–четвертого курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцького технічного національного університету, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Загальна кількість студентів складала 192 особи, серед них 98 – дівчата й 94 – юнаки.

Проведено соціологічне опитування студентів другого, третього та четвертого років навчання. Загальна кількість розповсюджених серед студентів анкет склала 310 примірників. Із них придатними для обробки виявилися 277 (126 юнаків та 131 дівчина).

Сформовано контрольну групу студентів, яка займалася за базовою програмою загальною фізичною підготовкою, та експериментальну, що працювала за програмами з видів спорту. Контрольна група поділялася на дві підгрупи: в одній займалися дівчата, у другій – юнаки. Експериментальна група поділялася на чотири підгрупи. До першої входили юнаки-волейболісти, до другої – юнаки, які займалися атлетичною гімнастикою, до третьої – дівчата-волейболістки. Четверту групу склали дівчата, котрі займалися аеробікою. Усього до експерименту залучено 192 особи. Підгрупи були сформовані за однаковими показниками оцінки фізичної підготовленості.

Для реалізації мети й завдань роботи використовували такі наступні методи:

Аналіз науково-методичної, правової та програмно-нормативної бази, вивчення праць щодо питань здоров'я студентів, їх мотивації до систематичних занять фізичними вправами, організації фізичного виховання.

Педагогічне тестування включало комплекс методик визначення фізичної підготовленості студентів, передбачених Державною програмою фізичного виховання студентів; оцінювання за результатами семи контрольних вправ, які свідчать про стан розвитку фізичних якостей:

Організаційно-педагогічний експеримент включав два аспекти: організаційний, у межах якого утворено нову організаційну структуру – Навчальний спортивно-оздоровчий центр. Цей центр проводив зі студентами заняття з обраних видів спорту в позанавчальний час, здійснював зв'язок між навчальними та позанавчальними формами занять, проводив пропаганду занять видами спорту на інші види діяльності, які мали за мету підвищити загальний обсяг рухової активності студентів.

Медико-біологічні методи. Експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я студентів під час організаційно-педагогічного експерименту проводили за методикою професора Г.Л. Апанасенка.

Метод моделювання. У ході дослідження розробляли організаційну модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів, яка передбачала побудову структури та визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу.

Методи математичної статистики. Отримані результати проаналізовано за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення. Для статистичної перевірки гіпотез про достовірність розбіжностей використовували t–критерій Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок; під час перевірки достовірності за основу прийнято 5-% рівень значущості.

Результати дослідження. Аналізуючи динаміку показників рівня фізичної підготовки впродовж навчання, можна зазначити, що пік зменшення кількості студентів із високим РФП припадає в юнаків

на другий рік навчання, а в дівчат – на третій. Саме тоді кількість студентів із високим РФП зменшується майже удвічі.

Упродовж перших трьох років навчання виявлено також поступове зменшення кількості студенток із вищим за середній РФП, а на четвертому курсі – зменшення зазначеної кількості майже удвічі.

Аналогічні результати виявлені також у юнаків третього року навчання.

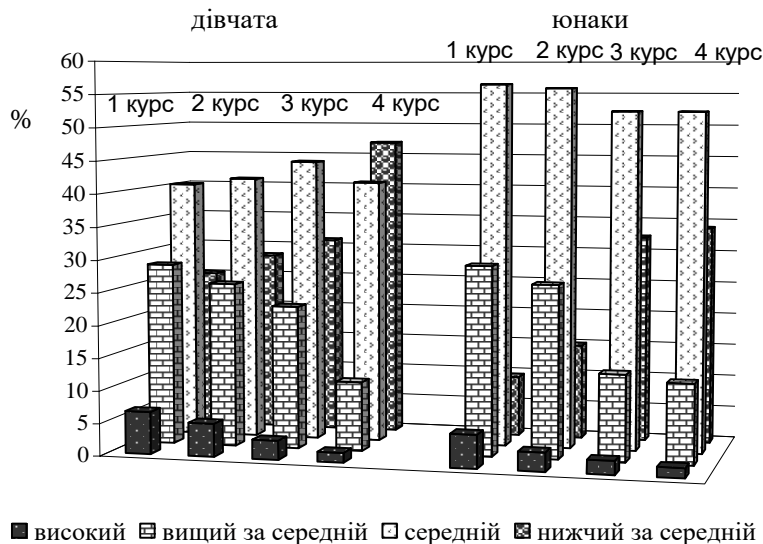


Рис. 1. Узагальнені показники розподілу студентів за рівнем фізичної підготовленості на різних курсах навчання (\bar{X} , %)

Протягом чотирьох років навчання не виявлено суттєвих змін у кількісних характеристиках груп студентів із середнім РФП. Кількість юнаків із названим РФП до четвертого курсу поступово зменшилися на 4,1 %. До третього курсу виявлено поступове збільшення групи дівчат з середнім РФП (на 3,8 %). Водночас на четвертому курсі тенденція до збільшення припинилася. Кількість дівчат із таким РФП зменшилася, повертаючись до показників першого року навчання (рис. 1).

Кількість дівчат із нижчим за середній РФП на першому курсі майже втричі перебільшує кількість юнаків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Простежено поступове збільшення кількості студентів обох статей із названим РФП упродовж чотирьох років навчання. Разом із тим найбільш суттєве поповнення цієї групи припадає на другий і третій курси. На другому році навчання їх кількість збільшилася майже удвічі, а на третьому – утричі.

Результати дослідження динаміки РФП студентів свідчать про його погіршення впродовж чотирьох років навчання у вищому навчальному закладі.

Отже, проведений нами констатувальний експеримент з метою дослідження рівня фізичної підготовленості студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат на першому курсі навчання й подальше його погіршення впродовж чотирьох років навчання у вищому навчальному закладі. Недостатній РФП та відсутність тенденції до його підвищення впродовж студентського життя, на нашу думку, зумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у середній, так і у вищій школі, активізацією шкідливих звичок у студентські роки, відсутністю стійкої мотивації до систематичних занять. Це свідчить про нагальну необхідність змін традиційної системи проведення навчальних занять фізичним вихованням у ВНЗ.

Порівняння відповідей на запитання анкети містило пропозиції щодо заходів, які, на думку респондентів, сприятимуть покращенню змісту занять фізичним вихованням. Респонденти обох статей, насамперед, запропонували замінити традиційний зміст занять. Другою за значущістю пропозицією опитаних є потреба запровадити заняття за вибором. Наступними пропозиціями в юнаків і дівчат є заміна навчальної форми занять на факультативну та розширення теоретичного розділу. Респонденти-дівчата пропонують також покращити умови проведення занять та збільшити їх кількість. Найменша чисельність опитаних вважає за необхідне проводити їх більш цікаво.

Узагальнення відповідей респондентів із приводу доцільного змісту занять фізичним вихованням у ВНЗ виявило, що близько половини опитаних обох статей вважають доцільними заняття улюбленим видом спорту, до 20 % юнаків і дівчат бажають займатися загальною фізичною підготовкою та різними видами спорту. Незначна кількість юнаків вважає доцільними заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою й різними видами спорту. Аналогічну ситуацію простежуємо щодо результатів опитування дівчат на різних курсах навчання (табл. 1).

Таблиця 1

Пропозиції респондентів із доцільного змісту занять фізичним вихованням у ВНЗ, %

Курс навчання	Стать	Варіант відповіді					
		різними видами спорту	одним видом спорту	ЗФП	ППФП	важко відповісти	інше
Другий	юн	14,7	37,3	18,7	14,7	10,7	3,9
	дів	15,2	40,0	18,9	8,8	11,4	5,7
Третий	юн	12,8	41,0	15,4	12,9	11,5	6,4
	дів	18,2	45,1	15,8	4,9	12,2	3,8
Четвертий	юн	14,4	42,1	20,0	15,7	6,0	1,8
	дів	21,2	46,3	13,2	8,7	8,0	2,6
Загальна кількість відповідей	юн	14,0	40,1	18,0	14,4	9,4	4,1
	дів	18,2	43,8	16,0	7,5	10,5	4,0

Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3 %), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7 %), підвищенню рівня фізичної підготовленості (на 21,5 % зросла кількість студентів із високим РФП і на 14,9 % зменшилося досліджуваних із нижчим за середній РФП) та рівня фізичного здоров'я (зросла кількість студентів із вищим за середній РФЗ (на 18,0 %), і на 7,0 % знизилася кількість осіб із низьким РФЗ).

У ході організаційно-педагогічного експерименту аналізували ставлення студентів експериментальної й контрольної груп до нової системи організації навчального процесу з фізичного виховання та рівень задоволення їхніх потреб, а саме: до створення нової моделі організаційної структури – навчального спортивно-оздоровчого центру, що полягало у впровадженні популярних серед студентської молоді видів спорту, зокрема волейболу, атлетичної гімнастики, аеробіки в обов'язкові заняття з фізичного виховання в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки та Луцькому технічному національному університеті, і дало змогу оптимізувати рухову активність студентів унесенням змін в організацію навчальних занять.

Завдання дослідження не вимагали розподілу студентів-респондентів на декілька експериментальних груп. Нас цікавили результати опитування тих, які займалися фізичним вихованням за новою системою організації навчального процесу, порівняно з відповідями студентів, котрі продовжували займатися традиційним змістом. Тому результати опитування аналізуємо й порівнюємо у двох групах респондентів – експериментальній і контрольній.

На обов'язкових заняттях із фізичного виховання 76,6 % студентам подобається займатися за новою системою організації занять. Не зовсім задоволені такими заняттями 19,5 % респондентів експериментальної групи, а 3,9 % зазначили, що нововведення в заняття з фізичного виховання їм не доводилося (рис. 2).

У групі студентів, які займалися за базовою програмою, виявлено інші результати: подобаються заняття з фізичного виховання традиційного змісту лише п'ятій їх частині, близько половини опитаних частково вподобали заняття загальною фізичною підготовкою, а більше ніж третині респондентів вони не подобаються.

Відповіді студентів щодо оцінки змісту занять фізичним вихованням в експериментальній і контрольній групах мають аналогічний характер. В експериментальній групі половина опитаних оцінює новий зміст занять на «відмінно» та ще третина вважає, що він заслуговує оцінки «добре». Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки та Луцькому національному технічному університеті

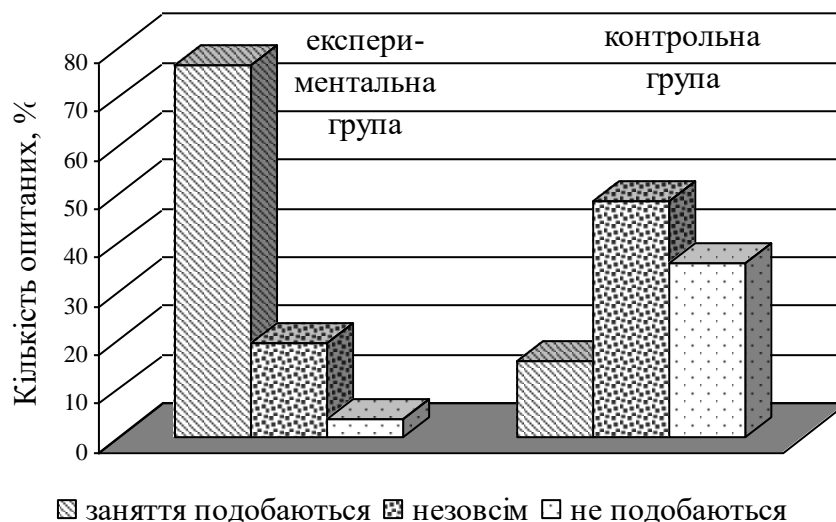


Рис. 2. Рівень задоволення студентів контрольної та експериментальної груп змістом занять із фізичного виховання

навчальних спортивно-оздоровчих центрів із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту в позанавчальний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять із фізичного виховання в групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль об'єднувальної ланки між навчальними й позанавчальними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

Дискусія. Результатами нашого дослідження доведено потребу створення нових форм освітнього процесу фізичного виховання, побудови моделі організації забезпечення спортивно-оздоровчих потреб студентів. Власні попередні дослідження [3; 4; 5; 6] підтверджують і доповнюють наукові досягнення українських учених, які спрямовують свою діяльність на покращення якості фізичного виховання студентської молоді, розширюють спектр актуальності порушеної проблеми. Відтак Г. Є. Івановою [3] розкрито способи оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах. Цюсем А. В. та групою науковців [9] вивчено рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів і запропоновано диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. Є. Котов [7] розробив програму самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів з урахуванням установлених типологічних особливостей. В.В. Романенко [8] склав модельні характеристики рухової активності студенток залежно від видів фізичної активності, визначив найбільш популярні серед студенток види аеробіки та розробив підходи до їх методичного забезпечення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вимагають змін в організації фізичного виховання. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного виховання й звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного та духовного виховання. удосконалено організаційну структуру спортивно-оздоровчої діяльності в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки. Результати організаційно-педагогічного експерименту підтвердили доцільність утворення в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки та Луцькому технічному національному університеті навчального спортивно-оздоровчого центру із секціями з видів спорту. Залучення студентів до занять видами спорту в позанавчальний час і можливість продовжувати їх у процесі обов'язкових занять із фізичного виховання в групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль об'єднувальної ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищили обсяги рухової активності студентів.

Практична реалізація запропонованої моделі вдосконалення організаційної структури спортивно-оздоровчої діяльності у вищих закладах освіти вимагає продовження в доповненні наукової інформації щодо формування в студентів позитивної мотивації до занять спортом; у впровадженні популярних серед студентської молоді видів спорту в обов'язкові заняття з фізичного виховання.

Джерела та література

1. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98) URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0%98/page3>.

3. Reforming the Organization of Educational Process on Physical Education of University Students/Nina Dedeliuk, Olena Tomashuk, Nadia Kovalchuk, Anna Ivanova. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. № 4 (25). 259 с. С. 15–19.
4. Деделюк Н. А., Цюпак Т. С. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 1 (17). 140 с. С. 41–45.
5. Деделюк Н. А., Ващук Л. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип. 20: у 4-х т. 2016. Т. 3, 4. С. 61–65.
6. Деделюк Н. А., Колесникова Н. Н. Сформованість потреби в здоровому образі життя у студентів ВУЗів. Стратегія формування здорового образу життя засобами фізичної культури і спорту. «Спорт для всіх» і впровадження Всеросійського фізкультурно-спортивного комплексу ГТО: матеріали XIV Всерос. науч.-практ. конф. з міжнарод. участю. Ч. I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. С. 191–194.
7. Котов Є., Хомич А., Касарда О. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад.: А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 294–299.
8. Романенко В.А. Фізическая подготовка студентов: проблемы без решения. *Молодь третього тисячоліття: гуманітарні проблеми та шляхи їх розв'язання*: зб. наук. статей. Одеса, 2010. Т. 2. С. 137–139.
9. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210.

References

1. Закон України «Pro vyshchu osvitu» № 1556-VII vid 01.07.2014 [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Tsilova kompleksna prohrama «Fizychne vykhovannia – zdorovia natsii» (zatverdzheno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 1 veresnia 1998 roku № 963/98) [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0%98/page3>
3. Dedeliuk, N., Tomashuk, O., Kovalchuk, N. & Ivanova, A. (2015). Reforming the organization of educational process on physical education of university students. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zbnauk.pr. SNUim. Lesi Ukrainky. Lutsk: SNU im.Lesi Ukrainky, no. 4 (25), 15–19.
4. Dedeliuk, N. A. & Tsiupak, T. Ie. (2012). Orhanizatsiia sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky [Organization of sports health-improving activities among students of lesya ukrainka volyn national university]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbnauk.pr. VNUim. Lesi Ukrainky*. Lutsk: VNU im.Lesi Ukrainky, no. 1 (17), 41–45.
5. Dedeliuk, N. A. & Vashchuk, L. (2016). Priorytetni napriamky ozdorovchoho fitnesu u fizychnomu vykhovanni starshoklasnykiv [Priority areas of health fitness for high school physical education process]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury i sportu*, vyp. 20: U 4-kh t., t. 3,4, 61–65.
6. Dedeliuk, N. A. & Kolesnykova, N. N. (2016). Sformirovannost potrebnosti v zdorovom obraze zhizni u studentov VUZov [Formation of students' needs in a healthy lifestyle during their training in high school]. *Stratehiia formirovaniia zdorovoho obrazu zhizni sredstvami fizicheskoi kultury i sporta. «Sport dlia vsekh» i vnedrenie Vserossiiskoho fizkulturno-sportivnogo kompleksa HTO. Materyaly XIV Vserossiyskoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy s mezhdunarodnym uchastiem. Chast I. Tiumen: «Vektor Buk», 191–194.*
7. Kotov, Ye., Khomych, A. & Kasarda, O. (2012). Prohramuvannia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Programming of independent employment physical exercises of students of higher education establishments]. *Fizychne 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. 4 (20), 294–299.
8. Romanenko, V. A. (2010). Fizicheskaia podgotovka studentov: problemy bez resheniya [Physical training of students: problems without solutions]. *Molod tretogo tysiacholittia: humanitarni problemy ta shliakhy yikh rozviazannia: Zb. nauk. statei*. O., t. 2, 137 – 139.
9. Tsos, A., Berhyer, Jo. & Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [The level of physical activity of students in higher education]. *Fizychne 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), 202–210.

Стаття надійшла до редакції 09.03.2018 р.

УДК 796.093.46

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Олександр Сабіров¹, Василь Пантік²

¹ Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна, alex_sabirov@ukr.net

² Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, ukraine.luck@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-36-45>

Анотації

Актуальність. Формування вміння виконувати рухові дії, їх трансформація в навички та в вміння вищого порядку – це тривалий і складний процес. Дослідження його закономірностей є важливою проблемою фізичного виховання студентів. **Мета дослідження** – розробити концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. **Матеріал і методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз та синтез, порівняльний аналіз, узагальнення. **Результати роботи.** Навчання технічного прийому потрібно здійснювати відповідно до педагогічних завдань й етапів навчання. На першому етапі на основі створення зорового та логічного образу руху відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія формування вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення. Відповідно відбувалося уточнення рухового вміння, яке переходило в навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, внаслідок чого формувалися рухові навички й уміння вищого порядку. **Висновки.** Формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами здійснюють підвищенням фізичної підготовленості студентів; широким застосуванням імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ; оптимізацією структури рухів під час виконання технічних прийомів; підвищення точності й швидкості результату під час виконання технічних прийомів; збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших; стабільного й ефективного виконання прийомів під час впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника; виконання технічних прийомів із високою ефективністю під час втоми або великого психічного напруження; формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів; використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Ключові слова: студенти, формування рухових умінь і навичок, позааудиторні заняття, фізичне виховання, техніка фізичних вправ.

Александр Сабиров, Василий Пантик. Концептуальные основы формирования двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями. Актуальность. Формирование умений выполнять двигательные действия, их трансформация в навыки и в умение высшего порядка – это длительный и сложный процесс. Исследование его закономерностей является важной проблемой физического воспитания студентов. **Цель исследования** – разработать концептуальные основы формирования двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями. **Материал и методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, анализ и синтез, сравнительный анализ, обобщение. **Результаты работы.** Обучение технического приема необходимо осуществлять в соответствии с педагогическими задачами и этапами обучения. На первом этапе на основе создания зрительного и логического образа движения происходит первоначальное изучение техники двигательного действия, которому соответствует стадия формирования умения воспроизводить технику действия в общей форме. Для второго этапа характерно углубленное, детализированное изучение. Соответственно происходило уточнение двигательного умения, которое переходило в навык. На третьем этапе обеспечивается закрепление и совершенствование двигательного действия, в результате чего формируются двигательные навыки и умения высшего порядка. **Выводы.** Формирование двигательных умений и навыков студентов в процессе внеаудиторных занятий физическими упражнениями осуществляют путем повышения физической подготовленности студентов; широкого применения имитационных, подводных, специальных и соревновательных физических упражнений; оптимизации структуры движений при выполнении технических приемов; повышения точности и скорости результата при выполнении технических приемов; увеличения арсенала вариантов технических приемов и способов, формирования умения свободно переходить от одних движений к другим; стабильного и эффективного выполнения приемов во времени воздействия факторов, которые мешают выполнять упражнение или во время активного противодействия соперника; выполнения технических

приемов с высокой эффективностью при усталости или большого психического напряжения; формирование индивидуальной техники в соответствии с морфофункциональными и психическими особенностями студентов; использование технических приемов в спортивной деятельности в соответствии с игровыми и тактическими задачами.

Ключевые слова: студенты, формирование двигательных умений и навыков, внеаудиторные занятия, физическое воспитание, техника физических упражнений.

Olexandr Sabirov, Vasyl Pantik. Conceptual Bases Formation of Students` Motor Skills in the Process of Non-Audition Physical Classes. Research Actuality. The formation of skills to perform motor actions, their transformation into skills of a higher order is a long and complicated process. The study of its regularities is an important issue of the students` physical education. **Research Aim** is to develop the conceptual foundations for the formation of students` motor skills in the process of non-audition physical classes. **Methods and Organization of Research:** analysis and synthesis of literary sources, method of analysis and synthesis, comparative analysis, generalization method. **Research Results.** Teaching of technical device should be carried out in accordance with pedagogical tasks and stages of training. At the first stage, on the basis of creating the visual and logical mode of motion, there is an initial study of the technique of motor action, which corresponds to the stage of forming the ability to reproduce the technique of action in a general form. The second stage is characterized by an in-depth and detailed study. Accordingly, there was a refinement of motor skills, which turned into a skill. At the third stage, consolidation and improvement of motor activity are ensured, resulting which is the formation of motor skills and skills of higher order. **Conclusions.** The formation of students` motor skills in the process of non-audition physical classes are carried out by means of: increasing of students` physical training; wide use of imitational, special and competitive physical exercises; optimization of the structure of movements when performing technical techniques; increase the accuracy and speed of the result when performing technical techniques; an increase of the arsenal of variants of technical techniques and methods, the formation of the ability to move freely from one movement to another; stable and effective performance of the techniques during the influence of factors hindering the exercise or during the active opposition of the opponent; performance of technical techniques with high efficiency during fatigue or high mental tension; the formation of individual technique in accordance with the morphofunctional and mental characteristics of students; use of technical techniques in sporting activity in accordance with game and tactical tasks.

Key words: students, formation of motor skills, non-audition classes, physical education, technique of physical exercises.

Вступ. Результати аналізу наукових праць засвідчує, що в сучасних умовах ведеться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [2; 8; 10; 13; 15; 16]. Зокрема, учені пропонують формувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами, удосконалити засоби й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність студентів, розробити програмування й алгоритм оздоровчого тренування, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання [1; 3; 4; 7; 11; 12; 14].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в різних формах, що дає змогу реалізовувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання освіти. Важливе оздоровче значення мають позааудиторні форми організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [5; 6; 9; 17]. У системі позааудиторних занять провідну роль відіграють заняття в спортивних секціях, мета яких – тренування студентів, підготовка й участі їх у змаганнях.

Мета дослідження – розробити концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз і синтез, порівняльний аналіз, узагальнення.

Результати дослідження. Результати тренувального процесу студентів-спортсменів тісно пов'язані з проектуванням та плануванням, які найбільш повно забезпечують виконання намічених завдань й умови їх оптимальної реалізації. Раціональна побудова системи спортивної підготовки (в аспекті планування, проектування) – це проблема, яку можна віднести до вічно актуальних. Її пробували вирішувати з різних підходів – системного, системно-структурного, комплексного, кібернетичного, програмно-цільового і модельно-цільового підходу. Системний підхід до планування підготовки студентів-спортсменів дозволяє побачити управлінську систему як цілісний комплекс взаємозв'язаних елементів, об'єднаних загальною метою.

До основних передумов успішного навчання студентів гри в регбі належать фізична підготовленість студентів, спеціальні знання і мотивація до фізичної активності, руховий досвід, належне матеріально-технічне забезпечення занять, висока професійна майстерність викладача.

Систематичний вплив фізичних вправ на організм людини може бути успішним лише в тому випадку, коли методика їх застосування узгоджується з основними правилами, закономірностями

процесу фізичного виховання. Знання та дотримання цих закономірностей дає змогу ефективно оволодіти конкретною руховою навичкою й розвинути ту чи ту фізичну якість. Успішна реалізація спортивних завдань можлива за умови додержання принципів, що поділяються на дві групи:

1. Дидактичні (основоположні ідеї, що пронизують усі рівні та компоненти освіти, засвідчують їх системну цілісність і визначають зміст, організаційні форми й методи освітньої роботи відповідно до загальних завдань виховання та закономірностей процесу навчання) – свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування, диференціації та індивідуалізації.

2. Специфічні (основні положення, що відображають закономірності побудови занять фізичними вправами) – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, поступове підвищення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу й вікова адекватність навантажень.

До засобів спортивної підготовки студентів належать різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення спортивної майстерності. Фізичні вправи розглядають як сукупність рухових дій, спрямованих на виконання конкретного рухового завдання. У тренувальних вправах рухові дії можуть бути об'єднані потребою досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи тих механізмів енергозабезпечення. Умовно фізичні вправи поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі, допоміжні та змагальні.

Загальнопідготовчі фізичні вправи – це рухи окремими частинами тіла або їх поєднань, що виконують із різною швидкістю й амплітудою та м'язовою напругою. До загальнопідготовчих належать фізичні вправи, що забезпечують усебічний функціональний розвиток організму студента й спрямовані на підготовку організму студентів до майбутньої роботи, оволодіння рухами, виховання фізичних якостей, оздоровлення органів і систем організму. Переваги загальнопідготовчих вправ полягають у тому, що їх чітко дозують, можуть застосовувати в різних варіантах та комбінаціях. Це дає змогу обирати характер впливів на окремі групи м'язів і на певні системи організму. Загальнопідготовчі вправи можуть містити елементи спортивної гімнастики, акробатики, спортивних ігор, легкої атлетики.

Спеціальнопідготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності, і такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму. Обов'язкова ознака таких вправ – істотна схожість зі змагальними і за формою, і за змістом.

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення спортивної діяльності. До них належать також засоби, що сприяють підвищенню максимальної сили, силової витривалості й гнучкості, а також ті які, запозичені з інших видів діяльності та спрямовані на поліпшення аеробних можливостей студентів.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до чинних правил змагань.

Водночас такий поділ дещо умовний, межі між виділеними групами вправ нечіткі, засоби і за формою та структурою, і за особливостями впливу на організм, можуть плавно переходити з однієї групи в іншу. Проте така класифікація фізичних вправ дає змогу цілеспрямовано застосовувати фізичні навантаження в процесі спортивного тренування студентів.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: а) пов'язані з удосконаленням різних аспектів підготовленості – технічної, тактичної, фізичної; б) спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи – це способи організації роботи викладача й студента, за якими набуваються знання, уміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Методи поділяють на словесні, наочні та практичні.

Словесні методи дають змогу в найкоротший термін передати велику за обсягом інформацію, поставити перед студентами проблеми та вказати способи їх розв'язання. До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, команди, бесіди, аналіз й обговорення.

Під наочними методами навчання розуміють такі, за допомогою яких засвоєння навчального матеріалу перебуває в істотній залежності від застосовуваних у процесі навчання наочного приладдя й технічних засобів. До них відносять методично правильний показ окремих вправ та їхніх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем, навчальні комп'ютерні ігри. Наочні методи використовують у взаємозв'язку зі словесними й практичними методами навчання.

Практичні методи навчання ґрунтуються на практичній діяльності студентів і поділяють на дві основні групи: 1) переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики гри, тобто на формування рухових умінь та навичок, що характерні для обраного виду спорту; 2) що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Кожен із методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями спортивної підготовки. Під час вибору методів потрібно враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх кваліфікацію.

Система спортивного тренування ґрунтується на багаторічній підготовці як сукупності відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень (макро-, мезо-, мікроцикли, окремі тренувальні заняття). Тривалість і структура багаторічної спортивної підготовки залежать від:

- структури змагальної діяльності;
- закономірностей становлення різних аспектів спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;
- індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;
- віку, у якому спортсмен почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань;

– змісту тренувального процесу – засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу.

Зважаючи на результати дослідження, структура тренувального процесу студентів вищих навчальних закладів складалася з трьох основних етапів: початкової підготовки; базової підготовки; етап спеціалізованої підготовки. При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень потрібно змінювати співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом із тим зростає значення врахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки, безпосереднього підведення спортсмена до участі в індивідуальних змаганнях. Широко застосовують засоби, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена із застосуванням значного обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і у функціональному аспектах до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка стає основою в зростанні їхньої майстерності.

Значну увагу приділяють удосконаленню техніки виконання рухів. Це завдання зазвичай здійснюють паралельно з розвиненням фізичних якостей, воно має два аспекти:

- удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей;
- вироблення економічної й стабільної техніки пересування як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Процес навчання у фізичному вихованні студентів має певні особливості. Вони пов'язані з активною руховою діяльністю, яка здійснюється не лише відповідно до педагогічних, але й біологічних закономірностей. В основі навчання рухових дій студентів лежить формування рухових умінь і навичок.

Для рухових умінь характерний неавтоматизований спосіб виконання рухової дії. Вирізняльними ознаками рухового вміння є свідоме управління рухами, наявність зайвих рухів, нестабільне виконання, низька швидкість, ізольованість рухів, недостатня координація рухів (рис. 1). Студенту потрібно постійно контролювати власні рухи, що вимагає підвищеної концентрації уваги для визначення послідовності елементів, напрямку й амплітуди руху. Це спричиняє відносну розчленованість рухів, повільний темп їх виконання.

Практика засвідчує, що в процесі навчання уникнути помилок у техніці виконання, насамперед складних рухових дій, не вдається. Виконання фізичних вправ може супроводжуватися відхиленнями фактичної техніки від заданого зразка. Помилка – це виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яке суттєво знижує ефективність виконання дії в цілому. Помилки бувають типові й нетипові, суттєві та незначні, неавтоматизовані й автоматизовані, окремі та комплексні.

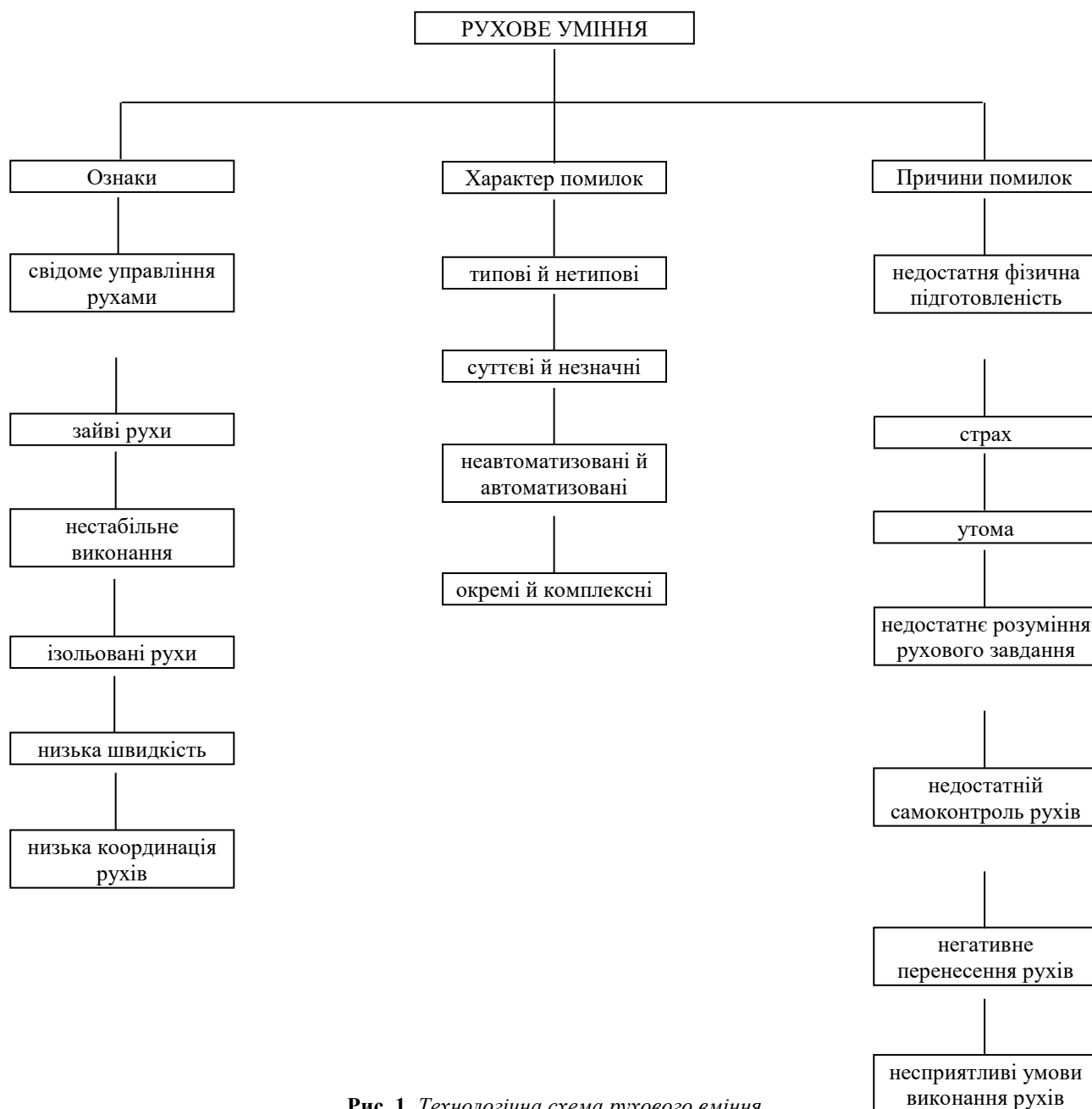


Рис. 1. Технологічна схема рухового вміння

Виявлення типу помилки в студентів має принципове значення в навчально-методичному забезпеченні фізичного виховання, тому що визначає пріоритети цілей діяльності, пріоритети вибору засобів і форм організації навчання. Помилки, які виникають під час навчання, зумовлюють різні чинники (недостатня фізична підготовленість, страх, втома, недостатнє розуміння рухового завдання, недостатній самоконтроль рухів, негативне перенесення рухів, несприятливі умови виконання рухів).

Спосіб виправлення помилки залежить від причини й полягає в додатковому поясненні, показу правильного виконання дії, потім – повторні спроби оволодіти правильним способом. Важливе також застосування підвідних і спеціальних вправ. Для підвищення ефективності засвоєння рухових дій помилок велике значення має правильне нормування їх виконання. Основними параметрами такого нормування є кількість повторень й інтервали відпочинку між ними.

Поряд із цим у теорії й методиці фізичного виховання подають загальні правила профілактики появи помилок під час навчання рухових дій:

- постійно підвищувати інтерес і мотивація до виконання фізичних вправ;
- кількість повторень нової дії визначається можливостями студентів покращувати рух при кожній новій спробі;

- повторне виконання студентом одних і тих самих помилок є сигналом до перерви для відпочинку й обмірковування своїх дій;
- інтервали відпочинку повинні забезпечувати оптимальну фізичну й психічну готовність до виконання чергової спроби;
- продовжувати навчання рухових дій при сильному стомленні недоцільно й шкідливо;
- перерви між заняттями повинні бути як найкоротші, щоб не втратити вже набуті вміння;
- уникати безперервних зауважень, які підкреслюють лише одні недоліки й тим самим пригнічують віру студентів у свої можливості.

Систематичне повторення рухових дій призводить до формування рухової навички (такий ступінь володіння технікою, за якою управління рухами здійснюється автоматизовано й рухи відрізняються досить високою стабільністю). Рухова навичка характеризується такими ознаками: автоматизоване управління, економне виконання, висока швидкість, міцне запам'ятовування, стабільне та плавне виконання, висока координація рухів (рис. 2).

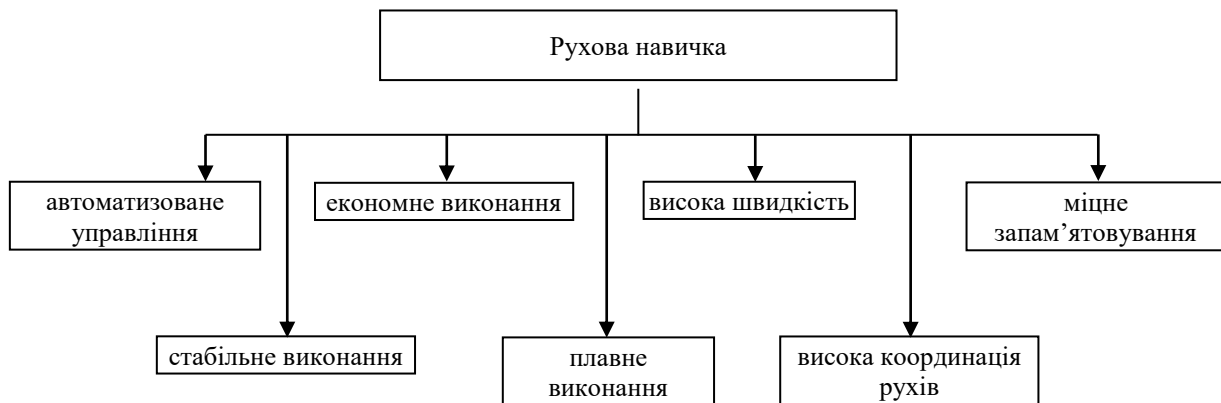


Рис. 2. Технологічна схема рухової навички

Автоматизація управління передбачає звільнення від постійного контролю за деталями руху, що дає змогу переключити увагу на результат дії та умови її виконання. Руховим навичкам властивий високий рівень сприйняття простору, часу, темпу, швидкості. Під час формування рухової навички віднаходиться найбільш оптимальна форма рухів, яка стає стандартною. Стандартність рухової навички визначається постійним, незалежно від умов, відтворенням ефективної форми фізичної вправи.

У процесі навчання потрібно враховувати механізм перенесення рухових навичок. Воно виникає в тих випадках, коли структури рухових дій мають одночасно і подібність, і відмінність. Подібні ознаки визначають характер перенесення: позитивне чи негативне. Позитивне перенесення рухових дій можливе за наявності подібності в більшості фаз вправи. Негативний ефект перенесення навичок спостерігається в тих випадках, коли подібні підготовчі фази й суттєво відрізняються основні. Елементи позитивного перенесення навичок широко використовують у процесі навчання руховим діям студентів під час розробки послідовності навчання.

Рухові навички відіграють важливу роль у житті людини як основа готовності до різноманітної діяльності (спортивної, трудової, побутової). Рухова діяльність людини може бути успішною лише за умови, що вона ґрунтується на різноманітних, міцно сформованих рухових навичках. Чим більший запас навичок, тим більш різнобічною та ефективною є діяльність людини. У спорті це значною мірою характеризує швидкість оволодіння новою навичкою й, загалом, майстерність спортсмена.

Найвищий рівень оволодіння руховою дією визначається вмінням вищого порядку. Провідні ознаки вміння вищого порядку: варіативність діяльності, стійкість до умов середовища, здатність швидко перебудувати діяльність, індивідуалізація діяльності, концентрація уваги на результат діяльності (рис. 3).

Рухові дії вирізняються високою надійністю й можуть виконуватися в різних несприятливих умовах: вплив зовнішнього середовища, негативний психоемоційний стан спортсмена. Характерною особливістю цього рівня володіння технікою є варіативність, тобто можливість застосовувати рухову дію в різних умовах з незначною зміною форми, але без суттєвого зниження результативності.

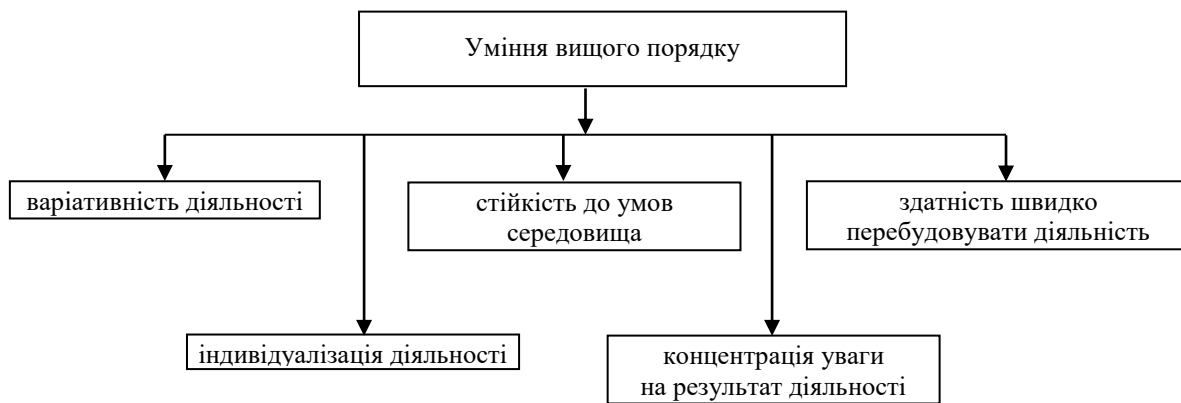


Рис. 3. Технологічна схема вміння вищого порядку

Дискусія. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес. У побудові процесу навчання кожній руховій дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок (рис. 4).

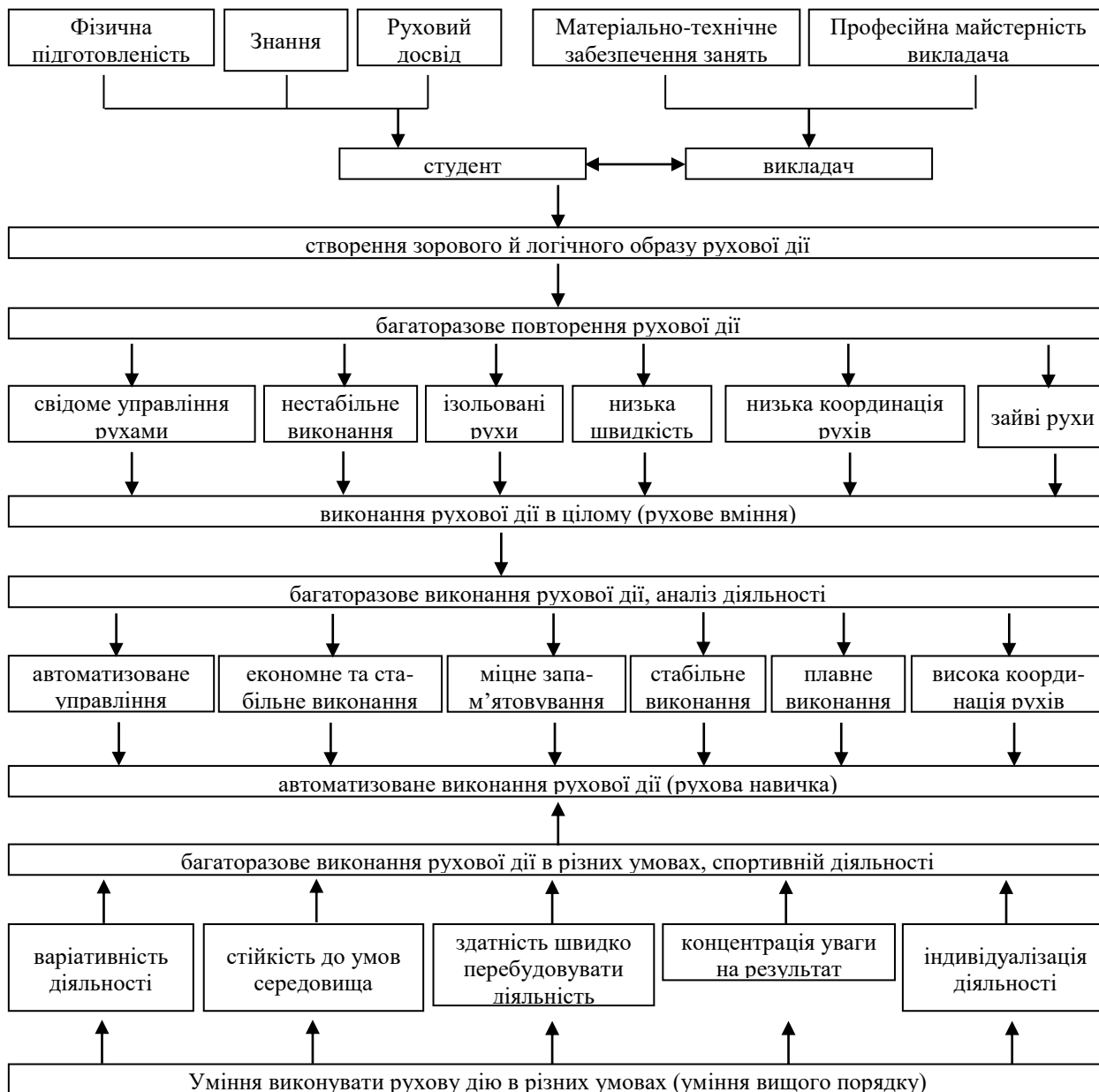


Рис. 4. Структура формування рухових умінь і навичок студентів

У процесі формування рухової дії студентів виділяють три етапи, що відрізняються між собою як за педагогічними завданнями, так і за методикою навчання. На першому етапі на основі створення зорового й логічного образу руху відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння відтворювати техніку дії в загальній, «грубій» формі. Другий етап характеризується поглибленим, деталізованим вивченням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, воно частково переходить у навичку. На третьому етапі забезпечується закріплення й удосконалення рухової дії, унаслідок чого формується вміння вищого порядку.

Спортивний результат складається з умінь виконувати певну комбінацію рухів для досягнення певної мети, а такою знань про те, коли це потрібно виконати. Основними завданнями технічної підготовки є оволодіння технічними прийомами індивідуальної та колективної техніки, удосконалення техніки із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення фізичної підготовленості. Навчання індивідуальної та колективної спортивної техніки здійснюють шляхом:

- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- широкого застосування імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ;
- оптимізації структури рухів під час виконання технічних прийомів;
- підвищення точності й швидкості результату в процесі виконання технічних прийомів;
- збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших;
- стабільного й ефективного виконання прийомів під часу впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника;
- виконання технічних прийомів із високою ефективністю під час втоми або великого психічного напруження;
- формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів;
- використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Для виконання завдань формування технічної підготовленості студентів використовують різноманітні фізичні вправи:

- вправи, що виконують у полегшених умовах без активного опору;
- рухові дії, які за структурою або фізичними навантаженнями наближені до змагальної вправи;
- комбіновані вправи, які виконують у складних умовах з активним опором;
- вправи, котрі виконуються в умовах, наближених до гри й змагань.

Застосування комплексу фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей студентів, етапу спортивної підготовки та ігрового амплуа створює сприятливі передумови для належної спортивної підготовки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в вміння вищого порядку – це тривалий і складний процес. У побудові процесу навчання кожної рухової дії можна виокремити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок. Система спортивного тренування ґрунтується на багаторічній підготовці, як сукупності відносно самостійних й водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень.

Навчання технічного прийому здійснювали відповідно до педагогічних завдань та етапів навчання. На першому етапі на основі створення зорового й логічного образу рухів відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія формування вміння відтворювати техніку дії в загальній формі. Для другого етапу характерне поглиблене, деталізоване вивчення. Отже, відбувалось уточнення рухового вміння, яке переходило в навичку. На третьому етапі забезпечуються закріплення й удосконалення рухової дії, унаслідок чого формувалися рухові навички та вміння вищого порядку.

Формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами здійснюють підвищенням фізичної підготовленості студентів; широким застосуванням імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ; оптимізацією структури рухів у процесі виконання технічних прийомів; підвищенням точності й швидкості результату під час виконання технічних прийомів; збільшенням арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формуванням вміння вільно переходити від одних рухів до інших; стабільним й ефективним виконанням прийомів під час впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника; виконанням технічних прийомів із високою ефективністю в разі втоми або великого психічного напруження; формування індивідуальної техніки відповідно до морфофункціональних та психічних особливостей студентів; використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

Джерела та література:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 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. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць Вип. 37. Київ;Вінниця, 2014. С. 348–353.
3. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2. С. 33–37.
4. Индика С. Я. Ягенський А. В., Духневич Л. П. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 3. С. 136–142.
5. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т.1. С. 125–131.
6. Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Т. 1. Луцьк, 2002. С. 26–28.
7. Навроцький Е., Пантік В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Луцьк, 2013. № 2 (22). С. 47–51.
8. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. праць Луцьк, 2010. С. 36–40.
9. Рода О. Б. Маріонда І. І. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 473–477.
10. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.
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. Ульяницька Н. Я., Вадзюк С. Н. Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером та реабілітаційних заходів: матеріали XIV конгресу світової федерації укр. лікарських тов-в 04–06 жовт. 2012 р. Донецьк;Київ;Чикаго, 2012. С. 253.
13. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
14. Bergier, B. Bergier J., A. Tsos (2015) Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. Vol. 9. Number 2, 5–12.
15. Pantik V. Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. No2 (38). С. 121–126
16. Sabirov O., Pantik V., Shevchuk A. The State of Functional Capacity and Health of Students of Higher Educational Institutions. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. No 3 (39). С. 163–168. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-159-162>
17. Tsos A, Kasarda O, Pantik V. (2017) Female students at higher educational institutions in Ukraine and their level of physical activity. *Health Problems of Civilization*. 11(3). 158–162. doi: 10.5114/hpc.2017.70004.

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho i psyholohichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, iss. 3 (31), 96–104.
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 tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, випуск 37, Kyiv-Vinnitsia, TOV firma «Planer», 348–353.
3. Zakhozhyi, V. V. (2010). *Metodyka formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy* [Methodology of forming high school students' preparedness for unassisted physical training]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 2, 33–37.
 4. Indyka, S. Ia. (2011). *Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi rehabilitatsii* [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, vyp. 15, Lviv, t. 3, 136–142.
 5. Krutsevych, T. Yu. (2002). *Sotsialno-pedahohicheskie aspekty systemy fizicheskoho vospitaniia* [Socio-pedagogical aspects of physical education system]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, t.1, 125–131.
 6. Michuda, Yu. P. (2002). *Problemy vdoskonalennia mekhanizmu derzhavnogo upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu v Ukraini* [Problems of improving the mechanism of public administration in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. *Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho derzhavnogo universytetu*, t.1, Lutsk, 26–28.
 7. Navrotskyi, E. & Pantik, V. (2013). *Udoskonalennia sylovykh yakosteï 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.
 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 natsionalnogo universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 36–40.
 9. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). *Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvostei* [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
 10. Savchuk, S. A. (2011). *Analiz stanu somatychnoho zdorovia studentiv vyshchoho tekhnichnogo navchalnogo zakladu* [The analysis of the somatic health status of students]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 3, 79–82.
 11. Vilchkovskyi, 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 of secondary schoolspupils in Poland and Ukraine (XVI - the beginning of XXI century): a comparative analysis]. Lutsk, Vezha-Druk, 240.
 12. Ulianytska, N. Ya. & Vadziuk, S. N. (2012). *Osoblyvosti binokuliarnoho zoru u starshoklasnykiv z emetropichnoi refraktsiieiu pislia roboty za personalnym kompiuterom ta rehabilitatsiinykh zakhodiv* [Features of binocular vision in seniors with emmetropia after work on a personal computer and rehabilitation]. *Materialy XIV konhresu svitovoi federatsii ukrainskykh likarskykh tovarystv 04–06 zhovtnia 2012 r.*, Donetsk-Kyiv-Chikaho, 253.
 13. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). *Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriiantatsiiaakh studentiv* [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 4 (28), 83–87.
 14. Bergier, B., Bergier J. & Tsos, A. (2015). *Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. Health Problems of Civilization*, Volume 9, Number 2, 5–12.
 15. Pantik, V. (2017). *Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 2 (38), 121–126.
 16. Sabirov O., Pantik, V. & Shevchuk, A. (2017). *The State of Functional Capacity and Health of Students of Higher Educational Institutions. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 3 (39), 163–168. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-159-162>
 17. Tsos, A., Kasarda, O. & Pantik, V. (2017). *Female students at higher educational institutions in Ukraine and their level of physical activity. Health Problems of Civilization*, 11(3): 158–162. doi: 10.5114/hpc.2017.70004.

Стаття надійшла до редакції 27.02.2018 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК: 796.012-053.5

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анатолій Вольчинський¹, Ярослав Смаль¹, Олександр Малімон¹, Андрій Ковальчук¹,
Ольга Ольга Рода¹

¹Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaj65@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-46-51>

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена тим, що на етапі сьогодення спостерігається неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. Із метою розв'язання цієї проблеми проводиться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах. Діти дошкільного віку мають біологічну потребу в рухах, вони отримують насолоду від процесу рухової активності, який потрібно наповнювати різноманітними фізичними вправами й іграми. Позитивні емоції, зацікавленість і задоволення, які викликають у дітей під час рухливої гри, поступово переходять у звичку систематично займатися фізичною культурою. **Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці результативності рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використанням українських народних ігор та забав. **Методи** – аналіз науково-методичної літератури, тестування дітей старшого дошкільного віку, педагогічний експеримент. **Результати**. Правильна організація заняття з фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі забезпечує активізацію їхньої рухової активності, необхідну для поліпшення фізичного стану дитини і її психіки протягом дня. Розроблена нами методика включала українські народні ігри та забави на заняттях фізичного виховання й прогулянках. У структурі рухової активності дітей передбачено чергування ігор різної інтенсивності та спрямованості. Дані експерименту засвідчили, що в експериментальних групах дітей 5- і 6-ти років протягом експерименту значно зросла якість виконання тестових завдань, порівняно з контрольними. **Висновки**. Апробація розробленої методики рухової активності дітей старшого дошкільного віку із використанням українських народних ігор і забав у практиці фізичного виховання дошкільних навчальних закладів показала її ефективність, що підтверджено підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними якостями.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, дошкільний навчальний заклад, рухова активність, народні ігри, забави.

Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Александр Малимон, Андрей Ковальчук, Ольга Рода. **Организационно-методические основы физической активности детей дошкольного возраста. Актуальность исследования** обусловлена тем, что на настоящем этапе наблюдается ненадлежащее состояние здоровья детей, слабая физическая подготовленность, обусловленные низким уровнем двигательной активности. С целью решения этой проблемы ведется активный поиск путей совершенствования физического воспитания в дошкольных учебных заведениях. Дети дошкольного возраста имеют биологическую потребность в движениях, они получают удовольствие от процесса двигательной активности, который необходимо наполнять различными физическими упражнениями и играми. Положительные эмоции, интерес и удовольствие, которые вызывают у детей во время подвижной игры, постепенно переходят в привычку систематически заниматься физической культурой. **Цель статьи** – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка результативности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием украинских народных игр и забав. **Методы** – анализ научно-методической литературы, тестирование детей старшего дошкольного возраста, педагогический эксперимент. **Результаты**. Правильная организация занятия по физическому воспитанию детей в дошкольном учебном заведении обеспечивает активизацию их двигательной активности, необходимую для улучшения физического состояния ребенка и его психики в течение дня. Разработанная нами методика включала украинские народные игры и забавы на занятиях физического воспитания и прогулках. В структуре

двигательной активности детей предполагалось чередование игр различной интенсивности и направленности. Данные эксперимента показали, что в экспериментальных группах детей 5- и 6-ти лет в течение эксперимента значительно возросло качество выполнения тестовых заданий, по сравнению с контрольными. **Выводы.** Апробация разработанной методики двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием украинских народных игр и забав в практике физического воспитания дошкольных учебных заведений показала ее эффективность, что подтверждается повышением уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы по всем физическим качествам.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, дошкольное учебное заведение, двигательная активность, народные игры, забавы

Anatoliy Volchinskiy, Yaroslav Smal, Alexander Malimon, Andrey Kovalchuk, Olga Roda. Organization and Methodological Basic Concepts of Physical Activity of Pre-Schoolers. Nowadays, an inadequate state of children's health, poor physical fitness of pre-schoolers caused by low level of motor activity are observed. The intensive search for ways to improve physical education in pre-school educational institutions has been conducted in order to solve this problem. Pre-schoolers have a biological need for movement, they enjoy the process of motor activity which is to embrace various physical exercises and games. The positive emotions, interest and pleasure, that games cause, gradually become a habit of systematically engaging in physical training. The objectives of the research is to provide theoretical justification and experimental verification of the performance of pre-schoolers' motor activity when using Ukrainian folk fun and play. **Methods.** the analysis of scientific and methodological cited literature, the testing of pre-schoolers, the pedagogical experiment. **Results.** The correct organization of classes on physical education in pre-school educational institutions provides the activation of their motor activity which is necessary for improving the physical and mental condition of a child during the day. The technique developed in this research has included Ukrainian folk fun and play introduced at physical education classes and during walks. Games of different intensity and orientation was supposed to alternate in the structure of motor activity of children. Experiment data showed that during the experiment, in the experimental groups of 5-and 6-year-old children the quality of performing the test tasks significantly increased compared with the control ones. **Conclusions.** Approbation of the developed technique of motor activity of pre-schoolers with the introduction of Ukrainian folk fun and play in the practice of physical education in pre-school educational institutions has shown great effectiveness, which is confirmed by an increase in the level of physical fitness by every measure of physical qualities of children in the experimental group.

Key words: pre-schooler, pre-school educational institution, motor activity, folk fun and play.

Вступ. Фізична активність у дошкільному віці виступає необхідною умовою формування основних структур і функцій організму. За зниження рухової активності м'язовий апарат та дихальна система працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування й тому навіть на незначні фізичні зусилля реагують перенапруженням, а це може призвести до стійких розладів їхніх функцій. Фізична активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей, здійсненим у цьому напрямі. Потреба дитини в моторній діяльності може бути подавлена або ж, навпаки, стимульована руховою активністю, зокрема в дошкільному закладі [4].

Численні дослідження [2; 5; 6] доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем і, як результат – формує морфологію та рухові функції дитини, що є змістом фізичного розвитку організму.

Важливою складовою частиною розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Е. С. Вільчковський [1] зазначає, що постава дитини формується в міру зростання організму. Тому слід раніше про неї дбати, щоб легше запобігти виникненню різних фізичних вад, пов'язаних із порушенням постави.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці результативності рухової активності дітей старшого дошкільного віку з використанням українських народних ігор та забав.

Організація та методи дослідження. Експериментальною базою дослідження стали дошкільні навчальні заклади № 11 та № 18 Луцької міської ради. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 120 дітей старшого дошкільного віку. Для тестування фізичних якостей використовували низку тестів, зокрема біг із максимальною швидкістю на 30 м (с); стрибок у довжину з місця (см); метання тенісного м'яча в ціль (балів); вис на зігнутих руках (с); нахил уперед із положення сидячи (см).

Результати дослідження. Для визначення рухової активності дітей нами використано електронні крокоміри OMRON CaloriScan 306 Gold. Прилад чіпляли до пояса. Фіксували кількість кроків і довжину дистанції. Похибка складала 10 %, що є допустимою. Результати дослідження рухової активності дітей 5–6 років подано в табл. 1.

Середньостатистичні показники рухової активності дітей 5–6 протягом дня

Вік, років	Стать	Показники	
		кроки	метри
5	Хлопчики	6873,5	3917,9
	Дівчатка	6783,2	3866,4
6	Хлопчики	6945,8	4098,0
	дівчатка	6859,0	4046,8

Отримані результати свідчать, що діти за добу здійснюють 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 метрам. У хлопчиків дещо вища рухова активність (у п'ять років – на 90 кроків (1,33 %), у шість – на 86 кроків (1,27 %)). Проте ця різниця незначна. Тому можна стверджувати, що загальна кількість локомоцій хлопчиків і дівчаток 5–6 років перебуває в однакових межах.

Суттєвого зростання фізичної активності дітей 5–6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – на 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток – на 4,67 %. Така тенденція зумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см.

Для нормального функціонування організму людини потрібна певна «доза» рухової активності. Обсяги рухової активності залежать від фізіологічних, соціальних і культурних чинників, віку, статі, фізичної підготовленості, способу життя, кліматичних умов тощо. Визначення раціональних норм рухової активності залежить від індивідуальних можливостей людини.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення фізичних можливостей людини. Раціональний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, покращенню психічного й фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного проведення роботи з фізичного виховання [4].

За твердженням Т. Круцевич [3], гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку.

Е. С. Вільчковський [1] наводить норми рухової активності під час перебування дітей у дошкільному навчальному закладі з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року, зокрема влітку 18–20 тис. кроків за день, восени – 15–19, взимку – 16,5–18 і навесні – 16–17,5.

Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років свідчить про дуже низькі показники рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4–136,6 % відстають від гігієнічних норм. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування способів підвищення рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували українські народні ігри й забави. Учні контрольної групи навчалися відповідно до навчальної програми «Дитина».

Перші заняття експерименту включали прості ігри, тобто такі, які побудовані на простих і природних рухах, із нескладною організацією, без розподілу на команди, а потім уже переходили до складніших, які вимагають спеціальної підготовки (стрибки, метання, лазіння).

На заняттях із фізичної культури проводили ігри великої інтенсивності. Заняття склалися з 3–4 народних ігор за таким принципом: перша – середньої рухливості, що забезпечувала поступове наростання фізичного навантаження; наступні – зберігали високий рівень рухливості, а завершувалося заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторювалася 3–5 разів. На прогулянках проводили ігри середньої інтенсивності, із якими діти вже ознайомилися на заняттях із фізичного виховання.

Результати тестування дітей 5–6 років на початку експерименту свідчили про те, що фізична підготовленість дошкільнят експериментальної й контрольної груп вірогідно не різнилися. Проте в кінці експерименту тестування засвідчило відмінність результатів (табл. 2). Наприклад, результати бігу на 30 м у дітей експериментальних груп п'яти років підвищилися на 0,3 с у хлопчиків та 0,6 с – у дівчаток. У дітей контрольних груп – відповідно, на 0,3 с у хлопчиків та 0,4 с у дівчаток. У 6-річних хлопчиків експериментальної групи результати зросли на 1,2 с, у дівчаток – на 1,0 с, у контрольній групі – відповідно, на 0,2 і 0,3 с.

У стрибках у довжину з місця в експериментальних групах дітей п'ять років результат зріс у хлопчиків на 13,5 см, у дівчаток – на 8,6 см, тоді як у контрольних групах – відповідно, на 8,9 і 3,8 см. У дітей шести років експериментальних груп: хлопчики – 18,9 см, дівчатка – 13,4 см; контрольних – відповідно, на 9,8 і 8,9 см.

Таблиця 2

Рівень розвитку швидко-силових якостей дітей експериментальної й контрольної груп у ході педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Вік, років	Група	Стать	На початку експерименту	В кінці експерименту	Зростання показників	P
Біг 30 м, с						
5	Е	Х	7,6±0,06	7,3(0,06)	0,3	<0,05
		Д	8,8(0,1)	8,2(0,1)	0,6	<0,001
	К	Х	8,5(0,07)	8,2(0,12)	0,3	<0,05
		Д	8,7±0,11	8,3±0,1	0,4	<0,05
6	Е	Х	7,8±0,08	6,6±0,1	1,1	<0,001
		Д	8,2±0,06	7,2±0,06	1,0	<0,001
	К	Х	7,9±0,06	7,7±0,09	0,3	<0,05
		Д	8,0±0,09	7,7±0,07	0,3	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см						
5	Е	Х	75,4±1,85	88,9±1,29	13,5	<0,001
		Д	73,7±1,85	82,3±1,67	8,6	<0,001
	К	Х	74,7±1,65	83,6±1,70	8,9	<0,001
		Д	73,6±1,53	77,4±1,43	3,8	>0,05
6	Е	Х	89,1±1,43	108,7±1,24	18,9	<0,001
		Д	83,7±1,25	97,1±1,17	13,4	<0,001
	К	Х	83,7±1,64	93,5±1,10	9,8	<0,001
		Д	74,2±1,68	83,1±1,19	8,9	<0,001
Метання м'яча в ціль, балів						
5	Е	Х	4,3±0,13	4,8±0,09	0,5	<0,001
		Д	4,2±0,15	4,8±0,02	0,6	<0,001
	К	Х	3,7±0,11	3,9±0,09	0,2	>0,05
		Д	3,8±0,08	4,0±0,14	0,2	>0,05
6	Е	Х	4,2±0,07	4,6±0,05	0,4	<0,001
		Д	4,3±0,08	4,9(0,07)	0,6	<0,001
	К	Х	3,6(0,09)	3,9(0,11)	0,3	<0,05
		Д	3,7(0,1)	3,8(0,07)	0,1	>0,05

Примітки. Е – експериментальна група, К – контрольна група, Х – хлопчики, Д – дівчатка.

Підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок поліпшення техніки його виконання, так і зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої нами методики.

Тестування спритності свідчить про поступове покращення показників у кожній наступній віковій групі. У дітей п'яти років експериментальних груп зростання результатів становить у хлопчиків 0,5 бала, у дівчаток – 0,6 бала; у контрольних групах хлопчиків і дівчаток – 0,2 бала. Отже, діти експериментальних груп виконували метання в ціль краще за представників контрольних. Це пояснюється їхньою кращою тренуваністю за рахунок занять народними іграми та забавами.

Дані тестування силової витривалості в дітей п'яти років свідчать про покращення їхніх результатів в експериментальних групах: хлопчиків – на 3,6 с, дівчаток – на 3,1 с; у контрольних групах хлопчики поліпшили результат на 1,1 с, дівчатка – на 0,7 с. У дітей шести років ці зрушення були вагоміші в експериментальних групах і становили у хлопчиків 5,3 с, у дівчаток – 3,2 с. У контрольних групах покращення результатів було незначним і складало в хлопчиків 1,4 с, у дівчаток – 0,7 с (табл. 3). Отже, дані обстежень статичної витривалості в процесі експерименту свідчать, що показники дітей експериментальних груп зросли значно помітніше.

Аналіз даних вимірювань гнучкості в дітей п'яти років підтвердив, що її зростання становить 4,0 см у хлопчиків та 3,4 см – у дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах це збільшення становить 1,7 см у хлопчиків та 1,3 см – у дівчаток. У дітей шести років результати зросли на 3,4 см у хлопчиків і 3,7 см – у дівчаток експериментальних груп, у контрольних групах – 2,0 см у хлопчиків, та 2,1 см – у дівчаток.

Вищі результати певної фізичної якості залежать, на нашу думку, від характеру вправ й ігор, запропонованих дітям. Якщо вихователі пропонували вправи на розвиток гнучкості (проводили рухливі ігри з нахилами, метаннями тощо), то, відповідно, і результати розвитку цієї якості в дітей були кращі.

Отже, отримані результати свідчать про те, що широке використання народних рухливих ігор у системі фізичного виховання старших дошкільників (під час занять із фізичної культури й прогулянок) сприяло позитивному впливу на комплексний розвиток фізичної підготовленості дітей експериментальних груп, порівняно з контрольними.

Таблиця 3

Рівень розвитку силової витривалості та гнучкості дітей експериментальної й контрольної груп у ході педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Вік, років	Група	Стать	На початку експерименту	У кінці експерименту	Зростання показників	P
Вис на перекладині на зігнутих руках, с						
5	Е	Х	25,1±1,28	28,7±1,33	3,6	<0,05
		Д	20,2±1,22	23,3±1,26	3,1	<0,05
	К	Х	21,2±1,34	22,3±1,42	1,1	>0,05
		Д	20,0±1,18	20,7±1,37	0,7	>0,05
6	Е	Х	29,4±1,27	34,7±1,16	5,3	<0,05
		Д	24,2±1,21	27,4±1,18	3,2	<0,05
	К	Х	27,5±1,52	28,9±1,02	1,4	>0,05
		Д	20,1±1,47	21,1±1,54	1,0	>0,05
Нахил уперед, см						
5	Е	Х	2,7±0,17	6,7±0,17	4,0	<0,001
		Д	2,1±0,26	5,5±0,16	3,4	<0,001
	К	Х	1,4±0,14	3,1±0,34	1,7	<0,001
		Д	2,1±0,24	3,4±0,28	1,3	<0,001
6	Е	Х	2,3±0,23	5,7±0,13	3,4	<0,001
		Д	2,1±0,31	5,8±0,11	3,7	<0,001
	К	Х	2,1±0,25	4,1±0,14	2,0	<0,001
		Д	2,7±0,34	4,8±0,35	2,1	<0,001

Дискусія. Вітчизняні науковці й практики наголошують на тому, що фізична активність дітей протягом останніх років значно знизилася. Наші дослідження підтверджують наявність цієї проблеми. Однією з причин такого явища є комп'ютерні та мобільні комунікації, які заповнили не лише доросле населення та школярів, а й стали досить привабливою забавкою для дітей дошкільного віку, що знижує їхню рухову активність. Поліпшенню такої ситуації може сприяти використання оптимальних засобів організації й змісту педагогічного процесу в дошкільному закладі. Одним із таких засобів, на нашу думку, є народні рухливі ігри та забави. Широке впровадження цих засобів у сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного й фізичного вдосконалення особистості дитини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Науковці та практики констатують неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. Задля розв'язання цієї проблеми ведеться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах. Педагоги проводять різноманітні заходи, що забезпечують достатню рухову активність, необхідну для поліпшення фізичного стану дитини і її психіки протягом дня. Помітно зростає увага до народної фізичної культури. Тому для поліпшення рухової активності дошкільнят у дошкільних навчальних закладах нами використано народні рухливі ігри та забави на заняттях фізичного виховання й прогулянках. Апробація розробленої методики показала її ефективність, що підтверджено значним підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними показниками.

Подальші дослідження буде спрямовано на впровадження методики рухової активності дітей дошкільного віку з використанням різноманітних народних рухливих ігор у навчально-виховний процес інших навчальних закладів м. Луцька.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [2-е вид., переробл. та доповн.]. Суми: ВТД Університет. кн., 2008. 428 с.
2. Вольчинський А. Я., Вольчинська Н., Смаль Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць СНУ імені Лесі Українки. № 1 (21). 2013. С. 144–148.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 157–162.
4. Пангелова Н., Дорошенко І. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 19–22.
5. Петренко Г. В. Сучасні технології у здоров'яорієнтованому фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Наука і освіта. Серія: Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання*. 2013. № 4. С. 169–171.
6. Цьось А. В., Хомич А., Сорока А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колектив. монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 309 с.

References

1. Vilchkovskiy, E. S. & Kurok, O. I. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku [2-e vydan., pererob. ta dopov.] [Theory and methodology of physical education of preschool-age children]. Sumy: VTD Universytetska knyha, 428.
2. Volchynskiy, A. Ya., Volchynska, N. & Smal, Ya. (2013). Vplyv hry na pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti doshkilnykiv [Influence of a game on increasing of motor activity of preschoolers]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. SNU imeni Lesi Ukrainky, no. 1 (21), 144–148.
3. Krutsevych, T. Yu. & Panhelova, N. Ye. (2013). Zmist i zasoby prohramy intehrovanoho rozvytku rukhovyykh ta moralnykh yakosteї diteї starshoho doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia [Maintenance and facilities of the program of integrated development of motive and moral qualities of children of senior preschool age in the process of physical education]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 3, 157–162.
4. Panhelova, N. & Doroshenko, I. (2012). Orhanizovana rukhova aktyvnist yak providnyi typ diialnosti u formuvanni moralnykh yakosteї osobystosti doshkilnykiv 5–6 rokiv [Motive activity as the leading type of activity in moral qualities forming of preschoolers of 5–6 years]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 1, 19–22.
5. Petrenko, H. V. (2013). Suchasni tekhnolohii u zdorovia oriientovanomu fizychnomu vykhovanni diteї starshoho doshkilnoho viku [Modern technologies in the health-oriented physical education of preschool aged children]. *Nauka i osvita. Serii: Pedahohika: teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, no.4, 169–171.
6. Tsos, A. V., Khomych, A., Soroka, A. and etc. (2018). Sotsialno-pedahohichni ta medyko-biolohichni osnovy fizychnoi aktyvnosti riznykh hrup naseleння: kolektyv. monohrafiia [Socio-pedagogical and medicobiological foundations of physical activity in various population groups]. Lutsk: Vezha-Druk, 309.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2018 р.

EDUCATIONAL MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF BIO-TECHNOLOGICAL PROFILES

Bogdan Semeniv¹, Andrew Babych¹, Petro Bilenjkyj², Taras Prystavskyj¹, Olexander Kovban¹

¹Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S.Z.Gzhytskyj, Lviv, Ukraine, bodsemen@gmail.com

²Lviv higher professional polytechnic school, Lviv, Ukraine

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-52-60>

Abstract

In modern socio-economic conditions professional training of students in higher educational institutions is of great importance, which most concretely represents the principle of organic connection of physical education with the practice of work. The assistance in the preparation of harmoniously, highly skilled specialists is the purpose of physical education in educational institutions. In the process of training from the course of physical education, the tasks are to be solved: education of students of high moral, volitional and physical qualities, readiness for highly productive work; preservation and strengthening of health, assistance in the correct formation and comprehensive development of the organism, support of high working capacity throughout the period of training; comprehensive physical training of students; their profile physical training taking into account the peculiarities of future labor activity; acquisition of students the necessary knowledge on the basics of theory, methodology and organization of physical education and sports training; education of students convinced of the need to regularly engage in physical education and sports. Ukraine has a wide range of activities that create the necessary working and living conditions, improve the external environment, including the production environment, the further development of health care. At the same time, human activity, physical culture and sports are important factors for improvement, health promotion, which ultimately enhances the creative activity of man and his ability to work. Physical culture is an integral part of human life. Physical exercises play a significant role in the ability of members of society, which is why knowledge and skills in physical culture should be laid out in educational institutions of different levels in stages.

Despite the scientific achievements in the physical education and sport system, most of the issues of professional training were left out of the attention of domestic and foreign physicists and sports scientists. Taking into account this, we faced the task of developing an educational model of the professional physical training of students of the specialty of production and processing of livestock products and to identify the main components of the content of profiling physical training. We have developed the content of the curriculum for students of the specialization of the production and processing of livestock products, which consisted of two blocks: physical education and physical training.

Key words: profile physical training, content, education, experts, model, students, occupations, experiment, physical education.

Богдан Семенів, Андрій Бабич, Петро Біленький, Олександр Ковбан. Освітня модель профілюючої фізичної підготовки студентів біолого-технологічних профілів. У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у ВНЗ, яка найбільш конкретно втілює принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності. Мета фізичного виховання в навчальних закладах – сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У процесі навчання з курсу фізичного виховання передбачено виконання завдань: виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження й зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримки високої працездатності впродовж усього періоду навчання; усебічна фізична підготовка студентів; їх профілююча фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом. В Україні здійснюється широкий комплекс заходів, що створюють необхідні умови праці та побуту, оздоровлення зовнішнього, у тому числі й виробничого, середовища, подальший розвиток охорони здоров'я. Водночас активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими чинниками вдосконалення, зміцнення здоров'я, що, у підсумку, підвищує творчу активність людини, її працездатність. Фізична культура – невід'ємна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі людей. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння з фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно.

Нами розроблено зміст програми профілюючої фізичної підготовки студентів спеціальності виробництва та переробки продукції тваринництва, який складався з двох блоків: фізкультурна освіта та профілююча фізична підготовка.

Ключові слова: профілююча фізична підготовка, зміст, освіта, експерти, модель, студенти, заняття, експеримент, фізичне виховання.

Богдан Семенов, Андрей Бабич, Петр Беленький, Тарас Приставский, Александр Ковбан. Образовательная модель профилирующей физической подготовки студентов биолого-технологических профилей. В современных социально-экономических условиях важное значение приобретает профессиональная подготовка студентов в вузах, которая наиболее конкретно воплощает принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Целью физического воспитания в учебных заведениях является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение задач воспитания у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; их профилирующая физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. В Украине осуществляется широкий комплекс мер, создающих необходимые условия труда и быта, оздоровления внешней, в том числе и производственного, среды, дальнейшего развития здравоохранения. Вместе с тем, активность человека, средства физической культуры и спорта являются важными факторами совершенствования, укрепления здоровья, в конечном итоге повышает творческую активность человека, его работоспособность. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Несмотря на имеющиеся научные достижения в системе физического воспитания и спорта, большинство вопросов профилирующей физической подготовки остались без внимания отечественных и зарубежных ученых по физическому воспитанию и спорту. Учитывая это, перед нами встала задача разработать образовательную модель профилирующей физической подготовки студентов специальности производства и переработки продукции животноводства и определить основные компоненты содержания профилирующей физической подготовки. Нами разработано содержание программы профилирующей физической подготовки студентов специальности производства и переработки продукции животноводства, состоящий из двух блоков: физкультурное образование и профилирующая физическая подготовка.

Ключевые слова: профилирующая физическая подготовка, содержание, образование, эксперты, модель, студенты, занятия, эксперимент, физическое воспитание.

Introduction. Domestic and foreign scientists on physical education and physiology was determined the state of professional training of students of higher educational institutions of about one hundred specialties. The analysis of literature and practice has shown that despite the undeniable scientific achievements in the field of physical education, a considerable part of the questions of profile training of students of higher educational institutions was left out of the attention of domestic and foreign scientists of physical education and physiology. Even where the specified type of physical education is carried out at a high organizational-methodical level, the effectiveness of physical training with the account of the chosen specialty is available only for the period of students studying in higher educational establishments. After graduating from the educational institution graduates quickly lose their level of physical training and, as a rule, do not use the acquired skills and abilities to increase their physical fitness, increase their special ability to work and prevent professional diseases. All this testifies to the need to improve the curriculum of the student's physical education.

In recent years, many searches have been conducted on the study of the problem of reducing motor activity of student youth in the process of learning [1; 3; 4], improvement of the content of physical education of students [7; 8]. Several authors emphasize the need to use the latest technologies and techniques in physical students education of higher educational institutions to increase motivation in classes [1; 5; 11].

Fundamentals of special physical training, taking into account the specifics of future professional activities, are laid down in the works of R. T. Rayevskiy, V. A. Maksymovych. Problems of increasing the effectiveness of profile physical training are devoted to the work of V. A. Romanenko, G. G. Lapshyna and others.

By the efforts of many scholars, in particular L. P. Pylypej, O. I. Podlesnyj, S. I. Prisyajnyuk, B. S. Semeniv were defined content, forms and methods of using physical culture and sports to increase the

effectiveness of young specialists training, which made it possible to organize in many higher educational institutions of the country targeted work on the physical training of students, taking into account the profile chosen by them [1; 3; 11]. Such attention is due to the fact that profiling physical training is one of the forms of preparation of students for future work [4; 9].

However, noting the scientific and practical interest in the problem of professional training of students, it is possible to note, that this direction in the system of physical education requires further study and improvement. Examples of profound scientific substantiation of the main physical training of students in a number of specialties do not solve this important problem for all higher educational institutions, especially those trained by future specialists in the production and processing of livestock products. However, the labor efficiency of the technologist for the production and processing of livestock products largely depends on his individual abilities in terms of productive mental labor, the degree of endurance and the restoration of the functions of his organism, that is from his ability to work. Scientists of physical education and physiology proved, that a low level of physical and mental work capacity leads to rapid fatigue and overwork, a large number of errors and failures in the technological process of production, decrease in creative activity [5; 8]. A good functional state of the organism, in the first place, the cardiovascular and central nervous system, which has a maximum load [5; 6; 9], is of great importance for the successful work of the livestock production technologist. Searches have shown that technologists who are engaged in physical education are less likely to seek medical care than their non-athletes [8].

The Purpose of the Search. In the process of physical education give the student knowledge, skills, skills that will allow him to independently identify factors that adversely affect his state of health, compile and implement complexes of purposeful fitness and health training regimes, aimed at health promotion, prevention of professional diseases, increase of special ability to work and maintain it at a high level in the course of all professional activities.

Research Objectives.

1. To develop an educational model for professional physical training of students of LNUVM and BT named after S. Z. Gzhytskyj.
2. To carry out an experimental verification of the developed educational model of professional physical training of students of LNUVM and BT named after S. Z. Gzhytskyj.

Material and Methods of Research

The object of scientific research: educational process of profile physical training of students.

Subject of research: content, forms, means, methods of formation of knowledge, skills and abilities of students of LNUVM and BT named after S.Z. Gzhytskyj from the profile physical training in the process of physical education.

Research Methods:

1. Theoretical: analysis of educational normative documentation, psychological, pedagogical and methodical literature with the purpose of determining the state and perspectives of search problem; comparison of different views of scientists on the problem under investigation to determine the research directions and conceptual-categorical apparatus.
2. Empirical: pedagogical observation of the educational process, questioning and pedagogical testing for diagnosing the level of physical preparedness of student youth; pedagogical experiment (stated, forming) for the purpose of obtaining the information necessary for the development of an educational model of professional physical training of students in the process of learning, formation of knowledge, skills and motor abilities in the system of physical training of students, as well as to check its efficiency and improve the students health.
3. Mathematical methods of information processing.

Research Results. Discussion. The research was conducted on the basis of the Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies named after S. Z. Gzhytskyj.

In consideration of experts with the department of physical education, sports and health of LNUVM and BT named after S. Z. Gzhytskyj (11 teachers) and professorial departments (27 teachers of LNUVM and BT named after S. Z. Gzhytskyj), an educational model was proposed from the course of students' profiling physical training.

87,5 % of the experts actively supported our thesis on changing the priorities in the work on the physical education of students: it is much more important to give the student the necessary physical education than to solve the issues of their own physical training. The experts were motivated by their decision that any achievements in the physical training of students at the educational institution will quickly disappear after its

completion, if the graduate is not able to continue such work on their own. It should be noted that the issue of proper profiling of fitness during training in the educational institution, experts also considered important, however put it in second place.

According to the results of the expert evaluation, we proposed two basic blocks in the educational model of students' profiling physical training: educational (theoretical) and practical PPT.

The experts were asked to fill out a questionnaire developed by us, which contained an author's version of the system of means for theoretical and practical training of students from the PPT.

The results of the expert evaluation of the author's version of the educational model of student's physical training are shown in table 1, from which it is evident that the greatest support of experts was given to positions 1.2 and 1.6 of the first section and position 2,3 of the second section. The discussion on this issue has shown that experts considered the most important thing so that the graduates are well aware of the theory and methods of physical training in the light of their future profession and able to implement them independently, and, to create the proper conditions for the student for classes in physical education and sports, taking into account professional activity (2.3).

Three positions (1,7, 1,8, and 1,9) did not receive support from most experts, therefore, they were excluded from the final version. After the discussion it became known that the development of the methods of prediction of resistance to fatigue (1,8) did not receive more than 50 % of the vote just because it was concerned not all specialties, but methods for assessing the effectiveness of the PPT in the discussion the discussion sounded like a necessary knowledge to a graduate, but only 47,6 % of the votes received the questionnaires.

The experts noted during the discussion, that measures on the physical training of students, offered in the educational model with the aim of increasing the educational and special ability to work (2,1) and for the purpose of prophylactics and prevention of professional diseases (2,2), can and should be realized on regulated physical education lessons, as well as in independent classes outside the schedule.

Table 1

Results of Expert Evaluation of the System of Means of Physical Education of Students LNUVM and BT Named After S. Z. Gzhytskyj

No	Topics Section	% of Experts	Serial number for Significance
1	Physical education		
1.1	Theoretical training from the sections of the program on physical education	85,7	5
1.2	Methodology of using physical culture and sports from the sections of the program of physical education	100,0	1–2
1.3	Learning of basic requirements for professional physical training	48,9	7
1.4	Learning basic occupational diseases	95,2	3–4
1.5	Methods of prophylaxis of occupational diseases by means of physical culture and sports of students	95,2	3–4
1.6	Mastering the methods of organizing independent exercises in physical culture and sports with elements of professional physical training	100,0	1–2
1.7	Assimilation of the basic forms and methods of planning of profile physical training	23,8	9
1.8	Development of forecasting methods of resistance to fatigue	42,8	8
1.9	Learning methods for assessing the effectiveness of profile physical training	47,6	6
	Practical training		
2	Physical training is aimed at the training and educational process	76,5	4
2.1	Physical training is aimed at increasing the special ability to work	78,1	3
2.2	Physical training is aimed at the prophylactics and prevention of occupational diseases	85,7	2
2.3	Carrying out independent physical training sessions taking into account the peculiarities of future professional activities	100,0	1

In total, of the 13 sections that were proposed in the working version, the experts left 8 sections, and did not add any. The final version of the system for training students in the PPT program counted 8 measures: four of the theoretical physical education and four of the practical profile physical training.

On the basis of preliminary expert evaluation data, a variant of the educational model of student training was compiled to the use of physical culture and sports in future professional activities (educational model of physical training is shown in fig. 1).

Our curriculum developed by us, the program and the content of profiling physical training have undergone an experimental substantiation in the conditions of real educational and pedagogical activity. For this purpose from September, 2016 from the students of the fourth year studying in the specialty of technology of production and processing of livestock products, two groups were formed: one is experimental, for which the educational process of profile physical training was constructed on the basis of worked out and reflected in the sections of the working curriculum and the schedule of the educational process; the second one is the control, where profiling physical training was carried out with the help of traditional principles and methods of teaching without a definite educational theoretical section, mainly due to practical physical training.

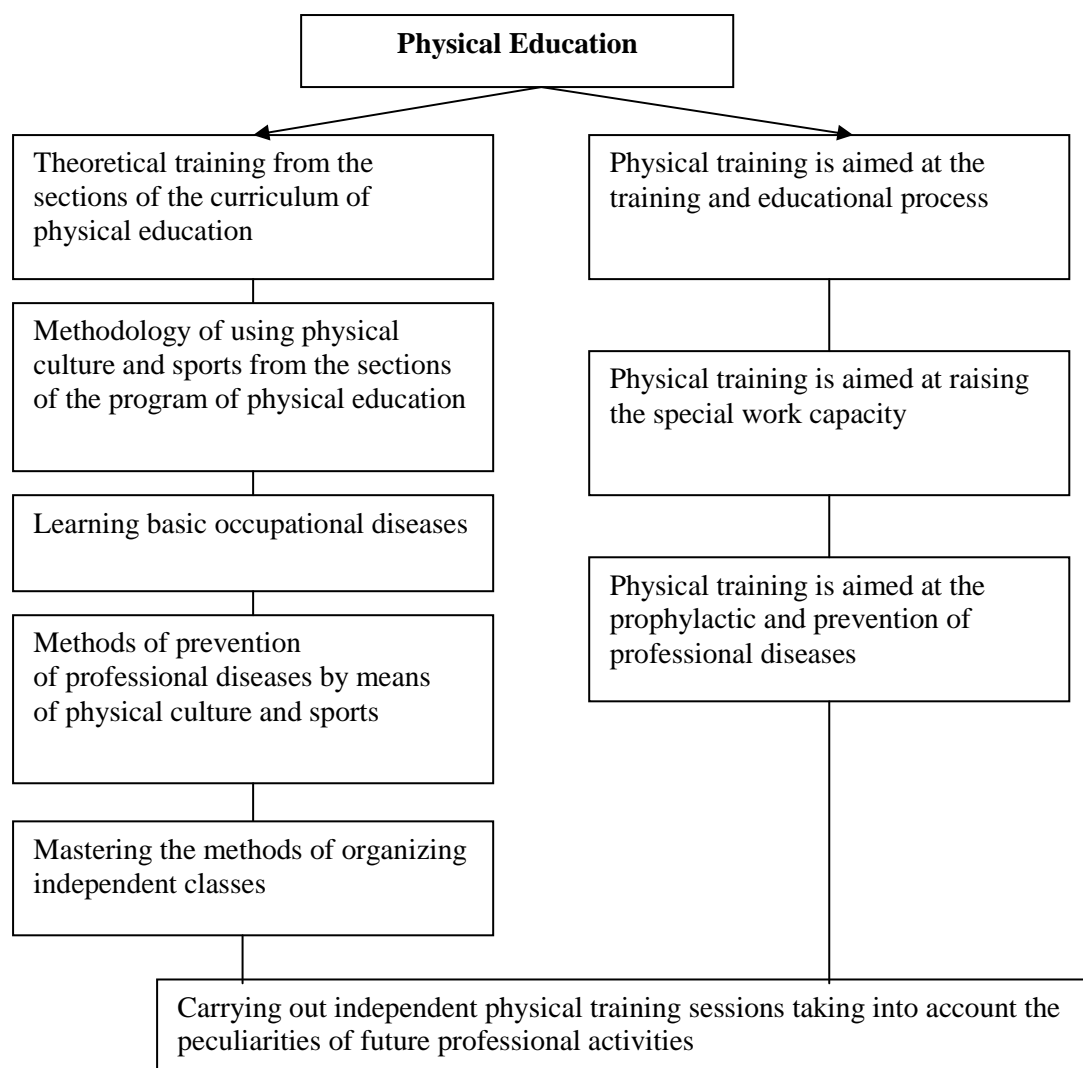


Fig. 1. Educational Model of Professional Physical Training of Students

The interview, which was conducted before the beginning of the experiment with the students of both groups, showed that the students of the experimental group (20 persons), and the students of the control group (20 persons) were equally illiterate in the educational and theoretical issues of profile physical training.

During the first semester of 2016, the educational and theoretical material from the PPT were submitted to the students of the experimental group, and were conducted methodological exercises on the organization of PPT. After that, a student assessment of the profile of physical training was carried out, the results of which are shown in table 2.

Table 2

**Success of Students of Experimental and Control Groups
From the Educational, Theoretical Course of Professional Physical Training**

No	Themes of the Program	Average score		
		Experimental-Mental Group	Control Group	Differences Between Groups
1	Theoretical training from the sections of the curriculum of physical education	4,3	2,2	2,1
2	Methodology of using physical culture and sports from the sections of the program of physical education	3,9	2,5	1,4
3	Learning basic professional diseases	4,25	2,11	2,04
4	Methods of prevention of professional diseases by means of physical culture and sports	4,5	2,1	2,4
5	Mastering the methods of organizing independent exercises in physical culture and sports with elements of professional physical training	3,8	2,3	1,5
6	Physical training is aimed at the training and educational process	4,6	2,00	2,6
7	Physical training is aimed at increasing the special ability to work	4,7	2,2	2,5
8	Physical training is aimed at the professional and prevention of occupational diseases	4,4	2,4	2,0
9	Carrying out independent physical training sessions taking into account the peculiarities of future professional activities	4,8	2,7	2,1
Total		4,34	2,27	2,07

As can be seen from the above data, the students of the experimental group basically mastered the knowledge necessary for the organization of their professional activities. Their success in all the themes of the program ranged from 3.8 to 4.8 points. There were some cases of unsatisfactory marks of certain topics in the experimental group: on themes 2 and 5, respectively, one, two marks.

Students who did not pass such training (control group) could not give correct answers to most questions. According to table 2, their success was basically unsatisfactory – 2,27 points (from 2,02 to 2,5).

During the 2nd semester 2016 to 2017 students from the experimental (20 people) and the control group (20 people) were independently used the means of physical culture and sports during the educational process, and during the passing of the industrial practice.

Table 3

Comparative Characteristic of Special ability of Graduate Students

№	Indicator	Experiment. Group		Control Group		Differences	
		$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ	t	p
1	Number of viewed signs, units	220,4±12,1	26,3	123,8±8,3	18,6	6,64	≤0,05
2	Number of made mistakes, units	2,8±0,4	1,1	6,9±0,8	2,3	4,6	≤0,001
3	Number of signs per line, units.	68,0±2,5	5,8	30,4±2,3	5,1	11,09	≤0,001

As can be seen from table 3, the professional ability of students of the experimental group after conducting a pedagogical experiment was higher almost once for the students of the control group.

All this testifies, however, when a student possesses the knowledge and skills necessary to strengthen his health, the improvement of physical state, increase of his professional ability to work - motivation for physical education classes in him is growing almost twice as compared with the control group.

This is evidence of the effectiveness of using the educational model of student's physical education.

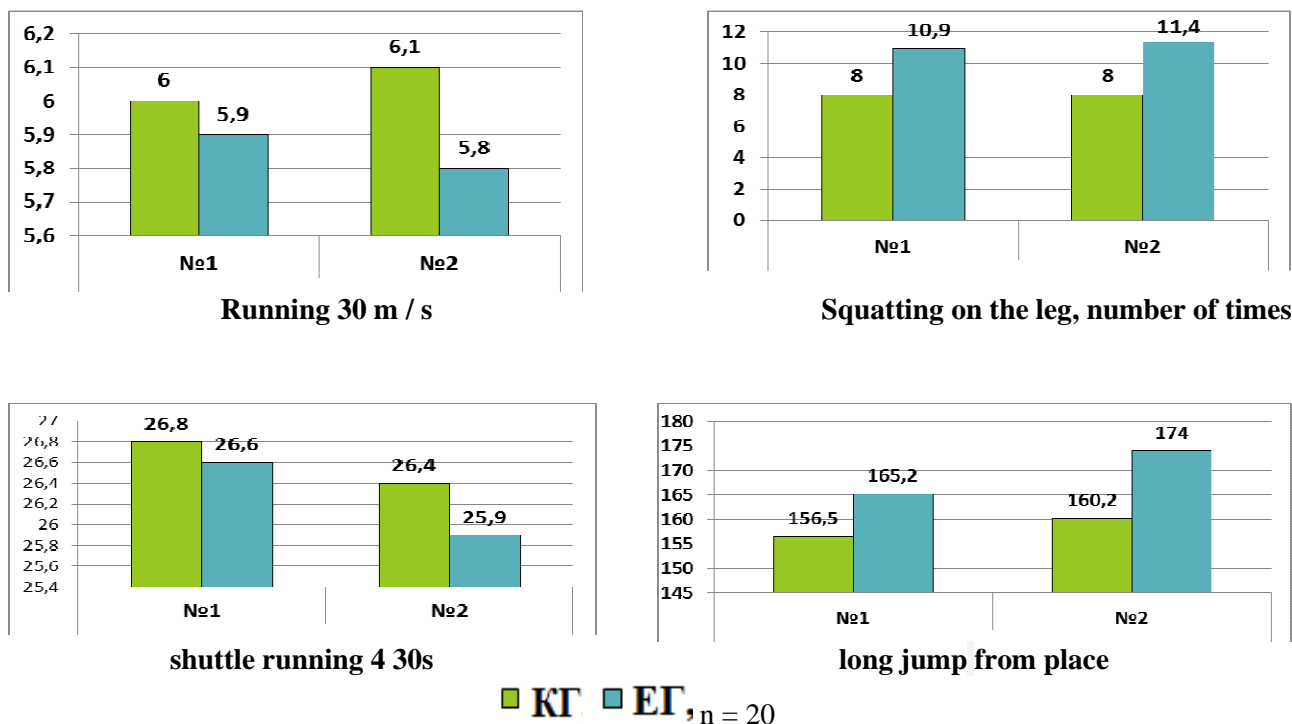


Fig. 2. Influence of Molding Experiment on Physical Capacity, Where: № 1 – to the Beginning; № 2 – at the end of the Experiment

The special physical student capacity of the experimental group after the pedagogical experiment as can be seen from Figure 2 was higher than the control group students by 15–20 %.

Table 4

Change in Activity (units) of Students of LNUVM and BT Named After S. Z. Gzhytskyj According to the HAM test Data During a Pedagogical Experiment

Group	Num. of Pers.	Beginning of the Experiment		End of Experiment		The Magnitude of the Increase in %
		$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ	
Control Group	20	2,6±0,2	0,07	2,3±0,4	0,1	26,9
Experimental Group	20	2,8±0,4	0,1	4,1±0,6	0,3	46,4

As we can see from table 4, the activity of students of the experimental group after the end of the study according to the SAT method increased by 46.4%, the control group by 26.9 %. This is evidence of the effectiveness of using the educational model of student's physical education.

Conclusions and Perspectives of Further Research

1. Taking into account the expert assessment of the system of training for students profile physical training, we had a variant of the educational model with the PPT, which consisted of two blocks: educational (theoretical) and practical.

2. The educational model of preparation of students for the use of means of physical culture and sports in our future professional activity, was developed and experimentally substantiated by us, which provides the necessary theoretical training of students. This model provides the necessary knowledge, skills and abilities for the independent use of physical education and sports facilities with the purpose of increasing professional performance, prevention of professional diseases, improvement of the psycho-emotional state of a person.

Prospects for further research – to develop a method for forecasting the tiredness of future specialists in the production and processing of livestock products. To develop fitness and health complexes of exercises, which would reduce the level of fatigue in the process of training and professional activity.

Джерела та література

1. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
2. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі. *Наукові записки*. Київ: Вид. дім «КМ Академія», 1999. Т. 9. Ч. 2. С. 282–289.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ: Центр учеб. лит., 2008. – 504 с.
4. Раєвський Р. Т., Халайджі С. В. Професійно орієнтоване фізичне виховання студентів енергетичних спеціальностей. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 3. С. 36–37.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей человека / В. А. Романенко. Донецк: ДНУ, 2005. 72 с.
6. Семенів Б. С. Профілююча фізична підготовка студентів: навч. посіб. Львів, 2016. 138 с.
7. Семенів Б. С. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 191–194.
8. Семенів Б. С. Забезпечення термінового ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013. № 1 (21). С. 233–237.
9. Семенів Б. С., Лапшина Г. Г. Професійно-орієнтована фізична підготовка студентів: навч.-метод. посіб. Львів, 2012. 144 с.
10. Семенів Б. С. П. М. Біленький, О. Т. Голубева та ін. Формування мотивації в учнів професійно-технічних закладів до занять фізичною культурою та спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 1 (37). С. 83–89.
11. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. Київ: Центр учб. лит., 2007. – 192 с.
12. Balsevich V. K. Methodological Bases Of Human. *The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Jyvaskyla. 2002. P. 178.
13. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. Radom: Politechnica R. 2003. 533 s.
14. Hopper C. Fisher B., K. D. Munoz. Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics, 2008. 374 p. + CD. (World of wellness health education series).
15. Wilmore J. H., Costiili D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
16. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. Mayer & Mayer Verlag, 2011. 300 p.
17. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 8(2). P. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936

References

1. Pylypei, L. P. (2009). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv [Tekst]: monohrafiia [Professional-applied physical preparation of students]. Sumy: DVNZ «UABS NBU», 312.
2. Podlesnyi, O. I. (1999). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u vuzi [Professional-applied physical training of students in higher educational estamlishment]. Naukovi zapysky. K.: Vydavnychiy dim «KM Akademia», 9(2), 282–289.
3. Prysiazhniuk, S. I. (2008). Fizychnе vykhovannia: navch. Posibnyk [Physical education]. K.: Tsentр uchebnoy lyteratury, 504.
4. Raievskiy, R. T. & Khalaidzhi S. V. (2007). Profesiino orientovane fizychnе vykhovannia studentiv enerhetychnykh spetsialnostei [Professionally oriented physical education of students of energetic specialities]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 3, 36–37.
5. Romanenko, V. A. (2005). Diagnostika dvigatelnyh sposobnostei cheloveka [Diagnosis of motor abilities]. Doneck: DNU, 72.
6. Semeniv, B. S., Yakymyshyn, I. D., & Stakhiv, M. M. (2016). Profiliuiucha fizychna pidhotovka studentiv [Profiling physical training of students]. Navch. posibnyk. Lviv, 138.
7. Semeniv, B. S. (2012). Obgruntuvannia zmistu profesiino orientovanoi fizychnoi pidhotovky studentiv fakultetu kharchovykh tekhnolohii [Grounding of professionally oriented physical preparation of students from

- the faculty of food technologies]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. Lutsk: Volynskiy nats. un-t imeni Lesi Ukrainky. 2 (18), 191–194.
8. Semeniv, B. S. (2013). Zabezpechennia terminovoho efektu pidvyshchennia pratsezdatsnosti studentiv spetsialnostei «Kharchovi tekhnologii» [Providing of urgent effect of increasing of workability among for food technology students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 1 (21), 233–237.
 9. Semeniv, B. S. & Lapshyna H. H. (2012). Profesiino-orientovana fizychna pidhotovka studentiv: navch.-metod. posib. [Professionally-oriented physical training of students]. Lviv, 144.
 10. Semeniv, B. S., Bilenkyi, P. M., Holubeva, O. T., Vasylyv, O. V. & Prystavskiy, T. H. (2017). Formuvannia motyvatsii v uchniv profesiino-tekhnichnykh zakladiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom [The development of motivation towards physical training and sports in students of professional schools]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 1 (37), 83–89.
 11. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y. & Panchenko, F. V. (2007). *Fizychnye vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Physical education]. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 192.
 12. Balsevich, V. K. (2002). Methodological Bases Of Human Ontokineziology. The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyvaskyla, 178.
 13. Bulicz, E., & Murawow, I. (2003). *Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej*. Radom: Politechnica R., 533.
 14. Hopper, C., Fisher, B. & Munoz, K. D. (2008). Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics, 374 (World of wellness health education series).
 15. Wilmore, J. H., & Costiili, D. L. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 726.
 16. Hardman, K. & Green, K. (2011). *Contemporari issues in phisical education*. Mayer & Mayer Verlag, 300.
 17. Visek, A. J., Watson, J. C., Hurst, J. R., Maxwell, J. P. & Harris, B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.8(2), 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936

Стаття надійшла до редакції 15.01.2018 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.03-056.26

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ НА ЕТАПІ СПОРТИВНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Марія Розторгуй¹, Аліна Передерій¹

¹ Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна maria.roztorhy@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-61-66>

Анотації

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність єдиного уніфікованого підходу до побудови багаторічної підготовки та особливостей побудови програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки. **Мета дослідження** – виявлення особливостей підготовки спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. **Метод та методологія проведення роботи.** Для розв'язання поставленої мети використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі п'ятнадцяти регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» з залученням п'ятдесяти чотирьох тренерів із силових видів спорту. **Результати роботи.** На основі аналізу отриманих результатів виявлено ступінь реалізації задекларованих завдань етапу спортивно-реабілітаційної підготовки в практиці адаптивного спорту, визначено рекомендовані види спорту для включення в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів із вадами зору й пошкодженнями опорно-рухового апарату в силових видах спорту. Фахівцями галузі адаптивного спорту етап спортивно-реабілітаційної підготовки розглянуто виключно в межах виконання завдань рекреації та реабілітації осіб з інвалідністю, що визначає необхідність забезпечення реалізації спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю підготовки та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки. **Висновки.** У результаті визначення значущості включення видів спорту встановлено, що в програму підготовки для спортсменів із вадами зору та пошкодженнями опорно-рухового апарату найбільш доцільно включати плавання, пауерліфтинг, легку атлетику й армспорт. Підтверджено необхідність науково-методичного обґрунтування програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп у силових видах спорту на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки.

Ключові слова: спортсмени, багаторічна підготовка, реабілітація, види спорту, інвалідність.

Марія Розторгуй, Аліна Передерій. Підготовка спортсменів-інвалідів на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. **Актуальність.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність єдиного уніфікованого підходу до побудови багаторічної підготовки та особливостей побудови програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп на різних етапах багаторічної підготовки. **Мета дослідження** – виявлення особливостей підготовки спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. **Метод і методологія проведення роботи.** Для розв'язання поставленої мети використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі п'ятнадцяти регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» з залученням п'ятдесяти чотирьох тренерів із силових видів спорту. **Результати роботи.** На основі аналізу отриманих результатів виявлено ступінь реалізації задекларованих завдань етапу спортивно-реабілітаційної підготовки в практиці адаптивного спорту, визначено рекомендовані види спорту для включення в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів із вадами зору й пошкодженнями опорно-рухового апарату в силових видах спорту. Фахівцями галузі адаптивного спорту етап спортивно-реабілітаційної підготовки розглянуто виключно в межах виконання завдань рекреації та реабілітації осіб з інвалідністю, що визначає необхідність забезпечення реалізації спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю підготовки та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки. **Висновки.** У результаті визначення значущості включення видів спорту встановлено, що в програму підготовки для спортсменів із вадами зору та пошкодженнями опорно-рухового апарату найбільш доцільно включати плавання, пауерліфтинг, легку атлетику й армспорт. Підтверджено необхідність науково-методичного обґрунтування програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп у силових видах спорту на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки.

зрения и повреждениями опорно-двигательного аппарата в силовых видах спорта. Специалистами отрасли адаптивного спорта этап спортивно-реабилитационной подготовки рассматривается исключительно в рамках решения задач рекреации и реабилитации лиц с инвалидностью, что определяет необходимость в обеспечении реализации спортивной ориентации спортсменов с инвалидностью подготовки и создания предпосылок для углубленной спортивной подготовки в будущем на этапе спортивно-реабилитационной подготовки. **Выводы.** В результате определения значимости включения видов спорта установлено, что в программу подготовки для спортсменов с нарушениями зрения и повреждениями опорно-двигательного аппарата наиболее целесообразно включать плавание, пауэрлифтинг, легкую атлетику и армспорт. Подтверждается необходимость научно-методического обоснования программ подготовки для спортсменов различных нозологических групп в силовых видах спорта на этапе спортивно-реабилитационной подготовки.

Ключевые слова: спортсмены, многолетняя подготовка, реабилитация, виды спорта, инвалидность.

Mariia Roztorhui, Alina Perederiy. Training Athletes with Disabilities at the Stage of Sport and Rehabilitation Training in Strength Sports. Topicality. The analysis of scientific and methodological literature shows the lack of a unified approach to compiling training system and peculiarities of compiling training programs for athletes of different nosological groups at different stages of long-term training. **The Purpose of the Study** is to identify the characteristics of training athletes with disabilities at the stage of sports and rehabilitation training in strength sports. **Methods and Methodology of the Study.** To solve this task, analysis and summary of scientific and methodological literature was carried out; sociological methods (questionnaire) was used; methods of mathematical statistics. The research was carried out on the basis of 15 Regional Centers of Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport», 54 coaches in strength sports participated in our research. **Results.** Based on the analysis of obtained results, we have found out to what extent the declared tasks of sports and rehabilitation stage in the practice of adaptive sports were realized; as well as recommended types of sports to be included in the training program at the stage of sports and rehabilitation training for athletes with visual impairment and injuries to locomotor system in strength sports. Specialists in the field of adaptive sports consider the stage of sports and rehabilitation training solely within the framework of solving the problems of recreation and rehabilitation of people with disabilities. This determines the need to ensure sporting orientation of athletes with disabilities, preparation and creation of prerequisites for further sports training in future at the stage of sports and rehabilitation training. **Conclusions.** Having determined the significance of sports for athletes with disabilities, it has been established that the most appropriate for athletes with visual impairment and locomotors injuries is to include swimming, powerlifting, athletics, and armwrestling in training program. The necessity of scientific and methodological substantiation of training programs for athletes of different nosological groups in strength sports at the stage of sports and rehabilitation training has been confirmed.

Key words: athletes, long-term training, rehabilitation, sports, disability.

Вступ. Ефективність системи підготовки спортсменів з інвалідністю безпосередньо залежить від ступеня реалізації в процесі багаторічної підготовки раціонального поєднання основ загальної теорії підготовки спортсменів та врахування нозологічних особливостей спортсменів в адаптивному спорті [2; 6; 7; 9; 12]. Наукове знання щодо структури, змісту, мети й завдань етапів підготовки спортсменів з інвалідністю має поліструктурний характер [3; 5; 8; 11; 13].

Традиційний підхід до побудови багаторічної підготовки передбачає використання теоретико-методичних положень загальної теорії підготовки здорових спортсменів в адаптивному спорті. В. М. Деркач і Г. А. Єдинак зазначають, що основу періодизації спортивного тренування легкоатлетів із пошкодженнями опорно-рухового апарату як багаторічного процесу їхньої підготовки повинна складати загальна теорія підготовки спортсменів з урахуванням психічних особливостей спортсменів з інвалідністю й забезпечення інклюзивного навчання (спільні тренувальні заняття здорових спортсменів та інвалідів) [4].

Специфічний підхід до побудови багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті ґрунтується на фундаментальних дослідженнях С. П. Евсеєва, Ю. А. Брискіна, А. В. Передерій, Л. В. Бянкиної, А. В. Хотимченко та ін. [1; 2; 3; 5; 14]. В основу цього підходу покращено відображення періодизації з позиції специфічного складника системи підготовки спортсменів з інвалідністю, яка повинна ґрунтуватися не лише на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що відображені в конкретних видах спорту, а й на загальній концепції адаптивного спорту [1; 2; 3; 10].

Потрібно відзначити відсутність єдиного уніфікованого підходу до наукового-методичного забезпечення побудови багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю серед фахівців щодо кількості, структури та змісту етапів багаторічної підготовки. Водночас у регламентуючих документах дитячо-юнацьких спортивних шкіл для осіб з інвалідністю зазначено можливість створення груп реабілітаційної підготовки, що передбачає первинне ознайомлення спортсменів із видами спорту. У роботах Ю. А. Брискіна обґрунтовано необхідність виділення першого етапу багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю, який повинен передбачати реалізацію корекційно-реабілітаційної програми [1].

Це твердження відображено в науково-методичних працях С. П. Евсеєва, але науковець класифікує цей етап як спортивно-оздоровчий та обґрунтовує необхідність розробки програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп [2].

Незважаючи на спроби науковців обґрунтувати виокремлення в структурі багаторічної підготовки спортсменів специфічного етапу, спрямованість якого визначається потребою виконання реабілітаційних та спортивних завдань, існує необхідність визначення структури й змісту цього етапу, особливостей побудови програм підготовки для спортсменів різних нозологічних груп.

Мета дослідження – виявлення особливостей підготовки спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами використано такі методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи математичної статистики. Анкетування тренерів проведено на базі 15 регіональних центрів фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» із залученням 54 тренерів, серед яких – заслужені тренери України ($n = 13$), тренери вищої категорії ($n = 10$), тренери першої категорії ($n = 16$), тренери другої категорії ($n = 10$), тренери без категорії ($n = 5$). Середній стаж роботи тренерів зі спортсменами з інвалідністю склав 9,44 роки. Для математико-статистичної обробки отриманих результатів обраховано середнє арифметичне значення (X), середнє квадратичне відхилення (σ) та коефіцієнт конкордації за методом Кенделла (W).

Результати дослідження та їх дискусія. Задля виявлення ефективності реалізації завдань етапу спортивно-реабілітаційної підготовки, що задекларовані в працях Ю. А. Брискіна [1], респондентам запропоновано визначити ступінь їх виконання в підготовці спортсменів з інвалідністю. На думку фахівців, у процесі підготовки осіб з інвалідністю повною мірою (100,00 % респондентів) виконуються такі завдання етапу спортивно-реабілітаційної підготовки: зменшення тривалості й покращення ефективності етапу початкової підготовки, розширення арсеналу рухових умінь і навичок; здійснення позитивного впливу на зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості, сприяння формуванню адаптаційно-компенсаторних механізмів в організмі спортсменів з інвалідністю, нормалізації рухової активності, відновленню м'язової сили, запобіганню розвитку атрофії м'язів, профілактиці й лікуванню контрактур, розвитку здатності до самостійного пересування.

Аналіз відповідей респондентів свідчить, що серед опитаних більшість вважає, що в процесі підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту на цьому етапі підготовки не виконується (18,52 % опитаних) або виконується частково (35,18 % опитаних) завдання щодо здійснення спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю й створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому. Серед опитаних тренерів 46,30 % стверджують, що підготовка спортсменів на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки передбачає реалізацією спортивної орієнтації та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки. 81,48 % респондентів вважають, що завдання зменшення негативного впливу спортивної діяльності на організм спортсменів з інвалідністю високої кваліфікації в процесі підготовки не виконується.

Отримані результати дають підставу стверджувати, що в практиці спорту етап спортивно-реабілітаційної підготовки в структурі багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю у силових видах спорту фахівцями розглядається в межах виконання завдань рекреації й реабілітації осіб з інвалідністю. Разом із тим цей етап підготовки, окрім суто реабілітаційних завдань, повинен мати спортивну спрямованість, що дасть змогу забезпечити реалізацію спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому. Аналіз відповідей респондентів підтверджує, що кожен з етапів багаторічної підготовки спортсменів в силових видах адаптивного спорту повинен містити реабілітаційну складову процесу підготовки, яка повинна реалізовуватися залежно від завдань і спрямованості етапу.

Із метою визначення видів спорту, уключення яких у програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки, на думку фахівців, сприятиме проведенню спортивної орієнтації для спортсменів з інвалідністю, респондентам запропоновано відранжувати види спорту за значущістю для кожної нозологічної групи. При цьому перелік охоплював види спорту, що не вимагають значних фінансових укладень, а техніка видів спорту характеризується відносною технічною простотою.

Визначення доцільності вклучення видів спорту в програму на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки фахівцями з метою сприяння спортивній орієнтації спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату дало змогу встановити, що найбільш значущими видами спорту є пауерліфтинг – 660 балів ($SD = 0,60$); плавання – 642 балів ($SD = 0,90$); армспорт – 560 балів ($SD = 0,71$) (табл. 1). До видів спорту, уключення яких у програму підготовки етапу спортивно-реабілітаційної підготовки

спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату має середній рівень значущості належать баскетбол на візках – 471 бали (SD = 0,46); волейбол сидячи – 432 бали (SD = 0,40); бочче – 329 балів (SD = 0,76); теніс настільний – 328 балів (SD = 0,98); танці на візках – 284 бали (SD = 0,93). Найменш значущими видами спорту, на думку фахівців, є бадмінтон – 216 балів (SD = 0,63); футбол – 133 бали (SD = 0,54); спортивне орієнтування – 114 балів (SD = 1,22); футзал – 81 бал (SD = 0,53).

Таблиця 1

Значущість уключення видів спорту в програму підготовки етапу спортивно-реабілітаційної підготовки спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату (за результатами анкетування, n=54)

№ з/п	Види спорту	Середній ранг	Сума балів	Стандартне відхилення (SD)
1	Пауерліфтинг	12,22	660	0,60
2	Плавання	11,89	642	0,90
3	Армспорт	10,61	573	0,95
4	Легка атлетика	10,37	560	0,71
5	Баскетбол на візках	8,72	471	0,46
6	Волейбол сидячи	8,00	432	0,40
7	Бочче	6,09	329	0,76
8	Теніс настільний	6,07	328	0,98
9	Танці на візках	5,89	284	0,93
10	Бадмінтон	4,00	216	0,63
11	Футбол	2,76	133	0,54
12	Спортивне орієнтування	2,11	114	1,22
13	Футзал	1,50	81	0,53

Для оцінювання узгодженості відповідей респондентів визначено коефіцієнт конкордації за методом Кенделла, який дорівнює 0,747, що є підставою стверджувати про задовільну узгодженість думок респондентів.

У результаті аналізу ранжування для спортсменів із вадами зору, на думку респондентів, рекомендованими видами спорту для включення в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для осіб із вадами зору є плавання, яке набрало суму 557 балів (SD = 0,63); пауерліфтинг із 513 сумою (SD = 0,67); легка атлетика – 473 бали (SD = 1,45) та армспорт із сумою балів 465 (SD = 0,79) (табл. 2). Згідно з проранжованими оцінками середній рівень значущості фахівці вказали для таких видів спорту: голбол – 367 балів (SD = 0,60); футбол – 303 бали (SD = 0,70); футзал – 274 бали (SD = 0,66); дзюдо – 207 балів (SD = 0,99). Найменш доцільними видами спорту для спортсменів із вадами зору, на думку респондентів, є спортивний туризм – 176 балів (SD = 0,66), шахи – 92 бали (SD = 0,52) та шашки – 71 бал (SD = 0,47). При цьому рівень узгодженості думок респондентів на це запитання був задовільним (коефіцієнт конкордації $W = 0,732$).

Таблиця 2

Значущість уключення видів спорту в програму підготовки етапу спортивно-реабілітаційної підготовки спортсменів із вадами зору (за результатами анкетування, n=54)

№ з/п	Види спорту	Середній ранг	Сума балів	Стандартне відхилення (SD)
	Плавання	10,31	557	0,63
	Пауерліфтинг	9,50	513	0,67
	Легка атлетика	8,76	473	1,45
	Армспорт	13,29	465	0,79
	Голбол	6,80	367	0,60
	Футбол	5,61	303	0,70
	Футзал	5,07	274	0,66
	Дзюдо	3,83	207	0,99
	Спортивний туризм	3,26	176	0,66
	Шахи	1,70	92	0,52
	Шашки	1,31	71	0,47

На основі аналізу отриманих результатів визначено доцільність уключення видів спорту в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп. При цьому результати дослідження можуть бути використані лише для обґрунтування програми підготовки спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки виключно для подальшої спортивної орієнтації в силових видах спорту. Лідуючі позиції в оцінюванні значущості видів спорту для обох нозологічних груп, що представлені в силових видах спорту, посіли плавання, пауерліфтинг, легка атлетика й армспорт. Реабілітаційний вплив плавання та легкої атлетики на організм спортсменів з інвалідністю є загально визнаним серед фахівців галузі адаптивного спорту. Високі суми балів пауерліфтингу й армспорту під час оцінювання значущості уключення видів спорту в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп можливо обґрунтувати з двох сторін. Оскільки анкетування проводили серед фахівців із силових видів спорту, суб'єктивний чинник при визначенні значущості видів спорту може бути присутнім. Доцільність уключення в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів з інвалідністю пауерліфтингу й армспорту з метою проведення спортивної орієнтації спортсменів та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому в силових видах спорту не викликає сумнівів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Установлено, що в практиці спорту існує необхідність забезпечення реалізації спортивної орієнтації спортсменів з інвалідністю та створення передумов для поглибленої спортивної підготовки в майбутньому, що повинно відбуватися на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки як структурного елементу багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю в силових видах спорту.

На основі аналізу оцінки значущості видів спорту задля уключення в програму підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп у силових видах спорту визначено, що найбільш доцільно уключати плавання, легку атлетику, пауерліфтинг й армспорт.

Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність науково-методичного обґрунтування програми підготовки на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп у силових видах спорту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм підготовки на різних етапах багаторічної підготовки для спортсменів різних нозологічних груп у силових видах спорту.

Джерела та література

1. Брискин Ю. А. Этап начальной спортивной подготовки инвалидов-коррекционно-реабилитационная программа. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. науч. тр./под ред. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. № 7. С. 86–93.
2. Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерий А. В. *Адаптивный спорт*. Москва: Сов. спорт, 2010. 316 с.
3. Бянкина Л. В., Хомиченко А. В. Проблемы выделения этапов спортивной подготовки пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*: науч.-теорет. журн. Санкт-Петербург, 2015. Вып. 10 (128). С. 33–36.
4. Деркач В. М., Єдинак Г. А. До питання про періодизацію і зміст підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями опорно-рухового апарату у світлі загальної теорії спортивного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Ермакова. – Харків : ХХПІ, 2014. № 5. С. 13–18.
5. Передерий А. В., М. С. Розторгуй. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-теорет. журн. Дніпропетр. дер. Ін-т. фіз. культ. і спорту. 2016. № 1. С. 91–95.
6. Barfield J. P. Exercise intensity during wheelchair rugby training / J. P. Barfield, L. A. Malone, C. Arbo, A. P. Jung. *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28 (4). P. 389–398.
7. DePauw K. P., Gavron S. J. Disability and sport. Champaign: Human Kinetics, 1995. 408 p.
8. Fidler A., Schmidt M., Vauhnik J. Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (3). P. 1892–1898.
9. Fishe J. A. Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? / J. A. Fishe, M. A. McNelis, A. S. Gorgey, D. R. Dolbow, L. L. Goetz. *Aging and Disease*. 2015. Vol. 6 (4). P. 271–281.
10. Gee C. M., West C. R., Krassioukov A. V. Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*. 2015. Vol. 45. P. 1133–1142.
11. Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Larysa K. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*. 2016. Vol. 16 (1). P. 707–712.

12. Imas Y., Borysova O., Kohut I. The role of motor activity in the social integration of disabled individuals. *Fizychnye vukhovannya, sportsi kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*: zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. 2017. Vol. 1 (37). – P. 18–23.
13. Kraszewski K. Zasady postępowania w urazach sportowców wyczynowych. *Fizychnye vukhovannya, sportsi kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*: zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. 2012. Vol. 4 (20). P. 372–375.
14. Winnick J., Porretta D. *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics, 2017. – 648 p.

References

1. Briskin, Iu. A. (2005). Etap nachalnoi sportivnoi podgotovki invalidov – korrekcionno-reabilitacionnaia programma [Correctional and rehabilitation program as a stage of initial sports training for people with disabled]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh specialnostei*, 7, 86–93.
2. Briskin, Iu. A., Evseev, S. P. & Perederii, A. V. (2010). *Adaptivnyi sport* [Adaptive sport]. Moscow: Sovetskii sport.
3. Biankina, L. V. & Khomichenko, A. V. (2015). Problemy vydeleniia etapov sportivnoi podgotovki pauerlifterov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata [Problems of defining stages of training for powerlifters with musculoskeletal injuries]. *Uchenie zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafita*, 10(128), 33–36.
4. Derkach, V. M. & Iedinak, G. A. (2014). Do pytannia pro periodyziaciu i zmist pidgotovky legkoatletiv-paralimpiiciv iz porushenniamy oporno-rukhnovogo aparatu u svitli zagalnoi teorii sportyvnoho trenuvannia [The issue of the periodization and content of training of athletes with disabilities in musculoskeletal system within the general theory of sports training]. *Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizychnogo vukhovannia i sportu*, 5, 13–18.
5. Perederii, A. V. & Roztorgui, M. S. (2016). Teoretyko-metodychni pidkhody do periodyziacii bagatorichnoi pidgotovky sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization training of the athletes in adaptive sport]. *Sportivnij visnik Pridniprovja*, 1, 91–95.
6. Barfield, J. P., Malone, L. A., Arbo, C. & Jung, A. P. (2010) Exercise intensity during wheelchair rugby training. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 389–398.
7. DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (1995). *Disability and sport*. Champaign: Human Kinetics.
8. Fidler, A., Schmidt, M. & Vauhnik, J. (2017). Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1892–1898.
9. Fishe, J. A., McNelis, M. A., Gorgey, A. S., Dolbow, D. R. & Goetz, L. L. (2015). Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? *Aging and Disease*, 6(4), 271–281.
10. Gee, C. M., West, C. R. & Krassioukov, A. V. (2015). Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*, 45, 1133–1142.
11. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M. & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*, 16(1), 707–712.
12. Imas, Ye., Borysova, O. & Kohut, I. (2017). The role of motor activity in the social integration of disabled individuals. *Fizychnye vyhovannia, sportsi kultura zdorovia u suchasnomu suspilistvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 1 (37), 18–23.
13. Kraszewski, K. (2012). Zasady postępowania w urazach sportowców wyczynowych [Basics of activities in the situation of injuries in athletes]. *Fizychnye vukhovannya, sportsi kultura zdorovia u suchasnomu suspilistvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky, 4 (20), 372–375.
14. Winnick, J. & Porretta, D. (2017). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics.

Стаття надійшла до редакції 05.02.2018 р.

УДК 797.122

ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Владимир Давыдов¹, Владимир Шантарович², Дмитрий Пригодич¹

¹ Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, v-davydov55@list.ru

² Национальная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, Министерство спорта и туризма, Минск, Республика Беларусь)

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-67-73>

Аннотации

Актуальность. Морфологические особенности человека – один из генетически predetermined факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта. Рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными морфофункциональными данными. **Цель работы** – исследовать антропологические и силовые показатели спортсменов различной квалификации в гребле на байдарках. **Материал и методы исследования.** Всего обследовано 136 спортсменов. Из них высокой квалификации – 57 человек. Возраст испытуемых – от 13 до 26 лет. Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, частичных размеров тела и анализ компонентов состава массы тела. **Результаты.** При сопоставлении показателей антропологического обследования выявлено, что наибольшая длина и масса тела, обхват грудной клетки и абсолютная поверхность тела отмечается в спортсменов элиты, наименьшие показатели отмечаются у спортсменов II разряда. С возрастом и повышением квалификации тотальные размеры и показатели абсолютной и относительной мышечной массы увеличиваются, что связано с возрастными изменениями и влиянием занятий греблей у спортсменов. Анализ компонентов состава массы тела спортсменов показал, что с повышением возраста и квалификации спортсменов показатели жировой массы уменьшаются. Также отмечается увеличение обхватных размеров тела, силовых показателей байдарочниц. **Выводы.** Изучаются морфофункциональные показатели спортсменов разных квалификационных групп, занимающихся греблей на байдарках. Выявлено, что с повышением квалификации происходит увеличение мышечной и уменьшение жировой массы. Отмечается, что наибольшими морфофункциональными показателями обладают спортсменки элитной группы: заслуженные мастера спорта и мастера спорта международного класса. Разработанные нами модельные характеристики спортсменов-байдарочниц разной квалификации от заслуженных мастеров спорта до II-го разряда можно использовать для отбора и спортивной ориентации в греблю на различных этапах подготовки и контроля динамики морфофункционального состояния в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: гребля, байдарка, морфофункциональные показатели.

Володимир Давидов, Володимир Шантарович, Дмитро Пригодич. Характеристика антропологічних та силових показників спортсменок різної кваліфікації в греблі на байдарках. Актуальність. Морфологічні особливості людини – одна з генетично задалегідь визначених факторів, що найбільш повно та наочно визначає індивідуальну специфічність дає змогу цінити можливості людини в тому чи іншому виді спорту. Рекордні досягнення демонструються саме тими, хто володіє найбільш оптимальними морфофункціональними даними. **Мета роботи** – дослідити антропологічні й силові показники спортсменок різної кваліфікації в греблі на байдарках. **Матеріал і методи дослідження.** Усього обстежено 136 спортсменок, із них високої кваліфікації – 57. Вік досліджуваних – 13–26 років. Комплексне обстеження включало антропометричні вимірювання тотальних, повздовжніх, поперечних розмірів тіла, діаметрів, обхватів, часткових розмірів тіла та аналізу компонентів маси тіла. **Результати.** За зіставлення показників антропологічного обстеження виявлено, що найбільша довжина та маса тіла, обхват грудної клітини й абсолютна поверхня тіла відзначаються в спортсменок еліти, найменші показники – у досліджуваних II розряду. Із віком і підвищенням кваліфікації тотальні розміри та показники абсолютної та відносної м'язової маси збільшуються, що пов'язано з віковими змінами та впливом заняття

греблю в спортсменок. Аналіз компонентів складу маси тіла досліджуваних засвідчив, що зі збільшенням віку та кваліфікації спортсменок показники жирової маси зменшуються. Також відзначається збільшення обвідних та силових показників спортсменок. **Висновки.** Вивчені морфофункціональні показники досліджуваних різних кваліфікаційних груп, які займаються гребнями на каяках. Виявлено, що з підвищенням кваліфікації відбувається збільшення м'язової й зменшення жирної маси тіла. Відзначено, що найбільшими морфофункціональними показниками володіють спортсмени елітної групи: заслужені майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу. Розроблені нами модельні характеристики для спортсменок-байдарочниць, різної кваліфікації від заслужених майстрів спорту до II-го розряду можна використовувати для відбору й спортивної орієнтації в гребі на різних етапах підготовки та контролю динаміки морфофункціонального стану в річному циклі підготовки.

Ключові слова: гребля, байдарка, морфофункціональні показники.

Vladimir Davydov, Vladimir Shantarovich, Dmitry Prigodich. Characteristics of Anthropological and Force Indicators of Sportsmonok Various Qualification in the Ridge on the Baidark. Topicality. Morphological features of man - one of the genetically predetermined factors, most fully and clearly determines the individual specificity, allowing to assess a person's capabilities in a particular sport. Record achievements are demonstrated by those who have the most optimal morphofunctional data. **The aim of work** was to investigate the anthropological and power indexes of sportswomen of different qualification in rowing on kayaks. **Material and Methods of Research.** A total of 136 sportswomen were surveyed. Of these, athletes of high qualification – 57 people. Age of subjects aged 13 to 26 years. The comprehensive examination included anthropometric measurements of total, longitudinal, transverse body dimensions, diameters, girths, partial body dimensions, and analysis of components of body composition. **Results.** When comparing the indicators of the anthropological survey, it was revealed that the greatest length and weight of the body, the circumference of the chest and the absolute surface of the body were noted by athletes of the elite, and the least indicators were noted at the athletes of the second grade. With age and advanced training, total dimensions and indicators of absolute and relative muscle mass increase, which is due to age-related changes and the influence of rowing classes at athletes. Analysis of the components of the weight composition of athletes showed that with increasing age and athletes' qualifications, the fat mass declines. There is also an increase in the circumferential dimensions of the body, the kayak strength indicators. **Conclusions.** Morphofunctional indices of athletes of different qualification groups engaged in kayaking rocks were studied. It is revealed that with the increase of qualification there is an increase in muscle and a decrease in fat mass. It is noted that the greatest morphofunctional indicators are athletes of the elite group: Honored masters of sports and masters of sports of international class. The model characteristics of athletes-kayaks developed by us, differing qualifications from the honored masters of sports to the second level, can be used for selection and sport orientation in the dam at various stages of preparation and control of the dynamics of the morphofunctional state in the annual training cycle.

Key words: rowing, kayak, morphofunctional indices.

Введение. В настоящее время тренеры при отборе перспективных гребцов в основном опираются на педагогические критерии, ориентируются на быстроту овладения техникой гребли, учитывают интенсивность прогрессирования спортивных результатов и уровни сформированности специфических физических способностей [2]. Данные качества, характеристики и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на перспективность гребцов в дальнейшей их спортивной деятельности. [1].

Телосложение – это один из наиболее важных факторов, в значительной мере определяющий успех в гребном спорте. Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам вынуждает спортсменов компенсировать этот недостаток форсированием работы других систем организма [4]. В условиях соревновательной деятельности, когда организм спортсмена находится в состоянии предельного напряжения всех функциональных систем, такая компенсация вызывает дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к снижению его резервных возможностей [3].

Наименее изучены в спортивной практике показатели морфофункционального статуса спортсменов различных специализаций и квалификации. Как отмечает Э. Г. Мартиросов [5], неизвестно, каким требованиям должны отвечать сильнейшие спортсменки различных специализаций; существуют ли различия в критериях отбора и факторах, оказывающих влияние на достижения у мужчин и женщин одних и тех же специализаций.

Цель работы – исследовать антропологические и силовые показатели спортсменок различной квалификации в гребле на байдарках.

Методика и объекты исследования. Всего обследовано 136 спортсменок. Из них высокой квалификации (ЗМС – заслуженный мастер спорта, МСМК – мастер спорта международного класса, МС – мастер спорта) – 57 человек, КМС – 28, I разряда – 26, II разряда – 25 человек. Возраст испытуемых – 13–26 лет.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, частичных размеров тела (тесты Попеску) и анализ компонентов состава массы тела (J.Matieka, 1921).

Измерение продольных размеров тела проводили антропометром Мартина по общепринятой методике (В. В. Бунак, 1941). Измерение диаметров производили большим толстотным циркулем. Измерение обхватов проводили сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Массу тела определяли с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты Попеску включают измерение размаха рук (см), длину туловища сидя руки вверх (см) и длину туловища сидя до 7-шейного позвонка (см). Также измерялась становая и кистевая динамометрия обеих рук при помощи станового и кистевого динамометра (кг).

По результатам измерений определены средние величины морфофункциональных показателей, коэффициент вариации. Методом Стьюдента определялось различие между средними арифметическими антропометрических признаков спортсменок различной квалификации.

Результаты и их обсуждение. Анализ тотальных размеров тела спортсменок-байдарочниц различной квалификации представлен в табл. 1.

При сопоставлении показателей антропологического обследования, выявлено, что наибольшая длина и масса тела, обхват грудной клетки и абсолютная поверхность тела отмечены у спортсменок элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие показатели отмечены у спортсменок II разряда.

Таблица 1

Тотальные размеры тела спортсменок-байдарочниц, различной квалификации ($M \pm \sigma$)

№	Квалификация	n	Длина тела, см	Масса тела, кг	Обхват грудной клетки, см	Абсолютная поверхность тела, м ²
1	ЗМС, МСМК	27	171,3±5,18*	70,4±6,03*	103,7±3,8*	1,81±0,09*
2	МС	30	169,1±5,20	66,8±5,11*	97,8±3,42*	1,72±0,08*
3	КМС	28	167,8±6,03	65,2±5,38	96,3±4,01	1,70±0,09*
4	I разряд	26	166,3±5,37*	65,0±6,40	91,7±3,82	1,69±0,07*
5	II разряд	25	159,9±5,11*	59,8±6,18*	87,3±2,34*	1,62±0,06

Примечания. *t*-критерий Стьюдента, * $-p < 0,05$, ** $-p < 0,01$.

Различия достоверно значимы по длине тела между ЗМС и МСМК и I – II разрядом ($p < 0,05$), по массе тела и обхвату грудной клетки – между этими же группами ($p < 0,05$), по абсолютной поверхности тела – между ЗМС – МСМК и МС, КМС, I разрядом ($p < 0,05$), ЗМС и МСМК и I разряд ($p < 0,01$) (рис.1).

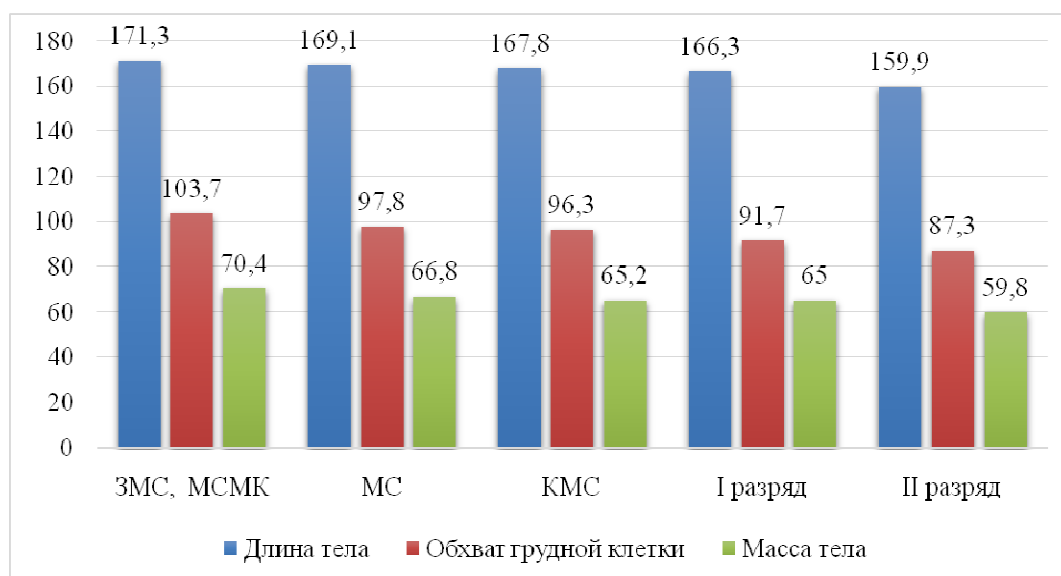


Рис. 1. Длина тела, обхват грудной клетки и масса тела спортсменок-байдарочниц различной квалификации

С возрастом и повышением квалификации тотальные размеры увеличиваются, что связано с возрастными изменениями и влиянием занятий греблей у спортсменов.

В таб. 2 представлены частичные размеры тела (тестов Попеску) и пропорций тела байдарочниц различной квалификации.

Таблица 2

Частичные размеры тела (тесты Попеску) и пропорции тела гребчих-байдарочниц различной квалификации ($M \pm \sigma$)

Показатель	ЗМС, МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд
n	27	30	28	26	25
Длина туловища, см	54,1±3,13*	52,8±2,82	48,9±2,41	46,1±3,01*	44,1±2,34*
Длина руки, см	76,3±2,11	75,0±2,43	73,8±1,36	72,6±2,12	72,0±2,34
Размах рук, см	182,3±2,34*	177,1±3,6*	173,4±3,18*	166,4±3,8*	164,3±2,42*
Длина тела сидя с вытянутыми вверх руками, см	143,1±3,16*	139,3±2,1*	136,4±2,22	131,4±1,99*	130,1±2,17*
«Рабочее положение байдарочника»	113,0±3,00*	108,9±3,3*	105,1±3,12	103,0±4,2*	100,1±4,52*

Примечания. *t*-критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$, * – $p < 0,001$.

Анализ показал, что все представленные показатели частичных размеров тела и тестов Попеску имеют линейную зависимость, т. е. с повышением квалификации эти показатели увеличиваются, что обусловливается естественным ростом морфологических показателей.

Наибольшие показатели частичных размеров тела (тестов Попеску) и некоторых пропорций тела имеют спортсменки элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие – спортсменки 2 разряда.

По длине туловища различия достоверны между ЗМС–МСМК и спортсменками I и II разряда ($p < 0,05$). По длине руки различия не достоверны, по размаху рук различия достоверно значимы между ЗМС–МСМК и КМС ($p < 0,05$), ЗМС и МСМК – спортсменками I и II разряда, при ($p < 0,001$), между МС – спортсменками I-го и II-го разрядов, ($p < 0,05$), между КМС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

По длине тела сидя с вытянутыми вверх руками различия достоверны между ЗМС–МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда при ($p < 0,05$), МС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

По «рабочему положению байдарочника» различия достоверны между ЗМС–МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,001$), МС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

Состав компонентов массы тела спортсменок в гребле на байдарках различной квалификации представлены на рис. 2.

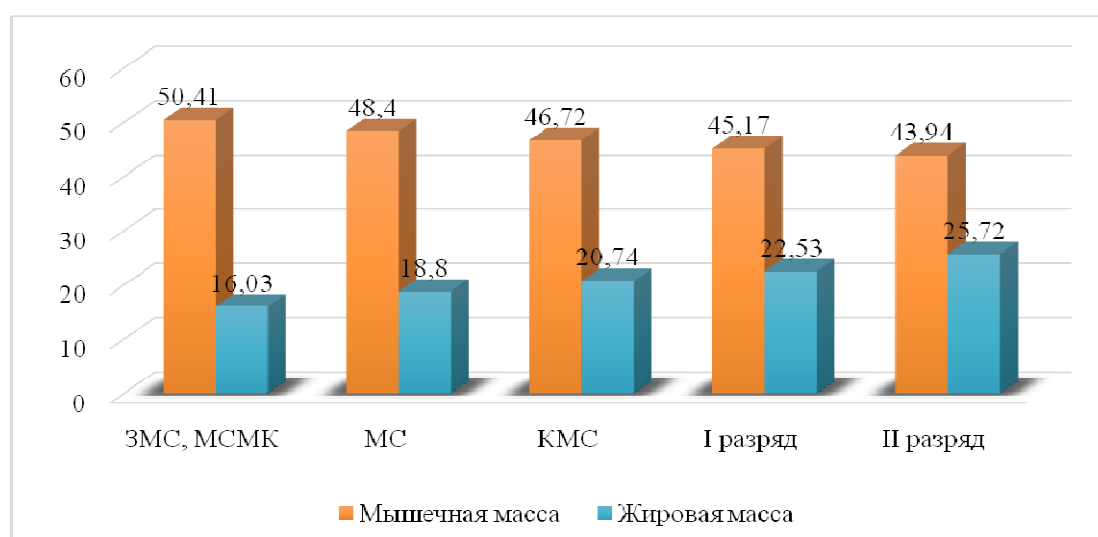


Рис. 2. Относительная мышечная и жировая масса (%) спортсменок различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

Анализ компонентов состава массы тела спортсменок, занимающихся греблей на байдарках различной квалификации, показал, что наименьшие показатели абсолютной и относительной жировой массы имеют спортсменки элиты, наибольшие – спортсменки II разряда. С повышением возраста и квалификации спортсменок показатели жировой массы (кг и %) уменьшаются, что говорит о влиянии занятий гребным спортом на эти показатели. Различия достоверны по относительной жировой массе между спортсменками ЗМС – МСМК и спортсменками I разряда ($p < 0,05$), ЗМС – МСМК и спортсменками II разряда ($p < 0,01$), по абсолютной жировой массе между ЗМС – МСМК и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

Абсолютная и относительная мышечная масса наибольшая у спортсменок элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие показатели отмечаются у спортсменок II-го разряда. С повышением квалификации показатели абсолютной и относительной мышечной массы увеличиваются, что связано с занятиями греблей. Различия достоверно значимы по абсолютной мышечной массе между ЗМС – МСМК и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$), по относительной мышечной массе – между ЗМС – МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,05$).

На рис. 3 представлены поперечные размеры тела спортсменок различной квалификации, занимающихся греблей на байдарках.

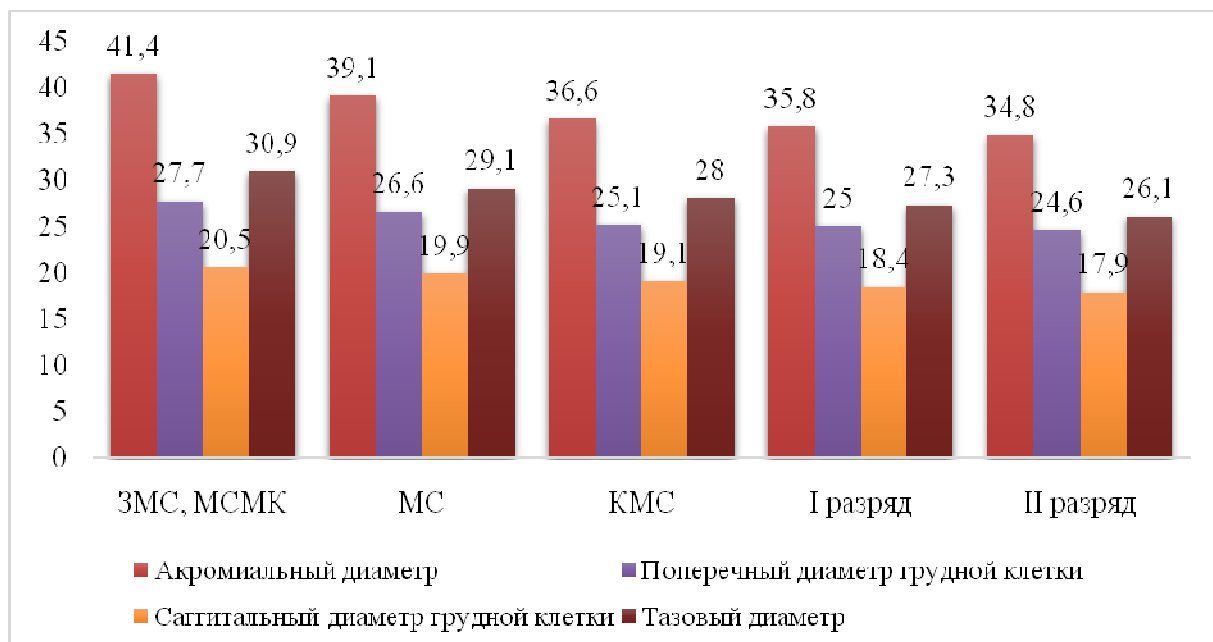


Рис. 3. Поперечные размеры тела (см) спортсменок различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

Анализ поперечных размеров тела байдарочниц различной квалификации показал, что наибольшие показатели поперечных размеров тела (ширины плеч и таза, поперечного и сагиттального диаметра грудной клетки) имеют спортсменки элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие – спортсменки II-го разряда. Различия достоверно значимы только в показателях акромиального диаметра (ширины плеч) между ЗМС и МСМК и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

Анализ обхватных размеров тела байдарочниц, представленных в табл. 3, показал, что наибольшие показатели обхватных размеров тела имеют спортсменки элиты (ЗМС и МСМК), наименьшие – у спортсменок II-го разряда. Наибольшая экскурсия грудной клетки отмечается у мастеров спорта, наименьшая – у спортсменок II разряда.

С повышением квалификации отмечается увеличение обхватных размеров тела, что связано с возрастными изменениями и влиянием занятий греблей.

По обхвату грудной клетки на вдохе, различия достоверно значимы между ЗМС – МСМК и КМС ($p < 0,05$), между ЗМС – МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,01$), между МС и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$). По обхвату грудной клетки на выдохе различия достоверно значимы между ЗМС – МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,01$).

Обхватные размеры тела спортсменок-байдарочниц различной квалификации (M±σ)

Показатель	ЗМС, МСМК	МС	КМС	I разряд	II разряд
n	27	30	28	26	25
Обхват грудной клетки (вдох), см	106,7±2,72**	98,0±3,23*	96,3±28,0*	94,5±3,07*	90,3±5,51**
Обхват грудной клетки (выдох), см	99,3±2,90*	88,7±2,80	88,1±2,92	86,6±2,05*	82,9±4,72*
Экскурсия гр. клетки, см	7,4±1,54	9,3±1,46	8,2±1,71	7,9±1,32	65,0±2,34
Обхват плеча (напряженно), см	32,6±2,43*	30,4±2,01	29,9±2,17	28,1±2,46	26,8±2,18*
Обхват плеча (спокойно), см	30,6±1,18	28,5±2,16	27,9±1,38	25,6±1,73	24,9±2,01
Обхват предплечья, см	28,3±2,46	25,4±3,33	25,2±1,66	23,4±1,90	23,2±1,42
Обхват бедра, см	58,6±2,72*	58,6±3,36	55,2±2,76	51,4±3,17	49,7±3,34*
Обхват голени, см	36,4±1,76	34,1±1,44	33,5±1,34	32,8±2,17	32,0±1,68

Примечания. *t*-критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$.

По экскурсиям грудной клетки различия между спортсменками недостоверны. По обхвату плеча в напряженном состоянии различия достоверны только между ЗМС – МСМК и спортсменками II-го разряда ($p < 0,05$).

По обхвату предплечья различия недостоверны. По обхвату бедра различия достоверно значимы между ЗМС – МСМК и спортсменками I-го и II-го разряда ($p < 0,05$). По обхвату голени различия недостоверны ($p > 0,05$).

Анализ силовых показателей байдарочниц различной квалификации, представлены на рис. 4.

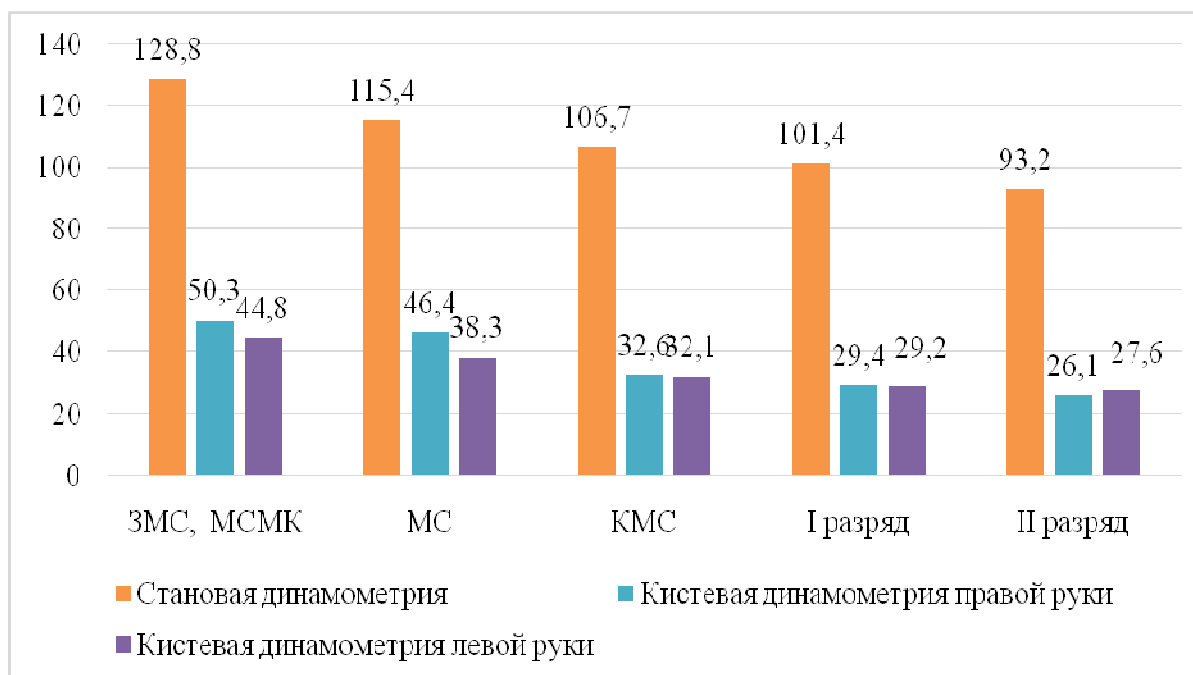


Рис. 4. Становая и кистевая динамометрия (кг) спортсменок различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

Анализ силовых показателей байдарочниц различной квалификации показал, что наибольшие показатели становой и кистевой динамометрии (правой и левой) рук имеют спортсмены ЗМС и МСМК, наименьшие – спортсменки II-го разряда. Различия достоверны в показателях становой динамометрии между спортсменками ЗМС – МСМК и спортсменками КМС, I- и II-го разрядов (от $p < 0,05$ до $p < 0,001$), между МС и спортсменками I- и II-го разрядов ($p < 0,05$).

По кистевой динамометрии (правой руки) различия достоверно значимы между ЗМС и МСМК и спортсменками КМС, I-го и II-го разряда от ($p < 0,05$ до $p < 0,001$), между МС и спортсменками I-го и

II-го разрядов ($p < 0,05$). По кистевой динамометрии (левой руки) различия достоверны между спортсменками ЗМС–МСМК и спортсменками I-го и II-го разрядов ($p < 0,05$).

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучаются морфофункциональные показатели спортсменок разных квалификационных групп, занимающихся греблей на байдарках.

Выявлено, что с повышением квалификации происходит увеличение мышечной и уменьшение жировой массы.

Отмечается, что наибольшими морфофункциональными показателями обладают спортсменки элитной группы ЗМС и МСМК.

Разработанные нами модельные характеристики спортсменок-байдарочниц разной квалификации, от ЗМС до II-го разряда, можно использовать для отбора и спортивной ориентации в греблю на различных этапах подготовки и контроля динамики морфофункционального состояния в годичном цикле подготовки.

Источники и литература

1. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва: МГУ, 2002. 40 с.
2. Давыдов В. Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч./В. Ю. Давыдов [и др.]. Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. Ч. 1. 320 с.
3. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ/В.Ю. Давыдов [и др.]: метод. рек. Пинск: ПолесГУ, 2015. 88 с.
4. Жмарев Н. В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца. Москва: Физкультура и спорт, 1981. С. 6–11.
5. Мартиросов Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада. Москва, 1998. 87 с.

References

1. Davydov, V. Yu. (2002). Teoreticheskie osnovy sportivnogo otbora i spetsializatsii v olimpiiskikh vodnykh vidakh sporta distantsionnoho kharaktera: avtoref. dis. d-ra biol. Nauk [Theoretical bases of sports selection and specialization in the Olympic water sports of a remote nature]. M.: MNU, 40.
2. Davydov, V. Yu. (2015). Tekhnolohiia otbora i orientatsii hrebtsov na baidarkakh i kanoe v sisteme mnoholetnei podgotovki: posobie : v 2 ch.[The technology of selection and orientation of oarsmen in kayaks and canoes in the system of long-term training]. Mozyr :MHPU imeni I. P. Shamiakina, chast 1, 320.
3. Davydov, V. Yu. (2015). Morfofunktsionalnye kriterii otbora i kontroliia v hreble na baidarkakh i kanoe [Morphofunctional selection and control criteria in rowing and canoeing]. Pinsk: PolesHU, 88.
4. Zhmarev, N. V. (1981). Faktory, opredeliaiushchie rost sportivnykh rezultatov v hreble. Trenirovka hrebtstva [Factors determining the growth of sports results in rowing. Rower training]. M.: Fizkultura i sport, 6–11.
5. Martirosov, E. H. (1998). Somaticheskii status i sportivnaia spetsializatsiia: Avtoref. dis. d-ra biol. nauk v vide nauchnoho doklada [Physical status and sports specialization]. M., 87.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2018 р.

УДК 796.433.2.012: [796.015.134+796.071.2]

ТЕХНОЛОГІЯ МОДЕЛЮВАННЯ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА

Олександр Клімашевський¹, Олена Козлова¹

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, o.klimashevskiy@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-74-81>

Анотація

Актуальність. Розробка й використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом побудови, вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристик та оптимізації процесу спортивної підготовки й участі в змаганнях. Тому розробка технології моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа є актуальним науковим напрямом, що потребує детального вивчення й обґрунтування. **Мета та методи дослідження.** Розробити технологію моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа. Для досягнення мети використовували такі *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет; відеозйомка; відеокомп'ютерний аналіз; моделювання; методи математичної статистики. **Результати роботи.** Розроблено середньогрупові моделі біомеханічної структури рухових дій метальників списа, регресійні моделі техніки метання списа, прогностичні модельні характеристики техніки метання списа й на цій основі обґрунтовано технологію моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа. **Висновки.** Розроблено й обґрунтовано технологію моделювання кінематичної та динамічної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих метальників списа. Технологія спрямована на досягнення заданих спортивних результатів на основі розроблених середньогрупових, регресійних моделей і прогностичних модельних характеристик, які є основою для вибору засобів спеціальної підготовки, максимально наближених за формою й структурою до змагальної діяльності, що сприяє вдосконаленню технічної майстерності спортсменів, котрі спеціалізуються в метанні списа.

Ключові слова: середньогрупові моделі, регресійні моделі, прогностичні модельні характеристики.

Александр Климашевский, Елена Козлова. Технология моделирования кинематической структуры движений в процессе технической подготовки квалифицированных метателей копья. Актуальность темы исследования. Разработка и использование моделей связаны с моделированием – процессом построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях. Поэтому разработка технологии моделирования кинематической структуры движений в процессе технической подготовки квалифицированных метателей копья является актуальным научным направлением и требует детального изучения и обоснования. **Цель и методы исследования** – разработать технологию моделирования кинематической структуры движений в процессе технической подготовки квалифицированных метателей копья. Для достижения цели использовали следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы и информации мировой сети Интернет; видеосъемка; видеокомпьютерный анализ; моделирование; методы математической статистики. **Результаты работы.** Разработаны среднegrupповые модели биомеханической структуры двигательных действий метателей копья, регрессионные модели техники метания копья, прогностические модельные характеристики техники метания копья, и на этой основе обоснована технология моделирования кинематической структуры движений в процессе технической подготовки квалифицированных метателей копья. **Выводы.** Разработана и обоснована технология моделирования кинематической и динамической структуры движений в процессе технической подготовки квалифицированных метателей копья. Технология направлена на достижение заданных спортивных результатов на основе разработанных среднegrupповых, регрессионных моделей и прогностических модельных характеристик, которые являются основанием для выбора средств специальной подготовки, максимально приближенных по форме и структуре к соревновательной деятельности, что способствует совершенствованию технического мастерства спортсменов, специализирующихся в метании копья.

Ключевые слова: среднegrupповые модели, регрессионные модели, прогностические модельные характеристики.

Aleksandr Klimashevsky, Elena Kozlova. Technology of Modelling the Motion Kinematic Structure During Technical Preparation of Skilled Javelin Throwers. The Urgency of the Research Problem. The development and usage of models are connected with modelling – the process of designing, studying and using models for determination and specification of characteristics and optimization of the process of athletic preparation and participation in competitions.

Therefore, elaboration of the technology for modelling the motion kinematic structure within the process of skilled javelin throwers' preparation is a hot scientific topic requiring detailed studying and substantiating. **Objective and Methods of Study.** To develop the technology of modelling the motion kinematic structure in the process of technical preparation of skilled javelin throwers. The following methods of study were used in the furtherance of the objective: analysis of scientific and methodical literature and Internet information; video recording; video computer analysis; modelling; methods of mathematical statistics. **Results.** Mean group models of biomechanical structure of javelin thrower motor actions, regression models of javelin throwing techniques, prognostic model characteristics of javelin throwing techniques have been developed, and on this basis, the technology of modelling the motion kinematic structure in the process of technical preparation of skilled javelin throwers has been elaborated. **Conclusions.** The technology of modelling kinematic and dynamic motion structure in the process of technical preparation of skilled javelin throwers has been elaborated and substantiated. It is focused on the achievement of target sports results on the basis of the developed mean group, regression models and prognostic model characteristics being the foundation for selecting special preparation means maximally close to the competitive activity in form and structure, which contributes to the improvement of technical skills of athletes specialized in javelin throwing.

Key words: mean group models, regression models, prognostic model characteristics.

Вступ. Ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням різних моделей, під якими розуміємо зразок (стандарт, еталон), у ширшому сенсі – будь-який зразок (уявний або умовний) того або іншого об'єкта, процесу або явища [4]. Розробка й використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом їх побудови, вивчення та використання для визначення й уточнення характеристик й оптимізації процесу спортивної підготовки та участі у змаганнях [4]. Темпи зростання спортивної майстерності й спортивні результати підвищуються переважно там, де пошук методів моделювання ведеться на об'єктивній кількісній основі [6].

Метання списа – це швидко-силово, ациклічна вправа, основна мета якої полягає в досягненні максимального результату в межах установлених правил. Наукові дослідження сформуливали конкретні технічні вимоги, що визначають виконання окремих рухових дій у метанні списа [1]. Нині зарубіжними фахівцями, федераціями країни співдружності зі спортивними організаціями ведеться активна робота з біомеханічного аналізу техніки метання списа [3, 7–9], проте досвід спортивної практикисвідчить, що вдосконалення технічної майстерності спортсменів в Україні відбувається на основі знань та уявлення тренера, відчуття самого спортсмена, які не завжди збігаються, що ускладнює процес спортивної підготовки. Тому для покращення їхньої роботи потрібна розробка технології моделювання кінематичної структури рухів, що дає змогу орієнтуватися на кількісні критерії в процесі технічної підготовки металників списа і являє собою систему знань про способи (набір і послідовність операцій, їхні режими), забезпечення потреб технічної підготовки атлетів за допомогою моделювання, використання технічних засобів, що визначає актуальність дослідження.

Можна припустити, що вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів може бути успішно здійснене широким використанням теоретичних основ і засобів біомеханічного моделювання рухів на основі розроблених моделей різних типів (середньогрупових і регресійних) та прогностичних модельних характеристик техніки метання списа, що дають змогу орієнтуватися на досягнення запланованих спортивних результатів.

Дослідження проводили згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою «Теоретико-методичні основи підвищення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів у змагальних вправах (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.26 «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності».

Мета дослідження – розробити технологію моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих металників списа.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення мети використовували такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури та інформації світової мережі Інтернет, відеозйомка, відеокomp'ютерний аналіз, моделювання; методи математичної статистики.

Організація дослідження. На першому етапі дослідження здійснювали аналіз науково-методичної літератури, аналіз й узагальнення досвіду практичної діяльності з технічної підготовки спортсменів. Вивчали кінематичні та динамічні показники техніки метання списа, що впливають на досягнення високих спортивних результатів.

На другому етапі проводили пошуковий експеримент. Для отримання повної інформації про біомеханічну структуру техніки метання списа досліджено кінематичні (часові, просторові й просторово-часові) та розраховано динамічні характеристики техніки метання списа кваліфікованими спортсменами. Для отримання біомеханічних характеристик проводили відеозйомку в умовах навчально-тренувального збору, за допомогою цифрової відеокамери SONY Digital 8, що була закріплена, а оптична вісь об'єктива залишалася перпендикулярною до вектора переміщення спортсмена. Ураховували всі метрологічні вимоги, що дають змогу звести до мінімуму систематичні й випадкові огріхи, котрі виникають унаслідок специфічних властивостей оптики; правильного масштабування площини зйомки для подальшого визначення реальних координат потрібних точок; правильним орієнтуванням камери в просторі відносно площини руху. Камери закріплювалися від випробовуваних на відстані 20 м. Частота зйомки – 50 кадрів за секунду. Імовірність похибки при відео зйомці становила 5 %, тобто рівень значущості – $\alpha = 0,05$.

Усього проаналізовано 60 спроб 20 кваліфікованих спортсменів, які мають спортивне звання «кандидату майстри спорту». Кожен зі спортсменів виконував по 15–20 спроб, але нами відібрано по три найкращі спроби кожного атлета. Результати спроб становили в середньому 64,2 м, $S=1,2$ м, максимальне значення – 66,4 м, а мінімальне – 59,8 м. Проаналізувавши отримані результати, можемо зробити висновок, що група є однорідною, про що свідчить низьке значення коефіцієнта варіації ($V=1,8\%$), а також близькі одне до одного значення середнього, моди та медіани ($x=64,2$; $M_o=64,2$; $M_e=63,8$).

Дальність польоту списа була використана нами як основний та систематичний показник, що організує інші елементи техніки метання в єдину систему.

Для виявлення еталонних показників техніки метання списа нами проаналізовано 20 спроб чотирьох висококваліфікованих спортсменів, які мають спортивне звання «майстер спорту міжнародного класу». Фіксували всі їхні спроби, виконані під час тренувань, але відібрано п'ять найкращих спроб кожного атлета.

Результати спроб метання списа спортсменами високої кваліфікації становили в середньому 73,8 м, $S=2,4$ м, максимальне значення – 76,8 м, а мінімальне – 72,4 м. Проаналізувавши отримані результати, можемо констатувати, що група є однорідною, про що свідчить низьке значення коефіцієнта варіації ($V=3,2\%$), а також близькі одне до одного значення середнього, моди та медіани ($x=73,8$; $M_o=73,4$; $M_e=73,6$).

Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь в експерименті.

Відеокомп'ютерний аналіз біомеханічної структури рухових дій проводили за допомогою програмного забезпечення (ПО) «БіоВідео», розробленого І. В. Хмельницькою [5] на кафедрі кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, що дає змогу отримувати кінематичні й енергетичні характеристики рухових дій людини за відеограмою. Ця технологія комп'ютерного моніторингу моторики людини включає пакети прикладних програм «БіоВідео». Вихідними даними для програми «БіоВідео» є файли кадрів одноплосинної відеозйомки рухової дії людини у форматах .BMP, .DIB, .WMF, .EMF, .GIF, .JPG, .JPEG. Операційне середовище Windows XP, у якому працюють програми, дає змогу отримати ці файли безпосередньо з накопичувачів пам'яті локального комп'ютера чи з периферійного пристрою або за допомогою віддаленого доступу, використовуючи комп'ютерну мережу або електронну пошту Інтернет. «БіоВідео» уможливує отримання біомеханічних характеристик як окремих біоланок, так і всього тіла людини в кожному кадрі й в окремих фазах рухової дії. Прикладне програмне забезпечення (ППО) «БіоВідео» включає чотири модулі:

- конструювання моделей опорно-рухового апарату (ОРА) людини (використовували 14-сегментну модель ОРА, координати ланок якої за геометричними характеристиками відповідають координатам положення в просторі біоланок тіла людини, а точки відліку – координатам центрів основних суглобів); модуль дає змогу створювати багатоланкові моделі ОДА людини;
- визначення координат точок відносно соматичної системи відліку;
- розрахунок біомеханічних характеристик рухової дії за координатами моделі ОРА людини; програмні можливості модуля уможливають розрахунок локалізації центрів мас (ЦМ) біоланок і загального центра мас (ЗЦМ) тіла людини;
- модуль побудови біокінематичні схеми (БКС) тіла людини за відеограмою рухових дій із визначенням траєкторій центрів суглобів, ЦМ біоланок та ЗЦМ тіла людини.

Статистичний аналіз. Для вивчення значущості окремих показників техніки метання списа спортсменами різної кваліфікації нами проведено кореляційний аналіз, на підставі даних якого встановлено тісні

взаємозв'язки між досліджуваними показниками й виявлено найбільш інформативні. Інформативність показників технічної підготовленості визначали за допомогою усереднення абсолютних значень коефіцієнтів парної кореляції в обох групах спортсменів. Визначено сім найбільш інформативних показників технічної підготовленості, що мали найбільший кореляційний взаємозв'язок із дальністю польоту списа.

Ці показники використано нами для побудови статистичної середньогрупової моделі кінематичної структури техніки метання списа. Побудовані графічні середньогрупові моделі дають змогу визначити основні напрями вдосконалення технічної підготовки, установити оптимальні рівні розвитку різних її сторін, а також зв'язки та взаємини між ними в спортсменів різної кваліфікації.

Розроблено регресійні моделі техніки метання списа, до яких уключено залежну пояснювану змінну (Y) – дальність польоту списа, незалежні пояснювальні змінні (x_n): швидкість вильоту, довжину шляху завершального прискорення снаряда, кут тулуб-вертикаль у момент вильоту, кут вильоту списа, швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення завершальної частини розбігу, швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент попередньої завершальної частини розбігу, тривалість опорної фази першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу, градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу.

На третьому етапі дослідження здійснювали розробку технології моделювання техніки метання списа в процесі технічної підготовки спортсменів на основі розроблених типів моделей.

Результати дослідження. У результаті проведених досліджень розроблено технологію моделювання техніки метання списа (рис. 1), що дає змогу:

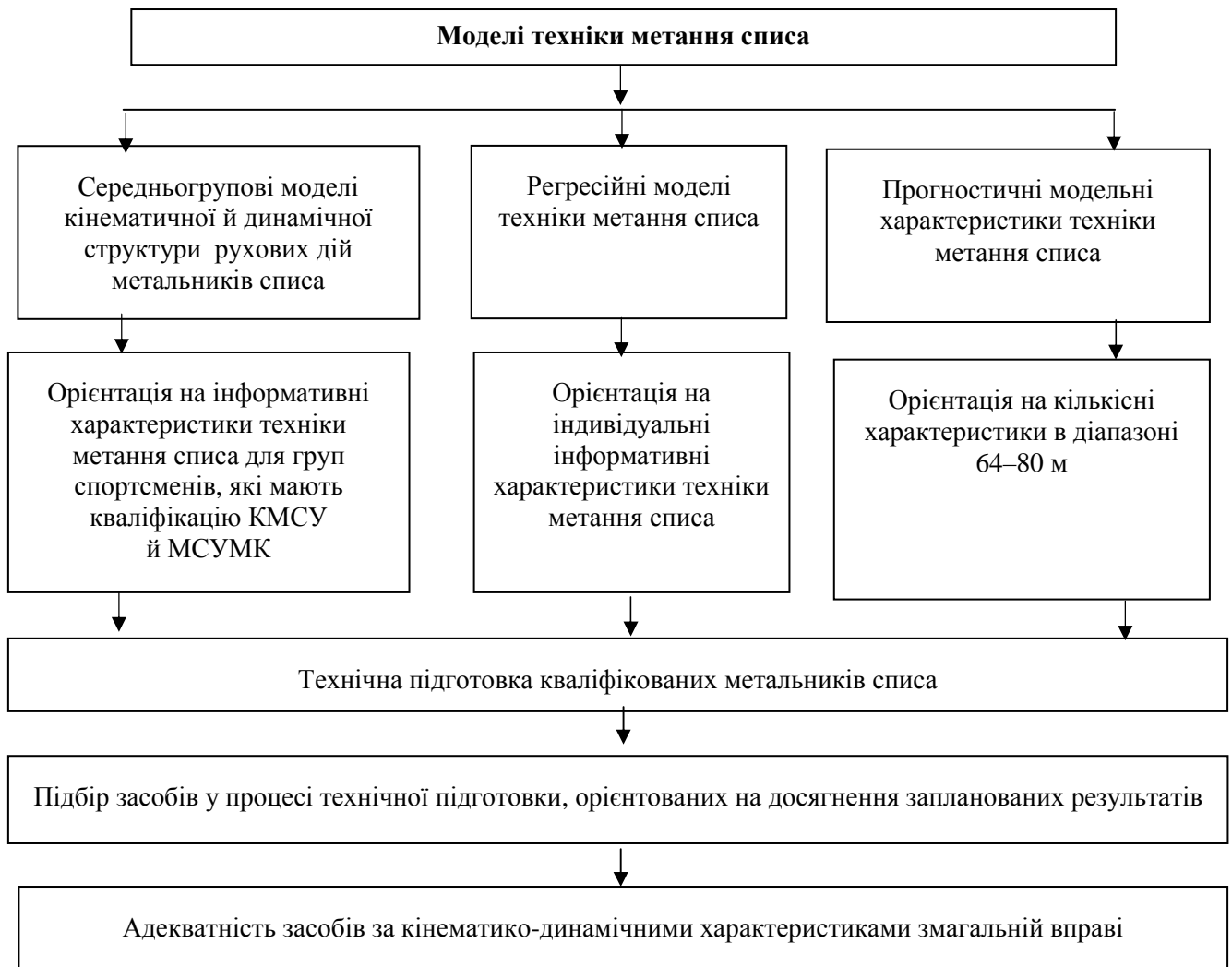


Рис. 1. Технологія моделювання техніки метання списа в процесі технічної підготовки спортсменів

- прогнозувати спортивні результати, необхідні для успіху на різних етапах підготовки з урахуванням об'єктивних, отриманих у ході дослідження, критеріїв техніки метання списа; створити банк даних змагальної діяльності й спеціальної підготовленості спортсменів;
- аналізувати й моделювати характеристики технічної підготовленості метальників списа, що впливають на досягнення високих спортивних результатів;
- планувати тренувальні програми з урахуванням виявлених закономірностей раціональної побудови рухів у метанні списа, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів, кваліфікації та рівня спеціальної підготовленості;
- індивідуалізувати процес технічної підготовки метальників списа.

У кожному з цих розділів робота повинна включати контроль технічної підготовленості спортсменів на основі автоматизованої обробки результатів.

Графічні середньогрупові моделі техніки метання списа. Орієнтація на них дає змогу визначити основні напрями вдосконалення технічної підготовки, установити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також зв'язки й співвідношення між ними у спортсменів різної кваліфікації. Моделі цього типу наведено на рис. 2.

Регресійні моделі техніки метання списа. У ході дослідження нами розроблено регресійні моделі техніки метання списа, наведені в табл. 1.

Сформовані регресійні моделі спрямовані на прогнозування заданої дальності польоту списа й орієнтують тренера та спортсмена на індивідуалізацію технічної підготовки. Використання тренером цих моделей істотно полегшує процес проведення поточної оперативного контролю, а також диференційовано оцінювати технічну підготовленість легкоатлетів, які спеціалізуються в метанні списа.

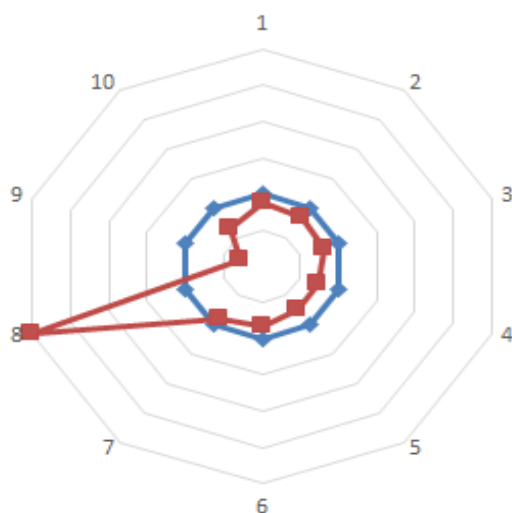


Рис. 2. Середньогрупова модель найбільш значущих біомеханічних характеристик техніки метання списа спортсменів різної кваліфікації:

— висококваліфіковані спортсмени;

— кваліфіковані спортсмени;

1 – дальність польоту списа, м;

2 – швидкість вильоту списа, $\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$;

3 – довжина шляху заключного прискорення списа, м;

4 – кут тулуб-вертикаль у момент вильоту, град.;

5 – кут вильоту списа, град.;

6 – швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення завершальної частини розбігу, $\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$;

7 – швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент попередньої завершальної частини розбігу, $\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$;

8 – тривалість опорної фази першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу, с;

9 – градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу, $\text{H}\cdot\text{s}^{-1}$;

10 – кут стійкості в момент випуску снаряда, град.

Таблиця 1

Регресійні моделі оцінки техніки кваліфікованих металників списа

№ з/п	Рівняння множинної регресії	Коефіцієнт множинної регресії	Похибка моделі
1	$Y = 1,96 + 1,141x_1 + 3,172x_2 + 0,029x_3 + 0,079x_4 + 0,0028x_5 + 0,2979x_6 + 7,23x_7 + 0,00016x_8$	0,846	1,52
2	$Y = 4,12 + 1,023x_1 + 4,141x_2 + 0,298x_3 + 0,135x_4$	0,809	1,07

Примітки.

Y – дальність польоту списа, м;

x_1 – швидкість вильоту списа, $m \cdot c^{-1}$;

x_2 – довжина шляху заключного прискорення снаряда, м;

x_3 – кут тулуб-вертикаль у момент вильоту, град.;

x_4 – кут вильоту списа, град.;

x_5 – швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення завершальної частини розбігу, $m \cdot c^{-1}$;

x_6 – швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення попередньої частини розбігу, $m \cdot c^{-1}$;

x_7 – тривалість опорної фази першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу, c^{-1} ;

x_8 – градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу $H \cdot c^{-1}$;

1 – розгорнуте регресійні рівняння;

2 – регресійне рівняння для оперативного контролю.

Прогностичні модельні характеристики техніки метання списа. Для полегшення практичної діяльності тренерів розроблено оцінні таблиці, що включають діапазон прогностичних модельних характеристик техніки метання списа для досягнення заданих спортивних результатів у межах 64–80 м через 10 см. Їх наведено у табл. 2, де вибіркові дані подано через 50 см.

Дискусія. Біомеханічні дослідження метання списа в основному були спрямовані на вивчення біомеханічних характеристик випуску снаряда, уключаючи початкову швидкість його вильоту, кут вильоту, кут атаки й висоту випуску [1; 3]. Нами розширено уявлення про техніку метання списа на основі виявлення інформативних біомеханічних характеристик, що впливають на результативність змагальної діяльності, а саме: визначено, що дальність польоту снаряда залежить від його швидкості вильоту, довжини шляху завершального прискорення; кут тулуб-вертикаль у момент вильоту; кут вильоту списа, швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення завершальної частини розбігу; швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент попередньої завершальної частини розбігу; тривалість опорної фази першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу; градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу; кут стійкості в момент випуску снаряда, що визначає динамічну рівновагу і є важливим показником для вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих металників [2]. Ці характеристики покладено в основу побудови різних видів моделей, що стало основоположним розробці технології моделювання в процесі технічної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Таблиця 2

Прогностичні модельні біомеханічні характеристики техніки метання списа для досягнення заданих спортивних результатів

Дальність польоту списа	Швидкість вильоту списа	Довжина шляху завершального прискорення снаряда	Кут тулуб-вертикаль у момент вильоту	Кут вильоту списа	Швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення завершальної частини розбігу	Швидкість ЗЦМ тіла спортсмена в момент закінчення попередньої частини розбігу	Тривалість опорної фази першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу	Градієнт сили в опорній фазі першого кидкового кроку в завершальній частині розбігу	Кут стійкості в момент випуску снаряда, град
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64	22,7	1,513	25,813	26,813	7,429	6,844	0,060	25512,9	15,631
64,5	22,95	1,531	26,281	27,281	7,507	7,334	0,059	29063,2	16,057

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65	23,2	1,550	26,750	27,750	7,585	7,823	0,058	32613,6	16,484
65,5	23,45	1,569	27,219	28,219	7,663	8,313	0,057	36163,9	16,912
66	23,7	1,588	27,688	28,688	7,741	8,803	0,056	39714,3	17,339
66,5	23,95	1,606	28,156	29,156	7,819	9,292	0,055	43264,6	17,767
67	24,2	1,625	28,625	29,625	7,898	9,782	0,054	46815,0	18,194
67,5	24,45	1,644	29,094	30,094	7,976	10,271	0,053	50365,3	18,622
68	24,7	1,663	29,563	30,563	8,054	10,761	0,052	53915,7	19,049
68,5	24,95	1,681	30,031	31,031	8,132	11,251	0,051	57466,0	19,477
69	25,2	1,700	30,500	31,500	8,210	11,740	0,049	61016,4	19,904
69,5	25,45	1,719	30,969	31,969	8,288	12,230	0,048	64566,7	20,332
70	25,7	1,738	31,438	32,438	8,366	12,719	0,047	68117,1	20,759
70,5	25,95	1,756	31,906	32,906	8,444	13,209	0,046	71667,4	21,187
71	26,2	1,775	32,375	33,375	8,523	13,699	0,045	75217,8	21,614
71,5	26,45	1,794	32,844	33,844	8,601	14,188	0,044	78768,1	22,042
72	26,7	1,812	33,313	34,313	8,679	14,678	0,043	82318,5	22,469
72,5	26,95	1,831	33,781	34,781	8,757	15,167	0,042	85868,8	22,897
73	27,2	1,850	34,250	35,250	8,835	15,657	0,041	89419,2	23,324
73,5	27,45	1,869	34,719	35,719	8,913	16,147	0,040	92969,5	23,752
74	27,7	1,887	35,188	36,188	8,991	16,636	0,038	96519,9	24,179
74,5	27,95	1,906	35,656	36,656	9,069	17,126	0,037	100070,2	24,607
75	28,2	1,925	36,125	37,125	9,148	17,615	0,036	103620,6	25,034
75,5	28,45	1,944	36,594	37,594	9,226	18,105	0,035	107170,9	25,462
76	28,7	1,962	37,063	38,063	9,304	18,595	0,034	110721,3	25,889
76,5	28,95	1,981	37,531	38,531	9,382	19,084	0,033	114271,6	26,317
77	29,2	2,000	38,000	39,000	9,460	19,574	0,032	117822,0	26,744
77,5	29,45	2,019	38,469	39,469	9,538	20,063	0,031	121372,3	27,172
78	29,7	2,037	38,938	39,938	9,616	20,553	0,030	124922,7	27,599
78,5	29,95	2,056	39,406	40,406	9,694	21,043	0,029	128473,0	28,027
79	30,2	2,075	39,875	40,875	9,773	21,532	0,027	132023,4	28,454
79,5	30,45	2,094	40,344	41,344	9,851	22,022	0,026	135573,7	28,882
80	30,7	2,112	40,813	41,813	9,929	22,511	0,025	139124,1	29,309

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблені регресійні моделі техніки метання списа. Під час розв'язання проблем теорії й методики підготовки регресійні біомеханічні моделі рухових дій є системотвірним чинником, що визначає структуру й зміст процесу вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Вони дають змогу прогнозувати індивідуальні варіанти техніки, орієнтовані на досягнення запланованої результативності, істотно полегшують процес проведення етапного, поточного та оперативного контролю, уможливають диференційоване оцінювання технічної підготовленості кваліфікованих металників списа.

Розроблено прогностичні модельні характеристики техніки метання списа, що орієнтують вихід спортсменів на рівень заданих спортивних результатів у діапазоні 64–80 м і визначають основний вектор формування технічної майстерності в системі спортивної підготовки, дають змогу розробити способи практичної реалізації завдань педагогічного управління технічними характеристиками спортсмена, прогнозувати зростання спортивних результатів, оцінювати індивідуальні резерви досягнення запланованих біомеханічних показників техніки кваліфікованих легкоатлетів.

Розроблено й обґрунтовано технологію моделювання кінематичної та динамічної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих металників списа. Технологія спрямована на досягнення заданих спортивних результатів на основі розроблених середньогрупових, регресійних моделей і прогностичних модельних характеристик, які є основою для вибору засобів спеціальної підготовки, максимально наближених за формою і структурою до змагальної вправи з інтенсивністю, що стимулює удосконалення технічної майстерності.

Перспективи подальших досліджень слід пов'язувати з розробкою методики застосування тренувальних засобів у поєднанні з використанням розробленої технології.

Автори висловлюють вдячність за допомогу в проведенні відеокomp'ютерного аналізу техніки метання списа Олександрю Валерійовичу Жирнову – кандидату наук з фізичного виховання та спорту, старшому викладачу кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Джерела та література

1. Адашевский В. М., Єрмаков С. С., Дуевски М. Моделирование и определение основных биомеханических характеристик в метании копья. *Информационно-аналит. бюл. по актуальным проблемам физической культуры и спорта. Легкая атлетика*. Минск: БГУФК, 2013. С. 330–339.
2. Козлова Е., Климашевский А. Динамическое равновесие как фактор повышения эффективности двигательных действий в спорте (на материале метания копья). *Наука в олимпийском спорте*. 2017. № 3. С. 29–39.
3. Лехман Ф. Биомеханический анализ метания копья на чемпионате мира ИААФ по легкой атлетике 2009 года. *Легкоатлетический вестник ИААФ*. 2010. № 3–4. С. 61–77.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
5. Хмельницкая И. В. Системы видеоанализа в практике спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 3. С. 28–37.
6. Шестаков М. П. Управление технической подготовкой в легкой атлетике на основе компьютерного моделирования. *Наука в олимпийском спорте*. 2005. № 2. С. 187–196.
7. Campos J., Brizuela G., Ramon V. Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics. *New Studies in Athletics*. 2000. Vol. 14. P. 31–41.
8. Lehmann F. Biomechanical Analysis of the javelin throw at the WAF- Final in Stuttgart 2008; unpublished manuscript. 2008.
9. Wang Y. A., Zhou J. Biomechanical Comparison and Analysis on Throwing Step of Chinese Top Javelin Throwers Lv huihui. *Olympic sport and sport for all: proceedings of 17th International scientific congress* (Beijing, China, 2nd-6th, June, 2013)/International Association of Universities of Physical Culture and Sport, Capital University of Physical Education and Sports. Beijing, 2013. P. 378–379

References

1. Adashevskii, V. M., Yermakov, S. S. & Duevski, M. (2013). Modelirovanie i opredelenie osnovnykh biomekhanicheskikh kharakteristik v metanii kopia [Modeling and rational determination of the main biomechanical characteristics in javelin throwing]. *Informatsionno-analit. biul. po aktualnym problemam fizicheskoi kultury i sporta*. Lehkaia atletika. Minsk: BHUFK, 330–339.
2. Kozlova, E. & Klimashevskii, A. (2017). Dinamicheskoe ravnovesie kak faktor povysheniia effektivnosti dvihatelnykh deistvii v sporte (na materiale metaniia kopia) [Dynamic equilibrium as a factor of increasing the effectiveness of motor actions in sports (on the material of javelin throwing)]. *Nauka v olimpiiskom sporte*, no. 3, 29–39.
3. Lekhman, F. (2010). Biomekhanicheskii analiz metaniia kopia na chempionate mira IAAF po lehkoii atletike 2009 hoda [Biomechanical analysis of javelin throwing at the IAAF World Athletics Championships 2009]. *Lehkoatlet. vestnik IAAF*, no. 3–4, 61–77.
4. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov]: v 2 kn. [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: a textbook]. K.: Olimp. lit., kn. 2, 752.
5. Khmel'nitskaia, I. V. (2000). Sistemy videoanaliza v praktike sporta [Systems of video analysis in sport practice]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 3, 28–37.
6. Shestakov, M. P. (2005). Upravlenie tekhnicheskoi podgotovkoi v lehkoii atletike na osnove kompiuternoho modelirovaniia [Management of technical training in track and field athletics based on computer modeling]. *Nauka v olimpiiskom sporte*, no. 2, 187–196.
7. Campos, J., Brizuela, G. & Ramon, V. (2000). Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF World Championships in Athletics. *New Studies in Athletics*, vol. 14, 31–41.
8. Lehmann, F. (2008). Biomechanical Analysis of the javelin throw at the WAF- Final in Stuttgart 2008; unpublished manuscript.
9. Wang Y. & Jihe. Zhou (2013). A Biomechanical Comparison and Analysis on Throwing Step of Chinese Top Javelin Throwers Lv huihui. *Olympic sport and sport for all : proceedings of 17th International scientific congress* (Beijing, China, 2nd-6th, June, 2013). International Association of Universities of Physical Culture and Sport, Capital University of Physical Education and Sports. Beijing, 378–379.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.

УДК 796.42.015-055.2

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО КРОСОВОГО СЕЗОНУ З УРАХУВАННЯМ ЦИКЛІЧНОСТІ ЗМІН ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ

Тетяна Маленюк¹, Наталія Собко¹

¹ Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, Україна, tmaleniuk@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-82-88>

Анотації

Актуальність. Важливим питанням спортивної підготовки легкоатлеток-стаєрів є побудова програми тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів на основі фаз оваріально-менструального циклу. **Завдання роботи** – побудувати тренувальний процес легкоатлеток-стаєрів під час підготовки до кросового сезону (на етапі спеціалізованої базової підготовки) з урахуванням циклічності змін жіночого організму. **Методологія проведення роботи** – аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз (вивчення офіційних документів – протоколів змагань, щоденників), педагогічне тестування за тренувальним процесом. **Результати роботи.** Представлено осінньо-зимовий макроцикл підготовки легкоатлеток-стаєрів до чемпіонату України з легкоатлетичного кросу. Розкрито його структуру на основі періодів, етапів і мезоциклів. Проаналізовано структуру й зміст індивідуальної програми бігової роботи легкоатлетки в базовому розвивальному мезоциклі на основі фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Виявлено, що спортсменка належить до високого рівня «жіночності» із тривалістю ОМЦ 28 днів. Узгоджено обсяг та інтенсивність тренувального навантаження легкоатлетки з фазами ОМЦ, що пов'язано з високим ступенем їх впливу на показники функціонального стану. Визначено особливості бігової роботи спортсменки відповідно до фаз ОМЦ: у менструальній, овуляторній і передменструальній фазах – відновні мікроцикли з біговим навантаженням аеробного й анаеробно-аеробного характеру, у постменструальній і постовуляторній – ударні мікроцикли з навантаженням анаеробного, анаеробно-аеробного та швидко-силового характеру. **Висновки.** Визначено, що під час побудови тренувального процесу легкоатлеток-стаєрів під час підготовки до кросового сезону потрібно враховувати не лише спортивну спеціалізацію, фізичну й функціональну підготовленість, але й циклічності змін жіночого організму.

Ключові слова: біг на довгі дистанції, крос, бігова робота, оваріально-менструальний цикл.

Татьяна Маленюк, Наталья Собко. Построение тренировочного процесса легкоатлеток при подготовке к кроссовому сезону с учетом цикличности изменений женского организма. Актуальность. Важным вопросом спортивной подготовки легкоатлеток-стайеров является построение программы тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов на основе оваріально-менструального цикла. **Задание работы** – построить тренировочный процесс легкоатлеток-стайеров при подготовке к кроссовому сезону (на этапе специализированной базовой подготовки) с учетом изменений женского организма. **Методология проведения работы** – анализ научно-методической литературы; контент-анализ (изучение протоколов соревнований, дневников), педагогическое тестирование за ходом тренировочного процесса. **Результаты работы.** Представлен осенне-зимний макроцикл подготовки легкоатлеток-стайеров к чемпионату Украины по легкоатлетическому кроссу. Раскрыта его структура на основе периодов, этапов и мезоциклов. Проанализирована структура и содержание индивидуальной программы беговой работы легкоатлетки в базовом развивающем мезоцикле на основе фаз оваріально-менструального цикла (ОМЦ). Определяется, что спортсменка принадлежит к высокому уровню «женственности» с длительностью ОМЦ 28 дней. Согласованы объем и интенсивность тренировочной нагрузки легкоатлетки с фазами ОМЦ, что связано с высокой степенью их влияния на показатели функционального состояния. Определены особенности беговой работы спортсменки в соответствии с фазами ОМЦ: в менструальной, овуляторной и постовуляторной фазах – восстановительные микроциклы с беговой нагрузкой аэробного и анаэробно-аэробного характера; в постменструальной и постовуляторной – ударные микроциклы с нагрузкой анаэробного, анаэробно-аэробного и скоростно-силового характера. **Выводы.** Установили, что при построении тренировочного процесса легкоатлеток-стайеров во время подготовки к кроссовому сезону необходимо учитывать не только спортивную специализацию, физическую и функциональную подготовленность, но и цикличность изменений женского организма.

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, кросс, беговая работа, оваріально-менструальний цикл.

Tatiana Maleniuk, Natalia Sobko. Construction of the Training Process of Athletes in Preparation for the Cross-Season, Taking Into Account the Cyclicity of Changes in the Female Body. Topicality. An important issue of sports training of long – distance runners is the construction of a program of training sessions, micro cycles and

mesocycles on the basis of the ovarian-menstrual cycle. *Objectives of the Work* – to build the training process of long – distance runners in preparation for the cross-season (at the stage of specialized basic training), taking into account the cyclicity of changes in the female body. *Methodology of the Work* – analysis of scientific and methodological literature, content analysis (study of official documents – protocols of competitions, diaries), pedagogical testing for the training process. *Results of the Work* – the autumn-winter macro cycle training of long – distance runners for the Ukrainian athletics cross-country championship is presented. Its structure is revealed on the basis of periods, stages and mesocycles. The structure and content of the individual program of racing work of athletes in the basic developing mesocycle based on the phases of the ovarian-menstrual cycle are determined. *Conclusions*. It is determined that during the construction of the training process of long – distance runners in preparation for the cross season, it is necessary to consider not only sports specialization, physical and functional preparedness, but also the cyclic changes of the female body.

Key words: running on long distances, cross, running work, ovarian-menstrual cycle.

Вступ. Основними завданнями тренувального процесу бігунів на довгі дистанції є підвищення енергетичної потужності організму, здатності підтримувати високий рівень споживання кисню без прогресуючого накопичення лактату у крові [9].

У спеціальній літературі доведено залежність між досягненням максимального результату в бігові на довгі дистанції та ступенем споживання кисню легкоатлетом. У висококваліфікованих бігунів на довгі дистанції на спортивний результат значно впливає економічність бігу (у більш економічного бігуна показники споживання кисню нижче, ніж у менш економічного). Досягнення максимального результату в бігунів на довгі дистанції зумовлено високим рівнем розвитку кардіореспіраторної витривалості, яка пов'язана з аеробними можливостями легкоатлетів [18].

Тому В. Д. Поліщук [13] пропонує в тренувальному процесі бігунів на довгі дистанції дотримуватися такого співвідношення видів роботи: аеробного характеру – 60 %; анаеробного (гліколітичного) – 20 %; швидкісного, швидкісно-силового – 10 %; розвиток гнучкості й координаційних здібностей – 10 %.

Науковці [1] стверджують, що для підвищення можливостей аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення бігунів на довгі дистанції потрібно у тренувальному процесі застосовувати бігові вправи різної тривалості: від 12–20 км до короткочасних вправ високої інтенсивності від 5–25 до 30–60 с. Розвиток спеціальної швидкісної й швидкісно-силової витривалості здійснюється за допомогою різноманітних бігових вправ, їх поєднання, бігу під схил. Для розвитку спеціальної витривалості використовують вправи, максимально наближені до змагальної діяльності за структурою й особливостями впливу на функціональні системи організму.

Задля підвищення спортивних результатів у бігу на довгі дистанції потрібно в тренувальному процесі виконувати основні тренувальні засоби з високою інтенсивністю (не менше ніж 80 % від максимального особистого результату). Такий підхід дає змогу розвивати здатність швидко бігти фінішний відрізок на фоні стомлення. Найкращими засобами для підвищення здатності до швидкого фінішування бігунів є використання фартлеку і темпового бігу [17].

У тренувальному процесі бігунів на довгі дистанції суттєво збільшується відсоток засобів силової й швидкісно-силової підготовки. Тому фахівці [2] розробили та запропонували використовувати в тренувальному процесі кваліфікованих бігунів-стаєрів засоби, що сприяють їхньому розвитку.

Науковці [1; 2; 8] одностайно стверджують, що формування спеціальної підготовленості бігунів на довгі дистанції здійснюється за допомогою використання засобів різної переважної спрямованості, проте з акцентом на бігові засоби аеробної та анаеробно-аеробної спрямованості.

Одним із важливих питань у процесі спортивної підготовки легкоатлеток-стаєрів є побудова програми тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів на основі оваріально-менструального циклу (ОМЦ) [4; 6; 10; 15]. Значний внесок у дослідження проблеми побудови тренувального процесу спортсменок на основі циклічності змін їхнього гормонального статусу зробила Л. Г. Шахліна [19].

Вплив біологічного циклу на спортивні результати легкоатлеток, котрі спеціалізуються у видах спорту з проявом витривалості, є найбільшим, порівняно з жінками-спринтерами. Біологічні ритми в жіночому організмі тісно пов'язані з їх працездатністю [20]. Правильне використання фаз ОМЦ, раціональний підбір засобів і методів відповідно до індивідуальних особливостей, урахування спортивної спеціалізації легкоатлеток – важлива умова ефективної побудови навчально-тренувального процесу [10].

У наукових працях фахівців [2; 15; 16] досить змістовно розкрито основні положення побудови тренувального процесу бігунів на середні й довгі дистанції на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спеціалісти зазначають, що бігуні-стаєри, досить часто беруть участь у змаганнях із легкоатлетичного кросу. Водночас аналіз спеціальної літератури засвідчив поодинокі

дослідження [12] стосовно побудови тренувального процесу легкоатлеток-стаєрів при підготовці до кросового сезону на етапі спеціалізованої базової підготовки. Попереднє дослідження стосовно побудови індивідуальної програми бігової роботи легкоатлеток-стаєрів під час підготовки до кросового сезону на етапі базової підготовки [11] може бути вдосконалено за рахунок урахування циклічності змін жіночого організму. Означений чинник зумовив актуальність теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Ця робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

Мета дослідження – побудувати тренувальний процес легкоатлеток-стаєрів під час підготовки до кросового сезону (на етапі спеціалізованої базової підготовки) з урахуванням циклічності змін жіночого організму.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Побудувати осінньо-зимовий макроцикл легкоатлеток, що спеціалізуються в бігові на довгі дистанції, у процесі підготовки до чемпіонату України з кросу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Розкрити структуру й зміст індивідуальної бігової роботи легкоатлеток (на прикладі базового розвиваючого мезоциклу) з урахуванням циклічності змін жіночого організму.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження організовано на факультеті фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка впродовж 2016/2017 н. р. У ньому брали участь чотири спортсменки 19–20 років, які мають I розряд із бігу на довгі дистанції, є членами збірної команди області з легкої атлетики.

У цій науковій роботі представлено індивідуальну програму бігової роботи легкоатлетки (вік – 20 років, спортивна кваліфікація – I розряд із кросового бігу, I розряд із бігу на довгі дистанції – 3000 м) у процесі підготовки до осінньо-зимового кросового сезону.

Відповідно до методологічного підходу у виконанні поставлених завдань використано такі методи: аналіз наукової й навчально-методичної літератури, контент-аналіз (вивчення офіційних документів – протоколів змагань, щоденників тощо), педагогічне тестування за тренувальним процесом.

Результати дослідження. Дискусія. У ході дослідження нами побудовано осінньо-зимовий макроцикл підготовки легкоатлеток-стаєрів до чемпіонату України з легкоатлетичного кросу. У структурі цього макроциклу виділено такі мезоцикли: 1 – утягувальний (35 днів), 2 – базовий розвивальний (28 днів), 3 – базовий стабілізаційний (28 днів), 4 – контрольно-підготовчий (14 днів), 5 – змагальний (35 днів) і 6 – перехідний (14 днів) (табл. 1).

Таблиця 1

Структура осінньо-зимового макроциклу підготовки легкоатлеток-стаєрів до чемпіонату України з кросу

Період	Підготовчий			Змагальний	Перехідний	
	загальної підготовки	спеціальної підготовки	передзмагальної підготовки			
Мезоцикли	Втягувальний	Базовий розвивальний	Базовий стабілізаційний	Контрольно-підготовчий	Змагальний	Відновний

Плануючи зміст індивідуальної програми бігової роботи легкоатлетики в кожному мезоциклі, ми враховували її спортивну спеціалізацію, фізичну й функціональну підготовленість, циклічність змін жіночого організму, а також запланований результат на чемпіонат України з кросу.

Спортсменка належить до високого рівня «жіночності» із тривалістю ОМЦ 28 днів. Під час побудови програми бігової роботи в мезоциклах враховано рекомендації С. Г. Васіна [4]. Науковець наголошує на доцільності суворого погодження обсягів тренувального навантаження із фазами ОМЦ,

особливо спортсменок високого рівня «жіночності», що пов'язано з високим ступенем впливу ОМЦ на зміни їхньої суб'єктивної оцінки функціонального стану.

У цій науковій роботі ми наводимо структуру й зміст індивідуальної бігової роботи у базовому розвивальному мезоциклі підготовки легкоатлетки до кросового сезону впродовж оваріально-менструального циклу, що містить п'ять мікроциклів відповідно до фаз ОМЦ (табл. 2).

Результати нашого дослідження доповнюють дані В. Д. Єрошева [7], який стверджує, що у 1-, 3- і 5-й фазах ОМЦ слід планувати відновні мікроцикли з навантаженням аеробного і анаеробно-аеробного характеру, у 2-й і 4-й – ударні мікроцикли з анаеробним і швидкісно-силовим характером навантаження.

Таблиця 2

Структура і зміст бігової роботи в базовому розвиваючому мезоциклі

День	Зміст навчально-тренувальних занять
Відновний мікроцикл (I фаза – менструальна)	
1-й	Крос – 20 хв (ЧСС 140 уд·хв ⁻¹)
2-й	Біг 4x200 через 4 хв. відпочинку (80 %)
3-й	Біг 5-6 км у повільному темпі
4-й	Біг 150x200x300x200 x150 (80 %)
5-й	Фартлек 5-6 км (прискорення становить загалом 1 км)
Ударний мікроцикл (II фаза – постменструальна)	
6-й	Крос – 20 хв. (ЧСС 150 уд·хв ⁻¹)
7-й	Біг 4x400 м через 7 хв. відпочинку (90 %)
8-й	Крос – 20 хв. (ЧСС 150 уд·хв ⁻¹)
9-й	Біг 4x300 м через 5 хв. відпочинку (85 %)
10-й	Біг 5-6 км у повільному темпі
11-й	Біг 2 серії 4x100 м через 3-2-1 хв. відпочинку (90 %)
12-й	Крос – 30 хв. (ЧСС 150 уд·хв ⁻¹)
Відновний мікроцикл (III фаза – овуляторна)	
13-й	Біг 8x100 м через 3 хв. відпочинку (80 %)
14-й	Крос – 20 хв. (ЧСС 140 уд·хв ⁻¹)
15-й	Біг 3x800 м через 7 хв. відпочинку (75 %)
Ударний мікроцикл (IV фаза – постовуляторна)	
16-й	Крос по пересіченій місцевості 20 хв (ЧСС 160 уд·хв ⁻¹)
17-й	Біг 4x400 м через 5 хв. відпочинку (85 %)
18-й	Крос – 30 хв. (ЧСС 150-160 уд·хв ⁻¹)
19-й	Біг 2x1000 м через 9 хв. відпочинку (85 %)
20-й	Біг 5-6 км у повільному темпі
21-й	Біг 2 серії 4x100 м через 3-2-1 хв. відпочинку (90 %)
22-й	Крос – 30 хв. (ЧСС 150-160 уд·хв ⁻¹)
23-й	Біг 2 серії 4x100 м через 1-2-3 хв. відпочинку (85 %)
24-й	Тривалий біг 7-8 км (до 150 уд·хв ⁻¹)
Відновний мікроцикл (V фаза – передменструальна)	
25-й	Біг 4-5 км у середньому темпі
26-й	Крос 10–12 км (140–160 уд·хв ⁻¹)
27-й	Біг 5–6 км у повільному темпі
28-й	Вихідний

Під час планування навантаження впродовж мезоциклу ми брали до уваги рекомендації фахівців В. Р. Будзин [3], Є. П. Врубльовського [5], О. Б. Роди [14] та Т. В. Самоленко [15], які стверджують, що максимальні обсяги навантаження краще виконувати в постовуляторну і постменструальну фази, а знижувати компоненти навантаження – у передменструальну й менструальну фази.

Аналіз спеціальної літератури та досвіду роботи тренерів не дав нам змогу віднайти одностайного рішення щодо необхідності та доцільності тренувальних занять спортсменок у менструальну фазу. Проте нами планувалися навчально-тренувальні заняття спортсменки у 1-шу фазу ОМЦ відповідно до результатів досліджень Ю. В. Горностаєвої [6], яка стверджує: у 81,6 % спортсменок, котрі тренуються в менструальну фазу, спостерігаємо покращення спортивних результатів. Є. П. Врубльовський [5] також зазначає, що 78,5 % тренерів вважають обов'язковим проведення занять у 1-шу фазу ОМЦ.

Згідно з дослідженнями фахівців [10], для розвитку швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей і спеціальної витривалості обирають постовуляторну й постменструальну фази, у передменструальну фазу доцільно використовувати підтримувальний режим тренувань, що також знайшло своє відображення в побудованому нами мезоциклі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної літератури доводить необхідність урахування спортивної спеціалізації, фізичної й функціональної підготовленості та циклічності змін жіночого організму під час побудови тренувального процесу легкоатлеток, котрі спеціалізуються в бігові на довгі дистанції, готуються до кросового сезону на етапі спеціалізованої базової підготовки.

З урахуванням основних теоретико-методичних положень щодо побудови тренувального процесу спортсменів представлено осінньо-зимовий макроцикл підготовки легкоатлеток-стаєрів до чемпіонату України з легкоатлетичного кросу, структура якого містить періоди, етапи, мезоцикли.

3. Розкрито структуру й зміст індивідуальної бігової роботи на прикладі базового розвивального мезоциклу підготовки легкоатлетки до кросового сезону. Визначено особливості бігової роботи відповідно до фаз ОМЦ: у менструальній, овуляторній і передменструальній фазах – відновні мікроцикли з навантаженням аеробного й анаеробно-аеробного характеру, у постменструальній і постовуляторній – ударні мікроцикли з навантаженням анаеробного, анаеробно-аеробного та швидкісно-силового характеру.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні індивідуальних особливостей реакції організму спортсменок упродовж усіх фаз оваріально-менструального циклу й визначення відповідно до цього обсягу та характеру виконуваних навантажень.

Джерела та література

1. Бобровник В. І., Криворученко О. В., Козлова О. К. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С.С. Єрмакова. 2011. № 11. С. 9–21.
2. Бобровник В. І., Тихоненко Я. П. Вплив специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на результативність кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 93–100 URL: <http://esnuir.eunu.edu.ua/handle/123456789/7544>.футболісток
3. Будзин В. Р. Удосконалення навчально-тренувального процесу у підготовчому періоді з урахуванням фаз ОМЦ: автореф. дис. ...канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2009. 20 с.
4. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла. *Инновационная наука*: [международ. науч. журн.], 2016. № 7–8. С. 114–116.
5. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Москва: Сов. спорт, 2009. 232 с.
6. Горностаева Ю. В. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике: учеб.-метод. пособие. Москва: РУТ (МИИТ), 2017. 25 с.
7. Ерошев В. Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1988. 24 с.
8. Калитка С. В., Савчук С. І., Карабанова Н. С. Фізична підготовленість дівчат 14–15 років, які спеціалізуються у бігу на 800 м. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 126–129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_30.
9. Козлова О. К. Особливості системи спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики в умовах професіоналізації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 77–80.
10. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта. *Исследования в области естественных наук*. 2014. № 8. URL: <http://science.snauka.ru/2014/08/8264>.
11. Маленюк Т. В. Індивідуальна програма бігової роботи легкоатлеток-стаєрів на заняттях підвищення спортивної майстерності при підготовці до кросового сезону. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2017. № 5 (61). С. 69–74, doi:10.15391/sns.v.2017-5.012.
12. Орел О. В. Структура та зміст тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць X Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2017. С. 151–154.
13. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Київ: Олимп. лит., 2009. 144 с.
14. Рода О. Б. Специфіка побудови базових мезоциклів тренувального процесу у спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції : автореф. дис...канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2015. 20 с.

15. Самоленко Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: монография. Москва: Спорт, 2016. 248 с.
16. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции: учеб. пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2007. 112 с.
17. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Терра-спорт, 2000. 128 с.
18. Тупоногова О. В. Экспериментальное обоснование методики тренировки бегунов на длинные дистанции, направленной на повышение экономичности бега. *Вестник спортивной науки*. Москва: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2015. С. 58–62.
19. Шахлина Л. Г., Чистякова М. Побудова тренувального процесу у базовому мезоциклі підготовчого періоду спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 78.
20. Sung E. Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women / E. Sung, A. Han, T. Hinrichs, M. Vorgerd, C. Manchado, P. Platen. – Springer. 2014. doi: 10.1186/2193-1801-3-668.

References

1. Bobrovnyk, V. I., Kryvoruchenko, O. V. & Kozlova, O. K. (2011). Vdoskonalennia trenuvального protsesu kvalifikovanykh lehkoatletiv na etapakh bahatorichnoi pidhotovky [The improvement of the training process of the qualified athletes at the stages of long-term training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 11, 9–21.
2. Bobrovnyk, V. I. & Tykhonenko, Ya. P. (2015). Vplyv spetsyfichnykh hrup vprav riznoi perevazhnoi spriamovanosti na rezultatyvnist kvalifikovanykh bihuniv na seredni dystantsii [Elektronnyi esurs] [Influence of specific groups of exercises of different preferential orientation on performance of skilled middle distance runners]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, no. 1 (29), 93–100. Rezhym dostupu: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/7544>
3. Vasin, S. H. (2016). Osobennosti trenirovochnogo protsessa zhenshchin s uchetom protekaniia ovarialno-menstrualnogo tsikla [Features of the women training process of taking into account the course of the ovarian menstrual cycle]. *Innovatsionnaia nauka*, no. 7 – 8, 114 – 116.
4. Vrublevskii, E. P. (2009). Individualizatsiia trenirovochnogo protsessa sportsmenok v skorostno-silovykh vidakh lehkoii atletiki [Individualization of the training process of athletes in speed-power athletics]. M.: Sovetskyisport, 232.
5. Hornostaeva, Yu. V. (2017). Osobennosti upravleniia uchebno-trenirovochnym protsessom v zhenskoilehkoii atletike: Ucheb.-metod. Posobie [Management features of the training process in women's athletics]. M.: RUT (MIIT), 25.
6. Kalytka, S. V., Savchuk, S. I. & Karabanova, N. S. (2014). Fizychna pidhotovlenist divchat 14–15 rokov, yaki spetsializuiutsia u bihuna 800 m [Elektronnyi resurs] [Physical preparation of girls aged 14–15 specialized in 800 m running]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, no. 4 (28), 126–129. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_30.
7. Kozlova, O. K. (2010). Osoblyvosti systemy sportyvnoho trenuvannia sportsmeniv vysokoikvalifikatsii v riznykh vydakh lehkoiatletyky v umovakh profesionalizatsii [The peculiarities of the system of the athletic training of the highly-qualified athletes indifferent kinds of athletics in the conditions of professionalization]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovia*, no. 3, 77 – 80.
8. Kochetkova, E. F. & Oparina, O. N. (2014). Fiziologicheskie osobennosti orhanizatsii uchebno-trenirovochnogo protsessa devushek v silovykh vidakh porta [Elektronnyi resurs] [Physiological features of the organization of the training process of girls in power sports]. *Issledovaniia v oblasti estestvennykh nauk*, no. 8. Rezhim dostupa: <http://science.snauka.ru/2014/08/8264>
9. Maleniuk, T. V. (2017). Indyvidualna prohrama bihovoii roboty lehkoatletok-staieriv na zaniattiakh pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti pry pidhotovtsi do krosovoho sezonu [Individual program of running work of the track and field athlete-stayer at the lessons of improving sports skills in preparation for the cross season]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv: KhDAFK, no. 5 (61), 69–74, doi:10.15391/sns.v.2017-5.012.
10. Orel, O. V. (2017). Struktura ta zmist trenuvanoi roboty bihuniv na krosovi dystantsii u pidhotovchomu periodi richnogo tsyklu pidhotovky [The structure and content of the training work of the cross-country distance runners in the training period of the annual cycle of preparation]. *Fizychnakultura, sport ta fizychna rehabilitatsiia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. X Vseukr. stud. nauk.-prakt. konf. Vinnytsia: TOV «FirmaPlaner»*, 151–154.
11. Polishchuk, V. D. (2009). Ispolzovanie spetsialnykh i podvodiaschikh uprazhnenii v trenirovochnom protsesse lehkoatletov [Use of special and leading exercises in the training process of athletes]. K.: Olimpiiskaia literatura, 144.
12. Samolenko, T. V. (2016). Metodika individualnogo planirovaniia sportivnoi podhotovki lehkoatletok vysokoi kvalifikatsii, spetsializiruiushchikhsia v behe na srednie i dlinnie dystantsii: Monohrafyia [The method of individual planning of sports training of athletes of high qualification, specializing in running for medium and long distances]. M.: Sport, 248.

13. Seluianov, V. N. (2007). Podhotovka behunov na srednie distantsii: Ucheb. Posobie [Preparation of runners for middle distances]. M.: TVT Divizion, 112.
14. Ter-Ovanesian, I. A. (2000). Podhotovka lehkoatleta: sovremennyi vzgliad [Training athlete: modern view]. M.: Terra-sport, 128.
15. Tuponohova, O. V. (2015). Eksperimentalnoe obosnovanie metodiki trenirovki behunov na dlinnye distantsii, napravlennoi na povyshenie ekonomichnosti beha [Experimental substantiation of the technique of training long-distance runners aimed at improving the economy of running]. *Vesniksportivnoinauki*. M.: Vseros. nach.-issled. in-tfiz. kultury isporta, 58–62.
16. Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Manchado, M., Platen, P. & Sung, E. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. Springer, 2014, doi: 10.1186/2193-1801-3-668.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2018 р.

РЕЗУЛЬТАТИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК УКРАЇНИ НА ПРОВІДНИХ МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ ІЗ БОКСУ

Артур Палатний¹

¹ Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму, Київ, Україна, palatnyy.a@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-89-94>

Анотації

Вагомий внесок українських спортсменів у становлення авторитету України визнаний багатьма фахівцями сфери фізичної культури та спорту. Поза увагою науковців залишається значний сегмент підготовки й змагальної практики спортсменів у різних видах спорту на нижчих кваліфікаційних рівнях. Основні акценти в більшості інформаційних джерел зроблені на досягненнях на Іграх Олімпіад із зимових Олімпійських іграх. Разом із тим вивчення питань результативності виступів кваліфікованих спортсменок України різних вікових категорій на провідних міжнародних змаганнях із боксу фахівцями не проводилося. *Мета статті* – узагальнити результати виступів спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу впродовж 2010–2017 рр. Використано такі *методи*: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз. *Організація дослідження* передбачала вивчення протоколів змагань, інформаційного наповнення сайтів офіційних організацій України та світу, які забезпечують розвиток боксу й висвітлюють основні події; підготовку офіційного запиту на Федерацію боксу України щодо основних моментів розвитку виду спорту за останній відтинок часу. Установлено, що участь кваліфікованих спортсменок України в провідних змаганнях із боксу розпочата з 2010 р. Упродовж усього періоду змагання в категоріях «юніорки» й «молодь» проводилися спільно. Кваліфіковані спортсменки України долучалися до змагань рівня чемпіонату світу і Європи упродовж 2010–2017 рр. Організація змагальної практики для українських спортсменок вказала на систематичну участь 1–2 рази на рік. Більшу результативність відзначено на змаганнях чемпіонату Європи (9–18 нагород різного гатунку). Деякі менші досягнення кваліфікованих спортсменок на чемпіонатах світу (1–8 нагород різного гатунку). Динаміка результативності участі кваліфікованих спортсменок на провідних міжнародних змаганнях із боксу вказала на більші досягнення у 2011–2012 і 2015–2016 рр., що свідчить про хвилеподібність тенденцій із розвитку жіночого боксу в Україні.

Ключові слова: спортсменки, бокс, результати, провідні, змагання.

Артур Палатний. Результаты квалифицированных спортсменок Украины на ведущих международных соревнованиях по боксу. Большой вклад украинских спортсменов в становление авторитета Украины признан многими специалистами сферы физической культуры и спорта. Без внимания ученых остается значительный сегмент подготовки и соревновательной практики спортсменов в различных видах спорта на низших квалификационных уровнях. Основные акценты в большинстве информационных источников сделаны на достижениях на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх. Вместе с тем изучение вопросов результативности выступлений квалифицированных спортсменок Украины разных возрастных категорий на ведущих международных соревнованиях по боксу специалистами не проводилось. *Цель статьи* – обобщить результаты выступлений спортсменок Украины на ведущих международных соревнованиях по боксу в течение 2010–2017 гг. Используются такие *методы*: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, анализ документальных материалов, контент анализ. *Организация исследования* предусматривала изучение протоколов соревнований, информационного наполнения сайтов официальных организаций Украины и мира, обеспечивающих развитие бокса и освещают основные события; подготовку официального запроса на Федерацию бокса Украины по основным моментам развития вида спорта за последний отрезок времени. Установлено, что участие квалифицированных спортсменок Украины в ведущих соревнованиях по боксу началось с 2010 г. В течение всего периода соревнования в категориях «юниорки» и «молодежь» проводились совместно. Квалифицированные спортсменки Украины приобщались к соревнованиям уровня чемпионата мира и Европы в течение 2010–2017 гг. Организация соревновательной практики для украинских спортсменок указала на систематическую участие 1–2 раза в год. Большая результативность отмечается на соревнованиях чемпионата Европы (9–18 наград различного достоинства). Несколько меньшие достижения квалифицированных спортсменок на Чемпионатах мира (1–8 наград различного достоинства). Динамика результативности участия квалифицированных спортсменок на ведущих международных соревнованиях по боксу указала на лучшие достижения в 2011–2012 и 2015–2016 годах, что свидетельствует о волнообразности тенденций по развитию женского бокса в Украине.

Ключевые слова: спортсменки, бокс, результаты, ведущие соревнования.

Artur Palatnyy. Performance Results of Qualified Female Athletes of Ukraine at Major International Competitions in Boxing. Significant contribution of Ukrainian athletes to the establishment of the authority of Ukraine is recognized by numerous physical culture and sports experts. Considerable segment of training and competitive activity of the athletes with lower qualification practicing various kinds of sport remains out of scholars' attention. Most mass media and other information sources place special emphasis on the achievements gained at Summer and Winter Olympics mainly. At the same time, the performance effectiveness of Ukrainian qualified female athletes of different age categories at major boxing international competitions has not been investigated. **Objective.** To generalize the results of Ukrainian athletes performance at the international competitions in boxing during the period from 2010 till 2017. **Methods of the Research.** Theoretical analysis and generalization of the scientific and methodological publications, documentary analysis, content analysis. **The Research Management** included the study of the competitions records, the information content of the sites of official organization of Ukraine and the world, which enhance the development of boxing and highlight major sports events; submission of an official request to the Boxing Federation of Ukraine concerning the latest issues of the sport in question development. It was found out that the participation of Ukrainian qualified female boxers in major boxing contests started in 2010. Throughout this period the "female juniors" and "youth" competitions have been held jointly. Ukrainian qualified female athletes became the participants of 2010–2017 World and European Championships. The competitive practice of Ukrainian female athletes indicated their systematic participation 1 to 2 times per year. Better performance effectiveness was observed at the European Championships (9 to 18 awards of various rates). Somewhat poorer achievements were gained by Ukrainian qualified female boxers at the World Championships (1 to 8 awards of various rates). The dynamics of performance effectiveness of qualified female athletes at major international competitions pointed to greater achievements in 2011–2012 and 2015–2016, indicating the wave-like trend in the development of female boxing in Ukraine.

Key words: female athletes, boxing, achievements, major competitions.

Вступ. Соціальна значущість спорту є беззаперечною. Вагомий внесок українських спортсменів у становлення авторитету України визнано багатьма фахівцями сфери фізичної культури й спорту [1; 3; 6; 9].

Однак поза увагою науковців залишається значний сегмент підготовки та змагальної практики спортсменів у різних видах спорту, адже основні акценти в більшості інформаційних джерел зроблено на досягненнях на Іграх Олімпіад і зимових Олімпійських іграх [4; 7; 8; 10; 12].

Однією зі значних за представленістю окремих видів спорту є група олімпійських спортивних єдиноборств. На сьогодні до її складу входить сім видів змагань [1; 2; 6; 9; 11]. Ураховуючи основну спрямованість комплексного дослідження пов'язаного з розв'язанням наукової проблеми становлення та розвитку спортивних єдиноборств в Україні у цій частині дослідження ми хотіли б зупинитися на визначені динаміки участі й результатах кваліфікованих спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу.

Науковий доробок вітчизняних і закордонних фахівців з узагальнення інформації щодо розвитку окремих видів спорту з групи спортивних єдиноборств є суттєво обмеженим. Наявна наукова та науково-популярна інформація, що стосується досягнень українських боксерів на Олімпійських іграх, є частково висвітленою [2; 3; 4; 6; 8]. Водночас вивчення питань результативності виступів кваліфікованих спортсменок України різних вікових категорій на провідних міжнародних змаганнях із боксу фахівцями не проводилося [1; 6; 9]. Окремі аспекти пов'язані з особливостями змагальної діяльності жінок-боксерів, з'ясування причин низьких результатів жіночої збірної з боксу України та загалом історії жіночого боксу визначені Гасановою С. [2] та В. Лисициним [4] відповідно. Проте можливість аналізу загальних підходів до становлення й розвитку боксу в Україні внаслідок відсутності об'єктивних даних щодо участі й результатів наших кваліфікованих спортсменів на провідних змаганнях є відсутньою, що актуалізує ці наукові завдання.

Мета дослідження – узагальнити результати виступів спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу впродовж 2010–2017 рр.

Матеріал і методи дослідження. Використано методи такі – теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, контент-аналіз. Організація дослідження передбачала вивчення протоколів змагань, інформаційного наповнення сайтів офіційних організацій України та світу, які забезпечують розвиток боксу й висвітлюють основні події; підготовку офіційного запиту на Федерацію боксу України щодо основних моментів розвитку виду спорту за останній відтинок часу.

Результати дослідження. Дискусія. Система дитячо-юнацького спорту сьогодні переживає не найкращі часи. Багато фахівців указують на надзвичайно велике коло проблем, що зменшують ефективність розв'язання завдань на цьому рівні [6, 7, 10, 12]. Однак здобутки українських спортсменів зберігають

зацікавлення суспільства, у тому числі дітей і молоді окремими найбільш визначними видами спорту. Одним із таких є бокс. У межах реалізації низки наукових завдань ми прийшли до необхідності аналізу досягнень українських спортсменок із боксу на кваліфікаційних рівнях, що передують національним збірним.

Результати виступів спортсменок України в провідних офіційних міжнародних змаганнях із боксу варто розглядати, починаючи з 2010 р. Згідно з отриманою інформацією, цей період (2010–2017 рр.) є найбільш доступними в офіційних джерелах, що дає підстави для якісної систематизації й узагальнення даних (табл. 1) [5, 11].

Таблиця 1

Результати виступів кваліфікованих спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу впродовж 2010–2017 рр.

№	Назва змагань	Рік	Категорія	I	II	III	Нагороду категорії	Загалом нагород
1	Чемпіонат Європи	2010	юніорки	1	3	4	8	10
2			молодь	–	1	1	2	
3	Чемпіонат світу	2011	юніорки	–	–	–	–	6
4			молодь	1	1	4	6	
5	Чемпіонат Європи	2011	юніорки	3	4	4	11	18
6			молодь	1	1	5	7	
7	Чемпіонат Європи	2012	юніорки	2	–	3	5	12
8			молодь	–	3	4	7	
9	Чемпіонат світу	2013	юніорки	1	–	3	4	8
10			молодь	–	2	2	4	
11	Чемпіонат світу	2015	юніорки	–	2	2	4	6
12			молодь	–	1	1	2	
13	Чемпіонат Європи	2015	юніорки	1	3	2	6	8
14			молодь	–	2	–	2	
15	Чемпіонат Європи	2016	юніорки	1	2	2	5	10
16			молодь	–	3	2	5	
17	Чемпіонат Європи	2017	юніорки	1	1	2	4	9
18			молодь	–	2	3	5	
19	Чемпіонат світу	2017	юніорки	–	–	–	–	1
20			молодь	–	–	1	1	

Цікавими є дані, що у 2010 спортсмени нашої країни вперше були представлені на чемпіонаті Європи серед жінок-молоді й жінок-юніорів (м. Калаїс, Франція). Перший виступ варто вважати достатньо успішним. Загалом здобуто четверте загальнокомандне місце під керівництвом старшого тренера М. П. Хаджиогло. Серед жінок-молоді друге місце посіла Яковлева Діана (Одеська обл., в. к. 54 кг) та третє – Вінник Оксана (Івано-Франківська обл., в. к. 69 кг). В іншій віковій категорії («жінки-юніори») результати були значно більші. Одній спортсменці (Мальована Марина, Черкаська обл., в. к. 57 кг) вдалося здобути золоту нагороду. Ще три спортсменки (Михальчук Оксана, Хмельницька обл., в. к. 48 кг; Найдич Марина, м. Київ, в. к. 52 кг; Вірт Вікторія, Львівська обл., в. к. 54 кг) посіли другі місця у своїх категоріях. Треті місця на цьому турнірі вибороли Пастерук Вікторія (Хмельницька обл., в. к. 46 кг), Вороблевська Галина (Львівська обл., в. к. 60 кг), Гапьяк Інна (Івано-Франківська обл., в. к. 66 кг) та Назарова Вікторія (Одеська обл., в. к. 70 кг).

Також удалим виявився змагальний сезон 2011 р. для жінок-молоді й жінок-юніорів. У цьому році для них головними стартами визначено чемпіонат світу (м. Анталія, Туреччина) та чемпіонат Європи (м. Оренбург, РФ). Наставником команди старшим тренером С. І. Данилівим визначено значне коло спортсменок для участі в цих змаганнях. На вищому за рангом та більшому за конкурентністю чемпіонаті світу наші спортсменки показали доволі високі результати виключно в категорії жінок-молоді. Здобуто четверте загальнокомандне місце з 22 країн учасниць (103 спортсменок). Найбільш удалими ці змагання виявилися для Вірт Вікторії (Львівська обл., в. к. 54 кг) – 1 місце; Вінник Ірини (Івано-Франківська обл., в. к. +80 кг) – 2 місце; Охоти Ганни (Полтавська обл., в. к. 50 кг), Мальованої Марини (Черкаська обл., в. к. 57 кг), Ус Олесі (Черкаська обл., в. к. 63 кг), Саюшкиної Єлизавети (м. Київ, в. к. 80 кг) – усі 3 місця.

На жаль, у віковій категорії жінки-юніори нашим представницям із-поміж 37 країн (135 учасниць) не вдалося здобути жодної нагороди, що, з одного боку указує на зростаючу популярність боксу серед жінок у світі вже в вікових категоріях, а з другого – на наявність суттєвих проблем у підготовці й залучення юних спортсменок на теренах України.

Водночас на чемпіонаті Європи при достатній конкуренції (17 країн та 82 спортсменки) українським представницям удалося зайняти друге загальнокомандне місце. Значний медальний доробок забезпечено вдалими виступами таких спортсменок: I місце – Вірт Вікторія (Львівська обл., в. к. 54 кг), Вороблевська Галина (Миколаївська обл., в. к. 57 кг), Вінник Ірина (Івано-Франківська обл., в. к. 80 кг) – серед юніорок, Фелоненко Ілона (Запорізька обл., в. к. 54 кг) – серед молоді; II місце – Охота Ганна (Черкаська обл., в. к. 50 кг), Мальована Марина (Черкаська обл., в. к. 57 кг), Назарова Вікторія (Одеська обл., в. к. 70 кг), Саюшкіна Єлизавета (м. Київ, в.к. 80 кг) – серед юніорок, Максимів Мар'яна (Івано-Франківська обл., в. к. 48 кг) – серед молоді; III місце – Ковальчук Олена (Хмельницька обл., в. к. 51 кг), Тертична Ася (Запорізька обл., в. к. 60 кг), Рага Оксана (Хмельницький обл., в. к. 64 кг), Тарасюк Наталія (Волинська обл., в. к. 75 кг) – серед юніорок, Плотницька Інна (Миколаївська обл., в. к. 46 кг), Найдич Марина (м. Київ, в. к. 52 кг), Лобанова Вероніка (Миколаївська обл., в. к. 60 кг), Гапешина Олена (АР Крим, в. к. 63 кг), Лутчак Іванна (Івано-Франківська обл., в. к. 75 кг) – серед молоді.

У 2012 р. змагання серед спортсменок вікових категорій молодь і юніорки проведено у м. Владиславово (Польща), чемпіонат Європи. Із досить успішними виступами 4–5 місце серед молоді та третє серед юніорок наші спортсмени склали конкуренцію 17 країнам (81 учасниця) і 16 країн (80 учасниць) під керівництвом старшого тренера С. І. Даниліва

Загальнокомандне досягнення спортсменок серед молоді забезпечене виступами Василевської Світлани (Харківська обл., в. к. 48 кг), Мальованої Марини (Черкаська обл., в. к. 57 кг), Боруци Марії (Хмельницька обл., в. к. 75 кг), котрі посіли другі місця та Найдич Марини (м. Київ, в. к. 51 кг), Соколовської Анастасії (Рівненська обл., в. к. 69 кг), Лутчак Іванни (Івано-Франківська обл., в. к. 81 кг), Капша Олени (Черкаська обл., в. к. +81 кг), що посіли треті місця у своїх вагових категоріях відповідно.

До скарбнички збірної команди України свій вагомий внесок серед юніорок зробили Охота Ганна (Полтавська обл., в. к. 48 кг) і Вінник Ірина (Івано-Франківська обл., в. к. +80 кг) – I місця; Плонницька Інна (Миколаївська обл., в. к. 50 кг), Манчак Валерія (Харківська обл., в. к. 66 кг), Саюшкіна Єлизавета (м. Київ, в. к. 80 кг) – усі третє місце.

Серед спортсменок 2013 р. представниці України брали участь у змаганнях чемпіонату світу серед жінок-юніорок і жінок-молоді (м. Албена, Болгарія). У першій віковій категорії загалом представлено 30 країн (150 учасниць) та в другій – 29 країн (149 учасниць). Досягнення наших спортсменок дали підстави зайняти 6-те та 8-ме місця відповідно. Під керівництвом старшого тренера С. І. Даниліва серед жінок-юніорок результативними виступами відзначилися Бондаренко Ангеліна (м. Київ, в. к. 54 кг) – I місце та Шакшуй Вероніка (Харківська обл., в. к. 46 кг), Руських Ірина (Донецька обл., в. к. 52 кг), Євграфова Юлія (Харківська обл., в. к. 75 кг) – усі третє місця. Також серед жінок-молоді в нас були результативні виступи в активі Охоти Ганни (Полтавська обл., в. к. 48 кг), Вінник Ірини (Івано-Франківська обл., в. к. +81 кг – другі місця й Вірт Вікторії (Львівська обл., в. к. 54 кг), Лутчак Іванни (Івано-Франківська обл., в. к. 81 кг) – треті місця.

У 2015 р. також простежено, одного боку, стабільність виступів українських юніорок у змаганнях із боксу та певне зниження власне результативності виступів спортсменок у категорії «молодь». Спершу розглянемо результати серед юніорок. У цьому році взято участь у чемпіонаті світу серед (м. Тай Бей, Тайвань). Серед достатнього представництва (29 країн, 133 учасниць) під керівництвом старшого тренера С. І. Даниліва зайнято 6-те загальнокомандне місце. До цього долучилися Рогова Катерина (Чернігівська обл., в. к. 50 кг) і Махно Кароліна (Чернігівська обл., в. к. 75 кг), які посіли другі місця, й Шпанюк Анастасія (Чернігівська обл., в. к. 63 кг) і Дядюк Юлія (Волинська обл., в. к. +80 кг) – треті місця. Для цієї вікової категорії також передбачено участь у чемпіонаті Європи (м. Кестхей, Угорщина). У цих змаганнях представницям України також удалося здобути низку нагород: Рогова Катерина (Чернігівська обл., в. к. 50 кг), яка зайняла перше місце; Возняк Ольга (Волинська обл., в. к. 48 кг), Махно Кароліна (Чернігівська обл., в. к. 75 кг), Дядюк Юлія (Волинська обл., в. к. +80 кг) – другі місця; Неділько Софія (Волинська обл., в. к. 52 кг), Харитонюк Олександра (Харківська обл., в. к. 60 кг) – треті місця.

Серед представниць України у віковій категорії «молодь» досягнення в цьому році є дещо меншими. Під керівництвом старшого тренера С. І. Даниліва на чемпіонаті світу серед жінок-молоді (м. Тай Бей, Тайвань) українські спортсменки стали сьомими з-поміж 36 країн (164 учасниць). Лише

двом представницям удалося дістатися до п'єдесталу пошани. Друге місце у своїй ваговій категорії зайняла Бондаренко Ангеліна (м. Київ, в. к. 57 кг) та третє – (Стойко Юлія, м. Київ, в. к. 69 кг). Таким самим за чисельністю медалісток виявився чемпіонат Європи. Дві українські спортсменки піднялися на другу сходинку у своїх вагових категоріях – це Дем'яненко Юлія (Чернігівська обл., в. к. 48 кг) і Манчак Валерія (м. Київ, в. к. 54 кг).

Достатньо вагомими у 2016 р. є виступи в змаганнях серед жінок, особливо в категоріях «молодь» і «юніори». На чемпіонаті Європи (м. Орду, Туреччина) у цих категоріях представниці України посіли третє та четверте загальнокомандні місця відповідно. Аналізування персонального складу спортсменок, котрі отримали нагороди під керівництвом старшого тренера С. І. Данила, указало на групи спортсменок, які посіли друге (Вороніна Каріна, Дніпропетровська обл., в. к. 54 кг; Чередниченко Марія, Харківська обл., в. к. 57 кг; Рогова Катерина, Чернігівська обл., в. к. 51 кг; Козинська Вікторія, Дніпропетровська обл., в. к. 66 кг; Махно Кароліна, Чернігівська обл., в. к. 75 кг) і третє (Пасічна Марія, Івано-Франківська обл., в. к. 60 кг; Шпанюк Анастасія, Чернігівська обл., в. к. 75 кг; Стойко Юлія, м. Київ, в. к. 69 кг; Ловчинська Марія, Київська обл., в. к. +80 кг; Корець Вероніка, Чернігівська обл., в. к. 63 кг; Лісінська Анастасія, Хмельницька обл., в. к. 52 кг; Новосад Сабіна, Хмельницька обл., в. к. 50 кг) місця у своїх вагових категоріях. У доробку наших спортсменок також наявна одна перемога на рахунку Глущенко Альони (Харківська обл., в. к. 80 кг).

На одному рівні завершили у 2017 р. змагання чемпіонату Європи серед жінок у категоріях «молодь» і «юніорки» (м. Софія, Болгарія) представниці України, посівши шості загальнокомандні місця. Загалом у змаганнях узяли участь 24 країн. Під загальним керівництвом старшого тренера С. І. Даниліва результативними виступами відзначилися такі юніорки: Козинська Вікторія (Дніпропетровська обл., перше місце, в. к. 70 кг), Кривоніс Марія (Івано-Франківська обл., друге місце, в. к. +80 кг), Корець Вероніка (Чернігівська обл., третє місце, в. к. 53 кг), Селітреннікова Тетяна (Волинська обл., третє місце, в. к. 80 кг). Окрім них, у категорії «молодь» здобули нагороди такі українські спортсменки: Лісинська Анастасія (Хмельницька обл., друге місце, в. к. 51 кг), Махно Короліна (Чернігівська обл., друге місце, в. к. 75 кг), Рогова Катерина (Чернігівська обл., третє місце, в. к. 54 кг), Слюсар Єлизавета (Полтавська обл., 3 місце, в.к. 81 кг), Ловчинська Марія (Київська обл., 3 місце, в.к. +81 кг). Однак на чемпіонаті світу серед жінок-молоді (м. Гувахаті, Індія) із-поміж 31 країни 160 учасниць результативним третім місцем удалося відзначитися лише 16-те місце Слюсар Єлизаветі (Полтавська обл., третє місце, в. к. 81 кг) у категорії «молодь».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Участь кваліфікованих спортсменок України в провідних змаганнях із боксу розпочата із 2010 р. Упродовж усього періоду змагання в категоріях «юніорки» і «молодь» проводилися спільно. Кваліфіковані спортсменки України долучалися до змагань рівня чемпіонату світу і Європи упродовж 2010–2017 рр. Організація змагальної практики для українських спортсменок указала на систематичну участь 1–2 рази на рік.

Більшу результативність відзначено на змаганнях чемпіонату Європи (9–18 нагород різного ґатунку). Дещо менші досягнення кваліфікованих спортсменок на чемпіонатах світу (1–8 різних нагород).

Динаміка результативності участі кваліфікованих спортсменок на провідних міжнародних змаганнях із боксу вказала на більші досягнення у 2011–2012 та 2015–2016 рр., що свідчить про хвилеподібність результативності українських спортсменок в міжнародних змаганнях із боксу.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування чинників хвилеподібності результативності українських спортсменок у змаганнях із боксу та їхнього урахування в навчально-тренувальному процесі.

Джерела та література

1. Бубка С. Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01/Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 35 с.
2. Гасанова С. Особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк. No 3 (31), 2015. С. 232–235.
3. Ільницький І., Окопний А., Сосновський Д. Вивчення та аналіз досягнень Українських боксерів на міжнародній арені. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2014. Т. 1. С. 95–99.
4. Лисицын В. В. Женский бокс: История и современность. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, № 5 (99). 2013. С. 73–83.
5. Лист – відповідь Федерації боксу України від 21.12. 2017 р.
6. Олімпійський спорт / под. общ. ред. В. Н. Платонова. Киев: Олимп. лит., 2009. Т. 2. С. 63–76.
7. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. Киев: Олимп. лит. 2011. 272 с.

8. Палатний А. Досягнення спортсменів України у змаганнях зі спортивних единоборств на Іграх Олімпіад (1992–2016 рр.). *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 2 (28). С. 3–12.
9. Розвиток та становлення спортивних единоборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності/Є. Приступа, Ю. Бріскін, А. Палатний, М. Пітин. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 1 (27). С. 3–19.
10. Савчин М. П. Динамика специальной работоспособности боксеров сборной команды Украины в прошедшем Олимпийском цикле. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. № 2. С. 55–63.
11. Федерация боксу Украины URL: <http://fbu.org.ua/> (дата звернення: 28.01.2018).
12. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров. Москва: ИНСАН, 2009. 480 с.

References

1. Bubka, S. N. (2014). Olimpiisky sport: davnohretska spadshchyna ta suchasnyi stan [Olympic sports: Ancient Greek heritage and the present state] : avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv, 35.
2. Hasanova, S. (2015). Osobennosti atakuiushchikh deistvii visokokvalifitsirovannykh zhenshchin-bokserov [Features of the attacking actions of highly skilled female boxers]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. prats. Lutsk, no. 3 (31), 232–235.
3. Pnytskyi, I., Okopnyi, A. & Sosnovskiy, D. (2014). Vyvchennia ta analiz dosiahnen Ukrainykh bokseriv na mizhnarodnii areni [Studying and analyzing the achievements of Ukrainian boxers in the international arena]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv, t.1, 95–99.
4. Lisitsyn, V. V. (2013). Zhenskii boks: Istoriia i sovremennost [Women's boxing: History and modernity]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Leshafta*, no. 5 (99), 73–83.
5. Lyst – vidpovid Federatsii boksu Ukrainy [Letter - answer of the Boxing Federation of Ukraine] vid 21.12. 2017 r.
6. Platonova, V. N. (2009). Olimpiisky sport [Olympic sport]. Kiev: Olimp. 1-ra, t. 2, 63–76.
7. Ostianov, V. N. (2011). Obuchenie i trenirovka bokserov [Teaching and training of boxers]. K.: Olimp. lit., 272.
8. Palatnyi, A. (2017). Dosiahnennia sportsmeniv Ukrainy u zmahanniakh zi sportyvnykh yedynoborstv na Igrakh Olimpiad (1992–2016 rr.) [Achievements of ukrainian athletes in combat sports competitions at 1992–2016 olympic]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, no. 2 (28), 3–12
9. Prystupa, Ye., Briskin, Yu., Palatnyi, A. & Pityn, M. (2017). Rozvytok ta stanovlennia sportyvnykh yedynoborstv u prohramakh Ihor Olimpiad suchasnosti [Establishment and advance of combat sports in the programs of modern olympic games]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, no. 1 (27), 3–19
10. Savchin, M. P. (2001). Dinamika spetsialnoi rabotosposobnosti bokserov sbornoj komandy Ukrainy v proshedshem Olimpiiskom tsykle [Dynamics of special working capacity of boxers of the national team of Ukraine in the past Olympic cycle]. *Nauka v olimpiiskom sporte*, no. 2, 55–63.
11. Federatsiia boksu Ukrainy [The federation of boxing of Ukraine] [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://fbu.org.ua/> (data zvernennia: 28.01.2018).
12. Filimonov, V. I. (2009). Sovremennaia sistema podhotovki bokserov [Modern boxing training system]. M. : INSAN, 480.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2018 р.

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана Сосновська¹, Роман Петрина¹

¹ Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, oksana.z89@i.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-95-102>

Анотація

У статті описано особливості програми формування відчуття ритму в спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Показано зміст та поступовість ускладнення вправ, що сприяють формуванню відчуття ритму, а також особливості об'єднання вивчення елементів за схожістю ритму їх виконання. Описано застосування засобів і методів формування відчуття ритму (зокрема застосування м'яча, оплесків та ін.), і складність виконання вправ у кожному етапі занять за розробленою програмою. Розподілено та розписано особливості виконання вправ під різні музичні розміри. **Мета.** Розробка програми формування відчуття ритму в спортсменок, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. **Матеріал і методи** – аналіз спеціалізованої літератури та наукових публікацій, педагогічне спостереження, анкетування. **Результати.** У результаті аналізу літератури та сучасних наукових публікацій ми розробили програму формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, у котрій передбачено вивчення стрибків і танцювальних доріжок із засвоєнням ритму їх виконання. **Висновки.** Усі вправи мають певну ритмічну структуру. Спортсменкам потрібно володіти певним рівнем розвитку відчуття ритму, щоб засвоювати та відтворювати ці ритмічні структури, якісно виконувати вправи, які вони вивчають. На основі аналізу наукових джерел й анкетування тренерів ми розробили програму формування відчуття ритму в спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки у яку включено вивчення стрибків і танцювальних доріжок, які поділено на групи за ритмом та музичним розміром їх виконання.

Ключові слова: програма, ритм, формування, гімнастика, художня, підготовка, початкова.

Оксана Сосновская, Роман Петрина. Программа формирования чувства ритма в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. В статье описываются особенности программы формирования чувства ритма в спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Показывается содержание и постепенность усложнения выполнения упражнений, которые способствуют формированию чувства ритма, а также особенности объединения изучения элементов по сходству ритма их исполнения. Описываются применение средств и методов формирования чувства ритма (в частности применения мяча, хлопков и др.), и сложность исполнения упражнений на каждом этапе занятий по разработанной программе. Распределяются и расписываются особенности выполнения упражнений под различные музыкальные размеры и на разных этапах разработанной программы. **Цель** – разработка программы формирования чувства ритма у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. **Материал и методы** – анализ специализированной литературы и научных публикаций, педагогическое наблюдение, анкетирование. **Результаты.** В результате анализа литературы и современных научных публикаций мы разработали программу формирования чувства ритма для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, в которой предусмотрено изучение прыжков и танцевальных дорожек с усвоением ритма их исполнения. **Выводы.** Все упражнения имеют определенную ритмическую структуру, и спортсменкам необходимо обладать определенным уровнем развития чувства ритма, чтобы усваивать и воспроизводить эти ритмические структуры, и качественно выполнять упражнения, которые они изучают. На основе анализа научных источников и анкетирования тренеров мы разработали программу формирования чувства ритма у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки в которую включено изучение прыжков и танцевальных дорожек, которые, в свою очередь, разделены на группы по ритму и музыкальным размерам их выполнения.

Ключевые слова. программа, ритм, формирования, гимнастика, художественная, подготовка, начальная.

Oksana Sosnovska, Roman Petryna. Program of Formation of Rhythm Perception in Rhythmic Gymnastics at the Stage of Initial Training. The article describes the features of the program of formation the rhythm perception at athletes who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. At the article we showed the content and gradualness of the complication, exercises that contribute to the formation of a sense of rhythm, as well as the features of the combination of the study of elements based on the similarity of the rhythm of the irexecution. The application of means and methods of forming a rhythm perception (in particular, the use of a ball, applause, etc.), and

the complexity of the implementation of exercises in each stage of training according to the developed program are described. The features of exercises under different musical sizes and at different stages of the program are distributed and painted. **The goal is** development of the program of formation the rhythm perception for athletes engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. **Material and methods.** Analysis of specialized literature and scientific publications, pedagogical observation, questionnaires. **Results.** As a result of analysis of literature and modern scientific publications, we have developed a program for forming a rhythm sensation for athletes who are engaged in artistic gymnastics at the stage of initial training, which involves studying jumps and dance tracks with the assimilation of the rhythm of their performance. **Conclusions.** All exercises have a certain rhythmic structure, and athletes need to have a certain level of development of a sense of rhythm, to absorb and reproduce these rhythmic structures, and to perform qualitatively the exercises that they study. Based on the analysis of scientific sources and the questionnaire of trainers we have developed a program for forming rhythm sensation in athletes who are engaged in artistic gymnastics at the stage of initial training which includes the study of jumps and dance tracks, which in turn are divided into groups according to the rhythm and musical size of their performance.

Key words: program, rhythm, formation, gymnastics, artistic, training, elementary.

Вступ. Нововведенням у правила змагань із 2013 р. є обов'язкове виконання танцювальних доріжок у змагальних вправах, що досі не має чіткого методичного обґрунтування щодо їх вивчення та вдосконалення в літературі з художньої гімнастики. Щоб уміти виразити музику через рухи, гімнасткам потрібно володіти високорозвиненим відчуттям ритму [5]. Також, як стверджують автори [2, 5], засвоївши ритм вправи, спортсмену легше оволодіти технікою її виконання.

Це зумовлює необхідність наукового пошуку вдосконалення підготовки спортсменок, використовуючи засоби формування відчуття ритму.

Кожна руховий елемент має свою ритмічну структуру, яку можна сформувати в умовах цілеспрямованого виховання відчуття ритму [2, 10]. Визначивши ритмічну структуру кожного елемента, який вивчається на етапі початкової підготовки можна значно покращити та прискорити процес навчання спортивної техніки, а отже, засвоєння базової технічної підготовки [2, 5-8].

У зв'язку з цим ми розробили програму формування відчуття ритму в спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, у котру включено вивчення танцювальних доріжок і стрибків застосовуючи певні методичні прийоми, що спрощує вивчення цих вправ та позитивно впливає на підготовку спортсменок у цілому.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження ми використовували аналіз спеціалізованої літератури та наукових публікацій, педагогічне спостереження, анкетування, перевірку точності відтворення ритму контрольних вправ, у яких відображено ритм танцювальних доріжок і стрибків, експертне оцінювання, математичну обробку отриманих результатів.

У педагогічному експерименті взяли участь 40 гімнасток на етапі початкової підготовки (6 – 8 років). Педагогічний експеримент тривав три місяці.

Результати. Вивчивши особливості формування відчуття ритму в складнокоординаційних видах спорту, ми розробили програму формування відчуття ритму в спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

У результаті аналізу науково-методичної літератури ми виокремили засоби та методи розвитку відчуття ритму, які ми включили в програму [1, 6–7].

Фахівці із музичної грамоти завжди розпочинають розвиток відчуття ритму, вивчаючи музичні розміри, особливості їх відтворення. У художній гімнастиці музика має провідне значення – і вміння виразити її через рухи завжди мало важливе значення, а теперішні правила змагань акцентують на цьому особливу увагу [4].

Ми провели дослідження щодо особливостей ритму виконання базових стрибків, які гімнастки вивчають на етапі початкової підготовки, а також розподілили танці, які вивчають гімнастки на музичні розміри. Підсумовуючи досліджені особливості ритму виконання стрибків і танцювальних доріжок, та провівши анкетування тренерів, ми розподілили стрибки за схожістю ритму їх виконання з музичними розмірами. Отже, ми спростили завдання вивчення стрибків і танцювальних доріжок, об'єднуючи їх за схожістю ритму та музичного розміру їх виконання.

Програму поділено на три етапи, завдання, які спрямовані на формування відчуття ритму ускладнюються на кожному етапі. До кожного тренувального заняття та кожного етапу підібрано відповідний музичний супровід із врахуванням завдань тренування.

Так на першому етапі заняття за розробленою програмою на одному тренувальному занятті гімнастки засвоювали лише один вид музичного розміру, а також вид стрибків, які максимально наближені до цього розміру.

На другому етапі в кожному тренувальному занятті гімнасткам рекомендовано засвоювати та відтворювати всі музичні розміри, проте виокремлюючи кожен музичний розмір та різновид ритму.

На третьому етапі занять за розробленою програмою гімнасткам рекомендовано виконувати вправи із зміною музичного розміру (наприклад, 2 серії одну вправу виконувати в розмірі 2/4, ще дві – у розмірі 3/4) і виконувати різні стрибки всіх видів та танцювальні доріжки у всіх музичних розмірах.

У загальному програма формування відчуття ритму для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, на етапі початкової підготовки має таку структуру (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл вправ у програмі формування відчуття ритму
для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки**

Етап програми	I етап		II етап		III етап	
№ заняття	Музичний розмір, під який виконуються вправи розминки та танцювальні доріжки	Спосіб виконання стрибків, що вивчаються	Музичний розмір, під який виконуються вправи розминки та танцювальні доріжки	Спосіб виконання стрибків, що вивчаються	Музичний розмір, під який виконуються вправи розминки та танцювальні доріжки	Спосіб виконання стрибків, що вивчаються
1–4	2/4	із місця	2/4, 3/4, 4/4	із місця, із кроку	2/4 – 3/4 – 4/4	Усі способи виконання стрибків
5–8	3/4	із кроку		із кроку, із наскоку		
9–12	4/4	із наскоку, із розбігу		із наскоку, із розбігу		
К-ть серій, повторів вправ	По 2–4 серії вправ в одному муз. розмірі, по 5–8 повторів кожної танцювальної доріжки	Кожен стрибок – по 10–15 разів	По 2–4 серії вправ у одному муз. розмірі, по 5–8 повторів кожної танцювальної доріжки	Кожен стрибок – по 8–10 раз	По 2–4 серії вправ у одному муз. розмірі, по 5–8 повторів кожної танцювальної доріжки	Кожен стрибок – по 4–8 разів

Для прикладу описано зміст тренувального заняття на I етапі занять за програмою:

Заняття № 1

Підготовча частина

1. Пояснення поняття про музичний розмір, прослуховування музичних творів у різних розмірах, виконання оплесків, притупувань ногами в цьому розмірі;

2. Виконання вправ розминки під музичний розмір 2/4.

Основна частина

3. Відтворення ритму стрибків із місця, та вивчення основних поз їх виконання;

4. Виконання простих танцювальних кроків під розмір 2/4, з паузами, заповненими виконанням оплесків у розмірі 2/4.

Завершальна частина

5. Прослуховування музики, яка має музичний розмір 2/4, вправи для відновлення під цю музику (наприклад вдих, видих, тренер рахує раз – два)

На наступному тренувальному занятті під таку саму схему гімнастики вивчають музичний розмір 3/4, стрибки з кроку, та виконують танці в розмірі 3/4. І так само на третьому занятті гімнастики вивчають розмір 4/4, стрибки з наскоку.

Тобто на I етапі тренувань на перші два тижні розроблена програма має таку структуру:

Особливості I етапу програми формування відчуття ритму в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки

Музичний розмір	2/4	3/4	4/4
Частина заняття			
Підготовча	Виконання розминки під розмір 2/4.	Виконання розминки під розмір 3/4.	Виконання розминки під розмір 4/4.
Основна	Відтворення ритму стрибків із місця та вивчення основних поз їх виконання, виконання підвідних вправ; Виконання простих танцювальних кроків під розмір 2/4, із паузами, заповненими виконанням оплесків у розмірі 2/4.	Відтворення ритму стрибків із кроку та вивчення основних поз їх виконання, виконання підвідних вправ; Виконання простих танцювальних кроків під розмір 3/4, із паузами, заповненими виконанням оплесків у розмірі 3/4.	Відтворення ритму стрибків із наскоку або з розбігу та вивчення основних поз їх виконання, виконання підвідних вправ; Виконання простих танцювальних кроків під розмір 4/4, з паузами, заповненими виконанням оплесків у розмірі 4/4.
Завершальна	Прослуховування музики, яка має музичний розмір 2/4, різновиди відбивів м'яча в такому розмірі, вправи для відновлення під рахунок, що відповідає розміру 2/4	Прослуховування музики, яка має музичний розмір 3/4, різновиди відбивів м'яча у такому розмірі, вправи для відновлення під рахунок що відповідає розміру 3/4	Прослуховування музики, яка має музичний розмір 4/4, різновиди відбивів м'яча у такому розмірі, вправи для відновлення під рахунок, що відповідає розміру 4/4

У результаті застосування I етапу програми зафіксовано достовірну різницю між показниками відтворення ритму контрольних вправ, які відображають ритм танцювальних доріжок. У гімнасток експериментальної групи похибка відтворення ритму на 128,15 до 67,92 мс менша, ніж у гімнасток контрольної групи ($p < 0,05$). Проте результати відтворення ритму стрибків не мають достовірної різниці між гімнастками контрольної та експериментальної груп, що пояснюється складністю ритму стрибків ($p > 0,05$) (рис. 1).

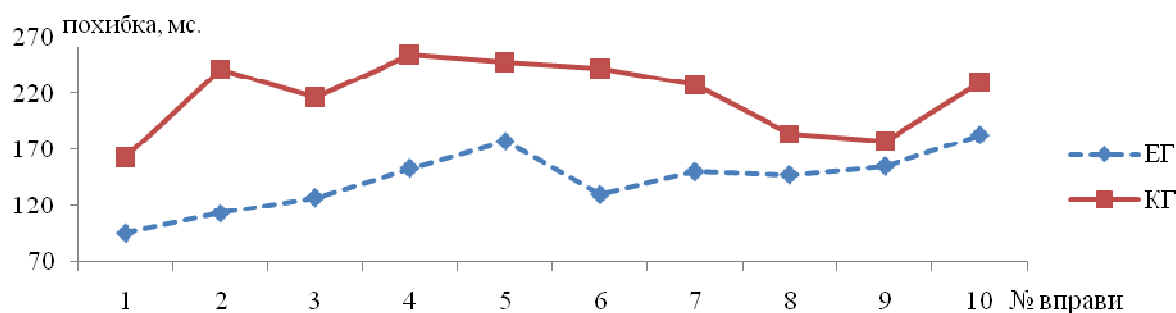


Рис. 1. Похибка відтворення ритму контрольних вправ після I етапу експерименту

На наступному етапі занять за розробленою програмою в одному занятті гімнастики виконували розминку під різні музичні розміри, відтворювали ритм виконували стрибки різні за способом підготовки та виконували танці під різні музичні розміри (табл.3)

Таблиця 3

**Особливості II етапу програми формування відчуття ритму в художній гімнастиці
на етапі початкової підготовки**

	Понеділок	Середа	П'ятниця
Музичний розмір	2/4, 3/4, 4/4		
частина заняття			
Підготовча	Виконання розминки під музичні розміри 2/4, 3/4, 4/4.		
Основна	Відтворення ритму стрибків із місця – виконання стрибків із місця, аналогічно відтворення ритму стрибків із кроку та їх виконання, потім із наскоку та з розбігу; Виконання танцювальних кроків під розмір 2/4, потім 3/4, 4/4 із паузами, заповненими виконанням оплесків у відповідних розмірах.		
Завершальна	Змагальні завдання на краще виконання танцювальної доріжки в заданому тренером муз. розмірі, на вгадування музичного розміру, музично-ритмічні ігри, різновиди відбивів м'яча в різноманітних розмірах. Вправи на відновлення під рахунок, який відповідає різним музичним розмірам.		

У результаті застосування II етапу програми в гімнасток експериментальної групи значно нижчі показники похибки відтворення ритму всіх контрольних вправ, ніж у гімнасток контрольної групи ($p < 0,01$). Також достовірні зміни відбулися між показниками відтворення ритму до експерименту та в результаті застосування I і II етапів програми зафіксовано достовірне поліпшення показників відтворення ритму контрольних вправ ($p < 0,01$). У гімнасток контрольної групи достовірних змін у показниках відтворення ритму не спостерігалось ($p > 0,05$) (рис. 2).

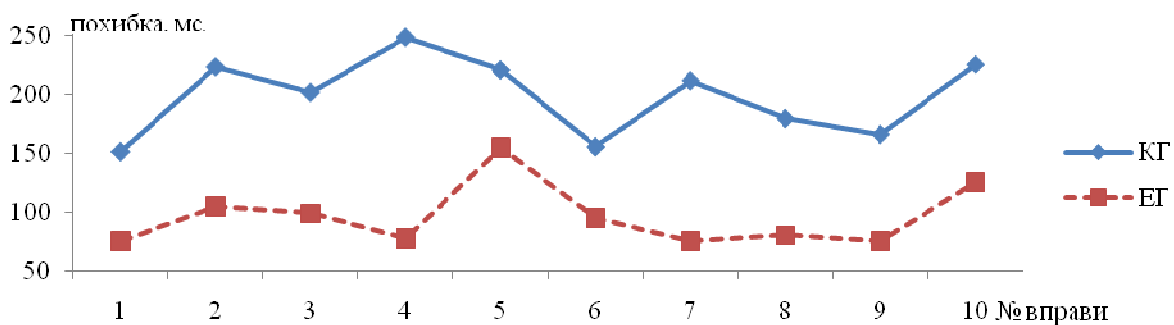


Рис. 2. Похибка відтворення ритму контрольних вправ після II етапу експерименту

У III етапі занять за розробленою програмою гімнастики виконували під час розминки кожен вправу зі зміною музичного розміру, різноманітні стрибки та танці зі зміною розміру.

Таблиця 4

**Особливості III етапу програми формування відчуття ритму в художній гімнастиці
на етапі початкової підготовки**

	Понеділок	Середа	П'ятниця
музичний розмір	2/4 - 3/4 - 4/4		
частина заняття			
1	2		
Підготовча	Виконання вправ під час розминки зі зміною музичного розміру один раз (наприклад 2 серії під 2/4, дві під 3/4 і т. д)		
Основна	Відтворення ритму стрибків із місця – виконання 2-х різновидів стрибків із місця, потім відтворення стрибків із наскоку – виконання 2-3х різновидів стрибків із наскоку, відтворення ритму стрибків із кроку – виконання стрибків із кроку і т.д.; Виконання оплесків й інших вправ, зі зміною музичного розміру, та виконання танцювальних кроків із такою ж зміною розміру. Виконання оплесків в одному музичному розмірі із застосуванням тріолей та виконання танців із тріолями.		

1	2
Заключна	Змагальні завдання на краще виконання танцювальної доріжки у заданому тренером муз.розмірі, на вгадування музичного розміру, музично-ритмічні ігри, різновиди відбивів м'яча у різноманітних розмірах. Вправи на відновлення під рахунок, який відповідає різним музичним розмірам.

У результаті застосування трьох етапів програми формування відчуття ритму в гімнасток експериментальної групи зафіксоване достовірне поліпшення показників відтворення ритму контрольних вправ як із показниками всередині групи до експерименту, так і порівняно з показниками гімнасток контрольної групи (рис. 3).

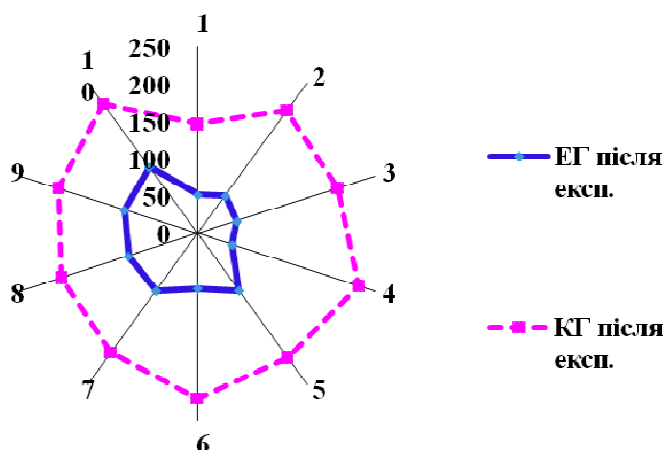


Рис. 3. Похибка відтворення ритму контрольних вправ після експерименту

Також у гімнасток експериментальної групи достовірно вищі оцінки за техніку виконання стрибків (рис.4) і танцювальних доріжок (рис. 5) ніж у гімнасток контрольної групи.

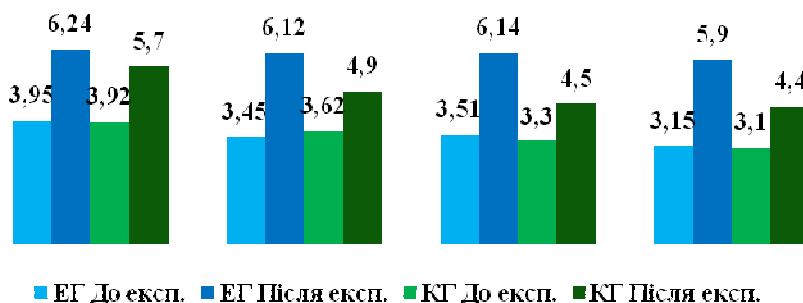


Рис. 4. Експертна оцінка за виконання стрибків у гімнасток експериментальної та контрольної груп до й після експерименту

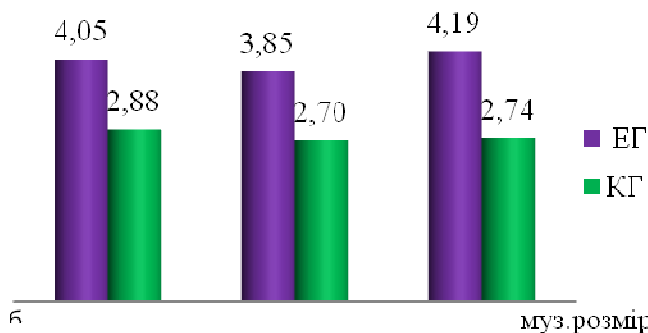


Рис. 5. Оцінка за виконання танцювальних доріжок в одному музичному ритмі у гімнасток контрольної та експериментальної груп після експерименту

Висновки й перспективи подальших досліджень. З метою поліпшення якості підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, ми розробили програму формування відчуття ритму, у якій вивчення вправ розподілено за музичним розміром й ритмом, у якому їх зручно виконувати. Цей підхід спрощує тренерам завдання навчання техніки стрибків і танцювальних доріжок.

Планується розробка методичних матеріалів для тренерів із художньої гімнастики щодо визначення музичного розміру музики «на слух», пошук комп'ютерних програм, які дадуть змогу визначити музичний розмір композиції, під яку планується постановка змагальних вправ, її частин, що полегшить постановку змагальних вправ, і їх виконання гімнасткам на різних етапах підготовки.

Джерела та література

1. Адрова Е. В., Н. А. Фомина Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6–7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. № 12 (94). 2012. С. 7–11.
2. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 280–286.
3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: [учебник]. Москва: Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. 382 с.
4. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: [учеб.–метод. пособие для педагогов]. Москва: Гном–Пресс, 2000. 61 с.
5. Правила по художественной гимнастике 2017–2020. URL: Міжнародна федерація гімнастики, 2016. http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674
6. Сизова Т. В. Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студенток вузов, занимающихся художественной гимнастикой. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. № 11 (117). 2014. С. 135–139.
7. Терещенко И. А., Оцупок А. П., Крупеня С. В. и др. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 3. С. 52–65. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0307>
8. Филиппова Е. А. Совершенствование танцевальных дорожек в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования. Санкт-Петербург, 2015. 57 с.
9. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/сост. Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ: РНМК, Держ. ком. України з фіз. культури і спорту, 1999. 115 с.
10. Шевчук Н. А., Анцыперов В. В., Шахова М. А. Особенности темпо-ритмической структуры базовых упражнений художественной гимнастики. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 1–1. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18053> (дата обращения: 07.04.2016).

References

1. Adrova, E.V. & Fomina, N. (2012). Intehrirovannoe reshenie obshcherazvivaiushchikh, ozdorovitelnykhi uchebno-trenirovochnykh zadach v protsesse muzykalno-dvihatelnoi podgotovki devochek 6–7 let na nachalnom etape zaniatii khudozhestvennoi himnastikoi. [An integrated solution of general developmental, recreational and training tasks in the process of musculoskeletal preparation for girls aged 6–7 years at the initial stage of rhythmic gymnastics]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafita*, no. 12 (94), 7–11.
2. Aftymychuk, O. E. (2015). Znachimost ritma v professionalnoi pedahohicheskoi sportivnoi podgotovke [Importance of rhythm in Professional pedahohical and sport's preparation]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport*, vyp. 139 (1), 280–286.
3. Karpenko, L. A. (2003). Khudozhestvennaia hymnastika [Artistic gymnastics]. Moscow: Vserossiiskaia federatsiia hudozhestvennoi gimnastiki, 382.
4. Kolodnitskii, H. A. (2000). Muzykalnye igry, ritmicheskie uprazhneniia I tantsy dlia detei: [ychebno–metodicheskoe posobie dlia pedahohov] [Musical games, rhythmic exercises and dances for children: [Teaching aid for teachers]. M.: Gnom-Press, 61.
5. 2017–2020 code of points (2016) [http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674], (accessed 7 January 2017).
6. Sizova, T. V. (2014). Sovershenstvovanie chuvstva ritma i umeniia vypolnial dvizheniia v sootvetstvii s muzykalnym soprovozhdeniem u studentok vuzov, zanimaiushchikhsia khudozhestvennoi himnastikoi [Improvement of the sense of rhythm and the ability to perform movements in accordance with the musical accompaniment of female students of universities engaged in rhythmic gymnastics]. *Nauchno-teoreticheskii zhurnal «Uchenye zapiski»*, no.11 (117), 135–139.

7. Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Levchuk, T. M. & Boloban V. N. (2015). Koordinatsionnaia trenirovka spetsializiruiushchikhsia po sportivnym vidam himnastiki [Coordination training for those specializing in sports gymnastics]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, no. 3, 52–65. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0307>
8. Filippova, E. A. (2015). Sovershenstvovanie tantsevalnykh dorozhek v khudozhestvennoi himnastike na etape sportivnogo sovershenstvovaniia [Improvement of dance paths in rhythmic gymnastics at the stage of sports perfection]. St. Petersburg, 57.
9. Bilokopytova, Zh. A., Nesterova, T. V., Deriuhina, A. M. & Bezsonova, V. A. (1999). Khudozhnia himnastika: Navchalna prohrama dlia DYuSSh, SDYuShOR, ShVSM [Rhythmic gymnastics: training program for children's sports school, sports children's sports school of Olympic reserve, high sports school]. Kyiv: RNMK, DerzhavnyykomitetUkrainy z fizychnoikultury i sportu, 115.
10. Shevchuk, N. A., Antsiperov, V. V. & Shakhova, M. A. (2015). Osobennosti tempo-ritmicheskoi struktury bazovykh uprazhnenii khudozhestvennoi himnastiki [Features of the tempo-rhythmic structure of the basic exercises of rhythmic gymnastics]. *Sovremennye problemy nauki obrazovaniia*, no. 1-1. 9.
URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18053>

Стаття надійшла до редакції 15.01.2018 р.

ВПЛИВ НЕФАРМАКОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ НА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Роман Черкашин¹, Олександр Валькевич¹, Микола Білера¹, Вікторія Матійчук²

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, roma.mail77mail@gmail.com

² Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київ, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-103-108>

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена впровадженням у навчально-тренувальний процес студентів, котрі займаються в групах підвищення спортивної майстерності, нефармакологічних засобів, до яких належать аромомастила та їх композиції, для підвищення функціональних резервів організму й ефективності тренувальної діяльності. **Мета дослідження** – виявлення ефектів спрямованого впливу аромокомпозицій (композицій рослинних ефірних масел) на функціональний, психоемоційний стан і фізичну працездатність студенток вищих навчальних закладів в умовах тренувальної діяльності. **Результати дослідження.** Результати дослідження свідчать, що в досліджуваній групі спостерігається тенденція до поліпшення психоемоційного стану, що видно з результатів тесту САН, який свідчить що активність підвищилась із $3,6 \pm 0,5$ бала до $4,2 \pm 0,6$ бала. На 14 % підвищився настрій, бажання працювати, порівняно з фоновими показниками, зросли з $3,6 \pm 0,5$ до $4,2 \pm 0,6$ бала. Самопочуття покращилося на 9 %. При накопиченні аромокомпозицій спостерігається зниження ЧСС у спокої $72,9 \pm 1,59$ ($75,9 \pm 1,56$ на початку). Показник пульсового тиску на початку дослідження становив $45,6 \pm 0,87$ од., після – $44,18 \pm 0,96$ од. Індекс Робінсона після застосування аромоансів становив $84,7 \pm 2,06$ од., Індекс Руф'є – $6,50 \pm 1,1$ бала, ЕГК змінилась з $7,11 \pm 0,27$ см до $8,35 \pm 0,23$ см. Результати технічних дій зросли в середньому від 5 % до 44,1 %, показники ефективності ігрових дій при подачі підвищилися із 37,54 до 41,62 %; ігрових дій при захисті зросли з 43,16 до 46,20 %; ігрових дій у нападі з 46,13 % до 50,08 %; ігрових дій у прийомі зросли з 42,38 до 48,47 %. Тобто всі показники ігрових дій збільшилися від 9 до 19 % після педагогічного експерименту.

Ключові слова: студенти, аромомастила, терасети, тренувальна діяльність, функціональний стан.

Роман Черкашин, Олександр Валькевич, Николай Билера, Виктория Матийчук. Влияние нефармакологических средств на тренировочную деятельность студентов высших учебных заведений. Актуальность исследования обусловлена внедрением в учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства, нефармакологических средств, к которым относятся аромомастила и их композиции, для повышения функциональных резервов организма и эффективности тренировочной деятельности. **Цель исследования** – выявление эффектов направленного воздействия аромокомпозиций (композиций растительных эфирных масел) на функциональное, психоэмоциональное состояние и физическую работоспособность студенток высших учебных заведений в условиях тренировочной деятельности. **Результаты исследования.** Результаты исследования свидетельствуют, что в исследуемой группе наблюдается тенденция к улучшению психоэмоционального состояния, что видно из результатов теста САН, который свидетельствует, что активность повысилась с $3,6 \pm 0,5$ бала до $4,2 \pm 0,6$ балла. На 14 % повысилось настроение, желание работать, по сравнению с фоновыми показателями, выросли с $3,6 \pm 0,5$ до $4,2 \pm 0,6$ балла. Самочувствие улучшилось на 9 %. При накоплении аромокомпозиций наблюдается снижение ЧСС в покое $72,9 \pm 1,59$ ($75,9 \pm 1,56$ в начале). Показатель пульсового давления в начале исследования составил $45,6 \pm 0,87$ ед., После – $44,18 \pm 0,96$ ед. Индекс Робинсона после применения аромоансив составил $84,7 \pm 2,06$ ед., Индекс Руфье – $6,50 \pm 1,1$ балла, ЭГК изменилась с $7,11 \pm 0,27$ см до $8,35 \pm 0,23$ см. Результаты технических действий выросли в среднем от 5 до 44,1 %, показатели эффективности игровых действий при подаче выросли с 37,54 до 41,62 %; игровых действий при защите – выросли с 43,16 до 46,20 %; игровых действий в нападении – с 46,13 до 50,08 %; игровых действий в приеме – выросли с 42,38 до 48,47 %. То есть все показатели игровых действий увеличились от 9 до 19 % после педагогического эксперимента.

Ключевые слова: студенты, аромомастила, терасеты, тренировочная деятельность, функциональное состояние.

Roman Cherkashin, Alexander Valkevich, Mykola Bilera, Viktoriya Matiichuk. The Influence of Non-Pharmacological Aids on Training Activities of Students of Higher Educational Institutions. The actuality of the study is determined by the introduction of non-pharmacological aids, that include aroma oils and their compositions, into the training process of students in sports mastery groups, to enhance the body's functional reserves and the effectiveness of training activities. **The purpose** of the study is to detect the effects of effects of aroma compositions (compositions of vegetable essential oils) on the functional, psycho-emotional state and physical capacity of students of

higher educational institutions in terms of training activities. **Research results.** The results of the study indicate that the experimental group has a tendency to improve the psycho-emotional state, that is evident from the results of the SUN test, which indicates that the activity increased from $3,6 \pm 0,5$ points to $4,2 \pm 0,6$ points. The mood increased by 14 %, the desire to work compared with the background indicators increased from $3,6 \pm 0,5$ point to $4,2 \pm 0,6$ points. The feeling has improved by 9 %. With the accumulation of aroma compositions, a decrease in heart rate at rest is observed at $72,9 \pm 1,59$ ($75,9 \pm 1,56$ at the beginning). The pulse pressure index at the beginning of the study was $45,6 \pm 0,87$ points, after – $44,18 \pm 0,96$ points. The Robinson index after the application of aroma sessions was $84,7 \pm 2,06$ points, the Ruffle index – $6,50 \pm 1,1$ points, the EGC changed from $7,11 \pm 0,27$ cm to $8,35 \pm 0,23$ cm. The results of technical actions grew from 5 % to 44,1 % on average, indicators of gaming actions in the innings grew from 37,54 % to 41,62 %; gaming activities in the defense grew from 43,16 % to 46,20 %; gaming attacks in the attack from 46,13 % to 50,08 %; gaming activities in the reception rose from 42,38 % to 48,47 %. Thus, all indicators of action games increased from 9 % to 19 % after the pedagogical experiment.

Key words: students, aroma oils, teraceti, training activity, functional state.

Вступ. Постійне зростання тренувальних і змагальних навантажень та пов'язаний із ним підвищений інтерес до фармакологічної корекції стану організму спортсмена, а також жорсткий антидопінговий контроль, зумовлюють необхідність системного підходу й пошуку нових технологій, що підвищують функціональні можливості та фізичну працездатність спортсменів. Важливим елементом таких технологій можуть бути інтегровані, спрямовані в тренування впливи ефірних масел.

Ароматерапія – це ідеально чистий, повністю натуральний метод усунення багатьох негативних факторів, до входять перетренованість, тривожність перед змаганнями, а також це ефективний спосіб підготувати організм спортсмена до майбутнього фізичного навантаження. Усі форми процедур засновані на введенні в організм людини високоякісних, чистих, що не містять хімічних носіїв або добавок ефірних масел, отриманих без використання шкідливого для людини технічного, електричного, радіаційного обладнання [6].

Дуже суперечливі до сьогодні відомості про вплив ефірних масел на функціональний стан, думки про механізми впливу ефірних масел продовжують залишатися предметом дискусій [7; 10].

Відомо, що для оптимізації функціонального стану та фізичної працездатності більш сприятливі комфортні, приємні засоби, що володіють широким спектром дії, де дієвість поєднується з простотою й доступністю. Саме ароматерапії притаманне поєднання всіх названих вище умов. Крім того, самі процедури використання ефірних масел не вимагають застосування додаткових зусиль від самого спортсмена, що дуже важливо для його зацікавленості цими нефармакологічними засобами [1; 2].

За екстремальних умов праці ефірні масла можуть бути використані для підвищення працездатності, поліпшення пам'яті, підвищення уваги, точності виконання [3; 4; 5].

У спорті ефірні масла ще не набули широкого застосування, хоча наявні відомості, що підтверджують доцільність їх використання для корекції та оптимізації тренування спортсменів. В одних дослідженнях наводять докази ефективності застосування ефірних масел і перспективність їх використання під час фізичних навантажень, інші науковці, навпаки, намагаються показати повну відсутність реальних результатів [6; 8; 9].

Тому ця стаття розкриває дослідження ефективності використання ароматерапії у тренувальній діяльності студенток вищих навчальних закладів, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності з волейболу, для оптимізації процесу підготовки та підвищення ефективності тренувальної діяльності.

Мета дослідження – виявлення ефектів спрямованого впливу ароматерапії (композицій рослинних ефірних масел) на функціональний, психоемоційний стан і фізичну працездатність студенток вищих навчальних закладів в умовах тренувальної діяльності.

Матеріал і методи, дослідження включають теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Відповідно до мети дослідження й для виконання поставлених завдань сформовано експериментальну групу (ЕГ, n=23), до якої увійшли студентки I–II курсів, які займалися в групі підвищення спортивної майстерності з волейболу. Від усіх учасників отримано письмову згоду на участь у нашому дослідженні, яке проводили на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час опрацювання науково-методичної літератури з проблеми дослідження ми звернули увагу на те, що фахівці на практиці доволі часто застосовують не

одне ефірне масло, а різноманітні їх суміші, тобто аромакомпозиції. Тому нами використано аромакомпозицію «Ясний ум» вітчизняної торгової марки «Ароматика», у суміш якої входили:

– натуральна ефірна олія грейпфрутова – ефективний тонізуючий та антидепресивний засіб, що піднімає настрій, підвищує розумову активність, надає стимуляційну дію, підвищує працездатність, допомагає подолати розумову втому та млявість;

– натуральна ефірна олія апельсинова, що допомагає впоратися з такими емоціями, як агресія й злість;

– натуральна ефірна олія кориці, що сприяє подолати такі емоції, як агресія та злість, покращує настрій, допомагає впоратися з депресією, приводить думки в порядок. Надихає, пробуджує інтуїцію, повертає інтерес до життя;

– натуральна ефірна олія імбирна заспокоює нервову систему, підвищує гостроту розуму та зору, покращує пам'ять і концентрацію уваги. Це гарний тонізуючий засіб, корисний при розумовій, емоційній і фізичній утомі.

У підготовчій частині тренувального заняття чотири рази на тиждень, протягом 35 днів, експериментальній групі – протягом 25 хв удихала розпорошену в приміщенні композицію рослинних ефірних олій «Ясний ум» вітчизняної торгової марки «Ароматика», у концентрації 0,1–0,15 мг/м³ під час виконання комплексу фізичних вправ.

Крім загальнорозвивальних вправ у підготовчу частину був включений комплекс фізичних вправ із терасетами, де як амортизатор використовували спеціальна латексну стрічку, що має різний ступінь опору та фіксується на кистях і гомілках. Комплекс включав 15 динамічних вправ для м'язів плечового пояса, спини, грудей, ніг та рук, який виконувався в аеробному режимі. Щоб зробити більш сприятливі атмосферу виконання експериментального завдання, використано ритмічний музичний супровід.

Результати дослідження засвідчили, що в результаті пролонгованої дії аромакомпозицій відбулися зміни основних показників що впливають на адаптацію до пропонованих навантажень.

Для визначення психоемоційного стану студенток ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [11], який призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Усі три показники, які визначаються за методикою САН, тісно взаємопов'язані. Отримані результати занесено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати отримані на тлі накопичення аромакомпозицій

Метод	Показник	Після аромакомпозицій				Приріст %	
		до експ.	через 10 трен.	через 20 трен.	через 10 днів після експ.	1	2
Тест «САН», балів	Самопочуття	3,9±0,9	4,4±0,8	4,3±0,7	4,1±0,6	9	5
	Активність	3,6±0,5	3,8±0,8	4,2±0,6	3,9±0,8	14	7
	Настрій	3,8±0,7	4,2±0,6	4,4±0,9	4,2±0,7	14	10
	Бажання працювати	3,6±0,5	3,9±0,7	4,2±0,6	4,1±0,9	14	10
Оцінка функціонального стану ССС, мм рт. ст, уд./хв	АТ сист	119,2±2,5	118,3±2,7	116,8±1,9	117,5±2,1	2	1
	АТ діаст	73,8±1,12	73,1±1,19	72,0±1,16	73,4±1,17	2	1
	ЧСС	75,9±1,56	74,8±1,46	72,3±1,51	72,9±1,59	5	4
	ПТ (пульс. тиск)	45,6±0,87	45,2±0,91	44,8±0,81	44,18±0,96	2	3
Індекс Руф'є		7,09±1,3	6,86±1,5	6,50±1,1	6,64±1,0	9	7
Індекс Робінсона		90,7±2,56	87,5±2,37	84,7±2,06	85,6±1,75	7	6
Екскурсія грудної клітини		7,11±0,27	7,53±0,32	8,35±0,23	8,33±0,41	15	15

Примітка. 1 – % приросту через 20 тренувальних занять; 2 – % приросту через 10 днів по завершенні

У досліджуваній групі простежено тенденцію до поліпшення психоемоційного стану, що видно з результатів тесту САН. Активність підвищилась із 3,6±0,5 до 4,2±0,6 бала. Також на 14 % покращився настрій, що засвідчує позитивний вплив аромамасел на психоемоційний стан.

Бажання працювати, порівняно з фоновими показниками, які становили 3,6±0,5 бала, через 10 тренувальних занять склали вже 3,9±0,7 бала а через 20 днів – 4,2±0,6 бала. Також покращилося самопочуття, яке вони оцінили в 4,3±0,7 бала по відношенню до фонового показника – 3,9±0,9 бала.

Під час аналізу результатів у досліджуваній нами експериментальній групі при накопиченні аромокомпозицій ми спостерігаємо зниження ЧСС у спокої $72,9 \pm 1,59$ ($75,9 \pm 1,56$ – на початку), що інтерпретуємо як фактор розширення адаптивних можливостей організму. Показник пульсового тиску на початку дослідження становив $45,6 \pm 0,87$ од., а після дослідження – $44,18 \pm 0,96$ од.

Показник функціональної здатності серця розраховували за індексом Робінсона. Це найважливіший показник функціонального стану серцево-судинної системи. Чим менший він у стані спокою, тим вищі резервні можливості серцево-судинної системи, вища її тренованість. Дослідження засвідчили, що загальний показник індексу перебував на позначці $90,7 \pm 2,56$ од., що підтвердило недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток-волейболісток. Після тривалого застосування аромасеансів цей показник зменшився до $84,7 \pm 2,06$ од., що за таблицею розрахунку індексу свідчить про те, що функціональні резерви серцево-судинної системи – у нормі.

Функціональну здатність серцево-судинної системи до адаптації до фізичних навантажень визначали за показниками індексу Руф'є. На початку показники індексу Руф'є становили $7,09 \pm 1,3$ бала, тоді як у кінці дослідження після застосування сеансів ароматерапії в поєднанні із дихальними та загальнорозвивальними вправами, а також комплексом фізичних вправ із терасетами, цей показник становив $6,50 \pm 1,1$ бала, що відповідає задовільній реакції на фізичні навантаження. Однак ми вважаємо, що цей показник може бути вищим у цій групі.

Добре треноване дихання – одна з умов досягнення спортивної майстерності та високої працездатності, один із засобів активного відпочинку в період відновлення й при втомі. На основі наявних даних та отриманих результатів ми дійшли такого висновку, що екскурсія грудної клітини в експериментальній групі волейболісток змінилась із $7,11 \pm 0,27$ см до $8,35 \pm 0,23$ см, що відповідає хорошій екскурсії.

Також у студенток експериментальної групи на тлі пролонгованої дії аромамасел спостерігали тенденцію до поліпшення тренувальної діяльності, порівняно з вихідним станом показників. Результати технічних дій, порівняно з вихідним станом даних, значно зросли, у середньому від 5 до 44,1 %, що ми можемо спостерігати з таблиці 2.

Таблиця 2

Технічна та фізична підготовленість при застосуванні аромокомпозицій

№ з/п	Контрольні тести	Експеримент група					
		до експерим	після експерим	різниця		t	p
		M ± m	M ± m	од	%		
1	Біг 20 м, с	4,0±0,04	3,6 ±0,03	0,38	9,5	7,6	<0,05
2	Швидкість стрибків (раз за 20 с)	26,6±0,7	32,8±0,6	6,2	23,3	6,58	<0,05
3	Точність ударів у стрибку, %	37,9±1,8	54,6±1,8	16,7	44,1	6,56	<0,05
4	Висота стрибучості	41,9±2,2	44,3±3,5	2,4	5	0,58	>0,05
5	Нападаючий удар без стрибка біля стіни	26,0±0,9	28,4±0,72	2,4	9,2	2,08	<0,05

Дані табл. 3 свідчать, що в результаті пролонгованої дії суміші рослинних олій (аромокомпозицій), що застосовувалася під час підготовчої частини заняття зі студентками початкових курсів, які займаються в секції з волейболу, відбулися позитивні зміни в показниках ігрових дій в умовах тренувальної діяльності.

Таблиця 3

Показники ефективності ігрових дій при застосуванні аромокомпозицій

		Показники ефективності дій, %			
		дії при подачі	дії в прийомі	дії в захисті	дії в нападі
Початок		37,54	42,38	43,16	46,13
Кінець		41,62	48,47	46,20	50,08
Динаміка показників	Од.	4,08	6,09	3,04	3,95
	%	15	19	9	11

Показники ефективності ігрових дій під час подачі зросли з 37,54 до 41,62 %; ігрових дій під час захисту – із 43,16 до 46,20 %; ігрових дій при нападі – із 46,13 % до 50,08 %; ігрових дій під час прийому із 42,38 до 48,47 %. Тобто всі показники ігрових дій збільшилися від 9 до 19 %.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отриманий приріст усіх показників засвідчив правильність обраного напрямку. На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що застосування комплексного поєднання аромасеансів і тренувальних засобів у підготовчій частині тренувального заняття, що включають не лише загальнорозвивальні вправи, а й комплекси вправ із терасетами, позитивно впливають на психоемоційний, функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем та на підвищення рівня тренувальної діяльності студенток вищих навчальних закладів, які займаються волейболом.

Джерела та література

1. Битко С. Н., Окипняк В. Г. Влияние пролонгированного воздействия эфирного масла лаванды на показатели игровой деятельности и адаптацию к физической нагрузке у баскетболистов. *Вісник Черкаського університету*. 2002. Вип. 39. С. 9–14.
2. Буков, Ю. А., Минина Е. Н. Возможности коррекции функционального состояния организма девушек с использованием композиционного одоранта «ПОЛИОЛ». *Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия: Биология, химия*. 2010. Т. 23 (62), № 3. С. 42–49.
3. Капран, В. И., Капран О. В. Психология цвета и запаха в подготовке спортсмена. *Almamater. Вестник высшей школы*. 2012. № 10. С. 100–106.
4. Комарова, И. А., Авилов О. В. Индивидуальные реакции организма студентов на курсовые обонятельные воздействия эфирными маслами. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. 2009. № 2. С. 33–35.
5. Леонова Н. С. Перспективы и проблемы ароматерапии. *Фарм. вестник*. 003. № 8 (287).
6. Ткачук В. Г., Битко С. Н. Пролонгированное применение эфирного масла лаванды для коррекции функционального состояния спортсменов в условиях учебно–тренировочного процесса. *Проблемы адаптации в спорте: материалы науч.-практ. конф.* Одесса, 1990. С. 137.
7. Солопов, И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов: монография. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. 263 с.
8. Попов М. В., Мандриков В. Б., Сентябрев Н. Н. Применение композиций эфирных масел для модификации психоэмоционального состояния бегунов-спринтеров. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*. 2011. № 4. С. 56–58.
9. Шутова С. В. Ароматерапия: физиологические эффекты и возможные механизмы:(обзор лит.) *Вестник Тамбовского университета. Сер.: Естественные и технические науки*. 2013. Т. 18, № 4. С. 1330–1336.
10. Эфирные масла в спортивной практике: [монография] / Н. Н. Сентябрев [и др.]. Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2009. 138 с.
11. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие/под. ред. проф. А.О. Прохорова. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 480 с.

References

1. Bytko, S. N. & Okypniak, V. H. (2002). Vliianie prolonhivovannoho vozdeistviia efirmoho masla lavandy na pokazateli ihrovoi deiatelnosti i adaptastiiu k fizicheskoi nahruzke u basketbolistov [The effect of the prolonged effect of lavender essential oil on the performance of gaming activities and adaptation to exercise in basketball players]. *Visnyk Cherkaskoho universytet*, vyp. 39, 9–14.
2. Bukov, Yu. A. & Minina, E. N. (2010). Vozmozhnosti korrektsii funktsionalnogo sostoianiiia orhanizma devushek s ispolzovaniem kompozitsionnogo odoranta «POLIOL» [Possibilities of girls' functional state correction with using off «POLIOL» composite odorant]. *Uchenye zapiski Tavricheskoho natsionalnogo universiteta im. V.I. Vernadskoho. Ser.: Biolohiia, khimiiat*. 23 (62), no. 3, 42–49.
3. Kapran, V. I. & Kapran, O. V. (2012). Psikhologhiia tsveta i zapakha v podhotovke sportsmena [Psychology of color and smell in the training of an athlete]. *Alma mater. Vestnik vysshei shkoly*, no. 10, 100–106.
4. Komarova, I. A. & Avilov, O. V. (2009). Individualnye reaktsii orhanizma studentov na kursovyie oboniatelnye vozdeistviia efirmymi maslami [Individual reactions of the students' body to the course olfactory effects of essential oils]. *Voprosy kurortolohii, fizioterapii i lechebnoi fizicheskoi kultury*, no. 2, 33–35.
5. Leonova, N. S. (2003). Perspektivy i problemy aromaterapii [Perspectives and problems of aromatherapy]. *Farm. Vestnik*, no. 8 (287).
6. Tkachuk, V. H. & Bytko, S. N. (1990). Prolonhivovannoe primenenie efirmoho masla lavandy dlia korrektsii funktsionalnogo sostoianiiia sportsmenov v usloviakh uchebno–trenirovochnoho protsessa [The prolonged use of lavender essential oil for the correction of the functional condition of athletes in the conditions of the training process]. *Materialy nauchno–prakticheskoi konferentsii «Problemy adaptatsii v sporte»*, Odessa, 137.

7. Solopov, I. N. & Shamardin, A. I. (2003). *Funktionalnaia podgotovka sportsmenov: monografiia* [Functional training of athletes]. Volhograd: PrinTerra-Dizain, 263.
8. Popov, M. V., Mandrikov, N. N. & Sentiabrev, N. N. (2011). *Primenenie kompozitsii efirnykh masel dlia modifikatsii psikhoemotsionalnogo sostoianniia behunov–sprinterov* [Essential oils for modification of emotional state of sprinters]. *Vestnik Volhogradskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*, no. 4, 56–58.
9. Shutova, S. V. (2013). *Aromaterapiia: fiziologicheskie efekty i vozmozhnye mekhanizmy:(obzor lit.)* [Aromatherapy: physiological effects and possible mechanisms (literature review)]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Ser.: Estestvennye i tekhnicheskie nauki*, t. 18, no. 4, 1330–1336.
10. Sentiabrev, N. N. & etc. (2009). *Efirnye masla v sportivnoi praktike: (monografiia)* [Essential oils in sports practice]. Volhograd: Izd-vo VHAFK, 138.
11. Prokhorova, A. O. (2004). *Praktikum po psikhologii sostoianii* [Practicum on psychological states]. SPb.: Rech, 480.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2018 р.

РЕЦЕНЗІЯ

на колективну монографію

**«Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи
фізичної активності різних груп населення»**

(авт.: Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін.;
за наук. ред. проф. А. В. Цьося)



У колективній монографії розкрито актуальну проблему – пошук ефективних системних науково обґрунтованих заходів щодо організації раціональної фізичної активності різних соціально-демографічних груп населення (дітей, підлітків, студентської молоді, працездатного населення) із метою покращення їхньої фізичної й інтелектуальної працездатності та біосоціального функціонування. Ці заходи, зі свого боку, передбачають підвищення рівня рухової активності до оптимальних показників, розвиток самостійності в руховій діяльності та індивідуалізацію фізкультурно-оздоровчих занять залежно від фізичного стану людини.

Монографія призначена для її використання як базового матеріалу для обґрунтування раціонального змісту й методів фізичних навантажень різних груп населення, послідовності їх виконання на різних етапах оздоровчого тренування та контролю за результатами діяльності.

Науково обґрунтовано й доцільно визначено структуру самої монографії, яка складається із шести розділів, що охоплюють основні проблеми програмування фізичної активності населення оздоровчої спрямованості.

У першому розділі «Теоретичні засади розвитку фізичної активності різних груп населення» обґрунтовано теоретичні основи звичайної та спеціально організованої фізичної активності людини; визначено причини дефіциту фізичної активності; розроблено критерії нормування фізичних навантажень і режими спеціально організованої фізичної активності для дітей та молоді.

У другому розділі «Організаційно-методичні засади фізичної активності дітей дошкільного віку» на основі дослідження стану фізичної активності, морфофункціонального розвитку й фізичної підготовленості дошкільнят визначено рівні добової фізичної активності дітей старшого дошкільного віку; розкрито організаційно-методичні засади здоров'яформувального фізичного виховання дошкільнят.

У третьому розділі «Стан та методика програмування фізичної активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів» охарактеризовано різноманітність фітнес-програм для задоволення спортивних й оздоровчих інтересів різних груп населення; визначено стан фізичної активності, морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості дівчат і хлопців старшого шкільного віку; запропоновано загальну структуру фітнес-програми, яка може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та мотиваційних інтересів дівчат старшого шкільного віку; розроблено методику побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць.

У четвертому розділі «Характеристика фізичної активності й мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я учнів польських шкіл» проаналізовано рівень фізичного навантаження молоді шкільного віку в Польщі; розкрито найпоширеніші форми фізичної активності; визначено пріоритетні форми дотримання здорового способу життя польськими учнями.

У п'ятому розділі «Стан та методика програмування фізичної активності студентів вищих навчальних закладів» виявлено чинники, що впливають на фізичну активність дівчат і юнаків; визначено фізичний та психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів; розроблено алгоритм побудови програми індивідуального фізкультурно-оздоровчого заняття на основі виконання визначених послідовних дій; на основі психофізичних особливостей студенток розроблено адаптовану методику занять скандинавською ходьбою, що охоплює засоби, методи й етапи тренування.

У шостому розділі «Стан та основи програмування фізичної активності осіб зрілого віку» наведено результати дослідження фізичної активності чоловіків різних вікових категорій; встановлено, що врахування антропометричних показників відіграє важливу роль у підрахунку індивідуально отриманого фізичного навантаження; запропоновано інтегральний показник кількості пройдених кроків на один спожитий грам їжі, який має кореляційний зв'язок із фізичним станом чоловіків.

Доповнюють зміст основної частини монографії додатки, що містять теоретичний матеріал. До кожного розділу наведено джерела й літературу, що дають змогу пошуковцеві самостійно організувати свою роботу в обраній тематичній категорії. Рекомендовано для викладачів вищих закладів освіти, учителів загальноосвітніх закладів, аспірантів, студентів і науковців, які цікавляться проблемами програмування фізичної активності населення оздоровчої спрямованості.

Рецензент:

завідувач кафедри теорії фізичного виховання,
фітнесу та рекреації
Східноєвропейського національного
університету імені Лесі Українки,
доктор педагогічних наук, професор

Н. О. Белікова

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>) або надіслати матеріали на e-mail: sport@eenu.edu.ua

Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

Журнал приймає до розгляду наукові статті за умови, що робота:

- не була опублікована раніше в іншому журналі;
- не перебуває на розгляді в іншому журналі;
- усі співавтори згодні з публікацією статті.

Статті приймаються тільки з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;

• погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій. (https://publicationethics.org/files/International%20standards_authors_for%20website_11_Nov_2011.pdf)

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 та не передаватимуться стороннім особам.

Мова рукопису – українська, російська, англійська, польська.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РУКОПИСІВ

Стаття повинна супроводжуватися анотацією, ключовими словами й містити пристатейний список використаних джерел.

Файл рукопису повинен містити:

- ✓ індекс УДК статті (верхній лівий кут)
- ✓ назву статті (до12 слів прописними літерами) ;
- ✓ прізвище, ім'я автора (-ів), афіліацію (науковий ступінь, вчене звання, посада, місце роботи або навчання, місто, країна);
- ✓ e-mail контактного автора;
- ✓ анотацію (230–250 слів, структуровану таким чином (із виділенням підзаголовків напівжирним шрифтом): актуальність теми дослідження, мета й методи або методологія дослідження, результати роботи та ключові висновки; ключові слова (5–6 слів або стійких словосполучень, за якими надалі виконуватиметься пошук статті), які відображають специфіку теми, об'єкт і результати дослідження та жодне з яких не дублює слова з назви статті.

- ✓ текст статті;
- ✓ висловлення вдячності (за необхідності);
- ✓ джерела та література.

Метадані (анотації) подаються мовою оригіналу статті та англійською (якщо мова статті англійська, то метадані – англійською й українською/російською).

Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

Неприпустимим є використання нерозшифрованих абревіатур і вперше введених термінів. Усі абревіатури повинні бути розшифровані при першому вживанні. Якщо абревіатур багато, то можна зробити список із розшифровкою кожної з них перед текстом статті.

Текст статті повинен відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion), тобто потрібно виділити такі розділи: вступ; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; висновки.

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. Цей розділ повинен бути коротким, але достатнім, щоб дати змогу іншим дослідникам повторити дослідження, та містити три підрозділи (можна додати інші підрозділи, якщо є така потреба)

(1) Учасники:

Указати кількість учасників, вік, спортивну кваліфікацію досліджуваних. Відзначити, що від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

(2) Організація дослідження:

Це резюме повинно бути коротким, точним і логічним (коротка інформація про кожен крок виконання досліджень, тривалість і послідовність проведення експерименту). Указати використовувані прилади, обладнання, тести.

(3) Статистичний аналіз:

У підзаголовку «Статистичний аналіз» автори повинні пояснити, які статистичні методи використано під час аналізу представлених даних у розділі «Результати дослідження», та обґрунтувати їх застосування. Статистичні методи повинні бути описані детально, щоб забезпечити перевірку представлених результатів. Статистичні значення мають бути показані разом із даними в тексті, а також у таблицях і малюнках. У кінці статистичного аналізу автори повинні вказувати рівень значущості та використані статистичні програми.

Звертаємо увагу авторів, що просте перерахування використаних методів дослідження редакцією не приймається.

Протокол збору даних, процедури, досліджувані параметри, методи вимірювань й апаратура повинні бути описані досить докладно, щоб дати змогу іншим ученим відтворити результати. Мають бути представлені посилання на використовувані методи. Маловідомі та істотно модифіковані методи повинні бути описані докладно, назви використаних пристроїв – супроводжуватись інформацією про виробника (назва, місто й країна), зазначеного в дужках.

Надання інформації про учасників експериментів (пацієнтів) вимагає наявності їхньої офіційної згоди. Дослідження пацієнтів і добровольців вимагають усвідомленої згоди, документованої в тексті рукопису. За участі дітей в експериментах потрібно мати отриману письмову згоду їхніх батьків, про що зазначаємо в цьому розділі. У звітах щодо експериментів на людях має бути зазначено, чи проводилася процедура відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав (експериментів або інституційного регіонального) або Гельсинської декларації 2008 року.

Редакція залишає за собою право запросити будь-які вихідні дані від авторів на будь-якій стадії в процесі розгляду або публікації, у тому числі після публікації. Відмова від надання запитованої інформації може призвести до затримки публікації або скасування прийому.

Результати дослідження. 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 мають бути обов'язково проаналізовані. Варто провести паралелі з даними, отриманими іншими вітчизняними й закордонними вченими.

Дискусія. Цей розділ повинен містити інтерпретацію результатів дослідження, а також результати, розглянуті в контексті підсумків в інших дослідженнях науковців, котрі займаються вивченням цієї проблеми. Потрібно включити в дискусію питання, що впливають із висновків, а також зазначити, яким чином дослідження інших авторів підтверджують правомірність Вашого дослідження. Слід виділити новизну Ваших результатів.

Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі (подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми, а також перспективи для майбутніх досліджень. Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи).

Після тексту статті повинен міститися пристатейний список використаних джерел.

Усі джерела зі списку літератури повинні бути процитовані в тексті статті, в іншому випадку відповідний елемент має бути вилучений. Якщо стаття, на яку є посилання, має цифровий ідентифікатор doi (<http://www.doi.org/index.html>), його обов'язково потрібно вказувати.

Список літератури повинен містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження.

До списку потрібно включати наукові статті українських і зарубіжних авторів.

Допускається посилання на власні роботи авторів статті (самоцитування), але не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел.

Якщо текст статті українською/російською мовою, то **список літератури повинен складатися з двох частин: «Джерела та література» і «References».**

Перелік посилань **«Джерела та література»** – це бібліографічний опис джерел, використаних під час підготовки статті, виконаний мовою оригіналу та оформлений відповідно до ДСТУ 8302:2015: Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>).

При цьому, якщо в переліку використано джерела іноземною мовою, їх не потрібно перекладати українською/російською.

«References» – це дубльований перелік посилань **«Джерела та література»**, оформлений за стандартом APA (<http://www.apastyle.org/>), англійською мовою (та/або із застосуванням транслітерації).

Назви кирилических джерел транслітеруються, далі у квадратних дужках розміщується переклад.

Он-лайн-конвертер: <http://translit.kh.ua/#passport> (Паспортний КМУ 2010).

Для створення бібліографічних записів посилань для переліку **«References»** скористайтесь ресурсом:

Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах : методичні рекомендації / автори-укладачі : О. Боженко, Ю. Корян, М. Федорець ; редкол. : В. С. Пашкова, О. В. Воскобойнікова-Гузєва, Я. Є. Сошинська, О. М. Бруй ; Науково-технічна бібліотека ім. Г. І. Денисенка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» ; Українська бібліотечна асоціація. – Київ : УБА, 2016. – Електрон. вид. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). – 117 с. – ISBN 978-966-97569-2-3.

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1. Обсяг основного тексту статті – 8–15 сторінок.

2. Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (*.doc).

3. Параметри сторінки:

формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів та нумерації сторінок.

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символа (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5. Параметри абзацу:

– вирівнювання – за шириною;

– міжрядковий інтервал – 1,5;

– відступ першого рядка – 1 см;

– інтервал між абзацами – 0 мм.

6. Таблиці й малюнки.

Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подається 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) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул повинні бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам 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).

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, підтримує 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

Наталія Белікова, Світлана Індика

Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності у Польщі.....5

Петро Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук, Сергій Савчук

Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки.....11

Олена Твердохліб

Структурна характеристика психосоматичної системи українського козацтва.....18

Любов Чеховська

Соціальна відповідальність у діяльності фітнес-клубів України23

Технології навчання фізичної культури

Ніна Деделюк, Надія Ковальчук, Людмила Ващук, Олена Томащук, Володимир Санюк, Сергій Савчук

Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів29

Олександр Сабіров, Василь Пантік

Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами36

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ольга Рода

Організаційно-методичні основи фізичної активності дітей дошкільного віку.....46

Bogdan Semeniv, Andrew Babych, Petro Bilenjuk, Taras Prystavskyj, Olexander Kovban

Educational Model of Physical Training of Students of Bio-technological Profiles.....52

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Марія Розторгуй, Аліна Передерій

Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки у силових видах спорту.....61

Олімпійський і професійний спорт

Владимир Давыдов, Владимир Шантарович, Дмитрий Пригодич

Характеристика антропологических и силовых показателей спортсменов различной квалификации в гребле на байдарках67

Олександр Клімашевський, Олена Козлова

Технологія моделювання кінематичної структури рухів у процесі технічної підготовки кваліфікованих металників списа.....74

Тетяна Маленюк, Наталія Собко

Побудова тренувального процесу легкоатлеток при підготовці до кросового сезону з урахуванням циклічності змін жіночого організму.....82

Артур Палатний

Результати кваліфікованих спортсменок України на провідних міжнародних змаганнях із боксу89

Оксана Сосновська, Роман Петрина

Програма формування відчуття ритму в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки95

Роман Черкашин, Олександр Валькевич, Микола Білера, Вікторія Матійчук

Вплив нефармакологічних засобів на тренувальну діяльність студентів

вищих навчальних закладів103

Рецензії, хроніки та персоналії

Рецензія на колективну монографію «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (авт.: Анатолій Цьось, Анатолій Хомич,

Анджей Сорока та ін.; за наук. редакцією проф. А. В. Цюся).....109

Інформація для авторів111

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (41)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: <http://sport.eenu.edu.ua>

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 13,24 ум. друк. арк., 13,48 обл.-вид. арк. Зам. 3129-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.

