

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  
№ 2 (42)

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);
- Вонцік 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**

- Белікова 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);
- Малолепши 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);
- 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. – № 2(42). – 166 с.

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

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

*Видання відображається в наукометричних та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV 2014 – 46,23; 2015 – 57,07), eLIBRARY (РІНЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS ; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; репозитарія та пошукових систем: 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 IN MODERN  
SOCIETY**

Collected Research Papers  
of Lesya Ukrainka Eastern European National University  
№ 2 (42)

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, Biała 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);

**Bleeking 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 Ohiienko 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);

**Malolepszy 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);

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

Physical Education, Sports and Health 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. – № 2 (42). – 166 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

УДК371.72 (438)

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЧЕСЬКИХ ШКОЛАХ

Едуард Вільчковський<sup>1</sup>, Володмир Пасічник<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

<sup>2</sup> Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща, wlod\_pas@o2.pl

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-5-12>

### Анотації

Чехія має давні традиції у створенні національної системи фізичного виховання й спорту, а також оригінальну систему сокольської гімнастики, яка отримала в другій половині XIX ст. широку популярність не тільки в європейських країнах, що розміщувалися поблизу Чехії, а й також у Росії, Франції, Великобританії, США та інших державах світу. **Завдання дослідження** – проаналізувати сучасну систему фізичного виховання школярів у Чехії. **Результати дослідження**. Система фізичного виховання в чеських школах складається з двох взаємодоповнювальних блоків: навчальний процес із фізичного виховання, який передбачає три уроки щотижня та позакласну спортивно-масову роботу, що проводиться факультативно для всіх бажаючих учнів. Програми з фізичного виховання включають основну гімнастику; спортивні ігри; танцювальні вправи; плавання, лижі, ковзани (взимку), якщо школа має умови для проведення цих занять. Міністерство освіти, молоді і спорту видає базові програми з фізичної культури для учнів усіх типів шкіл. **Висновки**. У чеських школах, починаючи з 90-х років XX ст., широко реалізуються новаторські концепції: «Школа здоров'я» й «Спорт для всіх». Вони спрямовані на активну боротьбу з негативними явищами в суспільстві (алкоголізмом, наркоманією, тютюнопалінням), а також на роботу зі створення профілактичних заходів проти цивілізаційних захворювань, які стали пандемією за останні 30 років у Європі та інших континентах світу. Державна програма «Спорт для всіх» передбачає поширення занять спортом не лише серед учнів шкіл, але і серед їхніх батьків та інших вікових груп чеського населення, створення масовості в активному відпочинку всього суспільства, а також селекції та підготовці резерву для збірних спортивних команд країни. Сучасна система фізичного виховання школярів у Чеській Республіці спрямована на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей і молоді збільшення годин на уроки фізичного виховання, поширення масовості занять фізкультурою та спортом у позаурочний час, організації регулярних спортивних занять і змагань за допомогою спортивних клубів, створення в школах спортивних класів для здібних учнів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, система, спорт, учні, школа.

**Едуард Вільчковський, Владимир Пасечник. Система физического воспитания в школах Чешской Республики на современном этапе.** Чехия имеет давние традиции в создании национальной системы физического воспитания и спорта, а также оригинальную систему сокольской гимнастики, которая стала во второй половине XX в. популярна не только в европейских странах, которые соответственно размещались вблизи Чехии, но также и во России, Франции, Великобритании, США и других стран мира. **Задача исследования** – проанализировать современную систему физического воспитания в чешских школах. **Результаты исследования**. Система физического воспитания в чешских школах состоит из двух взаимодополняющих блоков: учебный процесс физического воспитания предусматривает три урока в неделю а также внеклассную спортивно-массовую работу, которая проводится факультативно для всех желающих учеников. Программы по физическому воспитанию включают основную гимнастику, спортивные игры; плавание, лыжи, коньки (зимой, если школа имеет соответствующие условия для проведения этих занятий). Министерство образования, молодежи и спорта издает базовые программы с физического воспитания для учеников всех типов школ. **Выводы**. В чешских школах, начиная с 90-х годов XX в., реализуются новаторские концепции «Школа здоровья», «Спорт для всех». Они направлены на активную



борьбу с негативными явлениями в обществе (алкоголизмом, наркоманией, курением), а также на профилактические работы против цивилизационных заболеваний, которые стали пандемией в последние 30 лет в Европе и на других континентах земного шара. Государственная программа «Спорт для всех» предусматривает не только широкое распространение занятий спортом среди учеников школ, но и среди их родителей и других возрастных групп чешского населения, создание массовости в активном отдыхе всего общества, а также селекции и подготовке резервов для сборных команд страны. Современная система физического воспитания учеников в Чешской Республике направлена на укрепление здоровья и улучшение двигательной подготовки детей и молодежи путем увеличения занятий по физической культуре и спорту во внеурочное время, организацию регулярных спортивных соревнований при участии спортивных клубов, создание в школах спортивных классов для способной молодежи.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, система, спорт, учащиеся, школа.

**Eduard Vilchkovski, Volodymyr Pasichnyk. System of Physical Education in Schools of the Czech Republic at the Present Stage.** The Czech Republic has a long tradition in creating a national system of physical education and sport. As well as the original system of Sokol gymnastics, which in second half of the nineteenth century gained wide popularity not only in European countries, which were located in the geographical location near the Czech Republic, as well as in Russia, France, UK, USA and other countries of the world. **Objectives of the Study.** Determine the modern system of physical education of schoolchildren in the Czech Republic. **Research Results.** The system of physical education Czech schools consists of two complementary units: the educational process of physical education, which involves three lessons per week and extracurricular sports and mass work, which is conducted optionally for all students. Physical education programs include: basic gymnastics; sport games; dance exercises; swimming, skating (in winter), a dispute if the school has conditions for conducting these classes. The Ministry of Education, Youth and Sports issues basic physical education programs for students of all types of schools. **Conclusions.** In Czech schools, starting from the 90s of the twentieth century, innovative concepts are widely implemented: «School of Health» and «Sport for All». They are aimed at active struggle against negative phenomena in society: alcoholism, drug addiction, tobacco smoke, as well as work on the establishment of preventive measure against civilian diseases that have become a pandemic in last 30 years in Europe and other continents of the World. The state program «Sport for All» provides for the widespread use of sports not only among schoolchildren, their parents, youth and other age groups of the Czech population, mass creation in active recreation of the whole society, as well as selection and preparation of reserve for the national team of sport teams of the country. The modern system of physical education of pupils in the Czech Republic is aimed at strengthening the health, improving physical development and motor education of children and young people by increasing the hours for physical education and sport activities in extra time, organizing regular sporting activities and sports complementation with the help of sports clubs, the creation of sports classes in schools for capable students, which the future is a reserve of qualified athletes in various sports disciplines.

**Key word:** physical education, system, sport, students, school.

**Вступ.** Чехія має давні традиції у створенні національної системи фізичного виховання й спорту, а також оригінальну систему сокольської гімнастики, яка отримала в другій половині XIX ст. популярність не лише в європейських країнах, що розміщувалися поблизу Чехії, а також і в Росії, Франції, Великобританії, США та інших державах світу [1; 2].

**Мета дослідження** – здійснити аналіз сучасної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Чехії.

**Методи дослідження** – вивчення літературних джерел, документальних й архівних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез отриманих даних.

**Результати дослідження.** Після Оксамитової революції уряд Чехії вживає термінових заходів у галузі шкільної освіти; навчальні заклади деідеологізуються й лібералізуються; відкриваються 6– 8-річні гімназії, а також приватні та церковні школи; термін отримання середньої освіти збільшується до 13 років навчання.

Сучасна система чеської шкільної освіти має таку структуру: у трирічному віці дитина поступає до дошкільного закладу (близько 85 % усіх дітей країни 3–6 років відвідують дитячі садки). Із шестирічного віку вона переходить до основної школи, яка є обов'язковою та безкоштовною для всіх дітей, навчання в ній триває дев'ять років: п'ять років перший; чотири роки – другий ступінь. Другий ступінь навчання учень може завершити також у гімназії, вступивши до неї після закінчення 5- або 7-го класу (відповідно, другий ступінь – це перші чотири роки восьмирічної гімназії або перші два – шестирічної). Можна також вступати до гімназії, закінчивши другий ступінь в основній школі.

Після дев'яти років обов'язкової освіти в основній школі учні навчаються в гімназії ще чотири роки та закінчують її в 19-річному віці. Ці роки до системи обов'язкової середньої освіти не входять.



Усі діти, які вступають до старших класів гімназії, проходять конкурсний відбір, вони мають намір у майбутньому навчатись у вищих навчальних закладах.

Завершується навчання в гімназії іспитами на атестат зрілості (по-чеськи – *maturita*). Це передбачає два обов'язкові предмети: чеську мову й літературу, іноземну мову. Два інші предмети обирає сам учень. При цьому слід зауважити, що кожна гімназія має свій освітній профіль: гуманітарний, природничий, математичний. Успішне складання іспитів надає учням можливість вступати до вищих навчальних закладів. Для Чехії характерно, що понад 80 % випускників основних шкіл продовжують своє навчання в професійних школах та училищах.

Учні 9–х класів уже до 1 березня повинні написати заяву з указівкою того навчального закладу, у якому вони бажали б у перспективі навчатися. Тривалість навчання в професійних навчальних закладах – від двох до чотирьох років. У тих із них, де тривалість навчання – чотири роки, випускник по закінченню отримує також державний атестат (після складання *maturity*). Як і в гімназії, вони мають право вступати до вищих навчальних закладів (переважно політехнічних).

У Чехії також функціонують приватні школи, кількість яких складає близько 3 %. Вони фінансуються батьками та спонсорами, однак державні органи освіти компенсують частину їхніх витрат.

Навчальний рік у всіх типах шкіл починається з 1 вересня й складає 196 днів навчальних занять. Учні займаються в навчальних закладах п'ять днів щотижня. Оцінки за навчання виставляються за п'ятибальною шкалою. Поточні оцінки виставляються в процесі навчання на уроках, а підсумкові – на кінець кожного семестру й навчального року.

При вступі до вищого навчального закладу в більшості з них проводять конкурс атестатів. Однак у деяких ВНЗ існують спеціальні вступні іспити, наприклад, у таких академіях: музичних, фізичного виховання, мистецтва, театральних та ін.

Більшість учителів, які працюють у школах, мають вищу освіту (диплом магістра). Однак у Чехії існує така традиція. Директор школи укладає з кожним учителем умову про працю на кожний навчальний рік із 1 вересня до 30 червня. Ця умова щороку підтверджується, якщо немає претензій до його педагогічної праці. Тому значна частина шкіл не виплачує педагогам заробітну плату за два літні місяці (липень і серпень). Вони отримують у цей період винагороду з безробіття. Це робиться задля заощадження школою коштів із зарплатні та страхування вчителів.

За реалізацію загальної політики в галузі шкільної освіти в країні відповідає Міністерство освіти, молоді і спорту Чехії (МОМС). Воно також опрацьовує концепції стратегії вдосконалення шкільної й вищої освіти та представляє Уряду кожні чотири роки на затвердження план подальшого розвитку освітніх систем.

До головних функціональних завдань Міністерства освіти, молоді і спорту належать:

- справи, які пов'язані із сучасним станом та концепцією подальшої модернізації системи шкільної й вищої освіти;
- визначення змісту освіти, затвердження програм навчання з різних предметів, акредитація програм для шкіл, професійних училищ і вищих навчальних закладів;
- відповідальність за політику фінансування освіти в країні, за підготовку річного бюджету й прийняття рішень щодо його розподілу;
- відповідальність за навчально-виховну діяльність усіх типів навчальних закладів;
- відповідальність за підготовку й підвищення кваліфікації вчителів різних предметів.

У Чехії є 14 регіонів, які мають широку автономію; у кожному з них створено органи освіти, що відповідають за шкільну освіту у своєму регіоні. Вони кожні чотири роки опрацьовують план стратегії подальшого розвитку освіти дітей та молоді (дошкільних закладів і шкіл).

У 2005 р. Міністерством освіти, молоді і спорту затверджено Базовий стандарт шкільної освіти, який почав функціонувати з 2007/2008 навчального року. За своєю структурою він складається із загальної мети та головних завдань шкільної освіти; змісту знань, умінь і навичок учнів, які вони повинні опанувати на кожному етапі їх навчання. На його підставі кожен учитель складає авторську програму зі свого предмета. Технологію складання авторських програм викладають студентам у кожному вищому педагогічному навчальному закладі.

Базовий стандарт шкільної освіти визначає дев'ять основних освітніх напрямів, кожен із яких складається з однієї або декількох тем; міжпредметний зміст навчання; додаткові теми освіти й ключові компетенції випускника кожного етапу навчання в школі.

До основних напрямів змісту освіти належать мова й комунікація, математика та її застосування, інформаційні технології, люди та їхній світ, люди й суспільство, люди та природа, культура й

мистецтво, люди та здоров'я, люди й світ праці. Міжпредметний зміст уключає освіту особисту та суспільну, освіту в демократичному суспільстві, освіту, яка спрямована на мислення в європейському глобальному контексті, багатокультурну освіту, науку про навколишнє середовище, науку про засоби інформації (мас-медіа).

У 80–90-х рр. ХХ ст. в країні значно збільшилася кількість так званих цивілізаційних захворювань, їх поширення тісно пов'язане з екологічним станом довкілля, а також нездоровим способом життя значної частини суспільства. Більшість населення Чехословаччини за цими медичними дослідженнями характеризувалося неправильним харчуванням (значним споживанням цукру та висококалорійної їжі), підвищеним рівнем стресів, систематичним уживанням алкогольних напоїв (особливо міцного пива), тютюнопалінням, малою руховою активністю (гіпокінезією) та ін.

На сьогодні Республіка Чехія посідала перше місце в Європі у зв'язку з кількістю хвороб серцево-судинної системи, а також значної кількості захворювань органів дихання, особливо в людей, які мешкають у великих промислових агломераціях. Також медична статистика свідчить про підвищення ракових захворювань у різних вікових групах населення країни. Найбільш поширеними є рак легень, шлункового-кишкового апарату, рак грудей у жінок. У зв'язку з негативними змінами в способі життя дітей і молоді збільшилися вади постави тіла, плоскостопість та ожиріння [6].

Тому найбільш ефективним засобом, що може виправити негативну ситуацію з поширенням цивілізаційних захворювань, є підвищення рухової активності, яка повинна бути обов'язковим компонентом здорового способу життя кожної людини, незалежно від її віку.

Отже, можна вважати, що система фізичного виховання підростаючих поколінь, яка існувала в колишній Чехословаччині, була малоефективною. Вона переважно, як і в більшості постсоціалістичних країн, спрямовувалася на підготовку спортсменів, які б успішно виступали на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх, а масова фізична культура та рекреаційний спорт перебували на другому місці. Для колишнього уряду країни головною метою було завоювання призових місць і перемоги, котрі отримували чеські спортсмени в гімнастиці, легкій атлетиці, хокеї й інших видах спорту. Вони повинні були наочно показати перевагу також і в спорті соціалістичного суспільства над капіталістичним [3].

У 1990 р. систематично займалися фізкультурою та спортом (не менше трьох занять щотижня) лише 5 % усього чеського суспільства (переважно учнівська та студентська молодь). Можна констатувати, що в країні не вдалось ефективно вплинути на підвищення рухової активності всього суспільства. Рекомендації, які надавались у цьому плані державними й суспільними організаціями, тоді в Чехословаччині не спрацьовували в плані підвищення рухової активності серед дітей, молоді та дорослого населення країни [3; 6].

На підставі медико-біологічних, психологічних і педагогічних досліджень, які проводили наприкінці ХХ ст. чеські вчені, доведено, що під впливом систематичної й тривалої рухової активності покращується не лише стан здоров'я людини, а й також її фізична та розумова працездатність. Ці зміни мають позитивний вплив на звички у харчуванні, психофізичний стан, емоційну й суспільну сфери особистості [4; 5].

Негативна ситуація зі станом здоров'я в країні потребувала термінових змін, пов'язаних із модернізацією системи фізичного виховання дітей та молоді, підвищення масовості занять фізкультурою й спортом як у формі регулярних спортивних тренувань, так і активної участі в рекреаційних заняттях.

Потрібно зазначити, що чеські вчені та фахівці фізичної культури й спорту щоб покращити стан здоров'я дітей і учнівської молоді, розробили низку новаторських концепцій, які запроваджено в практику не лише своїх шкіл, а й також в інших країнах Європи (Словаччина, Польща, Болгарія та ін.). Одна з них – це створення «школи здоров'я». У чому основні відмінності цієї школи, порівняно зі звичайною?

У цих школах створюються належні гігієнічні умови; організовується раціональне харчування учнів, а також контролюється асортимент шкільних буфетів; створюються позитивні умови для масових позакласних занять фізкультурою та спортом школярів у позаурочний час; застосовуються різні форми валеологічної освіти, урахуовуючи вік учнів і т. ін. [5].

У «Школі здоров'я» вчителі всіх предметів повинні реалізовувати оздоровчі завдання в навчальному процесі. Директором школи призначали куратора, який координує діяльність усього педагогічного колективу у виконанні оздоровчих завдань. Переважно ці функції доручаються учителям фізичного виховання або біології, які найбільш підготовлені в галузі валеології. Складається загальношкільна

програма оздоровчої освіти учнів усіх класів, яка затверджується педагогічною радою на початку навчального року.

Це передбачає певні тематичні блоки, спрямовані на профілактику хвороб та зміцнення здоров'я школярів. Наприклад, блок «Профілактика та боротьба з тютюнопалінням, наркотиками й уживанням алкоголю», «Профілактика надваги та ожиріння в школярів», «Рухова активність учнів у позаурочний час», «Надання першої долікарської допомоги при травмах і нещасних випадках», «Формування правильної постави тіла», «Суспільна й особиста гігієна учня» та ін.

Безумовно, що кожний учитель має свої можливості в реалізації цієї програми. Однак під час навчальних занять усі педагоги повинні звертати увагу на правильну поставу дітей, проводити фізкультхвилинки не лише в молодших класах, а й також на останніх уроках (5–6) у гімназіях. Слідкувати за належними гігієнічними умовами класної кімнати (освітлення, особливо в зимовий період; провітрювання приміщення класу та ін.), а також бути для учнів прикладом здорового способу життя.

Для повідомлення корисної для учнів інформації з цієї галузі, запрошують лікарів, які виступають із лекціями або бесідами медичної спрямованості. Педагогічний колектив школи також намагається активно співпрацювати з батьками учнів, тому що вирішити питання, пов'язані з покращенням здоров'я підростаючих поколінь неможливо без допомоги сім'ї. На батьківських зборах також розглядають питання стосовно профілактики шкідливих звичок, правильного харчування, рухової рекреації дітей та молоді, а головне – доведення до батьків важливого педагогічного постулату, що вони є прикладом у вихованні своїх дітей. Це є вирішальним методом у тому, якими людьми учні ввійдуть у суспільне життя.

Другою концепцією, практична реалізація якої також спрямована на покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів, була «Спорт для всіх». Вона передбачала підвищення масовості спорту серед дітей та молоді не лише шляхом систематичних тренувань у спортивних секціях, а й із застосуванням різноманітних рекреаційних форм спортивних дисциплін: різні види туризму (піший, водний, лижний, велосипедний та ін.), спортивних ігор, фітнесу, спортивних танців й ін.

Розглянемо специфіку системи фізичного виховання дітей та молоді в Чехії. Застосування засобів фізичної культури починається з дошкільного закладу, у яких діти беруть участь у різних формах фізичного виховання: ранкова гімнастики, заняття фізичного виховання, загартувальні процедури, рухливі ігри, самостійне виконання фізичних вправ та ігор під час прогулянок на свіжому повітрі й ін. Підготовка дітей дошкільного віку до систематичного навчання в школах передбачає не лише їх інтелектуальний та психічний розвиток – вона також тісно пов'язана з їхнім фізичним, руховим розвитком і добрим станом здоров'я.

Задля модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах розроблено відповідну стратегію, яка включала такі положення:

- 1) активно використовувати позитивний зарубіжний досвід із фізичного виховання учнів шкіл у різних країнах Європи та світу;
- 2) співпрацювати з постсоціалістичними країнами, які мали подібні системи фізичного виховання школярів і досягли в їх удосконаленні певних успіхів;
- 3) не повторювати помилок, допущених у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл в інших державах Європи;
- 4) розвивати позитивні національні традиції фізичної культури та спорту, які наявні в Республіці Чехії;
- 5) поширювати й поглиблювати міжнародну співпрацю в галузі шкільного фізичного виховання;
- 6) шукати ефективні способи покращення мотивації дітей і молоді до систематичних занять фізкультурою та спортом;
- 7) домагатися створення сучасних систем фізичного виховання, які стимулюють покращення рухової активності школярів у вільний від навчальних занять час.

Система фізичного виховання в чеських школах складається з двох взаємодоповнювальних блоків: навчальний процес із фізичного виховання, який передбачає три уроки щотижня, та позакласна спортивно-масова робота, що проводиться факультативно для всіх бажаючих учнів.

Програми з фізичної культури в молодших класах включають основну гімнастику, рухливі та елементи спортивних ігор, танцювальні вправи, плавання, лижі, ковзани (взимку), якщо школа має умови для проведення цих занять.

У середніх класах 1 ступеня навчання цей програмовий матеріал доповнюється елементами акробатики, гімнастикою, легкою атлетикою.

У програмах для учнів гімназій 2 ступеня поряд із вищезазначеними засобами фізичної культури збільшується обсяг спортивних ігор (баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, хокей). У чеських школах до 80-х років ХХ ст. традиційно більшу увагу завжди приділяли гімнастиці (учні навчалися виконання вправ на гімнастичних приладах). Однак ці заняття не давали їм належних позитивних емоцій, порівняно з уроками, на яких пропонувалися спортивні ігри. Це стало специфічною рисою для більшості європейських шкіл, у яких за останні 20–30 років учителі взяли на озброєння широке застосування спортивно-ігрового методу під час проведення уроків із легкої атлетики, лижної підготовки та ін.

Міністерство освіти, молоді й спорту видає базові програми з фізичної культури для учнів усіх типів шкіл. Важливий аспект – уключення до них Державних стандартів із цієї галузі освіти (основних вимог із цього предмета, щодо конкретних років навчання учнів). Вони є певними критеріями самоконтролю школярів і можливістю більш чіткого педагогічного контролю за рівнем їхніх знань, умінь та навичок із боку вчителя.

Однак педагог, ураховуючи умови своєї школи (спортивна база, кліматично-географічні умови регіону, інтереси учнів, особиста спортивна спеціалізація вчителя та ін.), може включати до 30 % матеріалу до їхнього змісту, на власний розсуд, або складати авторську програму, яка обов'язково враховує освітній стандарт щодо предмета «Фізичне виховання». Це положення позитивно вплинуло на підвищення інтересу школярів усіх вікових груп до уроків із цієї навчальної дисципліни. Проведені дослідження свідчать, що, за даними анкетування учнів шкіл першого та другого ступенів, 82 % респондентів відзначають, що вони отримують задоволення від уроків фізичного виховання й заняття фізкультурою є для них цікавими та корисними для здоров'я й покращення рухової підготовленості [4, 5].

Двічі протягом навчального року для учнів середніх і старших класів уроки фізичного виховання проводяться на природі (обсяг 3–4 год), їх змістом є елементи туризму. Вони мають на меті сформувати в учнів уміння та навички, а також надати основні знання з організації туристичних походів. Це потрібно молоді для організації самостійних рекреаційних прогулянок і різних видів туристичних походів [5].

Потрібно також зазначити, що в більшості чеських шкіл створено добрі умови для проведення уроків фізичного виховання. До того ж промисловість Чехії випускає різноманітний спортивний інвентар, одяг і взуття для навчальних, секційних та рекреаційних занять із фізичної культури й спорту.

Значний вплив на розповсюдження рекреаційних занять серед дітей та молоді має програма «Спорт для всіх». У реалізації її завдань беруть участь суспільні організації, спортивні товариства, міські влади, а також школи. Однією із завдань цієї програми є створення всьому суспільству кращих умов для занять фізкультурою та спортом за допомогою розбудови в різних регіонах країни спортивної інфраструктури (стадіонів, басейнів, фізкультурних майданчиків й ін.). Велике значення також має широка пропаганда з використанням преси, радіо, телебачення валеологічних знань щодо дотримання здорового стилю життя та активної фізичної рекреації.

Серед суспільних спортивних організацій, які проводять активну спортивно-масову роботу з учнями чеських шкіл, – Асоціація спортивних клубів, а також Сокольська спортивна організація, яка нараховує по всій країні понад 1000 клубів. Головна мета діяльності клубів – поширення масовості занять фізкультурою й спортом серед школярів, пропаганда здорового стилю життя, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості дітей та молоді, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізкультурою і спортом у різних організаційних формах (спортивні секції, самостійні рекреаційні заняття, туризм та ін.).

Спортивні клуби формують у школярів організаторські здібності в проведенні різного виду змагань, спортивному суддівстві, проведенні занять фізичними вправами та ігор з учнями молодших класів, динамічних перерв між уроками, гімнастики до початку уроків, туристичних походів й ін.

У позашкільній спортивно-масовій роботі з дітьми, яку проводять клуби, значною популярністю користуються внутрішкільні змагання школярів та молоді, турніри й матчі зі спортивних ігор (футболу, волейболу, гандболу, хокею та ін.). Спортивні змагання юних спортсменів різного рівня (першість регіону, міста, країни) проводять під керівництвом Чеського союзу фізичного виховання.

Значну роботу фізкультурно-спортивного характеру здійснюють клуб під час зимових, весняних і літніх канікул. У цей час зорганізовуються виїзди учнів до спортивно-оздоровчих таборів, туристичні походи (піші, водні, на велосипедах, лижах та ін.), а також активний відпочинок учнів при школах,



основним змістом якого є різні форми рухової активності: рухливі й спортивні ігри, екскурсії, походи, заняття з плавання тощо [4, 5].

Понад 50 років у Чехії складаються програми для учнів, які мають вади у фізичному й розумовому розвитку. Їх розробляють для спеціальних і загальноосвітніх шкіл, у яких є діти, котрі входять до спеціальних медичних груп. Заняття з ними проводять у позаурочний час у школах або медичних закладах, де є фахівці з цих захворювань.

Чеська система фізичного виховання дає можливість розвивати спортивні здібності учнів. Починаючи з молодших класів, дітей, котрі мають здібності до окремих спортивних дисциплін, які виявляються на підставі тестових обстежень рухової підготовленості, запрошують до занять у спортивних секціях, що працюють під керівництвом учителів фізичної культури або тренерів. Для того, щоб вони мали можливість регулярно займатися спортом, проводиться певна робота з батьками, які повинні приводити своїх дітей на ці заняття й забезпечити їм сприятливі домашні умови (певний режим харчування, відпочинку тощо). Спортивні секції також створено у всіх гімназіях, вони працюють 3–4 рази на тиждень.

Починаючи з 5 класів, у школах, де є добра спортивна база, створюються спортивні класи, до яких зараховують здібних до спорту дітей. У ці класи приймають учнів, які виконали вимоги тестових перевірок та мають позитивні висновки поглибленого лікарського обстеження, а також згоду від батьків до їх занять у таких класах. Спортивні класи мають меншу кількість учнів (не більше 20). Це дає можливість учителям більш ефективно застосовувати індивідуальний підхід до дітей.

Учні спортивних класів переважно спеціалізуються в таких видах спорту, як легка атлетика, гімнастика, футбол, хокей на льоду, плавання, лижі. Учні 5-х класів, крім загальноосвітніх предметів, займаються спортом 8 год, а починаючи з 6 класу, – по 12 год щотижня [7].

Отже, можна констатувати, що разом із деполітизацією системи освіти після 1989 р. в Чехії відбулися радикальні зміни в ідеології виховання й змісті дидактичного процесу в загальноосвітніх школах. Система фізичного виховання школярів і подальший розвиток масовості дитячого й молодіжного спорту мають постійну підтримку від чеського уряду, місцевих органів, суспільних спортивних організацій та клубів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У чеських школах, починаючи з 90-х років ХХ ст., широко реалізуються новаторські концепції «Школа здоров'я» та «Спорт для всіх». Вони спрямовані на активну боротьбу з негативними явищами в суспільстві, такими як алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, а також робота зі створення профілактичних заходів проти цивілізаційних захворювань, які стали пандемією за останні 30 років у Європі та інших континентах світу. Державна програма «Спорт для всіх» передбачає поширення занять спортом не лише серед учнів шкіл, їхніх батьків, молоді та інших вікових груп чеського населення, створення масовості в активному відпочинку всього суспільства, а також селекції та підготовці резерву для збірних спортивних команд країни.

Сучасна система фізичного виховання школярів у Чеській Республіці спрямована на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей і молоді за допомогою збільшення годин на уроки фізичного виховання, поширення масовості занять фізкультурою й спортом у позаурочний час, організації регулярних спортивних занять і змагань за посередництвом спортивних клубів, створення в школах спортивних класів для здібних учнів, які в перспективі стають резервом кваліфікованих спортсменів у різних спортивних дисциплінах.

#### *Джерела та література*

1. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Освіта України, 2010. 293 с.
2. Гик Е., Гупало Е. Популярная история спорта. Москва: Академия, 2007. 448 с.
3. Himmel B. Wychowanie fizyczne i sport szkolny w Czechach i na Słowacji. *Kultura Fizyczna*. 2005. Nr 5–6. S. 21–24.
4. Hodan B. Aktualny stan i perspektywy rekreacji ruchowej w Republice Czeskiej. *Przeobrażenia kultury fizycznej w krajach Europy Środkowej i Wschodniej*/pod red. B. Wojnarowska, Z. Krawczyk. Warszawa, 1997. S. 106–109.
5. Horak S. Zdrova škola. Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej / pod red. J. Ślężycki. Katowice: PTNK-AWF, 2001.
6. Koliska P. Aktualny stan i problemy wychowania zdrowotnego, Stan zdrowia a styl życia Czechów. *Przeobrażenia kultury fizycznej w krajach Europy Środkowej i Wschodniej*/pod red. B. Wojnarowska, Z. Krawczyk. Warszawa, 1997. S. 118–122.
7. Paluch P. Wychowanie fizyczne i sport w Czechach. *Kultura Fizyczna*. 2005. Nr 5–6. S. 21–24.

*References*

1. Pangelova N. Ye. Istorija fizichnoyi kulturi [History of physical culture ]: navch. posib. 2-ge vid. K. : Osvita Ukrayini, 293.
2. Gik E. (2007). Populyarnaya istoriya sporta [Popular history of sport]. M.: Akademiya, 448.
3. Himmel B. (2005). Wychowanie fizyczne i sport szkolny w Czechach i na Słowacji. *Kultura Fizyczna*, no 5–6, 21–24.
4. Hodan B. (1997). Aktualny stan i perspektywy rekreacji ruchowej w Republice Czeskiej. *Przeobrażenia kultury fizycznej w krajach Europy Środkowej i Wschodniej / pod red. B. Wojnarowska, Z. Krawczyk*. Warszawa, 106–109.
5. Horak S. (2001). Zdrowa szkoła. Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej / pod red. J. Ślężycki. Katowice : PTNK-AWF.
6. Koliska P. (1997). Aktualny stan i problemy wychowania zdrowotnego, Stan zdrowia a styl życia Czechów. *Przeobrażenia kultury fizycznej w krajach Europy Środkowej i Wschodniej / pod red. B. Wojnarowska, Z. Krawczyk*. Warszawa, 118–122.
7. Paluch P. (2005). Wychowanie fizyczne i sport w Czechach. *Kultura Fizyczna*, no 5–6, 21–24.

Стаття надійшла до редакції 05.05.2018 р.



УДК 613.7

## ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Оксана Шинкарук<sup>1</sup>, Євгеній Імас<sup>1</sup>, Лоліта Денисова<sup>1</sup>, Віктор Костюкевич<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, shi-oksana@ukr.net

<sup>2</sup> Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, kostykevich.vik@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>

### Анотація

У сучасних умовах актуальними питаннями продовжують залишатися взаємозв'язок здоров'я людини та інформаційних технологій, порушення соматичного й психічного здоров'я населення, зумовлені інформаційними та психоемоційними навантаженнями. **Мета статті** – визначити особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у повсякденному житті й досліджувати їх вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Станом на 31 грудня 2017 р. 4,15 млрд людей у світі підключені до мережі Інтернет. В Україні 52,5 % осіб є користувачами мережі Інтернет. Це становить 3,5 % від загальної кількості користувачів у Європі. 96 % дітей користуються Інтернетом, який став для них природною частиною життя. Комп'ютер є не лише розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості. Сучасних дітей і молодь Інтернет приваблює різноманітним спілкуванням, угамуванням інформаційного голоду, пошуком нових форм самовираження, анонімністю й віртуальною свободою, почуттям спільності та приналежності до групи. Вони засвоюють нові цифрові технології й учаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності та безпеки інформації, що міститься в Інтернет-просторі. За останні півроку у світі збільшилося покриття Інтернетом на 7 %. За даними статистики, понад третина користувачів в Україні мають вік до 29 років. Більше 60 % дітей і підлітків щодня спілкуються в Інтернет-чатах. Надання переваги віртуальному світу чинить негативний вплив на психіку й здоров'я дитини та може погіршити не лише зір, поставу й сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і залежну поведінку. Відзначено підвищення високого рівня тривожності, ригідності та екстравертності в інтернет-користувачів. Лише 24 % дорослих перевіряють, які сайти відвідує їхня дитина. 11 % батьків знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. 79 % дітей упевнені в тому, що вони достатньо обізнані щодо ризиків в Інтернет-мережі. Розглянуто п'ять основних видів інтернет-залежності: комп'ютерна залежність, компульсивна навігація в мережі, перевантаженість інформацією, кіберсексуальна й кіберкомунікативна залежності. В Україні поширена саме друга (кіберкомунікативна) залежність. Так, згідно з проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуваністю займають саме соціальні мережі (27 % у цілому серед молоді), у дівчат показник вищий (29,8 %), порівняно з хлопцями (23,9 %).

**Ключові слова:** інформаційні технології, інформаційне середовище, інтернет-залежність, користувачі Інтернету, фізичне, психічне здоров'я людини.

**Оксана Шинкарук, Евгений Имас, Лолита Денисова, Виктор Костюкевич. Влияние информационно-коммуникативных технологий на физическое и психическое здоровье человека.** В современных условиях актуальными вопросами продолжают оставаться взаимосвязь здоровья человека и информационных технологий, нарушение соматического и психического здоровья населения, обусловленное информационными и психоэмоциональными нагрузками. **Цель статьи** – определить особенности использования информационно-коммуникативных технологий в повседневной жизни и исследовать их влияние на физическое и психическое здоровье человека. На 31 декабря 2017 г. 4,15 млрд чел. в мире подключены к сети Интернет. В Украине 52,5 % лиц являются пользователями сети Интернет. Это составляет 3,5 % от общего количества пользователей в Европе. 96 % детей пользуются Интернетом и он стал для них естественной частью жизни. Компьютер является не только развлечением, но и средством общения, самовыражения и развития личности. Современных детей и молодежь Интернет привлекает разнообразным общением, утолением информационного голода, поиском новых форм самовыражения, анонимностью и виртуальной свободой, чувством общности и принадлежности к группе. Дети усваивают новые цифровые технологии и учатся свободно ориентироваться в информационном пространстве. Дети не могут реально оценивать уровень достоверности и безопасности информации, содержащейся в Интернет-пространстве. За последние полгода в мире увеличилось покрытие Интернетом на 7 %. По данным статистики, более трети пользователей в Украине в возрасте до 29 лет. Более 60 % детей и подростков ежедневно общаются в Интернет-чатах. Предпочтение виртуального мира реальности оказывает негативное влияние на психику и здоровье ребенка и может ухудшить не только зрение, осанку и сон, но и вызвать тревожность, раздражительность, социальную дезадаптивность и зависимое поведение. Отмечается повышение высокого уровня тревожности, ригидности и экстравертности в интернет-пользователей. Только 24 % взрослых проверяют, какие сайты посещает их ребенок. 11 % родителей знают о таких онлайн-угрозах, как «взрослый» контент, азартные игры, онлайн-насилие, киберпреступность. 79 % детей уверены в том, что они достаточно осведомлены о рисках в

Интернет-сети. Рассмотрены пять основных видов интернет-зависимости: компьютерная зависимость, компульсивная навигация в сети, перегруженность информацией, киберсексуальная зависимость, киберкоммуникативная зависимость. В Украине распространена именно киберкоммуникативная зависимость. Так, по проведенным исследованиям, первое место по посещаемости занимают именно социальные сети – 27 % (в целом среди молодежи), у девушек показатель выше (29,8 %), по сравнению с молодыми людьми (23,9 %).

**Ключевые слова:** информационные технологии, информационная среда, интернет-зависимость, пользователи Интернета, физическое, психическое здоровье человека.

**Oksana Shynkaruk, Eugeniy Imas, Lolita Denysova, Viktor Kostykevich. Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health.** In modern conditions, the interrelation between human health and information technologies, violations of the somatic and mental health of the population, stipulated by information and psychoemotional loads, continue to remain actual issues. The goal is to define the peculiarities of using information technologies in everyday life and to study their influence on the physical and mental health of a person. On December 31, 2017, 4,15 billion people in the world are connected to the Internet. In Ukraine, 52,5 % of people are Internet users. This is 3,5 % of the total number of users in Europe. 96 % of children use the Internet and it has become a natural part of their life. The computer is not only entertainment, but also a means of communication, self-expression and personal development. The Internet attracts modern children and young people in a variety of communication, the alleviation of information hunger, the search for new forms of self-expression, anonymity and virtual freedom, a sense of community and belonging to the group. Children learn new digital technologies and learn to navigate freely in the information space. Children can not really evaluate the level of reliability and security of information contained in the Internet space. Over the past six months, the world has increased the Internet coverage by 7 %. According to statistics, more than a third of users in Ukraine are under the age of 29 years. More than 60 % of children and teenagers communicate daily in the Internet chats. Preference for the virtual world of reality has a negative impact on the psyche and health of a child and can worsen not only the vision, posture and sleep, but also cause anxiety, irritability, social maladjustment and dependent behavior. There is a rise in the high level of anxiety, rigidity and extravagance for Internet users. Only 24 % of adults check which sites their child visits. 11 % of parents are aware of such online threats as 'adult' content, gambling, online violence, cybercrime. 79 % of children are confident that they are sufficiently aware of the risks in the Internet network. There are five main types of the Internet addiction: computer addiction, compulsive navigation in the network, information congestion, cyber sexual addiction and cyber communicative addiction. In Ukraine, the cyber communicative addiction is common. So, according to the research, the first place in attendance is occupied by social networks – 27 % (in general among young people), girls have a higher indicator (29,8 %) than boys (23,9 %).

**Key words:** information technologies, information environment, Internet addiction, Internet users, physical and mental human health.

**Вступ.** Як зазначено в Законі України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» від 09.01.2007 № 537-V, одним із пріоритетів України є прагнення побудувати орієнтоване на інтереси людей, відкрите для всіх і спрямоване на розвиток інформаційне суспільство, у якому кожен міг би створювати й накопичувати інформацію та знання, мати до них вільний доступ, користуватися й обмінюватися ними, щоб надати можливість кожній людині повною мірою реалізувати свій потенціал, сприяючи суспільному та особистому розвитку й підвищуючи якість життя [4; 11].

Інформаційно-комунікативні технології (ІКТ) є підґрунтям інформаційного суспільства, важливою складовою частиною процесу використання інформаційних ресурсів в усіх сферах життєдіяльності суспільства. У сучасних умовах актуальним залишається питання негативного впливу ІКТ на соматичне й психічне здоров'я населення, насамперед дітей і молоді, зумовлене інформаційним та психоемоційним навантаженням [13]. Сьогодні ставить перед ученими й фахівцями питання про необхідність формування здорового інформаційного способу життя людей у соціальному та природному середовищі [2; 7]. Потрібно дотримуватися правил інформаційної гігієни, яку фахівцями розглянуто як окрему систему знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, функціонування, стан психічного, фізичного й соціального благополуччя людини та соціуму, яка розробляє заходи з оздоровлення навколишнього інформаційного середовища.

Життєдіяльність сучасного суспільства повною мірою пронизана інформаційними відносинами, які ґрунтуються на сучасних інформаційних технологіях. Так, суспільно-політична діяльність знаходить нові глибини з використанням інтерактивного телебачення; дає змогу глядачеві реагувати на питання ведучих телепрограм, брати участь в анкетуваннях, голосуваннях. Зі свого боку, активно розвивається педагогічна інформатика, яка займається проблемами створення й реалізації концепції освіти людей, які житимуть в інформаційному суспільстві. Серед цілей інформатизації освіти, поряд з універсальними (розвиток інтелектуальних здібностей, гуманізація та доступність освіти), визначається й низка специфічних, зокрема, комп'ютерна грамотність, інформаційне забезпечення освіти (бази знань і даних), індивідуалізована освіта на основі нових комп'ютерних технологій навчання. Новітні інформаційно-комунікативні технології сприятимуть здійсненню зміни парадигми освіти, розкриттю та розвитку індивідуальних можливостей людини [7; 13].

Питання комп'ютеризації, вплив інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я людини – одна з важливих проблем сучасності. Використання ІКТ, хоч і полегшує людині життя, але водночас може викликати адикцію – патологічну залежність. Занурюючись у віртуальний світ, людина ніби відгороджується від реальності, перестає цікавитися навколишнім світом [1]. Особливо вразливі в цьому плані молодь та підлітки, які ще не сформувалися як особистості й легко піддаються згубному впливу довкілля. ІКТ впливають на всі біологічні характеристики організму людини, насамперед на його фізичне та психічне здоров'я [12].

**Мета роботи** – визначити особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у повсякденному житті й дослідити їх вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості.

**Матеріал та методи досліджень** – аналіз та синтез, узагальнення й систематизація, спостереження, опитування, методи статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для визначення впливу інформаційно-комунікативних технологій на здоров'я людини ми спочатку розглянули наявність досліджень, які проводили науковці щодо розповсюдження ІКТ у світі та Україні. Проаналізовано результати досліджень, реалізованих лабораторією «ConsumerLab» компанії Ericsson, щодо переваг у сфері застосування інформаційних технологій. В опитування взяли участь 500 респондентів із Києва, Львова й Донецька (їх вік – 15–69 років). Вибірка репрезентативно відображала думку близько 3,4 млн осіб, уключаючи всі верстви населення. Доведено, що вже у 2011 р. в Україні 33 % опитаних є «користувачами-новаторами» [5; 15]. Вони з легкістю пробують нові сервіси, продукти та пристрої, а також активно використовують телекомунікаційні послуги. У цієї категорії споживачів багато спільного з аналогічними користувачами з Європи й США. Вони значно впливають на розвиток ринку ІКТ, стимулюючи впровадження нових послуг, пристроїв і технологій [5; 15]. На момент досліджень серед опитаних 63 % населення в містах України, які не застосовували Інтернет, указали, що не відчувають у цьому потреби. Це означає, що прагнення й вірогідність використання цими людьми доступу до Інтернету, як фіксованого, так і мобільного, у найближчому майбутньому дуже низький [5].

Результати дослідження фірми «Ericsson» засвідчили, що більшість населення (59 %) у містах України має доступ до високошвидкісного Інтернету, тобто його використання є таким самим, як і на інших розвинених ринках Європи (Німеччина – 61 %, Італія – 52 %) [5; 15]. За даними дослідження, 68 % Інтернет-користувачів у містах України користуються соціальними мережами щотижня (Великобританія – 63 %, США – 62 %), а 28 % застосовують Skype або аналогічні послуги IP-телефонії для зв'язку щонайменше раз на тиждень (Великобританія – 20 %, США – 19 %) [5; 15]. Отже, Україна випереджає США й багато європейських країн за інтенсивністю використання соціальних мереж та IP-телефонії (рис. 1).

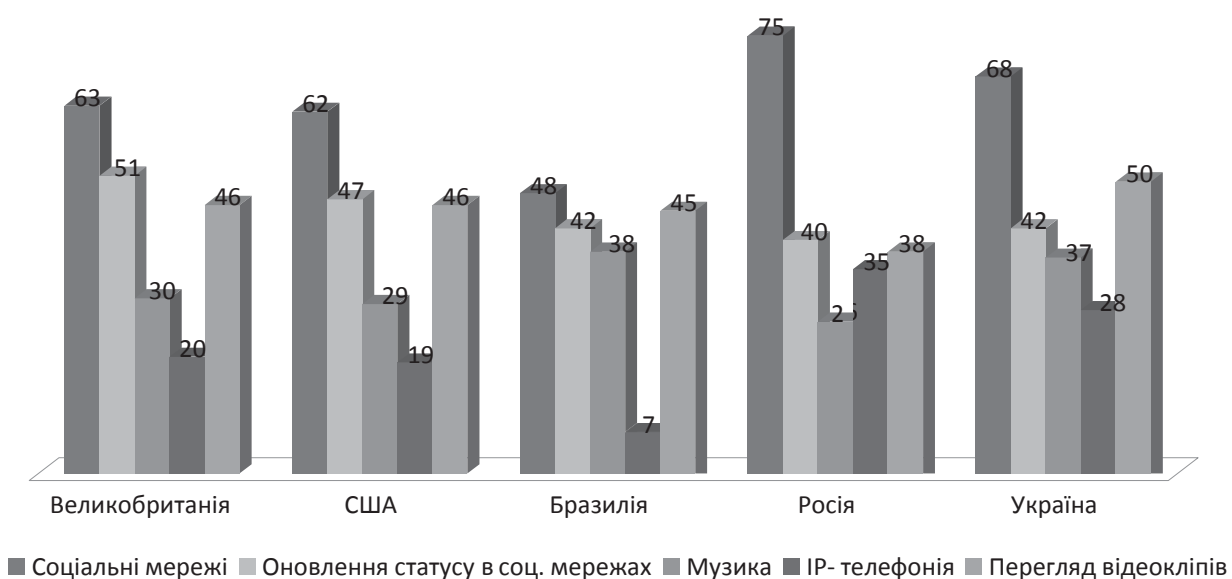


Рис. 1. Використання послуг Інтернету у світі

Понад 2/3 респондентів в Україні використовують мобільний Інтернет щодня, а більше 90 % – щотижня (рис. 2). Дослідження лабораторії «ConsumerLab» компанії «Ericsson» засвідчило, що частота перегляду ТБ за запитом, тобто короткі онлайн-відеокліпи, телепередачі й фільми, а також завантажений контент, збільшується під впливом звичок молоді в Україні [5].

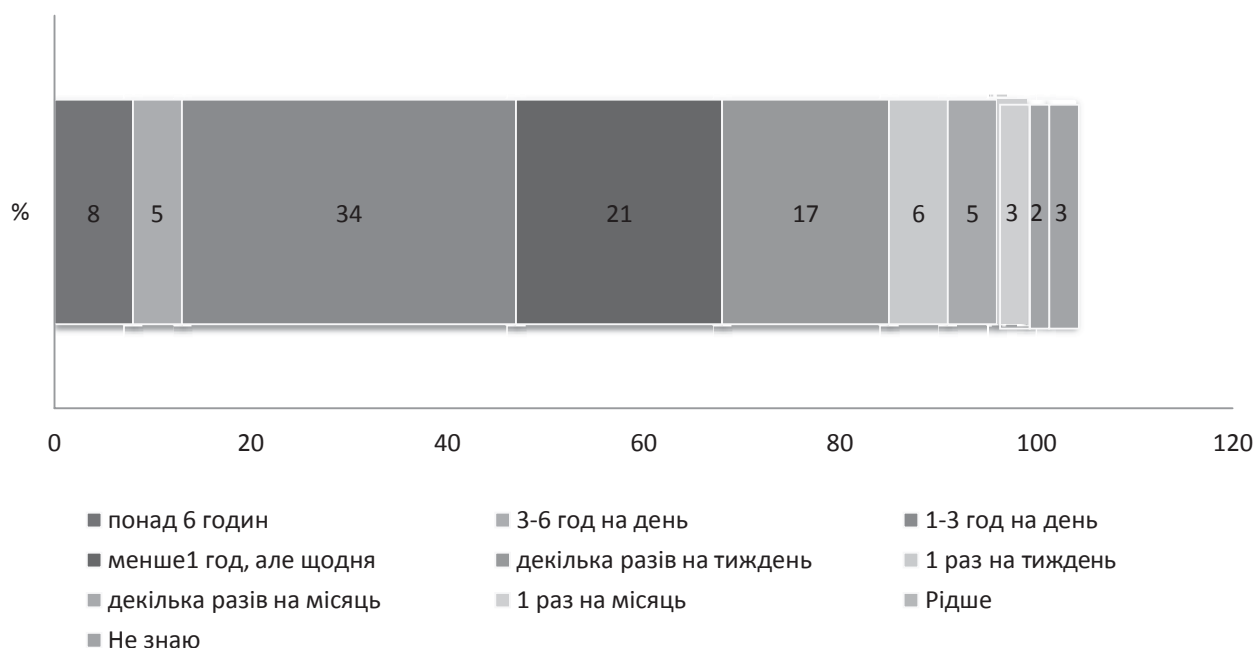


Рис. 2. Використання мобільного Інтернету користувачами мобільного зв'язку в Україні

Згідно з результатами дослідження, причинами використання мобільного Інтернету є доступ до мережі Інтернет (45 %), простота застосування (26 %) і мобільність поза стінами будинку (26 %). Ці ж чинники є основними для людей, котрі сьогодні не мають мобільного Інтернету, але збираються його використати в найближчому майбутньому. За підсумками дослідження «Ericsson ConsumerLab», 65 % людей у віці 15–24 років дивляться короткі відеокліпи в Інтернеті вдома й близько 60 % – завантажені фільми та серіали принаймні один раз на тиждень [5; 15].

За даними Internet World Stats [16], на 31 грудня 2017 р. 4,15 млрд людей у світі підключені до мережі Інтернет й активно застосовують ІКТ (табл. 1, рис. 3).

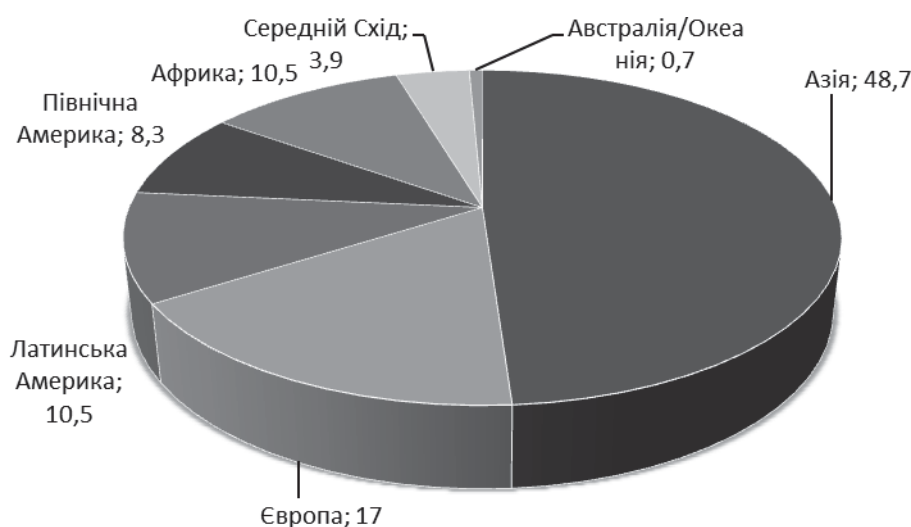


Рис. 3. Статистика Інтернет-користувачів у світі, за даними Internet World Stats станом на 31.12.2017 [16]

Із кожним днем ця кількість зростає. Інформаційний світ захоплює всі верстви населення.

Таблиця 1

**Кількість користувачів мережі Інтернет у різних частинах світу та світова популяція станом на 2018 р.**

Регіон світу	Світова популяція (станом на 2018 р.)	Світова популяція, %	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2017 р.)	Інтернет-користувачі, %
Африка	1,287,914,329	16,9	453,329,534	10,9
Азія	4,207,588,157	55,1	2,023,630,194	48,7
Європа	827,650,849	10,8	704,833,752	17,0
Латинська Америка	652,047,996	8,5	437,001,277	10,5
Середній схід	254,438,981	3,3	164,037,259	3,9
Північна Америка	363,844,662	4,8	345,660,847	8,3
Австралія/Океанія	41,273,454	0,6	28,439,277	0,7
Усього у світі	7,634,758,428	100,0	4,156,932,140	100,0

Нижче наведено ТОП-20 країн-користувачів Інтернету, серед яких більшість – азіатські країни (табл. 2).

За даними Internet World Stats на 30 червня 2017 р., в Україні 52,5 % осіб є користувачами мережі Інтернет (23 млн). Це складає 3,5 % від загальної кількості користувачів у Європі [16].

Таблиця 2

**ТОП-20 країн-користувачів мережі Інтернет та світова популяція (за даними Internet World Stats, [16] перероблено)**

№ з/п	Країна	Світова популяція (станом на 2018 р.)	Світова популяція (станом на 2000 р.)	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2017 р.)	Інтернет-користувачі, (станом на 31 грудня 2000 р.)	Інтернет-зростання, %
1	Кітай	1,415,045,928	1,283,198,970	772,000,000	22,500,000	3,331
2	Індія	1,354,051,854	1,053,050,912	462,124,989	5,000,000	9,142
3	США	326,766,748	281,982,778	312,322,257	95,354,000	227
4	Бразилія	210,867,954	175,287,587	149,057,635	5,000,000	2,881
5	Індонезія	266,794,980	211,540,429	143,260,000	2,000,000	7,063
6	Японія	127,185,332	127,533,934	118,626,672	47,080,000	152
7	Росія	143,964,709	146,396,514	109,552,842	3,100,000	3,434
8	Нігерія	195,875,237	122,352,009	98,391,456	200,000	49,095
9	Мексика	130,759,074	101,719,673	85,000,000	2,712,400	3,033
10	Бангладеш	166,368,149	131,581,243	80,483,000	100,000	80,383
11	Німеччина	82,293,457	81,487,757	79,127,551	24,000,000	229
12	Філіппіни	106,512,074	77,991,569	67,000,000	2,000,000	3,250
13	В'єтнам	96,491,146	80,285,562	64,000,000	200,000	31,900
14	Велика Британія	66,573,504	58,950,848	63,061,419	15,400,000	309
15	Франція	65,233,271	59,608,201	60,421,689	8,500,000	610
16	Таїланд	69,183,173	62,958,021	57,000,000	2,300,000	2,378
17	Іран	82,011,735	66,131,854	56,700,000	250,000	22,580
18	Турція	81,916,871	63,240,121	56,000,000	2,000,000	2,700
19	Італія	59,290,969	57,293,721	54,798,299	13,200,000	315
20	Єгипет	99,375,741	69,905,988	48,211,493	450,000	10,613
Країни ТОП 20		5,146,561,906	4,312,497,691	2,937,139,302	251,346,400	1,068
Решта у світі		2,488,196,522	1,832,509,298	1,219,792,838	109,639,092	1,012
Усього у світі		7,634,758,428	6,145,006,989	4,156,932,140	360,985,492	1,051

За статистичними даними, 96 % дітей і підлітків користуються Інтернетом (табл. 3).



Активність використання мережі Інтернет у дітей і підлітків, %

Вік	Щодня, %	3 рази на тиждень, %	1 раз на тиждень, %
10–11 років	10	75	15
12–13 років	22	67	11
14–15 років	34	54	12
16–17 років	65	24	11

Існує безліч можливостей використання інформаційно-комунікаційних технологій — від самостійної розробки комп'ютерних програм, створення веб-сторінок в Internet, дистанційного навчання до занурення у світ найкращих музейних колекцій, бібліотек. Але застосування ІКТ у тому чи іншому напрямі по-різному впливає на психіку людей і, насамперед, дітей та підлітків. Завдяки Інтернету, діти й підлітки шукають необхідну інформацію для занять, завантажують музику та фільми, переглядають пошту, спілкуються з іншими користувачами Інтернету. Інтернет-технології стали природним складником життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер – це не лише розвага, але й засіб спілкування, самовираження та розвитку особистості (рис. 4)

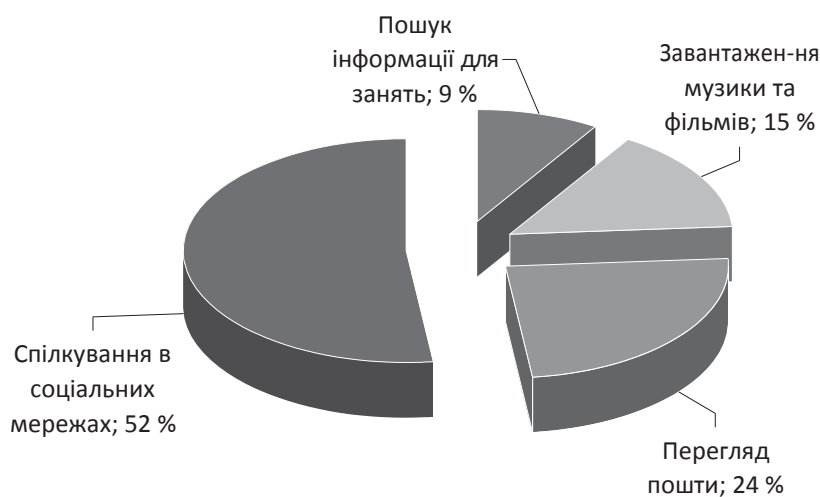


Рис. 4. Розподіл дітей та підлітків 10–17 років у мережі Інтернет за напрямками діяльності, %

Самостійне пізнання інформаційного світу дає змогу розширити коло інтересів дитини та сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання завдань. Навчальні, розвивальні та розважальні Інтернет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій ігровій формі засвоюють основи письма й лічби, навчаються малювати та моделювати, привчаються до самостійної роботи й складають уявлення про навколишній світ. До завдань розвивальних програм й ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкості реакції та ін. Існує багато ігор, що водночас мають виховну й освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до економіки, соціології, історії, літератури.

Усесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності й можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі [1].

Сучасних дітей і молодь Інтернет приваблює різноманітним спілкуванням, пошуком нових форм самовираження, анонімністю й віртуальною свободою, відчуттям спільності та приналежності до групи. Діти засвоюють нові цифрові технології й навчаються вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Вони виявляють підвищену зацікавленість до всього нового, найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища [8].

Потрібно зазначити, що діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить Інтернет-простір. На сьогодні понад 60 % дітей і підлітків щодня спілкуються в Інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей, котрі працюють у режимі он-лайн, готові поділитися приватною інформацією про себе й свою сім'ю в обмін на товари та послуги. А кожна п'ята дитина



щорічно стає мішенню для зловмисників. Доступність інтернет-ресурсів для неповнолітніх диктує підвищені вимоги до якості, достовірності й безпеки інформації, що міститься в мережі [6].

Незважаючи на загальні норми мережевого етикету, межі вседозволеності в Інтернет-просторі ще достатньо широкі. Порушення соціальної адаптації та недостатня увага з боку батьків роблять віртуальний світ найбільш бажаним для дітей та молоді. Надання переваги віртуальному світу перед реальним негативно впливає на психіку й здоров'я дитини та може погіршити не лише зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість й узалежену поведінку.

Тільки 24 % дорослих перевіряють, які сайти відвідує їхня дитина. При тому, що 87 % батьків вважають, що повинні навчати дітей правил безпечного користування мережею, лише 11 % знають про такі онлайн-загрози, як «дорослий» контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність.

Дослідженнями Інституту соціології НАН України визначено серйозні загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. 76 % батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їхня дитина [1, 6]. Вони досить спокійно спостерігають неконтрольовані візити дітей в Інтернет (рис. 5).

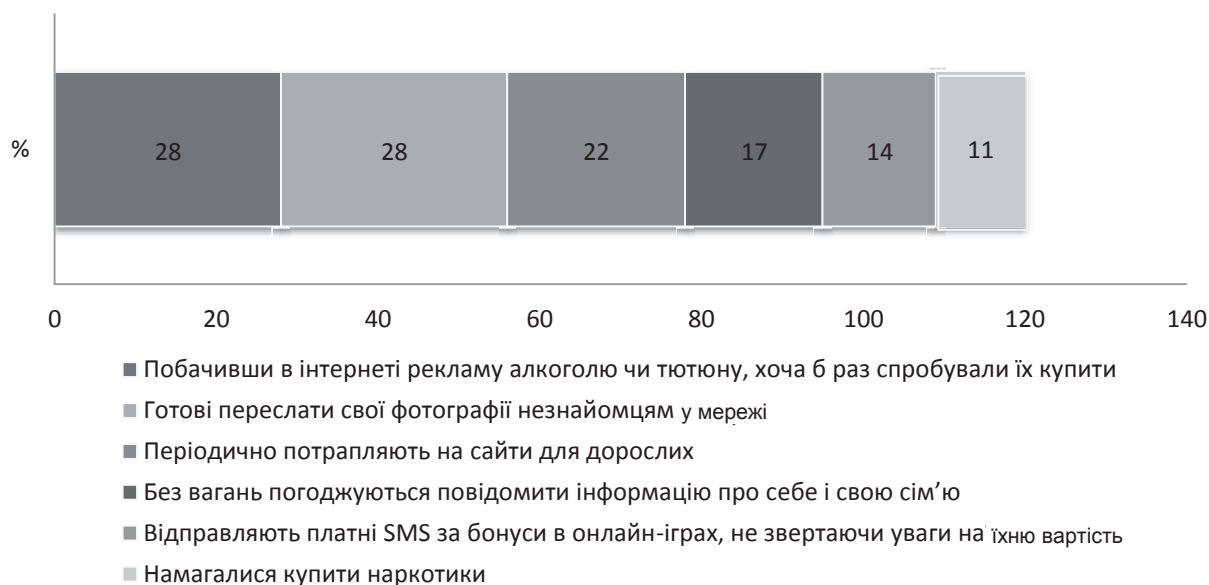


Рис. 5. Ризики та небезпеки користування Інтернетом дітей та підлітків

Потрібно також зазначити, що 79 % дітей упевнені в тому, що вони достатньо інформовані про ризики в Інтернет-мережі та 67 % повідомляли й розповідали правила роботи. Основними інформаторами, за словами дітей, є батьки (59 %), друзі (37 %) та на останньому місці – учителі (33 %). Аналізуючи результати цього дослідження, можна констатувати недостатній рівень інформування населення України щодо правил безпечної роботи в Інтернеті. Науковці зазначають, що для дітей і молоді на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій найбільш поширеними загрозами є комп'ютерна залежність, розходження між реальним «я» та своїм Інтернет-образом, доступ до небажаного контенту (дорослий контент), Інтернет-шахрайство, зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням, онлайн-насилльство тощо [2; 6; 12] (рис. 6).

Останнім часом за кордоном дуже велику увагу приділяють саме цій проблемі.

Із появою нових технологій з'являються й нові види залежностей. Так, американська вчена Кімберлі Янг на цей момент виділяє п'ять основних видів інтернет-залежності [14]:

1) комп'ютерна залежність (computer addiction): obsesivna пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);

2) компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3) перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

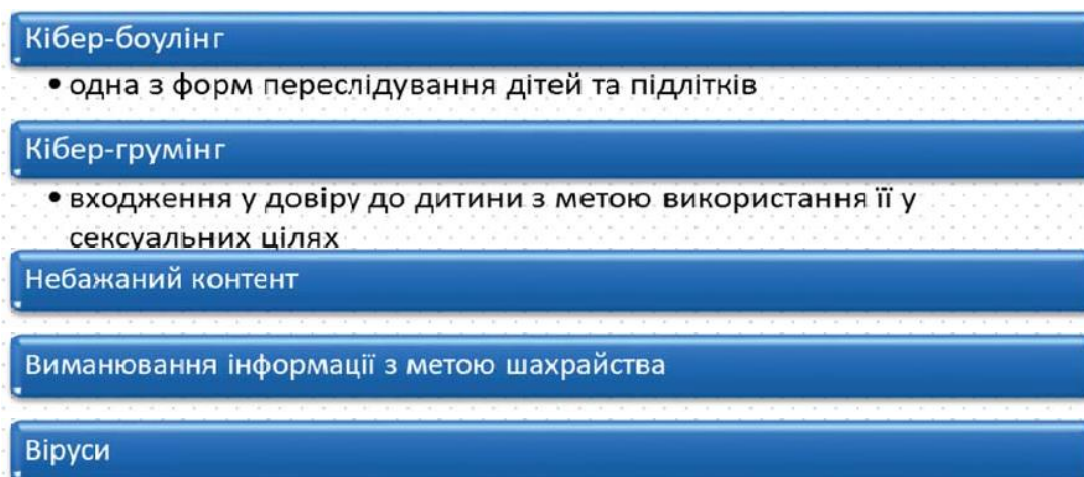


Рис. 6. Види ризиків та небезпеки користування Інтернетом дітьми та підлітками

5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї та друзів віртуальними.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, котрі належать до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного й безпечного використання Інтернету дітьми.

Захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів є одним із державних напрямів української державної політики в галузі освіти. Її змістом у сфері захисту суспільної моралі є створення необхідних умов, які сприяють реалізації права на інформаційний простір, вільний від матеріалів, що становлять загрозу фізичному та інтелектуальному розвитку або морально-психологічному стану дітей і молоді [6].

За останні півроку збільшилося покриття Інтернетом на 7 %. З даними статистики, понад третина користувачів – українці у віці до 29 років.

За даними дослідження Українського інституту соціальних досліджень ім. Олександра Яременка, за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні та Європейського моніторингового центру з наркотиків і наркоманії (EMCDDA) у межах міжнародного проекту ESPAD, проведеного в 33 країнах Європи, в Україні серед підлітків та молоді віком 15–17 років спостерігаємо поступове, але все ж стійке зменшення п'яноупаління й уживання алкоголю [6]. З одного боку, це позитивні тенденції, з іншого – актуалізація більш сучасних видів залежностей, як-от: Інтернет-залежність, уживання ПАР (психоактивні – психотропні засоби, наркотики), азартні ігри тощо.

Інтернет-залежність розвивається найбільш масштабна та нараховує безліч складових частин — від залежності від соціальних мереж до кібернетичної лудоманії, яка проявляється в нав'язливому захопленні відео- та комп'ютерними іграми. На сьогодні науковці [1] виділяють такі валідні й вимірювані показники Інтернет-адикції:

- кількість часу, проведеного в Інтернеті;
- способи проведення вільного часу;
- кількість/якість сну, його порушення через використання мережі;
- прояв агресивності, дратівливості при неможливості скористатись Інтернетом;
- погіршення робочих/навчальних показників у зв'язку з використанням мережі [1].

І оскільки на сьогодні Інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дасть змогу кожному реалізовувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

За даними О. М. Балакіревої [6], у 9,9 % респондентів виявлено сильну Інтернет-адикцію, а у 81 % – помірну, виходячи з таких показників, як кількість проведеного в Інтернеті часу, мотиви проведення часу в Інтернеті, ставлення до соціальних мереж, комп'ютерних ігор, Інтернет-серфінгу. Сьогодні кожен третій юнак проводить більше ніж чотири години в Інтернеті в робочий день. Відзначимо, що в дівчат усі показники вищі, порівняно з хлопцями [6].

Типологія Інтернет-адикції

№ з/п	Показник	Критерій	Тип Інтернет-адикції
1	Кількість часу, який щодня проводиться в мережі з неробочими / навчальними цілями	більше 10 годин на день	абсолютна
		від 6 до 10 годин	сильна
		менше 3 годин на день	слабка
			відсутність
2	Мотиви проведення часу в Інтернеті	спосіб боротьби з нудьгою, відпочинок, онлайн-ігри	абсолютна
		переважно з метою самоосвіти, пошуку робочої, навчальної інформації й новин	сильна
			слабка
			відсутність
3	Максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортно обходиться без виходу в Інтернет	менше декількох годин	абсолютна
		від декількох годин до одного дня	сильна
		від тижня до місяця	слабка
		від декількох місяців до нескінченно довгого часу	відсутність
4	Основний тип інформації, який отримується з Інтернету	розважального, комунікативного характеру	абсолютна
		робоча, навчальна інформації та новини	сильна
			слабка
			відсутність
5	Кількість часу, який щодня проводиться користувачем із друзями поза Інтернетом	менше години на тиждень	абсолютна
		від 4 до 7 годин на тиждень	сильна
			слабка
			від 7 годин на тиждень і більше
6	Основні способи проведення вільного часу	виключно в Інтернеті	абсолютна
		різні види дозвілля, не пов'язані з Інтернетом	сильна
			слабка
			відсутність

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі (27 % загалом серед молоді). Вищий показник у дівчат – 29,8 %, менший у хлопців – 23,9 % [6].

Потрібно також зазначити, що дівчата активніші в онлайн-спілкуванні, у той час як хлопці найбільше використовують комп'ютерні ігри. Саме такий розподіл за сферами інтересів, на наше переконання, пов'язаний із моделями поведінки, які формуються суспільством у дитини ще змалечку (лего, конструктори для хлопців, ляльки – для дівчат; надмірний прояв емоційності є допустимим для дівчат, а хлопці мають бути більш стриманими). Тому якщо з часом дівчина зазвичай проявляє себе в комунікативній взаємодії, то хлопець – через конкретну дію, у цьому разі – онлайн-дію в грі. Характерною є також відсутність зв'язку між потребою перебувати онлайн та віком опитаної молоді.

Надмірне перебування у віртуальному світі розлучає людину зі світом реальним, призводить до постійно високого рівня тривожності, емоційної відчуженості, труднощів із концентрацією уваги (рис. 7).

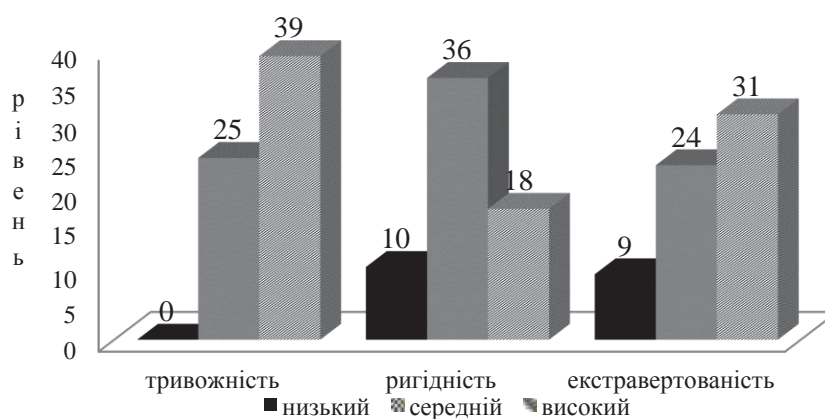


Рис. 7. Рівень тривожності, ригідності та екстравертованості в користувачів Інтернетом

Через занурення в мережу елементарно може порушуватися режим сну та харчування. Першим забив на сполох ще в 1995 р. американський психіатр Іван Голдберг, який запевняв, що надмірне користування Інтернетом викликає депресію, стрес, агресію [3]. Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів [2, 8]. Спосіб життя сучасної молоді можна назвати «сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Школярі й студенти в середньому 9,5 год за добу проводять сидячи (у навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що зумовлює виникнення залежності від гіпокінезії.

На сьогодні відомо, що в дітей і підлітків залежність від віртуального простору спричиняє затримку соціального й емоційного розвитку. Як наслідок такого впливу, ми можемо отримати суспільство індивідів, не здатних взаємодіяти, мислити колективно, бачити світ очима інших людей.

Щоб спрогнозувати подальші тенденції розвитку цієї залежності, достатньо скористатися досвідом країн, які значно випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері. Так, наприклад, Д. Полигаєва зазначає, що в Японії внаслідок технологічного прогресу виникла така соціальна проблема, як «хікікоморі» (букв. «знаходження в самоті», «гостра соціальна самоізоляція») [10]. Цей японський термін позначає людей, які відмовляються від суспільного життя й найчастіше прагнуть до крайнього ступеня соціальної ізоляції й самоти внаслідок різних особистих і соціальних факторів. Переважно йдеться про 15-річних підлітків-хлопчиків із забезпечених сімей, які кидають школу й місяцями, а то й роками сидять у своїх кімнатах сам на сам із комп'ютером, уникаючи контактів із зовнішнім світом. На початку своєї роботи японський психіатр Тамакі Сайто був вражений кількістю молодих японців, які ведуть такий спосіб життя. Наразі в 127-мільйонній Японії їх уже, як мінімум, мільйон [10]. Особливої уваги потребує так званий «новий тип» японських інтернет-кафе, який існує вже майже десятиліття й почав набирати популярності ще під кінець минулого століття [9]. Такі інтернет-кафе, що є фактично гуртожитками з маленькими індивідуальними «барлогами», мають невеликий загальний простір, душові, пральні та автомати з безкоштовними напоями. Що найбільше приваблює як відвідувачів, так і постійних мешканців таких закладів, так це низькі, за мірками Японії, розцінки [9, 10]. Згідно з даними Міністерства охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення Японії, уже у 2007 р. 60 900 осіб регулярно ночували в інтернет-кафе, тоді як 5400 людей жили в цих закладах постійно, оскільки не мали іншого даху над головою [10]. Ринок бурхливо росте й розвивається: тепер тільки в одному Токіо нараховується близько десяти тисяч постійних мешканців інтернет-кафе (усього за три роки їх кількість зросла удвічі).

В Україні даних щодо інтернет-психозів немає. Більшість із них – це приховані випадки адикції. Наприклад, у невеликій успішній Голландії існує 10 тис. наркоманів і 40 тис. інтернет-залежних. Тобто на кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від Інтернету. І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то це небезпечні цифри [6].

У сучасних умовах важливі для особистості опанування та дотримання норм інформаційної гігієни, збереження власного часу, вміння аналізувати, фільтрувати й вилучати з потоку отриманої інформації, необхідну для виконання певних завдань.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, будь-які залежності – це лише симптом того, що суспільне життя та саме суспільство стають техногенними й інформаційними. Для психічного здоров'я найбільшою є небезпека від інформаційного впливу, що полягає у виникненні адикції – комп'ютерної та Інтернет-залежності.

Відповідно до результатів проведених досліджень доведено, що в Україні активно використовуються інформаційно-комунікаційні технології, зокрема різноманітні послуги Інтернет. Проблема Інтернет-адикції стає все актуальнішою в нашій державі, як і в багатьох країнах світу. Кількість Інтернет-залежних людей із часом лише зростає, що зумовлено об'єктивними умовами поширення інформаційно-комунікаційних технологій і розвитку мережі Інтернет.

Визначені фахівцями Інтернет-небезпеки для населення, зокрема для дітей та молоді, акцентують увагу на необхідності дотримання норм інформаційної гігієни, яка виступає фактором захисту від негативного впливу інформаційно-комунікаційних технологій на особистість, запорукою збереження її фізичного й психічного здоров'я.



Джерела та література

1. Варламова С., Гончарова Е., Соколова И. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология. *Мониторинг общественного мнения*. № 2 (126). 2015. С. 165–182.
2. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. *Мир Интернета*. Москва, 2000. № 3. С. 76–81.
3. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. Москва, 2000. 150 с.
4. Закон України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2007. № 12. Ст.102. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>, <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80>
5. Исследование компании Ericsson интернет пользователей в Украине. 2011. URL: [https://ru.gecid.com/news/issledovanie\\_kompanii\\_ericsson\\_internet\\_polzovateley\\_v\\_ukraine/](https://ru.gecid.com/news/issledovanie_kompanii_ericsson_internet_polzovateley_v_ukraine/)
6. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні / За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD»; О. М. Балакірева (кер. авт. кол.) та ін. Київ: Поліграф. центр «Фоліант», 2015. 200 с.
7. Парахонский А.П. Здоровье человека и информационные технологии. *Современные наукоемкие технологии*. 2007. № 9. С. 66–67. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=25489>
8. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости. *Психотерапия и консультирование*. Москва, 2002. № 3. С. 27–30.
9. Пикабу, 2017. *Кибер-бомж*. URL: [https://pikabu.ru/story/kiberbomzh\\_4902687](https://pikabu.ru/story/kiberbomzh_4902687)
10. Польшаева, Д., 2015. Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». *The Village*. URL: <http://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki>
11. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні / розпорядження Кабінету Міністрів України від 15 травня 2013 р. № 386-р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>
12. Церковний А. Аспекти формування Интернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.
13. Шинкарук О. А., Денисова Л. В., Харченко Л. А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1.
14. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність. *Мир Интернета*. Москва, 2000. № 2. С. 36–43.
15. Ericsson. URL: <https://www.ericsson.com/en/trends-and-insights/consumerlab/consumer-insights/reports>
16. Internet World Stats. World Internet Users and 2018 Population Stats. URL: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

References

1. Varlamova S., Goncharova E., Sokolova I. (2015). «Internet-zavisimost molodyozhi megapolisov: kriterii i tipologiya» [«Internet dependence of young people in megacities: criteria and typology»]. *Monitoring obshestvennogo mneniya*, no 2 (126), 165–182.
2. Vojskunjij A. E. (2000). Zavisimost ot Interneta: aktualnaya problema [Dependence on the Internet: the current problem]. *Mir Interneta*, M., no 3. 76–81.
3. Vojskunjij A. E. (2000). Psihologicheskie issledovaniya fenomena Internet-addikcii [Psychological studies of the phenomenon of Internet addiction]. M., 150.
4. Zakon Ukrayini (2007). «Pro Osnovni zasadi rozvitku informacijnogo suspilstva v Ukrayini na 2007-2015 roki» / Vidomosti Verhovnoyi Radi Ukrayini (VVR), no 12, 102. Rezhim dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>, <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80>
5. Issledovanie kompanii Ericsson internet polzovatelej v Ukraine (2011). Rezhim dostupu: [https://ru.gecid.com/news/issledovanie\\_kompanii\\_ericsson\\_internet\\_polzovateley\\_v\\_ukraine/](https://ru.gecid.com/news/issledovanie_kompanii_ericsson_internet_polzovateley_v_ukraine/)
6. Kurinnaya, vzhivannya alkogolyu ta narkotichnih rechovin sered pidlitkiv, yaki navchayutsya : poshirennya j tendenciyi v Ukrayini : Za rezultatami doslidzhennya 2015 roku v ramach mizhnarodnogo proektu «Yevropejske opituvannya uchniv shodo vzhivannya alkogolyu ta inshih narkotichnih rechovin – ESPAD» / O. M. Balakiryeva (ker. avt. kol.) ta in. K.:Poligrafichnij centr «Foliant», 2015, 200.
7. Parahonskij A. P. (2007). Zdorove cheloveka i informacionnye tehnologii [Human Health and Information Technology]. *Sovremennye naukoemkie tehnologii*, no 9, 66–67. Rezhim dostupu: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=25489>
8. Martynova O. S. (2002). Kriterii ocenki Internet-zavisimosti [Criteria for assessing Internet addiction]. *Psihoterapiya i konsultirovanie*, M., no 3, 27–30.
9. Pikabu, 2017. Kiber-bomzh. Rezhim dostupu: [https://pikabu.ru/story/kiberbomzh\\_4902687](https://pikabu.ru/story/kiberbomzh_4902687)
10. Polygaeva, D., 2015. «Novye zatvorniki: Pochemu molodye lyudi vybirayut zhizn v chetyryoh stenah». V: *The Village*. Rezhim dostupu: <http://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki>
11. Strategiya rozvitku informacijnogo suspilstva v Ukrayini / rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayini vid 15 travnya 2013 r. № 386-r. Rezhim dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/537-16>

12. Cerkovnij A. (2004). Aspekti formuvannya Internet-zalezhnosti [Aspects of the formation of Internet addiction]. *Socialna psihologiya*, no 5 (7), 149–154.
13. Shinkaruk O. A., Denisova L. V., Harchenko L. A. (2018). Informacijni tehnologiyi yak faktor osvitnih peretvoren v zakladah vishoyi osviti z fizichnoyi kulturi i sportu [Information technologies as a factor of educational transformations in institutions of higher education in physical culture and sports]. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, no 1.
14. Yang K. S. (2000). Diagnost – Internet-zalezhnist [Diagnosis – Internet addiction]. *Mir Interneta*, M., no 2, 36–43.
15. Ericsson. Rezhim dostupu: <https://www.ericsson.com/en/trends-and-insights/consumerlab/consumer-insights/reports>
16. Internet World Stats. World Internet Users and 2018 Population Stats. Rezhim dostupu: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Стаття надійшла до редакції 10.04.2018 р.



## Технології навчання фізичної культури

УДК 796.093.46

### ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БУДОВИ ТІЛА СТУДЕНТІВ

Людмила Ващук<sup>1</sup>, Василь Пантік<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, lady.vashuk@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32>

#### Анотації

**Актуальність дослідження.** Незважаючи на значну кількість новацій у системі фізичного виховання вищої школи, на практиці чинні програми з фізичного виховання дещо застарілі та наповнені видами спорту, які користуються низькою популярністю в студентській молоді, орієнтовані на професійно- або військово-прикладну й фізичну підготовку, складання контрольних нормативів, які вимагають певного рівня фізичної підготовки, а не спрямовані на корекцію фізичного стану молоді та виявлення й усунення недоліків чинної системи фізичного виховання з урахуванням інтересу та мотивації студентської молоді. Цікавим є й той факт, що кількість годин для цієї підготовки не передбачено програмою, а більшість ВНЗ у нашій державі відходять від класичної системи фізичного виховання. Тому, на нашу думку, доцільне використання видів спорту з урахуванням, передусім, інтересу та мотивації молоді, які забезпечать високий рівень морального задоволення від занять.

Ефективним засобом залучення студентів до систематичної рухової активності є виконання нових, нетрадиційних фізичних вправ. Великі потенційні можливості для фізичного вдосконалення студентів має фітнес. **Мета дослідження** – розробити зміст фітнес-програм силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів. **Результати роботи.** Установлено, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої характерна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини. У програмі потрібно чітко визначити вид (або спрямованість) рухової активності чи поєднання вправ, інтенсивність занять, тривалість вправ, характер відпочинку, кількість занять на тиждень, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. **Висновки.** Для студентів астеничної будови тіла рекомендовано вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу м'язів. Студенти гіперстенічної будови тіла виконували вправи на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин, зменшення жирового компонента. Фізичні навантаження представникам нормостенічного типу статури спрямовували на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності таза.

**Ключові слова:** студенти, фітнес-програми, сила, будова тіла.

**Людмила Ващук, Василь Пантік.** Содержание фитнес-программы силовой направленности в зависимости от индивидуальных особенностей строения тела студентов. **Актуальность исследования.** Несмотря на значительное количество новаций в системе физического воспитания высшей школы, на практике действующие программы по физическому воспитанию несколько устарели и наполненные видами спорта, которые пользуются низкой популярностью у студенческой молодежи, ориентированные на профессионально-или военно-прикладную и физическую подготовку, сдачу контрольных нормативов, которые требуют определенного уровня физической подготовки, а не направлены на коррекцию физического состояния молодежи, а не на выявление и устранение недостатков существующей системы физического воспитания с учетом интереса и мотивации студенческой молодежи. Интересен и тот факт, что количество часов для этой подготовки не предусмотрено программой, а большинство вузов в нашей стране отходят от классической системы физического воспитания. Поэтому, по нашему мнению, целесообразно использование видов спорта с учетом, в первую очередь, интереса и мотивации молодежи, которые обеспечат высокий уровень морального удовлетворения от занятий.

Ефективним средством привлечения студентов к систематической двигательной активности является выполнение новых, нетрадиционных физических упражнений. Большие потенциальные возможности для физического совершенствования студентов имеет фитнес. **Цель исследования** – разработать содержание фитнес-программы силовой направленности в зависимости от индивидуальных особенностей строения тела студентов. **Результаты работы.** Установлено, что в основе занятий фитнесом лежит фитнес-программа, для которой характерна совокупность специально подобранных физических упражнений, направленных на комплексное или избирательное влияние на системы организма или отдельные части тела в зависимости в морфофункциональных возможностей человека. В программе необходимо определить вид (или направленность) двигательной активности или сочетание упражнений, интенсивность занятий, длительность упражнений, характер отдыха, количество занятий в неделю, темпы роста нагрузок в неделю или месяц. Выполнение силовых упражнений предусматривало использование различных движений не только с отягощениями, но и на специальных тренажерах и собственным весом. **Выводы.** Для студентов астенического строения тела рекомендованы упражнения силовой направленности для увеличения массы тела, окружностей частей тела, улучшение показателей тонуса мышц. Студенты гиперстенического телосложения выполняли упражнения для снижения массы тела, уменьшение окружностей частей, уменьшение жирового компонента. Физические нагрузки представителям нормостенического типа телосложения направляли на улучшение тонуса мышц, снижение темпов прироста массы тела и уменьшение окружности таза.

**Ключевые слова:** студенты, фитнес-программы, сила, строение тела.

**Liudmyla Vashchuk, Vasyl Pantik. The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. The Relevance of the Research.** Despite the myriad of innovations in the system of physical education in higher education, in practice the existing physical education programs are somewhat outdated and full of sports, which are poorly popular among students, oriented towards professional or military-applied and physical training, delivery of control standards that require a certain level of physical training, rather than focusing on the correction of the physical condition of youth and the identification and elimination of the disadvantages of the existing system of physical education, taking into account the interest and motivating students. Interesting is the fact that the number of hours for this training is not provided for by the program, and most of the higher educational institutions in our country deviate from the classical system of physical education. Therefore, in our opinion, it is expedient to use sports, taking into account, in the first place, the interest and motivation of youth, which will provide a high level of moral satisfaction from occupations.

An effective mean of attracting students to systematic motor activity is the implementation of new, non-traditional physical exercises. Fitness is a great potential for physically improving of the students. **The aim of the Research** is to develop the content of the fitness programs of the force orientation depending on the individual features of the students body structure. **The Results of the Work.** It is established that the basis of fitness is the fitness program, which is characterized by a set of specially selected physical exercises aimed at a comprehensive or selective effects on body systems or parts of the body, depending on the morphological and functional individual abilities. The program should be clearly defined type (or direction) of motor activity or a combination of exercises, intensity of exercises, exercises duration, rest peculiarities, the number of classes a week, the rate of increase in load during the week or the month. Implementation of the power exercises provided for the use of different movements, not only with encumbrances, but also on special simulators and the own weight. **Conclusions.** For the students with an asthenic body structure the exercises power orientation to increase body weigh, circumference of the body, improvement of the indicators of muscle tone were recommended. Students of the giperstenic structure of the body performed exercises for reducing body mass, the circles of body parts and the fat component. Physical loads of the normostenic body type representatives directed at improving muscle tone, decreased growth rates of the body weight and reducing of the circumference of the pelvis.

**Key words:** students, fitness programs, strength, body structure.

**Вступ.** Фізична культура в навчальних закладах спрямована на оволодіння основами знань, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я учнів [2; 12]. Протягом останніх років проведено чимало досліджень стосовно вдосконалення змісту та методики фізичного виховання учнівської молоді [1; 3; 8; 13; 18; 20; 21; 22]. Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних і вікових груп в оздоровчій діяльності завдяки різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [4; 6; 7; 14; 19; 23]. Результати досліджень дали підставу констатувати, що в основу занять фітнесом покладено фітнес-програму, для якої характерна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини.

Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [5; 10; 11; 15; 16; 17]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями й технології, що ґрунтуються на морфофункціональних особливостях молоді та максимально реалізують їхню мотивацію.

**Мета дослідження** – розробити зміст фітнес-програм силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів.

**Матеріал й організація дослідження.** Для досягнення сформованої мети використано такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення інформації), *емпіричні* (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), *статистичні*. У процесі наукової роботи проаналізовано й узагальнено дані педагогічного експерименту, сформовано основні вимоги до фітнес-програм силової спрямованості, апробовано результати дослідження. Експериментальною базою дослідження виступив Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Усього в педагогічному дослідженні брало участь 1160 студентів (323 хлопці і 837 дівчат) 1–4 курсів денної форми навчання основної медичної групи. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті

**Результати дослідження.** Оздоровчий напрям фітнесу являє собою розгорнуту, збалансовану програму рухової активності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів людей різної статі й віку. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі з метою формування пропорційної будови тіла, розвитку фізичних якостей і підвищення рівня функціональних можливостей організму. Головна особливість побудови занять оздоровчим фітнесом полягає в послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотивацію студентів, ми застосовували фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Під час розробки змісту індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять їх поділяють на сім цільових блоків:

- підготовчий (функціональна підготовка організму до фізичних навантажень);
- аеробний (підвищення можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (розвиток координаційних якостей, формування естетичних і музично-ритмічних здібностей);
- коректувальний (корекція будови тіла засобами силових фізичних вправ);
- профілактичний (профілактика порушень постави та підвищення опірності організму до різноманітних захворювань);
- загальнорозвивальний (розвиток спритності, гнучкості, швидкості, спритності);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми й розслаблення).

Підготовча частина спрямована на організацію студентів, активізацію їхньої уваги, підготовку організму до фізичних навантажень. Основне місце в підготовчій частині посідає функціональна підготовка організму до рухової діяльності. Це досягається виконанням комплексу загальнорозвивальних вправ, де передбачено почерговий вплив на основні м'язові групи, поступове підвищення фізичних навантажень.

Фізичні вправи, що застосовуються в підготовчій частині, умовно поділяють на дві частини: перша пов'язана з активізацією систем організму (дихання, кровообігу, обмінних процесів); друга – із посиленням функціональної діяльності тих органів, які забезпечуватимуть рухову активність у наступних фізичних вправах. Тому перша частина комплексу була відносно постійною, а другу підбирали для кожного заняття, виходячи з його основних завдань.

*Аеробну частину занять фітнесом складала доступні загальнорозвивальні гімнастичні вправи, ходьба й біг. Фізичні вправи, що виконувалися з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяли покращенню фізичної підготовленості.*

У циклічних вправах, зазвичай, застосовували рівномірний метод із постійною інтенсивністю. Навантаження належало до зони помірної інтенсивності та спрямовувалося на розвиток загальної витривалості.

Важливе значення у фітнес-програмах мав танцювально-хореографічний блок, що включав елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ритмічну гімнастику й виконання інших вправ під музичний супровід. Залежно від вибору фізичних вправ і дозування навантажень танцювальні заняття мали переважно атлетичний, психорегулювальний або змішаний характер. Під час занять фізичними вправами часто змінюється положення тіла в просторі, виникають різні прискорення, які є тренувальним фактором для вестибулярного апарату. Заняття розвивальними вправами значно впливають на збільшення сили врівноваженості та рухливості основних нервових процесів – збудження й гальмування, що сприяло покращенню регуляції функцій організму.

Інтенсивні танці – прекрасний спосіб кардіотренування та розвитку координації рухів. Заняття танцювальними видами аеробіки дають можливість навчитися красиво рухатися, танцювати, позбутися багатьох комплексів і відчути себе впевнено й комфортно в будь-якому суспільстві.

Під час формування вмінь самостійно виконувати фізичні вправи звертали увагу на такі моменти: пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони були засвоєні на занятті; до студентів доводили, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; поступово, за допомогою різноманітних стимуляційних прийомів, переводили студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності; прививали їм потребу займатися не лише задля досягнення конкретної мети, а й для позитивного настрою.

Для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей студентів ознайомлювали з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання. Пропонувалося на основі аналізу й порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (при зміні варіантів її виконання). Наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи при постановці рук у різних спробах на різну ширину, із різним положенням кисті, із розміщенням ніг на різну висоту, із різним кутом згинання в кульшових суглобах. Студентів залучали до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень. Добираючи фізичні вправи, чітко визначали їх спрямованість, тривалість виконання й доступність. Виконання фізичних вправ було спрямоване на розвиток фізичних якостей, зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави.

Для розвитку фізичних якостей застосовували переважно повторний метод тренування. Ефективність його полягала в тому, що підвищувались аеробний та анаеробний рівні загальної й спеціальної витривалості, виключалася монотонність під час виконання фізичних вправ. Відпочинок між виконанням фізичних вправ був переважно активний із застосуванням дихальних вправ.

Для студентів, які мали вищий рівень фізичного стану, застосовувались інтервальний метод із навантаженнями відносно високої й низької інтенсивності. Для повторного та інтервального методів тренування характерний повторно-серійний метод виконання вправ, при якому короткі інтервали відпочинку між повтореннями в серії чергувалися з більш довгими між серіями. Цей метод спрямовувався на розвиток переважно силових і швидко-силових якостей.

Релаксаційна частина заняття характеризується поступовим зниженням функціональної активності організму студентів. Чим більш значні були функціональні зрушення в процесі занять, тим більшою мірою його завершальна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Для завершальної частини занять підбирали легкодоступні вправи: повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення м'язів, танцювальні композиції.

У структурі фітнес-програм визначено п'ять основних компонентів, а саме: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність та тривалість кожного заняття; тривалість і характер відпочинку, очікуваний результат з урахуванням формування здоров'язберігальної компетентності.

**Дискусія.** Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів (жими, тяги, розведення) не лише з обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ склалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла (сідниці, стегна, живіт). У процесі занять оптимальна послідовність силових вправ була такою: м'язи живота; м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини й рук. До переліку рекомендованих вправ увійшли також дихальні вправи та вправи на утримання статичної пози, де особливу увагу приділено правильній поставі.

Коректувальні фітнес-програми мають, зазвичай, таку структуру: розминка (кардіорозминка) (3–5 хв); мобільність суглобів та зв'язок; стретчинг (вправи на розтягнення); кардіозаминка (5–10 хв) із поступовим збільшенням до 30 хв. Обтяження підбирали так, щоб два завершальні повторення здійснювали зі значним зусиллям. Перший тиждень тренувань – це підготовка м'язів до основних навантажень. Природно, що потрібно дібрати вправи для всіх груп м'язів. У середньому продовження занять цього періоду – 20 хв. Другий тиждень тренувань – це ґрунтовні заняття, тривалість яких може становити в середньому 30–40 хв.

У наукових дослідженнях [9; 12] доведено, що однією з найхарактерніших ознак фізичного розвитку людини є будова тіла. Відхилення її показників тіла від оптимальних величин негативно впливає і на фізичний, і на психічний статус молоді. Тому під час розробки фітнес-програму враховували тип будови тіла (астенічний, гіперстенічний, нормостенічний). За результатами досліджень виявлено, що 22 % студентів мають астенічну будову тіла, 19 % – гіперстенічну й 59 % – нормостенічну.



Для студентів астеничної будови тіла, для яких властиві худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла (плеча, грудної клітки, таза, стегна), покращення показників тонуусу м'язів. Фітнес-програма для представників цієї групи спрямована на зміцнення тонуусу основних груп м'язів.

Студенти гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, укорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ спрямовували на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла (плеча, грудей, живота, таза, стегна), зменшення жирового компонента.

Студенти нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовували на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності таза.

Зважаючи на особливості фізичного стану студентів, які належать до різних груп, ми, відповідно до цього, розробили дозування силових навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

#### Дозування навантажень для студентів різної будови тіла

Будова тіла	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), <i>разів</i>	Кількість підходів, <i>разів</i>	Тривалість відпочинку між серіями, <i>хв</i>	Темп виконання
Астенична	8–12	5–6	1,5–3,0	Повільний, середній
Гіперстенічна	15–25	3–4	0,63–1,0	Швидкий
Нормостенічна	8–12	4–5	1,0–2,0	Середній

Для збільшення м'язової сили студентів першої групи рекомендовано виконувати атлетичні вправи за 5–6 підходів. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями – 1,5–3,0 хв. Вправи виконуються в повільному й середньому темпах (режим збільшення м'язової маси).

Методика розвитку сили для представників другої групи дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 40–60 с (режим зменшення жирової тканини).

Студентам третьої групи рекомендовано виконувати вправи за 4–5 підходів із величиною обтяжень 8–12 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній.

Під час виконання фізичних вправ акцентовано увагу на правильне дихання. Дихальні вправи поділяли на статичні (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) та динамічні (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті, і інші можуть виконуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Ефективним засобом залучення студентів до систематичної рухової активності є виконання нових, нетрадиційних фізичних вправ. Великі потенційні можливості для фізичного вдосконалення студентів має фітнес. В основу занять фітнесом покладено фітнес-програму, для якої характерна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини.

Для виконання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Для студентів астеничної будови тіла рекомендовано вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу м'язів. Студенти гіперстенічної будови тіла виконували вправи на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин, зменшення жирового компонента. Фізичні навантаження представникам нормостенічного типу статури спрямовували на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності таза.

У подальших дослідженнях доцільно акцентувати увагу на методику розробки індивідуальних фітнес-програм для студентів спеціальної медичної групи.

Джерела та література

1. Анікеєв Д. Рухова активність у способі життя студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 47–52.
2. Андрійчук О. Я., Григус І. М. Аналіз стану захворюваності та поширеності хвороб кістково-м'язової системи в Україні та Волинській області. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн.* Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 4. С. 3–8.
3. Білан Є. О. Практики підтримки здорового способу життя серед студентської молоді. *Грані: наук.-теорет. і громадсько-політ. альм.* 2014. № 4. С. 98–103.
4. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: [зб. наук. праць]/за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
5. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання/за ред. Т. Ю. Круцевич*. Київ: Олімп. літ., 2008. С. 320–354.
6. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *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, 2016. № 2 (34). С. 20–25.
7. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»/Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 40 с.
8. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.
9. Индика С. Я., Ягенський А. В. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 4. С. 52–55.
10. Индика С. Я., Белікова Н. О. Особливості показників якості життя у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2014. № 3 (27). С. 83–87.
11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
12. 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.
13. Томашук О. Г., Н. Деделюк Фітнес як засіб соціалізації неповносправних людей їх інтеграції в суспільство. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали ІV Міжнар. наук.-практ. конф.* (Луцьк, 26–27 квіт. 2018 р.)/упоряд. О. А. Бундак, Н. В. Ляшук, Н. Г. Конон. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. С. 176–178.
14. Ульяницька Н. Я., Вадзюк С. Н., Белікова Н. О., Индика С. Я. Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером під впливом авторської програми «Збереження та відновлення зору». *Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей І Міжнар. наук.-практ. конф.* 14–16 черв. 2017 р. Луцьк; Світязь, 2017. С. 49–50.
15. Цюсь 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.
16. Bergier, V. Bergier J., Tsos A. Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. 2015. Vol. 9. N. 2. S. 5–12.
17. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 29–33.
18. Nataliia Ulianutska. Szczegóły funkcjonowania narządu wzroku oraz rehabilitacja po pracy przed komputerem u młodzieży. II Międzynarodowej Konferencji Naukowej «Motoryczność Sportowa – Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne» (International Scientific Conference 'Motor Abilities in Sports – Theoretical Assumptions and Practical Implications'). Krakow, 21–23 September, 2017. S. 46.
19. 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
20. 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>



21. 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.
22. Vashchuk L. Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. № 6 (11). S. 368–382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.16809>

### References

1. Anikeev D. (2009). Ruhova aktivnist u sposobi zhittya studentskoyi molodi [Motive activity is in the way of life of student young people]. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*, no 4, 47–52.
2. Andriychuk O. Y., Grygus I. M. (2010). Analiz stanu zahvoryuvanosti ta poshirenosti hvorob kistkovo-m'yazovoyi sistemi v Ukraini ta Volinskij oblasti [Analysis of the state of morbidity and prevalence of illnesses of the skeletal-muscular system in Ukraine and Volhynia area]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 4, 3–8.
3. Bilan E. O. (2014). Praktiki pidtrimki zdorovogo sposobu zhittya sered studentskoyi molodi [The practices of supporting the healthy lifestyle among student youth]. *Grani: nauk.-teoret. i gromadsko-polit. alm.*, no. 4, 98–103.
4. Belikova N. O. (2013). Cuchasnij poglyad na perspektivi modernizaciyi vishoyi fizkulturnoyi osviti [The modern view on prospects of higher physical education modernization]. *Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport)» : [zb. naukovih prac] / Za red. G. M. Arzyutova. K.: Vid-vo NPU imeni M.P.Dragomanova, vyp. 12 (39), 9–14.*
5. Bulatova, M. M. & Usachov, Yu. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern health and fitness technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya*, K.: Olimp. 1-ra, 320–354.
6. Vashchuk, L. M. (2016). Alhorytm pobudovy indyvidualnykh fitnes-prohram dlia samostiinykh zaniat starshoklasnyts [Algorithm for individual fitness programs constructing for high school female students' independent training]. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (34), 20–25.
7. Horashchuk, V. P. (2004). Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannya kultury zdorovia shkoliariv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora ped. nauk: 13.00.01 «Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky» [Theoretical and methodological basis of students health culture]. *Kharkivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. H. S. Skovorody, Kh.*, 40.
8. Dubohai, O. & Yevtushok, M. (2008). Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiinoi diialnosti v systemi zdoroviazberihaiuchy tekhnolohii [The school innovation content and effectiveness in health-system technology]. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr.*, Lutsk : RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, t. 1, 36–40.
9. Indyka S. Ya. & Yahenskyi, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Knowledge of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine its]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, Kharkiv, no. 4, 52–55.
10. Indyka, S. Ya. & Belikova, N. O. (2014). Osoblyvosti pokaznykiv yakosti zhittia u khvorykh pislia infarktu miokarda pid vplyvom prohramy fizychnoi reabilitatsii v domashnikh umovakh [Peculiarities of life quality indices among the ill after myocardial infarction under the influence of physical rehabilitation in home conditions]. *Fizychno vykhovannya, 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 (27), 83–87.
11. Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). Recreation in the physical culture of different population groups: teaching. manual. K. : Olimpiiska literatura, 248.
12. Navrotskyi, E. & Pantik, V. (2013). Udoskonalennia sylovykh yakosti studentiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of power of first-year students by means of competitive gymnastics]. *Fizychno vykhovannya, 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.
13. Tomashuk O. & Dedelyuk N. (2018)/ Fitnes yak zasib socializaciyi nepovnospravnih lyudej yih integraciyi v suspilstvo. Aktualni problemi suchasnoyi osviti ta nauki v konteksti yevrointegracijnogo postupu : materialy IV Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi (Luck, 26-27 kvitnya 2018 roku) / uporyad. O. A. Bundak, N.V. Lyashuk, N.G. Konon. Luck : Vezha-Druk, 176–178.
14. Ulianytska, N. Vadiuk S., Byelikova N., Indyka S. (2017). Osoblyvosti binokulyarnogo zoru u starshoklasnikiv z emetropichnoyu refrakciyeyu pislya roboti za personalnim komp'yuterom pid vplyvom avtorskoyi programi «Zberezheniya ta vidnovlennya zoru». *Zbirnik tez dopovidej I Mizhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi «Fizichna aktivnist i yakist zhittya lyudini»*, Luck-Svityaz , 49–50.
15. Tsos, A. (2015). Riven' fizychnoyi aktyvnosti studentiv vyshhyx navchal'nyx zakladiv [Students physical activity level in high educational establishments]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Sxidnoievrop. nac. un-tu im. Lesi Ukrayinky. Luc'k : Sxidnoievrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinky*, no 3 (31), 202–210.

16. Bergier, B. Bergier J., Tsos A. Physical activity and eating habits among female students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*. 2015. Volume 9. Number 2, 5–12.
17. Byelikova, N. & Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. Lutsk, no 1 (33), 29–33.
18. Nataliia Ulianutska (2017). Szczegóły funkcjonowania narządu wzroku oraz rehabilitacja po pracy przed komputerem u młodzieży. II Międzynarodowej Konferencji Naukowej «Motoryczność Sportowa – Założenia Teoretyczne i Implikacje Praktyczne» (International Scientific Conference 'Motor Abilities in Sports – Theoretical Assumptions and Practical Implications') Krakow, 21–23 September, 46.
19. Pantik, V. (2017). Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, no. 2 (38), 121–126.
20. Sabirov O., Pantik, V. & Shevchuk, A. (2017). The State of Functional Capacity and Health of Students of Higher Educational Institutions. *Fizyczne 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>
21. 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.
22. Vashchuk L. (2016). Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*, no 6 (11), 368–382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.16809>

Стаття надійшла до редакції 21.04.2018 р.

УДК 373.3.036

## ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКИ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анастасія Вільчковська<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-33-37>

### Анотації

Поєднання музики з руховою діяльністю людини має тисячолітню історію. Наприклад, у стародавній Греції танець уважався найкращим чинником формування гармонійної тілобудови й удосконалення рухів дітей та молоді. Однак роль музики в навчанні рухів оцінена лише в наступні історичні періоди. У сучасній літературі з теорії та методики фізичного виховання застосування музики під час проведення рухливих ігор із дітьми дошкільного віку та взаємозв'язок музичного мистецтва з фізичною культурою розкрито недостатньо. **Завдання роботи** – проаналізувати ефективність інтеграції застосування музики в процесі проведення рухливих ігор із дітьми дошкільного віку. **Результати роботи.** Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри при вмілому керівництві ними позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну й інші системи організму збуджують апетит і сприяють міцному сну дитини. Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Усе це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок. Педагогічний досвід і спеціальні наукові дослідження показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадянської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. **Висновки.** Рухливі ігри під музику будуть корисними для дітей лише тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухи учасників відповідають змісту й характеру музики та засобам її вираження. Для кожної гри важливо знайти відповідний музичний супровід. Не можна довільно змінювати темп музики, підганяючи його під рухи дітей тощо. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття дітьми дошкільного віку.

**Ключові слова:** рух, гра, фізичне виховання, дитина, музика.

**Анастасія Вільчковская. Интеграция музыки и подвижных игр у детей в возрасте 3–7 лет.** Объединение музыки с двигательной деятельностью человека имеет тысячелетнюю историю. Например, в древней Греции танец считался лучшим фактором гармонического тела и совершенствования движений у детей и молодежи. Однако роль музыки в обучении движений была оценена только в последующих исторических периодах. В современной литературе с теории и методики физического воспитания применение музыки двигательных игр с детьми дошкольного возраста, а также взаимосвязь музыкального искусства с физической культурой раскрыто недостаточно. **Задача исследования** – проанализировать эффективность интеграции использования музыки в процессе проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста. **Результаты исследования.** Правильно подобранные подвижные игры активно влияют на развитие организма дошкольников. Разнообразные движения и игровые действия детей во время игры при умелом руководстве ими позитивно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, пробуждают аппетит и способствуют спокойному сну ребенка. Подвижные игры успокаивают потребности растущего организма детей в движении, способствуют расширению их двигательного опыта. Благодаря играм, у дошкольников укрепляются и совершенствуются разнообразные умения и навыки с основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие и др.). Быстрая смена обстоятельств во время игры учит детей использовать свои движения соответственно к той или иной ситуации. Все это позитивно влияет на совершенствование двигательных навыков. Педагогический опыт и специальные исследования убеждают, что двигательные игры имеют существенное влияние на воспитание морально-волевых качеств у дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам. Правила регулируют поведение, способствуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают ответственности за свои поступки, развивают чувство коллективизма. В коллективных играх у детей формируются понятия о гражданских нормах поведения, вырабатываются организационные навыки, воспитываются стремление к победе, сильная воля, стойкость, выдержка. **Выводы.** Подвижные игры под музыку будут полезными для детей только тогда, когда развитие сюжета игры, ее характер и движения

соответствуют содержанию и характеру музыки и средствам ее выражения. Для каждой игры важно найти соответствующее музыкальное сопровождение. Нельзя довольно менять ритм музыки, подгонять его во время движений детей, делать купии и др. Это нарушает характер музыки, негативно влияет на ее правильное восприятие детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** движение, игра, физическое воспитание, ребенок, музыка.

**Anastasiaya Vilchkovska. Integration of Music and Outdoor Games in Children Aged 3–7 Years.** The combination of music with human activity has a thousand-year history. For example, in ancient Greece, dance was considered the best factor in the formation of a harmonious body structure and the improvement of movements of children and young people. However, the role of music in learning movements was assessed only subsequent historical periods. In contemporary literature on the theory and methodology of physical education, the use of music during mobile games with children of preschool and the relationships of musical art with physical culture is not disclosed enough. **Objectives of the Study.** Analyse the effectiveness of integrating the use of music in the process of running games with children of preschool. **Results of Work.** Properly selected mobile games actively influence the development of the body of preschoolers. The diverse movements and playful actions of children's during the game, with skillful guidance, positively affect the cardiovascular, respiratory and other systems of the body, stimulate appetite and promote a strong baby's sleep. Moving games satisfy the need of the growing body of the child in motion? Contribute to the enrichment of its motor experience. With the help of games in preschoolers. Various skills and abilities of the main movements (walking, running, jumping, equilibrium, etc.) are fixed and improved. A quick change of circumstances during the game teaches the child to use their movements in accordance with one or another situation. All of this positively improves motor skills. Pedagogical experience and special scientific researches show that mobile games have a significant influence on the education of moral-volitional qualities in preschoolers. Their actions are subject to the rules of the game. The rules regulate behavior, promote the education of conscious discipline, teach to be responsible for specific actions, develop a sense of sociability. In collective games the child develops the notion of norms of civic behavior, organizational skills are developed, the desire for victory, strength, will, stability and endurance are raised. **Conclusions.** Moving games for music will be useful to children only when the development of the plot of the game, its character and movements of the participants correspond to the content and nature of music and nature of music and the means of expression.

**Key words:** movement, game, physical education, child, music.

**Вступ.** Поєднання музики з руховою діяльністю людини має тисячолітню історію. Наприклад, у стародавній Греції танець уважався найкращим чинником формування гармонійної тілобудови й удосконалення рухів дітей і молоді. Однак роль музики в навчанні рухів оцінено лише в таких історичних періодах. Це відбулося після видання у XVIII ст. праць німецького вченого Й. Гутса-Мутса, у яких він обґрунтував доцільність музичного супроводу під час виконання учнями гімнастичних (загальнорозвивальних) вправ. Його послідовники в 50-х рр. XIX ст. А. Спейс і Х. Лінд розвивали погляди свого вчителя щодо ширшого використання музичного супроводу при виконанні дітьми різноманітних фізичних вправ і під час проведення з ними рухливих ігор.

Популярну в різних країнах світу концепцію інтеграції музики й рухів на початку XX ст. науково обґрунтував та апробував багаторічною практикою відомий швейцарський композитор і педагог Е. Ж. Далькроз. Його можна вважати засновником ритмічної гімнастики, мета якої – формування в дітей уміння слухати та відтворювати музику в рухових діях. Важливим аспектом поєднання музики й рухової діяльності є інтерпретація музичних творів, у яких рух є його віддзеркаленням: ритму, динаміки артикуляції, мелодії, фактури та форми. Мета рухової інтерпретації – вираження за допомогою рухів емоцій переживання дитини, які викликані музичним твором [5].

Значну роль у розробці технології поєднання музики й рухів із метою всебічного розвитку дітей відіграла талановита американська танцюристка Айседора Дункан. Вона подарувала суспільству новаторський сучасний танець, який захопив тисячі людей своєю динамічністю, енергією, своєрідною красою та доступністю рухової імпровізації під музику. Навчаючи хореографії, А. Дункан вважала, що дитину, передусім, потрібно розвивати фізично, учити її невимушених, граціозних рухів, щоб вона росла сильною та спритною. Лише тоді її тіло стане тим інструментом, який може виразити руховими діями особисті емоційні почуття.

У 20-х рр. XX ст. англійський хореограф і педагог Р. Лабан розробив систему експресивної гімнастики, яка швидко отримала популярність у країнах Західної Європи. Ця система спрямована на інтеграцію рухів, музики та ритму. Засоби рухової експресії, які Р. Лабан запропонував (основні рухи, гімнастичні й танцювальні вправи, ігри, народні танці та ін.) доступні й цікаві дітям. Вони дають можливість значно підвищити інтерес до їх виконання, комплексно впливати на розвиток фізичних якостей і покращення рухової підготовленості дошкільників [6].



Розповсюдження в різних країнах світу в 50-х рр. XX ст. отримана новаторська система музично-рухового виховання та методики її реалізації німецького композитора й педагога К. Орфа. Вона запропонована для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Ця система враховувала психологічні та фізичні особливості їхнього організму, зокрема високу схильність до імітації та імпровізації (у музиці та рухової діяльності). Характерною рисою методики К. Орфа є обмеження тих рухів, які діти виконують лише за інструкцією або командою педагога. На його думку, перевагу повинні мати творчі рухи, які дитина виконує за власним бажанням і відповідно до особистої підготовленості. Важливим засобом, що стимулює рухи дітей та поглиблює мотивацію до рухової активності, є музика. Вона залучає дитину до особистої рухової діяльності, рухової діяльності, із партнером або в групі творчим способом, а це найбільш специфічно для рухливих ігор. К. Орф виділяє кілька основних принципів, на які потрібно спиратися педагогам в інтеграції музики й рухової діяльності дітей: усебічний розвиток, чергування навантаження й відпочинку, креативність та поступове підвищення вимог до виконання рухів дітьми [7].

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, усебічному фізичному розвитку й зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Аналізуючи педагогічну вартість гри, С. Русова стверджує, що гра найкраще задовольняє вимогу дитинства в активності та в різноманітних рухах. Завдяки іграм, тіло дитини стає гнучким, у неї виробляються пластичність і координація рухів тощо. Увесь організм від них зміцнюється та набирає сили [4].

У сучасній літературі з теорії й методики фізичного виховання застосування музики під час проведення рухливих ігор із дітьми дошкільного віку та взаємозв'язок музичного мистецтва з фізичною культурою розкрито недостатньо.

Тому **мета** нашого дослідження – визначення ролі музики в ігровій діяльності дошкільників, зокрема під час проведення рухливих ігор.

**Методи дослідження** – вивчення літературних джерел із педагогіки та психології, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на психофізичний розвиток і зміцнення організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри за вмілого керівництва ними позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну й інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну дитини.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят формуються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Усе це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Педагогічний досвід і спеціальні наукові дослідження (О. Богініч, А. Вольчинський, Н. Денисенко, Н. Кіт, О. Курок, Л. Сварківська та ін.) засвідчують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку дітей, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадянської поведінки, виробляються організаційні навички, виховуються прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка.

Відомий педагог П. Ф. Лесгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював значення ігор і підкреслював у працях, що під час гри здійснюється єдність фізичного й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу. Кожна гра, як зазначає П. Ф. Лесгафт, повинна мати певну мету, а її організація – відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати «почуття задоволення» [3].

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють її світогляд. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин тощо.



Ігри широко використовують як засіб естетичного виховання, тому що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, виконуючи певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Усе це дає змогу поглиблювати естетичні переживання дошкільнят. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри (особливо коли їх проводять під музику) формують естетичні почуття дітей, привчають їх помічати красу рухів. Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, у тому числі естетичними почуттями дітей, а з іншого – під керівництвом вихователя контролюється їхня свідома поведінка. Тому потрібно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, давала змогу старшим дошкільникам правильно оцінювати її [2].

Поєднання рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає можливість реалізувати природну потребу цього вікового періоду в руховій діяльності. Вона також є важливим чинником розвитку в дітей здібностей і впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. Засвоєння певних знань про музику за допомогою рухів стимулює розумову діяльність дитини, сприяє інтенсифікації процесу й навчання та розуміння музичних понять, які перестають бути абстрактними для неї у зв'язку з тим, що вони тісно пов'язані з конкретними рухом, жестом і словом [1].

Рухлива гра, яка проводиться під музичний супровід, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатись енергійніше, виконувати більш чітко рухові дії, відповідно до характеру та форми музичного твору.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних засобів спілкування дитини з музикою. При цьому одночасно виконуються завдання фізичного й музичного виховання дошкільників. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості їх сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням уперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної мелодії.

Музичні твори для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраві, виразні, із чітким фразуванням контрастного характеру. Не можна довільно змінювати темп музики, підлаштовувати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити копії. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття. У рухливих іграх основну роль відводять руховим завданням, а музика повинна сприяти їх виконанню. В іграх, змістом яких є основні рухи, що виконуються в індивідуальному темпі (стрибки вгору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру музика зайва.

В усіх вікових групах дитячого садка завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігові в середньому підвищується на 10–15 %). Завдяки застосуванню в музиці динамічних змін (сили звуків) можна розвивати в дітей уміння керувати своїми зусиллями під час виконання вправ. На тихі звуки (піано) організм реагує слабким руховим імпульсом і, навпаки, гучні звуки (форте) викликають сильні імпульси, вони сприяють більшому напруженню м'язів і широкій амплітуді руху.

Рухлива гра з музичним супроводом сприяє формуванню правильної постави тіла, координації рухів та їх удосконаленню. Музика надає рухам особливої виразності, чіткості, ритмічності. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною. Музика позитивно впливає на почуття дошкільнят, настрої, емоції, сприяє впевненості й рішучості у виконанні рухових дій під час ігор, а також формує артистичні здібності вираження рухами внутрішніх відчуттів музики та емоційних переживань.

Перш ніж розпочати гру, дітям дають змогу прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер цього твору та на більш яскраві засоби музичної виразності, що відбиваються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить перевалюючись клишоногий ведмідь і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це горобчики весело стрибають, дзьобують зернята, швидко перелітають із місця на місце». Усе це робить рухливу гру більш привабливою та ефективною, що сприяє фізичному розвитку й зміцненню здоров'я дошкільнят усіх вікових груп.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Систематичне застосування музики під час проведення рухливих ігор (особливо сюжетного характеру) сприяє піднесенню емоційного стану, більш динамічному виконанню імпровізаційних рухів, дає змогу підвищити рухову активність, позитивно впливає на розвиток почуття краси, естетичного, сприяє інтеграції різномовних ігрових рухів і музики.

Рухливі ігри під музику будуть корисними для дітей лише тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухи учасників відповідають змісту й характеру музики та засобам її вираження.

Для кожної гри важливо знайти відповідний музичний супровід. Не можна довільно змінювати темп музики, підлаштовуючи його під рухи дітей, робити копії тощо. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття дітьми дошкільного віку.

#### *Джерела та література*

1. Вільчковський Е. Рух і музика. Київ: Муз. Україна, 1986. 48 с.
2. Вільчковський Е. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ: Рад. шк., 1989. 205.
3. Лесгафт П. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. *Собрание педагогических сочинений*. Москва, 1953. Т. 4. 270 с.
4. Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів; Краків; Париж: Просвіта, 1978.
5. Gniewkowski W. Gimnastyka twórcza (ekspresywna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej. *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*. 1974. № 9. S. 16–24.
6. Jagues-Dalcroze E., Pisma wybrane, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa, 1992. 168 s.
7. Orff C., Das Schulwerk-Rückblick und Ausblick. *Orff-Institut Jahrbuch*. 1963. Mainz, 1964.

#### *References*

1. Vilchkovskij E. (1986). Ruh i muzika [Ruh and music]. K: Muzichna Ukrayina, 48.
2. Vilchkovskij E. (1989). Ruhliivi igri v dityachomu sadku [There is the movable playing preschool]. K: Rad. Shkola, 205.
3. Lesgaft P. (1953). Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detej shkolnogo vozrasta [Guidance on physical education of children of school age]. *Sobr. ped. soch. M.*, T. 4. 270.
4. Rusova S. (1978). Teoriya i praktika doshkilnogo vihovannya [Theory and practice of preschool education]. Lviv; Krakiv; Parizh, Prosvita.
5. Gniewkowski W. (1974). Gimnastyka twórcza (ekspresywna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej. *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, no 9, 16–24.
6. Jagues-Dalcroze E. (1992). Pisma wybrane, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa, 168.
7. Orff C. (1964). Das Schulwerk-Rückblick und Ausblick. *Orff-Institut Jahrbuch*. 1963.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2018 р.

УДК 796.011.3

## АВТОРСЬКА ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ

Іван Пилипчак<sup>1</sup>, Орест Лойко<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів, Україна, devone@meta.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-38-42>

### Анотація

У роботі розглянуто актуальні проблеми вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки. Досліджено можливості підвищення ефективності тренувального процесу використання системи неспеціалізованої високоінтенсивної підготовки кросфіт. Проведений аналіз сучасних наукових і літературних джерел дає підставу стверджувати, що система підготовки кросфіт позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості курсантів, підсилює їх мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичками й уміннями самостійного тренування та ведення здорового способу життя. **Мета статті** – розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки із застосуванням засобів кросфіту. Структура експериментальної авторської програми містить мету, завдання програми, засоби, етапи та їх завдання, форми проведення тренувань. Запропоновано методологічний підхід до розробки програми фізичної підготовки курсантів, що поєднує в собі загальноприйняті засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу навчального заняття) і засоби кросфіту (30 % від загального часу навчального заняття). Отримані дані можуть бути використані в розробці типових програм із фізичної підготовки курсантів, у викладанні теорії й методики фізичного виховання для курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів освіти, а також військовослужбовців Збройних сил України. Установлено, що система фізичного виховання курсантів, яка склалася в державі, є малоефективною. Вона не забезпечує бойової та прикладної готовності курсантів до професійної діяльності й подальшої служби та потребує постійного вдосконалення.

У перспективі передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсант, кросфіт, програма.

**Іван Пилипчак, Орест Лойко. Авторская программа физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период начальной подготовки с использованием средств кроссфита.** В работе рассматриваются актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности курсантов ВУЗа в период начальной подготовки. Исследуются возможности повышения эффективности тренировочного процесса путем использования системы неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит.

Проведенный анализ современных научных и литературных источников дает основание утверждать, что система подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности курсантов, усиливает их мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, способствует овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыкам и умениям самостоятельной тренировки и ведения здорового образа жизни. **Цель статьи** – разработать программу совершенствования физической подготовленности курсантов ВУЗа в период начальной подготовки с применением средств кроссфита. Структура экспериментальной авторской программы содержит цели, задачи программ, средства, этапы и их задачи, формы проведения тренировок.

Предлагается методологический подход к разработке программы физической подготовки курсантов, сочетающий в себе общепринятые средства развития физических качеств (70 % от общего времени учебного занятия) и средства кроссфита (30 % от общего времени учебного занятия). Полученные данные могут быть использованы в разработке типовых программ по физической подготовке курсантов, в преподавании теории и методики физического воспитания для курсантов специализированных высших учебных заведений, а также военнослужащих Вооруженных сил Украины. Установлено, что система физического воспитания курсантов, которая сложилась в государстве, является малоефективной. Она не обеспечивает боевую и прикладную готовность курсантов к профессиональной деятельности и дальнейшей службе и требует постоянного совершенствования.

В перспективе предполагается экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсант, кроссфит, программа.

**Ivan Pylypchak, Orest Loiko. Author's Program of Physical Training of Cadets of Military Academy in the Period of Primary Training Using the Means of CrossFit.** In the paper are considered the actual problems of improving of physical fitness of cadets of Military academy in the period of initial training. The authors explore the possibilities of increasing the efficiency of the training process by using the system of non-specialized high-intensity

training of the CrossFit. Performed analysis of modern scientific and literary sources suggests that the training system of the CrossFit positively influences the level of physical fitness of the cadets. The purpose of the article is to develop a program of improving the physical fitness of cadets of Military academy in the period of initial training with the use of means of CrossFit. The structure of the experimental author's program contains purpose, tasks of program, means, stages and their tasks, forms of training. The methodological approach to the development of the program of physical training of cadets is proposed, which combines generally accepted means of development of physical qualities (70 % of the total time of the class) and means of CrossFit (30 % of the total time of the class). It is established that the system of physical training of cadets which has developed in the state is ineffective. The system doesn't provide readiness for action and practical readiness of cadets to professional activity and further service and demands constant improvement. The obtained data can be used in the development of typical programs of fitness training of cadets, in the teaching of the theory and methodology of physical education for cadets of specialized higher education institutions.

**Key words:** physical training, cadet, CrossFit, program.

**Вступ.** Підготовка курсантів до військово-професійної діяльності здійснюється в межах певної освітньої системи. Стратегію сучасної вищої освіти становить прихильність такої лінії розвитку, основою якої є опора на особистісно орієнтовані педагогічні технології, що дають змогу формувати фахівця, здатного не лише репродукувати накопичений потенціал знань, умінь і навичок, але й виходити за межі нормативної діяльності. Така стратегія характеризує тенденцію посилення ролі «людського фактора» у всіх видах діяльності, у тому числі й у військовій сфері [2; 4].

Відмінними рисами військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) є постійно зростаючий обсяг навчальної інформації при обмежених термінах навчання; високе нервово-емоційне напруження; перевантаження інтелектуальної сфери; зниження рухової активності [1; 9].

Протягом останніх років різко знизився рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки [3]. Цій проблемі, на наш погляд, науковці приділяють недостатньо уваги, а також не розкривають напрями вдосконалення фізичної підготовленості курсантів на зазначеному етапі підготовки. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості на початковому етапі навчання є фундаментом для розвитку та формування військово-прикладних навиків й умінь, необхідних військовослужбовцям для подальшої службової діяльності.

Один із перспективних напрямів – удосконалення системи фізичного виховання курсантів, а також підвищення рівня фізичної підготовки та рухової підготовленості курсантів у період первинної підготовки з використанням кросфіту.

Заняття кросфітом позитивно сприяють усебічному вдосконаленню рухових здібностей, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички. Набуті спеціальні знання виховують моральні й вольові якості.

З опрацьованих нами наукових джерел із використанням засобів кросфіту задля виконання завдань фізкультурної освіти курсантів ВВНЗ видно, що це питання ще не достатньо висвітлено в науковій літературі.

**Аналіз досліджень із цієї проблеми.** На сьогодні проведено численні наукові дослідження стосовно різних проблем удосконалення фізичного виховання курсантів ВВНЗ. У роботах досліджували такі питання, як особливості організації й методики фізичного виховання у ВВНЗ Сухопутних військ (Романчук С. В., 2013 [7], Ролук О. В., 2017 [6], Шлямар І. Л., 2015 [10]), підвищення фізичної підготовленості, загартування, розвиток фізичних якостей курсантів ВВНЗ засобами гирьового спорту (Пронтенко К. В., 2009 [5]). У вищезазначених наукових працях розглянуто, передусім, питання планування занять фізичною культурою у ВВНЗ і висвітлено проблеми системи фізичної підготовки, визначено компетенції, яким повинні відповідати курсанти. Робіт, у яких розкрито сучасні технології, спрямовані на досягнення цих компетенцій, недостатньо.

**Мета дослідження** – обґрунтувати й розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових начальних закладів на етапі первинного навчання засобами кросфіту.

**Завдання дослідження** – розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих військових начальних закладів у період первинної підготовки із застосуванням засобів кросфіту.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження.

**Організація дослідження.** Педагогічне спостереження проводили на базі Національної академії сухопутних військ упродовж 2016/2017 навчального року. В організації дослідження брали участь 43 курсанти другого курсу спеціальності «Управління діями підрозділів механізованих військ», вік



учасників експерименту – 18–22 роки, спортивна кваліфікація 30 % – не вища за III спортивний розряд, решта – без спортивного розряду. Усі учасники зазначеного дослідження дали згоду на участь у проведенні цього експерименту.

**Результати дослідження.** Навчальні програми фізичної підготовки для курсантів ВВНЗ розроблено відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм підготовки фахівців. У ВВНЗ співвідношення часу за видами навчальних занять від його загального обсягу визначається кафедрою.

Фізична підготовка організовується та проводиться у формі навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи й має оздоровчу, виховну та військово-прикладну спрямованість.

Експериментальну програму розроблено на базі загальноприйнятної програми із застосуванням елементів кросфіту. CrossFit – тренувальна методика й змагальний вид спорту на основі компонування в межах одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. Заняття з кросфіту включають у себе елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового й інших видів спорту та ін. [8]. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість й ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей.

Структура експериментальної авторської програми містить мету, завдання програми, засоби, етапи та їх завдання, форми проведення тренувань. У програмі запропоновано варіанти розвитку фізичних якостей (силових, координаційних, швидкісних), що може самостійно добирати викладач, на основі конкретних завдань навчального заняття. Перевагою розробленої програми є рекомендації щодо переліку вправ для розвитку відповідної фізичної якості, переліку вправ, які можна застосовувати під час навчальних занять із фізичного виховання.

Розроблена експериментальна програма педагогічного експерименту полягає в застосуванні кросфіту в навчальному процесі курсантів. Методологічними засадами розробленої нами програми з фізичного виховання для курсантів є розподіл навчального заняття на дві частини. Частину навчального заняття (70 % від загального часу) курсанти витрачали, щоб виконувати основні завдання, а 30 % від загального часу заняття застосовували кросфіт для розвитку силових, координаційних якостей, витривалості й гнучкості.

У межах програми розроблено чотири групи вправ. Вправи першої групи використовують переважно власну вагу. У другій на тренуваннях можуть застосовуватися вправи як у вигляді анаеробного характеру (100–800 м), так і аеробного (1500 м і більше), як самостійно, так і в складі комплексу вправ. У третю й четверту групи входять вправи з арсеналу важкої атлетики та атлетизму (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Зміст авторської програми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ у період первинної підготовки з використанням кросфіту**

<b>Мета</b>	<b>Підготувати курсантів до неочікуваних різносторонніх навантажень та перевантажень, із якими доводиться стикатися в процесі навчально-бойової діяльності</b>
1	2
Завдання	Прискорити адаптацію курсантів до умов професійної діяльності.
	Підвищити функціональний стан курсантів.
	Сформувати необхідний фізичний розвиток для виконання завдань навчально-бойової діяльності підготовчого періоду навчання.
	Досягнути необхідного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів для формування прикладної фізичної підготовленості.
Засоби	Гімнастика (віджимання на брусах, підтягування, стійка на руках, трійні стрибки на скакалці, віджимання на кільцях, підтягування на кільцях, зворотні бурпі, піднімання ніг на кільця, присідання на одній нозі, подвійні стрибки на скакалці, підйом силою на кільцях, віджимання в стійці на руках, підйом ніг до перекладки, підйоми по драбині, підйом переверотом, повітряне присідання, піднесення колін до грудей, вихід силою, ходьба на руках, підйом корпусу, застрибування на тумбу, підтягування лежачи, віджимання від підлоги, підйом по канату, бурпі, кут в упорі, випади, стрибки, статичні вправи) та ін.
	Аеробіка (плавання, їзда на велосипеді, гребля, біг, гонка на лижах, лижі)
	Атлетизм (махи гирею, ривок гирі, тяга ваги, ривок гантелі, тяга гирі в нахилі, вправи з медболом, тяга гирі до підборіддя, жим лежачи, поштовх гирі (довгий цикл))
	Важка атлетика (швунг, силовий швунг, кластер, жим сидячи, ривок штанги, жим стоячи, трастери, присідання зі штангою, присідання оверхед, станова тяга, поштовх штанги, узяття штанги на груди)



1	2
Час	Навчальні заняття – 2 рази по 90 хвилин.
	Спортивно-масова робота – 2 рази по 50 хвилин.
Етапи програми	<b>Етап початкової підготовки</b>
	1. Перевірити вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів.
	2. Ознайомити з вправами кросфіту.
	3. Опробувати методику тренування.
	4. Адаптувати організм до навантаження.
	<b>Етап індивідуальної підготовки</b>
	1. Виконання високоінтенсивного комплексу (WOD) з власною вагою тіла.
	2. Виконання вправ із використанням багато повторних вправ з обтяженням власної ваги.
	<b>Етап колективної підготовки</b>
1. Виконання тренування в складі екіпажу, розрахунку.	
2. Виконання тренування в складі відділення.	
3. Виконання тренування в складі взводу.	
Методи організації	Фронтальний, поточний, груповий, індивідуальний, змагальний.
Результат	Загальна фізична підготовка, функціональна готовність.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки програми фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі початкового навчання, що поєднує в собі загальноприйнятні засоби розвитку фізичних якостей (70 % від загального часу на навчальних заняттях) та засоби кросфіту (30 % від загального часу від навчального заняття).

Використання засобів кросфіту під час навчальних занять дає змогу оптимізувати й урізноманітнити заходи фізичної підготовки. У перспективі передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

Отримані дані можуть бути використані в розробці типових програм із фізичної підготовки курсантів, у викладанні теорії та методики фізичного виховання для курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів освіти, а також військовослужбовців Збройних сил України.

У перспективі подальшого дослідження передбачено експериментальну перевірку ефективності розробленої програми.

#### Джерела та література

1. Мазурчук О. Т., Амброзьяк О. В. Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*/Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2007. С. 23–27.
2. Маляр Е. І., Лебідь М. Р. Педагогічні умови реалізації програми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 87–89.
3. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового Інституту на початковому етапі навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: [зб. наук. праць/за ред. Єрмакова С. С]. Харків, 2010. № 11. С. 72–76.
4. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009. 312 с.
5. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2009. 22 с.
6. Ролук О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників Збройних сил України засобами військового пентатлону : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2017. 210 с.
7. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2013. 540 с.
8. Сидорченко К. М. Апробація системи «Кросфіт» для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високо мобільних десантних військ та розвідки. *Фізична підготовка особового складу*

- Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. (Київ, 26–28 лист. 2014 р.)*/М-во оборони України; Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ: НУ ОУ, 2014. С. 332–338.
9. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2010. 20 с.
  10. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 183 с.

#### References

1. Mazurchuk O. T., Ambroziak O. V. (2007). Suchasnij stan. Problemi ta perspektivi rozvitku sferi fizichnoyi kulturi i sportu na Volini [Current state. Problems and prospects of physical education and sports sphere development in Volyn]. *Molodizhnij naukovij visnik. Fizichne vihovannya i sport / Volin. nac. un-t imeni Lesi Ukrayinki*, Lutsk, 23–27.
2. Maliar E. I., Lebid M. R. (2010). Pedagogichni umovi realizaciyi programi rozvitku profesijno vazhlivih yakостей studentiv ekonomichnih specialnostej zasobami futbolu [Pedagogical conditions of realization of the development agenda of students of economic specialties professionally important qualities by means of football]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 4, 87–89.
3. Ovcharuk I. S., Sidorchenko K. M. (2010). Analiz fizichnogo stanu kursantiv 1-go kursu fakultetu Vijskovogo Institutu na pochatkovomu etapi navchannya [First-year cadets physical state analysis of the Military Institute department at the initial study period]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 11, 72–76.
4. Pylypei L. P. (2009). Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv: [Professionally applied physical training of students]: monografiya. Sumy: DVNZ «UABS NBU», 312.
5. Prontenko K. V. (2009). Udoskonalennya fizichnoyi pidgotovlenosti kursantiv operatorskih specialnostej zasobami girovogo sportu na etapi pervinnogo navchannya: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Physical preparedness improvement of operator's specialties cadets by means of weight sports at the stage of initial education], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 22.
6. Roluk O. V. (2017). Udoskonalennya fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv-rozvidnikiv Zbrojnih Sil Ukrayini zasobami vijskovogo pentatlonu: dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Physical training improvement of intelligence officers of the Armed Forces of Ukraine by means of military pentathlon], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Ivano-Frankivsk, 210.
7. Romanchuk S. V. (2013). Teoretiko-metodologichni zasadi fizichnoyi pidgotovki kursantiv vijskovih navchalnih zakladiv Suhoputnih vijsk Zbrojnih Sil Ukrayini: dys. dok. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.01 [Theoretical methodological basis of the cadets physical training of military educational institutions of the Army Armed Forces of Ukraine], Thesis Doctor of Science in Physical education and sports. Lviv, 540.
8. Sidorchenko K. M. (2014). Aprobaciya sistemi «Krosfit» dlya rozvitku fizichnih yakостей kursantiv 1–3 kursiv fakultetu visoko mobilnih desantnih vijsk ta rozvidki [“CrossFit” system testing for the physical qualities development of 1–3 year of education of the highly mobile landing forces and intelligence faculty]: materialy naukovno-metodychnoyi konferenciyi «Fizychna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnyx Syl, inshyx vijskovyx formuvan ta pravooxoronyx organiv Ukrayiny: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektivy rozvytku» (Kyiv, 26–28 lystopada 2014 r.) / Min-vo obrony Ukrayiny. Nacionalnyj universytet obrony Ukrayiny imeni Ivana Chernyaxovskogo. K.: NU OU, Kyiv, 332–338.
9. Shevchenko O. O. (2010). Udoskonalennya profesijnoyi pracezdatnosti vijskovih fahivciv protipovitryanoyi obrony suhoputnih vijsk zasobami fizichnoyi pidgotovki: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Professional ability improvement of air defense military specialists of the Army by means of physical training], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 20.
10. Shliamar I. L. (2015). Udoskonalennya specialnoyi fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv mehanizovanih pidrozdiliv suhoputnih vijsk Zbrojnih Sil Ukrayini: dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Special physical training improvement of mechanized elementservicemen of the Army of the Armed Forces of Ukraine], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 183.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2018 р.

# *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*

УДК 796.062.4 : 355.237.3

## **АНАЛІЗ ЦІЛЬОВОГО КОМПОНЕНТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВО-НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Євген Анохін<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна, anokhine59@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-43-50>

### **Анотації**

Фізична підготовленість військовослужбовців є основою їхньої боєздатності. Тому її забезпеченню приділяють багато уваги з перших років служби військовослужбовців. Однак практика засвідчує, що внаслідок зниження в сучасному суспільстві інтересу до фізичної культури й спорту, до військових навчальних закладів поступають особи без попереднього спортивного досвіду та з рівнем фізичної підготовленості, який не відповідає вимогам навчально-бойової й особливо бойовій діяльності військових спеціалістів. Прийнятими на сьогодні в збройних силах психолого-педагогічними методами в кращому випадку вдається підвищити підготовленість майбутніх офіцерів до мінімально необхідного рівня, але сформувати в них ціннісне ставлення до фізичної підготовки, стійку мотивацію підтримувати фізичну підготовленість на необхідному рівні впродовж усієї служби не вдається.

Фізичне вдосконалення курсантів здійснюється в декількох організаційних формах. Кожна з них володіє різним потенціалом із погляду виховання в майбутніх офіцерів фізичної культури. Унаслідок особливостей організації й проведення найвищими можливостями в цьому плані володіє спортивно-масова робота. Саме тому ми вирішили дослідити стан спортивно-масової роботи у військових навчальних закладах Збройних сил України, вивчити, як ефективно використовується її педагогічний потенціал щодо виховання в курсантів особистісної фізичної культури – основне для їх багаторічної фізичної активності, зокрема, і формування військового професіоналу в цілому.

Нами встановлено, що невизначення керівними документами з фізичної підготовки військовослужбовців єдиної чітко сформульованої конкретної цільової установки спортивно-масової роботи у військових навчальних закладах послужило причиною зміщення акцентів спортивно-масової діяльності у військових академіях із виховання особистості майбутніх офіцерів на суто кількісні показники – бали, очки й місця та, головне, втрати зв'язку з освітнім процесом.

Основним висновком нашого дослідження є те, що в цьому вигляді спортивно-масова робота у військових навчальних закладах не в стані служити справі виховання особистості курсанта, формуванню в нього особистої фізичної культури та ціннісного ставлення до фізичної підготовки.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спортивно-масова робота, виховання фізичної культури, курсанти.

**Евгений Анохин. Анализ целевого компонента спортивно-массовой работы в высших военно-учебных заведениях Вооруженных сил Украины.** Физическая подготовка военнослужащих является фундаментом их боеготовности. Поэтому её обеспечению уделяется много внимания с первых лет службы военнослужащего. Однако практика свидетельствует, что в результате снижения интереса к физической культуре и спорта в военные учебные заведения поступают лица без предварительного спортивного опыта и с уровнем физической подготовленности, который не соответствует требованиям учебно-боевой и особенно боевой деятельности военных специалистов. Принятыми на сегодня в вооруженных силах психолого-педагогическими методами в лучшем случае удаётся повысить подготовленность будущих офицеров до минимально необходимого уровня, но сформировать у них ценностное отношение до физической подготовки, устойчивую мотивацию поддерживать физическую подготовленность на необходимом уровне на протяжении всей службы не удаётся.

Физическое совершенствование курсантов осуществляется в нескольких организационных формах. Каждая из них владеет разным потенциалом з точки зрения воспитания у будущих офицеров физической культуры. В силу некоторых особенностей организации и проведения наивысшим потенциалом в этом отношении имеет спортивно-массовая работа в военных учебных заведениях Вооруженных сил Украины. Выяснили, как эффективно используется её потенциал относительно воспитания у курсантов личной культуры – основы для их многолетней физической активности, в частности, и формирования военного профессионализма вообще.

Нами установлено, что в результате отсутствия в руководящих документах по физической подготовке военнослужащих единой чётко сформулированной целевой установки спортивно-массовой работы в военных учебных заведениях послужило причиной смещения акцентов спортивно-массовой работы в военных академиях с воспитания личности будущих офицеров исключительно на количественные показатели – баллы, очки, места и, главное – потери связи с образовательным процессом.

Основным выводом нашего исследования есть то, что в существующем виде спортивно-массовая работа в военных учебных заведениях не в состоянии служить делу воспитания курсанта, формирования у него личной физической культуры и ценностного отношения к физической подготовке.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, спортивно-массовая работа, воспитание физической культуры, курсанты.

**Yevhen Anokhin. Analysis of the Target Component of Sporting and Mass Participation Events in Higher Military Educational Establishment of the Armed Forces of Ukraine.** Physical fitness of servicepeople is the basis of their combat readiness. Therefore, a lot of attention is paid to its providing from the first years of service of them. However, practice shows that as a result of a decrease in interest in physical culture and sports in modern society, people without prior sports experience and with a level of physical readiness which does not meet the requirements of combat training, and especially the military activities of military specialists, enter military educational institutions. Those psychological and training methods adopted in the Armed forces nowadays may only improve the readiness of future officers to the minimum necessary level, but they are not enough to form a conscious attitude to physical training in servicepeople, they fail in creating a stable motivation to maintain physical fitness at the required level throughout the entire service.

Physical improvement of cadets is carried out in several organizational forms. Every of these has different potential in terms of upbringing the physical culture of future officers. On the point of certain features of organization and carrying out physical training lessons the highest possibilities owns sports mass work. That is why we decided to examine the state of sports mass work in the military educational institutions of the Armed Forces of Ukraine. To find out its' pedagogical potential efficiency in training cadets personal physical culture – the foundation for their long term physical activity, in particular, formation of a military professional as a whole.

We have found that, a lack of a specificity in guidance documents on the training of military personnel and absence of a single well-defined accurate target set of sports work in military schools has led to demotivation and making emphasize only on points, estimates and taken places and, most importantly, loss of connection with the educational process.

The main conclusion of our study is that in the present form of sports-mass work in military educational institutions is not able to cultivate the personality of a cadet, to form his personal physical culture and valuable attitude to physical training.

**Key words:** physical training, sports mass work, education of physical culture, cadets.

**Вступ.** Фізичне виховання (ФВ), фізичний розвиток і формування фізичної готовності (ФГ) курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) відбуваються в різних організаційних формах, однією з яких є спортивно-масова робота (СМР). Унаслідок особливостей застосування засобів і методів кожна форма має свій ступінь ефективності щодо розв'язання завдань фізичної підготовки (ФП) військовослужбовців. У цьому плані СМР належить місце одразу за навчальними заняттями – основної форми фізичного вдосконалення військовослужбовців. У процесі СМР можуть успішно здійснюватися розвивальна, оздоровча й, певною мірою, виховна та освітня функції ФП. Саме цим зумовлюється інтерес до пошуку способів підвищення педагогічного потенціалу цієї форми фізичного вдосконалення майбутніх офіцерів не лише в аспекті підвищення їхнього професіоналізму, а й формування в них особистісної фізичної культури (ФК), зокрема ціннісного ставлення до ФП як передумови прояву високої фізичної активності майбутніх офіцерів уродовжусієї військової служби.

**Мета роботи** – визначення стану спортивно-масової роботи у вищих військово-навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних сил України та перспективи її подальшого використання для виховання в курсантів вищих військово-навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення як необхідної передумови забезпечення належного рівня їхньої фізичної готовності до виконання завдань за бойовим і функціональним призначеннями.

**Методи та організація дослідження** – аналіз літературних джерел і наукових досліджень, аналіз та синтез.



**Аналіз досліджень із цієї проблеми.** Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить, що проблеми СМР стосуються поодинокі дослідження. Усі вони розкривають аналіз інших напрямів розвитку й удосконалення системи СМР вищих військово-навчальних закладів (ВВНЗ). Переважаючим напрямом цих досліджень є організаційні питання цієї форми ФП із метою підвищення її ефективності для розвитку рухових спроможностей курсантів ВВНЗ [15;16;17]. Проблема підвищення педагогічного потенціалу СМР в аспекті виховання майбутніх офіцерів, формування в них особистісної фізичної культури, зокрема ціннісного ставлення до ФП, у наявних на сьогодні публікаціях відсутній. Відсутній також аналіз системності СМР, її міста в педагогічному процесі військових спеціалістів.

**Результати дослідження.** Для характеристики ситуації, що склалась у ВВНЗ Збройних сил України (ЗСУ), у галузі спорту на сьогодні потрібно визначити якісний стан контингенту, який вступає у військові заклади, так би мовити, при «вході» його в систему.

Численні дослідження абітурієнтів ВВНЗ (Ю. О. Бородін, О. Г. Піддубний 2003, А. М. Одеров зі співав. 2015, І. С. Овчарук 2010, О. Небожук зі співав. 2016, С. В. Романчук 2013) [4; 9; 10, 11; 15; 19] доводять наявність вираженої негативної динаміки їхньої фізичної підготовленості. Причина цього явища – значне зменшення числа дитячо-юнацьких шкіл, а отже, і кількості дітей та підлітків, які займаються тими чи іншими видами спорту [6]. Отже, до ВВНЗ із кожним роком поступає все менше осіб із попереднім спортивним досвідом.

Саме попередній спортивний досвід вступників до ВВНЗ має найбільший інтерес для предмета нашого дослідження, а відповідно, для підвищення педагогічного потенціалу СМР у ВВНЗ щодо формування в тих, хто навчається, ціннісного ставлення до ФП, а отже, і до розв'язання завдань фізичного вдосконалення військовослужбовців. Адже, як відомо, ціннісне ставлення до будь-якої діяльності формується в самій діяльності.

Характер змін, що відбулись у спортивній підготовленості абітурієнтів, простежується за трьома показниками: відсоток абітурієнтів, які не мають спортивних розрядів, котрі мають різні спортивні розряди (до 1 розряду) і спортсменів старших розрядів (I, КМС, МС).

Вибір таких показників пояснюється тим, що, крім того, що саме ці показники характеризують попередній досвід занять спортом тих, хто вступає у ВВНЗ, до недавнього часу спортсмени з рівнем підготовки до 2 розряду склали основу масового спорту, а старших – основу збірних команд ВВНЗ.

Дані табл. 1, вочевидь, свідчать про поступове зростання першого показника й зниження другого та третього. На сьогодні величини зазначених показників досягли свого максимуму. Уже на підставі цих даних потрібно зробити висновок, що діяльність з організації масового спорту у ВВНЗ потребує відповідних змін, оскільки більшість абітурієнтів більше, аніж коли-небудь, не володіють досвідом занять спортом.

Таблиця 1

**Питома вага кандидатів у курсанти із різним рівнем спортивної кваліфікації в різні роки досліджень, %**

Спортивна кваліфікація	Рік дослідження								
	1975	1982	1991	1995	1997	2000	2008	2012	2016
Без розряду	52,4	51,9	70,4	82,5	85,3	86,4	87,1	87,6	89,0
Юнацькі, III та II розряди	41,7	40,0	22,2	13,1	10,3	8,5	9,1	8,3	5,0
I розряд, КМС, МС	5,9	8,1	7,4	4,4	4,4	5,1	3,8	4,1	6,0

Примітка. Дані за 1975, 1982, 1991 рр. вказані за результатами досліджень ВІФК (м. Санкт-Петербург) – НДР «Призов», «Уніфікація», «Анчар»; 1995, 1997, 2000, 2008, 2012, 2016 – за результатами власних досліджень на базі НАСВ (м. Львів).

Зниження спортивної й фізичної підготовленості теперішніх абітурієнтів стало наслідком недосконалості системи шкільного ФВ України, яка на сучасному історичному етапі не виконує завдань фізичного розвитку молодого покоління та зазнає концептуальних змін [6].

Кризовий стан системи ФВ, фізичної культури й спорту (ФКіС) був визнаний на державному рівні в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) і в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004). Зокрема, у Доктрині визнавалося, що громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості ФКіС у розв'язанні багатьох важливих соціальних проблем. Указувалося на відсутність ефективної пропаганди ФКіС і недостатність залучення



населення до систематичних занять фізичними вправами (лише близько 6 % від загальної кількості населення). У документі вказано причини кризового стану системи ФКіС. Визначено стратегію їх усунення. Пріоритетними напрямками розвитку системи ФВ України визначено масовість та доступність спорту в суспільстві – спорту для всіх [6].

Інноваційні процеси в системі ФВ країни та, зокрема, у шкільній системі протікають доволі повільно й досягнення позитивного результату в короткотерміновій перспективі очікувати не доводиться. Тому, з огляду на низький рівень спортивної та фізичної підготовленості осіб, які вступають у ВВНЗ, з одного боку, й об'єктивну необхідність забезпечення постійну ФГ майбутніх офіцерів до успішної професійної діяльності в бойових умовах – з іншого, проблема підвищення ефективності процесу фізичного виховання курсантів у стінах ВВНЗ є найактуальнішою в сучасних умовах. А розпочинати її розв'язання, на думку С. В. Ромачука [14] і Є. Д. Анохіна, [1] слід із формування в майбутніх офіцерів ціннісного ставлення до ФП та, бажано, із самого початку навчання у ВВНЗ. Найбільшим потенціалом щодо формування ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення володіє саме СМР [2]. Із неї, на нашу думку, і потрібно розпочинати реформування форм ФП курсантів.

Вивчення стану СМР безпосередньо у ВВНЗ ЗС України необхідно розпочинати з кількісних і якісних параметрів її функціонування.

Відповідно до вимоги системного підходу передбачено, що в СМР як педагогічної системи має бути мета. Саме вона є системоутворювальним фактором будь-якої системи. Немає мети – немає й системи [5].

Але Тимчасовою настановою з фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України 2014 р. мета СМР не формується. В основному документі з організації ФП ЗСУ її підмінено визначеннями, які загалом відображають спрямованість (функціональне призначення) СМР [18].

За твердженням багатьох спеціалістів, без постановки точно сформульованої, зрозумілої й конкретної мети висока ефективність функціонування будь-якої педагогічної системи унеможливується. Відсутність чітко визначених цілей може призвести або до вибору неправильних чи непотрібних рішень та дій, або до ризику «запропонувати кращі способи виконання непотрібних функцій чи найкращі способи досягнення незадовільних кінцевих результатів» [11].

Із метою виявлення наслідків відсутності чіткої мети СМР у НФП-2014 ми вирішили вивчити цілі, що ставляться перед цією формою ФП та її окремими компонентами (підсистемами) у ВВНЗ. Для цього ми ознайомились із наказами з організації й проведення СМР у ЗСУ, у Сухопутних військах Збройних сил України (СВ ЗСУ) і деяких ВВНЗ (вибірка ВВНЗ мала випадковий характер): Національна академія сухопутних військ (НАСВ), Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (ЖВІ) і Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (ВІКНУ).

Ретельне вивчення наказів дало змогу виявити, що існують розбіжності вже при формулюванні системи. У наказах деяких установ відсутні цілі або СМР у цілому або тих чи інших її компонентів. Цілі для одних і тих самих компонентів відрізняються за кількістю і спрямованістю. Усього в наказах дано 15 (!) визначень цілей СМР, тоді як у НФП-2014 їх лише 4, 5 цілей для Оглядів СМР і 12 – для спартакіад (змагань на першість установ). Багато цілей є абстрактними, неконкретними, а в деяких випадках – і некоректними. Так, до цілей СМР віднесено «популяризацію військової служби» і «визначення стану ФП особового складу», а до цілей проведення змагань – «удосконалення професійного рівня та майстерності військовослужбовців», «популяризацію військової служби» й «утвердження авторитету Збройних сил серед цивільного населення».

Спільним для всіх ВВНЗ, із наказами яких ми ознайомились, є наявність перетворювальних цілей, у виді нормативів із військово-спортивного комплексу (ВСК) та спортивних розрядів, розвитку якостей – фізичних і «військово-професійних». Навіть не враховуючи певну абстрактність цих цілей, потрібно відзначити, що йдеться не про цілісність людини, а його частини – якості.

Другою не менш важливою особливістю є відсутність цілей навчання – тобто цілей, що відображають пізнавальний вид діяльності. Можливо, таке положення було би припустиме за наявності в контингенту, для якого розробляються накази, високого вихідного рівня спортивної підготовленості. Але, як показано вище, таких вихідних передумов немає.

Ціннісно-орієнтаційний вид СМД, яким у педагогічному процесі є виховання, у наказах не передбачений зовсім. А отже, у процесі СМР не передбачено виховання цілісної особистості військовослужбовців.

При всьому різноманітті цілей і завдань потрібно відзначити, що у своїй більшості, вони мають декларативний характер, а отже, і невідповідність вимогам, що пред'являються до цілей діяльності.

Існує безліч визначень поняття «мета», але при всьому їх різноманітті в кожному з них можна знайти деякі інваріативні ознаки. Наведемо лише найбільш відомі з них, які частіше за інші застосовуються в різних галузях. Отже, під метою різні автори розуміють «бажаний стан об'єкта», «бажаний стан об'єкта в майбутньому», «модель майбутніх результатів», «модель потрібного майбутнього», «довготривалий бажаний результат», «майбутній стан системи, стан, до якого вона прагне», «кінцевий результат, продукт, заради отримання якого система створюється». У психології під метою розуміємо уявлення суб'єкта про майбутній результат, як образ того продукту, який задовольняє певний мотив і потребу [7].

Наведений перелік визначень є далеко не повним, але він свідчить про те, що однією з інваріативних ознак, на які вказується при визначенні мети, є образ майбутнього результату. Але, виходячи з цілей СМР у ВВНЗ, визначених у наказах, майбутній результат конкретно не визначено й цільове «поле» дуже широке та розмите. Найбільшу визначеність має формулювання «визначення підрозділів (частин, ВВНЗ), які досягли найкращих результатів в організації ФП і СМР». Саме показники підведення підсумків спортивної роботи, вірогідно, і є «кінцевим результатом», задля досягнення якого система створюється й функціонує [3].

Під час вивчення системи СМР ВВНЗ не можна обійти увагою систему підбиття підсумків СМР. Судячи з наказів, у ВВНЗ відсутня чітка цілісна система оцінки результатів функціонування СМР у підрозділах і ВВНЗ у цілому. Замість неї, існують дві окремі, ніяк не пов'язані між собою системи оцінки участі збірних команд підрозділів у Спартакіаді ВВНЗ та підрозділів в Огляді СМР.

Першість підрозділів у спартакіадах ВВНЗ визначається за найменшою сумою місць, зайнятих командами підрозділів у змаганнях на першість ВВНЗ.

Місця підрозділам в Огляді СМР визначають за сумою балів, які нараховуються підрозділам за стан фізичної підготовленості особового складу, за виконання військовослужбовцями відповідної спортивної кваліфікації «Воїн-спортсмен» (вищої кваліфікації, першого, другого або третього класів); за отримання курсантами оцінки «відмінно» за фізичну підготовленість.

Реально всі зазначені показники зводяться до виконання особовим складом оцінних нормативів чотирьох вправ ВСК: біг 100 м, підтягування або підйом силою на перекладині, біг 3 км, загальноконтрольна вправа на смузі перешкод і, крім того, визначені вправи з гирьового спорту.

На рівні ЗСУ визначення кращих ВВНЗ з організації СМР відбувається за показниками, указаними наказом Начальника Генерального штабу ЗСУ № 459 від 28.12.2017. Такими показниками є:

1. Виступ збірних команд ВВНЗ у чемпіонатах ЗСУ.
2. Виступ спортсменів ВВНЗ на чемпіонатах світу, Європи, Спартакіаді ЗСУ, на міжнародних змаганнях із професійно-прикладних видів спорту в складі збірних команд ЗСУ, участь у яких здійснюється за відповідним дорученням.
3. Підготовка військовослужбовців-спортсменів вищої кваліфікації (майстрів спорту України, майстрів спорту України міжнародного класу, заслужених майстрів спорту України) із визначених наказом олімпійських і неолімпійських видів спорту.

Отже, «майбутній результат» системи СМР у ВВНЗ установлюється й визначається у вигляді оцінних нормативів, нормативів із видів спорту та місць, які збірні команди ВВНЗ посіли в змаганнях, і кількості підготовлених спортсменів вищої кваліфікації. Вірогідно, такий «майбутній результат» функціонування системи СМР у ВВНЗ не викликав би заперечень для організацій, провідною діяльністю яких є спорт. Але для педагогічної системи така постановка мети, саме як мети, на нашу думку, є неприйнятною, оскільки подібні факти свідчать про існування деформації мети педагогічної діяльності, у якій особистість курсанта, по суті, залишається поза полем зору, а соціальна корисність мети значно обмежується. Мабуть, саме про таке становище в спорті казав основоположник фізичної освіти П. Ф. Лесгафт: «...якщо перемоги в спорті стають самостійною метою, готовою виправдувати будь-які засоби її досягнення, то такий спорт іде не на користь ...» [8].

Урахування під час оцінки ефективності функціонування системи СМР ВВНЗ показників, які притаманні для системи спорту вищих досягнень, визначають зв'язок масового спорту у ВВНЗ і взагалі всього педагогічного процесу зі спортом вищих досягнень. Але, на нашу думку, на сьогодні в теорії ФП військовослужбовців відсутні будь-які підстави для використання спорту вищих досягнень у військово-освітній системі в тому вигляді, який він має зараз. Спорт вищих досягнень не може функціонувати в межах ФП військовослужбовців, оскільки його функціонування має інші цілі. А введення зазначених показників для оцінки функціонування СМР визначається не внутрішніми

потребами системи СМР, а зовнішніми факторами. Наслідком цього є невиправдані витрати службового часу викладачами кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки й спорту ВВНЗ на проведення навчально-тренувальних занять із членами збірних команд та організацію різноманітних змагань, які не мають безпосереднього стосунку до військово-освітнього процесу та військово-професійного становлення майбутніх офіцерів; необ'єктивне оцінювання якості спортивної роботи у ВВНЗ. Ці обставини, на думку багатьох спеціалістів, є стримувальним фактором для розвитку масового спорту [20]. Їх причина знову ж таки прихована в радянській системі ФВ, яка обслуговувала тодішній політичний стрій, найголовнішою метою якої було доведення в будь-який спосіб його переваг. А їх живучість пояснюється виключно інерційністю соціальних систем узагалі й військової зокрема.

Задекларована у ВВНЗ мета СМР «залучення військовослужбовців до систематичних занять спортом», на нашу думку, є дуже неоднозначною, оскільки припускає можливість її досягнення як на підставі особистісного підходу, так і за допомогою командних методів, що, як засвідчує практика, є більш розповсюдженим.

**Висновки.** Отже, аналіз й узагальнення керівних документів, що розробляються в Збройних силах України і деяких вищих військово-навчальних закладах, тих положень, що висувуються як цілі й завдання, дають підставу зробити декілька висновків:

1. Спортивно-масова робота у вищих військово-навчальних закладах Збройних сил України не є системою.

2. Характерною особливістю спортивно-масової діяльності як педагогічного процесу є ігнорування конкретної людини в її цілісності, що виражається в її спрямованості на переважний розвиток тих чи інших якостей.

3. Не відображено цільовий зв'язок спортивно-масової роботи з формуванням фізичної культури особистості.

4. У спортивно-масовій роботі відсутні цілі навчання й абстрактність мети виховання.

5. Відсутній зв'язок із вищестоящою системою – освітнім процесом та, відповідно, із майбутньою професійною діяльністю. І, навпаки, наявність, негативного впливу на неї спорту вищих досягнень, який активно втілюється в спортивно-масову роботу вищих військово-навчальних закладів останнім часом.

6. Наявність стримувального фактора в розвитку масового спорту – показників спорту вищих досягнень.

Мета функціонування будь-якої системи досягається завдяки застосуванню певних специфічних для кожної системи засобів. Від правильно обраних засобів значною мірою залежить ефективність (швидкість і точність) досягнення мети. Засобами спортивно-масової роботи є навчально-тренувальні заняття й змагання. Їх вивчення та аналіз будуть предметом наших подальших досліджень.

#### *Джерела та література*

1. Анохін Є. Д. Формування ціннісного ставлення курсантів військових навчальних закладів до фізичного вдосконалення. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини/за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 6–9.
2. Анохін Є. Д. Психолого-педагогічні напрями формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення в процесі спортивно-масової роботи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 29–34.
3. Афанасьев В. Г. Системность и общество. Москва: Политиздат, 1980. 368 с.
4. Бородин Ю. А., Добровольский В. Б. К вопросу физической подготовленности молодого пополнения ВС Украины. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: [сб. науч. тр.]. Харків, 2003. № 2. С. 73–81.
5. Деминг Э. Выход из кризиса: новая парадигма управления людьми, системами и процессами/пер. с англ. 5-е изд. Москва: Альпина Паблишер, 2012. 419 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: Указ Президента України №1148/2004 від 28.09.2004.
7. Лекции по общей психологии/под. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Е. Соколовой. Москва: Смысл, 2005. 560 с.
8. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Москва: [б.и], 1952. Т. 2.
9. Одеров А. М., Федак С. С., Кузнецов М. В. Фізична підготовленість кандидатів до вступу у вищий військовий навчальний заклад. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 188–191.

10. Овчарук І. С., Сидоренко К. М. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового інституту на початковому етапі навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. № 11. С. 72–75.
11. О'Шонесси Дж. Конкурентный маркетинг: стратегический подход/Дж. О'Шонесси ; пер. с англ. под ред. Д. О. Ямпольской. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 864 с.
12. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 20 с.
13. Пономарев Н. А. Система методов в науках о физической культуре. Львів: ВДКИФК, 1984. 98 с.
14. Романчук Сергій Вікторович. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/Житомирський військовий ін-т радіоелектроніки ім. С. П. Корольова. Житомир, 2006. 276 арк. Бібліогр.: арк. 155–178.
15. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2013. 540 с.
16. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. – 20с.
17. Сухорада Г. І., Божко С. А., Піддубний О. Г. Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*: зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2012. № 2 (27). С. 80–87.
18. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014): Наказ Міністра оборони України № 35 від 11.02.2014 р. Київ, 2014. 157 с.
19. Фізична підготовленість абітурієнтів вищих військових навчальних закладів I–II рівня акредитації/ Олег Небожук, Андрій Петрук, Ігор Лотоцький, Василь Дзяма. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті*: тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів, 2016. С. 36–38.
20. Шейченко В. А. Научно-педагогические основы реформирования системы физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации: дис. ... д-ра пед наук. Санкт-Петербург, 1998. 619 с.

#### References

1. Anokhin Ye. D. (2011). Formuvannya cinnisnogo stavlennya kursantiv vijskovih navchalnih zakladiv do fizichnogo vdoskonalennya [Formation of value attitudes of cadets of military educational institutions to physical perfection]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury i sportu*, vyp. 15, t. 2, 6–9.
2. Anokhin Ye. D. (2017). Psihologo-pedagogichni napryami formuvannya cinnisnogo stavlennya kursantiv do fizichnogo vdoskonalennya v procesi sportivno-masovoyi roboti [Psychological-pedagogical directions of formation of the value attitude of cadets to physical perfection in the process of sports work]. *Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne viovannya i sport : zhurnal*, Lutsk, vyp. 27, t. 2, 29–34.
3. Afanasyev V.G. (2980). Sistemnost i obshestvo [System and society]. М.: Politizdat, 368.
4. Borodin Yu.A. V.B. Dobrovolsky (2003). K voprosu fizicheskoy podgotovlennosti molodogo popolneniya VS Ukrayini [On the issue of physical fitness of the young reinforcements of the Armed Forces of Ukraine]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh specialnostej*: [sb. nauch. tr.], no. 2. 73–81.
5. Deming E. (2012). Vyhod iz krizisa: Novaya paradigma upravleniya lyudmi, sistemami i processami [Out of the Crisis: A New Paradigm of Human Management, Systems and Processes]. Per. s angl. М.: Alpina Publisher, 419.
6. Nacionalna doktrina rozvitku fizichnoyi kulturi i sportu: Ukaz Prezidenta Ukrayini №1148/2004 vid 28.09.2004.
7. Leontiev D.A., Sokolova E. E. (2005). Lekcii po obshej psihologii [Lectures on general psychologists]. М.: Smesl, 560.
8. Lesgaft P.F. (1952) [Collection of pedagogical writings]. М. : [bs]. Т.2.
9. Oderov A. M., Fedak S. S., Kuznetsov M. V. (2015). Fizichna pidgotovlenist kandidativ do vstupu u vishij vijskovij navchalnij zaklad [Physical preparedness of candidates for entry into the higher military educational institution]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury i sportu*, vyp. 19, t. 2, 188–191.
10. Ovcharuk I. S. (2010). Analiz fizichnogo stanu kursantiv 1-go kursu fakultetu Vijskovogo institutu na pochatkovomu etapi navchannya [Analysis of the physical condition of the 1st year cadets of the Military Institute at the initial stage of education]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 11, 72–75.
11. O'Shanksy J. (2002). Konkurentnyj marketing: strategicheskij podhod [Competitive Marketing: A Strategic Approach]: per. s angl. pod red. D.O. Yampolskaya. St. Petersburg : Peter, 864.
12. Poddubny O.G. (2003). Optimizaciya fizichnoyi pidgotovki kursantiv vishih vijskovih navchalnih zakladiv u period pervinnogo profesijnogo navchannya [Optimization of physical training of cadets of higher military



- educational institutions during the period of primary vocational education]: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vihovannya ta sportu: spec. 24.00.02. «Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naseleण्या». L., 20.
13. Ponomarev N.A. (1984). Sistema metodov v naukah o fizicheskoy kulture [System of methods in the sciences of physical culture]. L.: VDKIFK, 98.
  14. Romanchuk S. V. (2006). Formuvannya motivaciyi do zanyat fizichnoyu pidgotovkoyu i sportom kursantiv tehnicnih vijskovih navchalnih zakladiv [Formation of motivation for training by physical training and sports of cadets of technical military educational institutions]: Dis... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02 / Zhitomirskij vijskovij in-t radioelektroniki im. S. P. Korolova. Zhytomyr, 276.
  15. Romanchuk S. V. (2013). Teoretiko-metodologichni zasady fizichnoyi pidgotovki kursantiv vijskovih navchalnih zakladiv Suhoputnih vijsk Zbrojnih sil Ukrayini [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Armed Forces of Ukraine] [dysertaciya]. Lviv, 540.
  16. Suhorada G. I. (2003). Sportivno-masova robota u vishih vijskovih navchalnih zakladah [Sport and Mass Work in Higher Military Educational Institutions]: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: [spec.] 24.00.02. «Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naseleण्या». L., 20.
  17. Sukhorada G. I., Bozhko S. A., Poddubny O. G. (2012). Vdoskonalennya organizaciyi fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv [Improvement of the Organization of Physical Training of Servicemen ]. *Visnik Nacionalnogo universitetu oboroni Ukrayini: zb-k nauk. prac. K.: NUOU*, no. 2 (27), 80–87.
  18. Timchasova nastanova z fizichnoyi pidgotovki u Zbrojnih Silah Ukrayini (NFP-2014) : Nakaz Ministra oboroni Ukrayini № 35 vid 11.02.2014 r. K.: 2014, 157.
  19. Nebozhuk Oleg, Petruk Andriy, Lototsky Igor, Dzyam Vasily (2016). Fizichna pidgotovlenist abiturientiv vishih vijskovih navchalnih zakladiv I-II rivnya akreditaciyi [Physical preparedness of entrants of higher military educational institutions of the I-II level of accreditation]. *Modelyuvannya ta informacijni tehnologiyi u fizichnomu vihovanni ta sporti : tezi dop. HII Mizhnar. nauk. konf. Lviv*, 36–38.
  20. Shaychenko V. A. (1998). Nauchno-pedagogicheskie osnovy reformirovaniya sistemy fizicheskoy podgotovki v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii [Scientific and pedagogical bases of reforming the system of physical training in the Armed Forces of the Russian Federation]: Diss. dokt. ped nauk. SPb., 619.

Стаття надійшла до редакції 09.05.2018 р.



УДК 796.41-053.6

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВУЛИЧНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЯК ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Тетяна Гнітецька<sup>1</sup>, Лідія Завацька<sup>2</sup>, Олександра Голуб<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, gtv110@ukr.net

<sup>2</sup> Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука, Рівне, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-51-58>

### Анотації

**Актуальність.** Нині в молодіжному середовищі високу популярність мають вуличні види гімнастики. Однак на тлі широкої практичної популярності історія їх розвитку, досвід та обґрунтування організації занять ними недостатньо вивчені. **Мета дослідження** – розкрити особливості змісту сучасних видів вуличної гімнастики як інноваційних засобів рухової активності молоді й визначити аспекти вдосконалення їх організації. **Методи дослідження** – компоративний аналіз, узагальнення літературних та інтернет-джерел, опитування, облікування. **Результати досліджень.** Установлено, що в сучасному молодіжному середовищі найбільш популярні такі види вуличної гімнастики, як воркаут, паркур, фриран, акростріт, трикінг. Назва «вулична» ґрунтується на тому, що ця гімнастика реалізується на «відкритому» повітрі. Воркаут розглядають як суміш гімнастичних і силових вправ на турніку, брусах, горизонтальних драбинах та інших «вуличних» конструкціях. Нині в «турніковій гімнастиці» розрізняють такі стилі: стріт воркаут, гетто воркаут, дворову гімнастику, джимбар, фрістайл-бар. До іншого напрямку вуличної гімнастики («акробатичного») відносять паркур, фриран, акростріт. Вони характеризуються як різновиди мистецтва володіння тілом у вуличних умовах, наприклад швидкого долаття перешкод «вуличної місцевості» (бігом зі стрибками, акробатичними елементами, трюками), тощо. Схожість до них має трикінг – синтез акробатичних, каскадерських трюків та елементів класичних бойових мистецтв. Установлено, що вуличні види гімнастики мають високу травматичність і проводяться, зазвичай, у рамках самотренування молоді. Тому на сьогодні актуальна широка просвітницька діяльність із цього питання серед учасників вуличних рухових культур і фахівців сфери фізичної культури та спорту. **Висновки.** Найбільш популярними видами вуличної гімнастики є воркаут, паркур, фриран, акростріт, трикінг. Їх оцінюють як екстремальну рухову діяльність із високим рівнем травматичності. Актуальним питанням подальших наукових досліджень є розробка способів попередження травматизму вуличних тренувань.

**Ключові слова:** воркаут, паркур, фриран, акростріт, характеристика, попередження травматизму.

**Татьяна Гнитецька, Лидия Завадская, Александра Голуб. Характеристика уличных видов гимнастики как средств физической активности молодежи. Актуальность.** Сейчас в молодежной среде высокую популярность имеют уличные виды гимнастики. Однако на фоне широкой практической популярности история их развития, опыт и обоснование организации занятий ими недостаточно научно изучены. **Цель исследования** – раскрыть особенности содержания современных видов уличной гимнастики как инновационных средств двигательной активности молодежи и определить аспекты совершенствования их организации. **Методы исследования** – компоративный анализ, обобщение литературных и интернет-источников, опрос, учетность. **Результаты исследований.** Установлено, что в современной молодежной среде наиболее популярны такие виды уличной гимнастики, как воркаут, паркур, фриран, акрострит, трикинг. Название «уличная» основывается на том, что эта гимнастика реализуется на «открытом» воздухе. Воркаут рассматривают как смесь гимнастических и силовых упражнений на турнике, брусках, горизонтальных лестницах и других «уличных» конструкциях. Теперь в «турниковой гимнастике» различают следующие стили: стрит-воркаут, гетто-воркаут, дворовая гимнастика, джимбар, фрістайл-бар. К другому направлению уличной гимнастики («акробатическому») относят паркур, фриран, акрострит. Они характеризуются как разновидности искусства владения телом в уличных условиях, например быстрого преодоления препятствий «уличной местности» (бегом с прыжками, акробатическими элементами, трюками) и т. п. Сходство с ним имеет трикинг-синтез акробатических, каскадерских трюков и элементов классических боевых искусств. Установлено, что уличные виды гимнастики имеют высокую травматичность и проводятся, как правило, в рамках самотренировки молодежи. Поэтому на сегодняшний день имеет актуальность широкая просветительская деятельность по этому вопросу среди участников уличных двигательных культур и специалистов сферы физической культуры и спорта. **Выводы.** Наиболее популярными видами уличной гимнастики является воркаут, паркур, фриран, акрострит, трикинг. Их оценивают как экстремальную двигательную деятельность с высоким уровнем травматичности. Актуальным вопросом дальнейших научных исследований является разработка путей предупреждения травматизма уличных тренировок.

**Ключевые слова:** воркаут, паркур, фриран, акрострит, характеристика, предупреждение травматизма.

**Tetiana Hnitetska, Lidiia Zavatska, Oleksandra Holub. Characteristics of Types of Street Gymnastics as Means of Youth Physical Activity. Relevance.** Nowadays in the youth environment street gymnastics are very popular. However, on the background of a wide practical popularity, the history of their development, experience and substantiation of the organization of their studies are not sufficiently scientifically studied. *The aim of the study is* – to study the features of modern types of street gymnastics content as innovative means of motor activity of youth and to identify aspects of improving their organization. Methods of the research: comparative analysis, generalization of literary and Internet sources, interview, accounting. *Result of the Study.* It is figured out that in nowadays youth environment the following types of street gymnastics as workout, parkour, freerun, acrostreet are the most popular. The title «street» is based on the fact that this gymnastics is implemented on the «open» air. Workout considered as a mix of gymnastics and weight training on a horizontal bar, parallel bars, horizontal ladders and other «street» design. For today in the «horizontal bar gymnastics» are distinguish the following styles: street workout, ghetto workout, yard gymnastics, gymbar, freestyle bar. Another direction of street gymnastics («acrobatic») include parkour, freerun, acrostreet. They are characterized as varieties of fast overcoming obstacles in the «street area» with the help of your body (running, jumping, acrobatic elements, tricks, etc.). The similarity to them has tricking – the synthesis of acrobatic, stunt tricks and elements of classical martial arts. It has been found that street gymnastics are highly traumatic and conducted, as a rule, within the framework of self-examination of young people. Therefore, there is need for broad educational activities on this issue among the participants of street motor cultures and experts in the field of physical culture and sports. *Conclusions.* The most popular types of street gymnastics are workout, parkour, freerun, acrostreet, tricking. They are rated as extreme motor activity with a high level of traumatism. Actual questions of further scientific researches are development of ways of prevention of injuries of street trainings.

**Key words:** workout, parkour, freerun, acrostreet, characteristics, injury prevention.

**Вступ.** Нині наша країна переймає зарубіжний і формує власний досвід організації активного дозвілля населення. Все частіше на вулицях міст зустрінеш людей на скейтбордах та роликкових ковзанах, зростає інтерес до заняття на спортивних «вуличних» майданчиках й об'єктах у паркових зонах. Крім того, молодь продовжує пошук інноваційних засобів і форм організації спортивного дозвілля, які б могли забезпечувати фізичне вдосконалення, цікаве й корисне дозвілля. Зокрема, в останні роки в молодіжному середовищі високу популярність набули екстремальні види вуличної рухової діяльності («паркур», «фріран», «трикінг», «воркаут», «джімбар», «бокінг» та ін.). Завдяки інтернет-мережі вони швидко розповсюджуються й здобувають усе більше прихильників. Разом із тим аналіз інформаційних джерел [1–12] свідчить, що на тлі практичної популярності різних видів вуличних рухових культур їхня історія зародження та розвитку, досвід організації в нашій країні й обґрунтування методик занять недостатньо науково вивчені.

**Мета дослідження** – вивчити особливості змісту сучасних видів вуличної гімнастики як інноваційних засобів рухової активності молоді та визначити аспекти вдосконалення їх організації.

**Методи дослідження** – компаративний (порівняльно-історичний) аналіз, узагальнення літературних та інтернет-джерел, опитування, облікування (фотографування об'єктів і суб'єктів тренувань, задокументованих планів, схем, проектів тощо). Опитування проводили у 2014–2018 рр. у Волинській області (Україна) серед активістів вуличних рухових субкультур (57 осіб віком 12–35 років), серед студентів 2–4 курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк, 87 осіб) і вчителів фізичної культури закладів середньої освіти м. Луцька (11 осіб). Питання стосувались історії й методик вуличних видів гімнастики та вивчення думки про доцільність упровадження таких знань у підготовку фахівців із фізичної культури та спорту тощо. Усі респонденти дали згоду на проведення опитування.

**Результати дослідження.** На основі аналізу друкованих й електронних джерел, опитування лідерів спортивного вуличного руху встановлено, що в сучасному молодіжному середовищі найбільш популярні такі види вуличної гімнастики, як паркур, фріран, акростріт, трикінг, воркаут. Спільною ознакою для них є те, що вони реалізуються на «відкритому» повітрі, однак предмети їхньої діяльності мають відмінності.

Зокрема, воркаут являє собою суміш силових тренувань з елементами гімнастичних вправ на турніку, брусах, шведських стінках, горизонтальних драбинах й інших конструкціях або взагалі без їх використання, що здійснюються на «відкритому» повітрі. Людина, яка займається воркаутом, називається «воркаутером» [7]. Нині в «турніковій гімнастиці» розрізняють такі стилі, як стріт-воркаут, гетто-воркаут, дворова гімнастика, джимбар, фрістайл-бар.

Гетто-воркаут розглядають як силовий напрям тренувань, у якому переважають статичні затримки, які не обов'язково виконуються на турніках чи інших спеціальних тренажерах. У стріт-воркауті основний упор у силових тренуваннях робиться на технічну підготовку, яка проводиться на спеціальних майданчиках [4].

Базові воркаутські вправи – це різноманітні виси, балансові елементи, динамічні обороти. Зокрема, найбільш розповсюдженими вправами зі *статичними затримками* є «Горизонт»/«Планш» (боковий, літак, на 1 руці); горизонтальний упор; «Крокодилчик» (на 2 руки, на 1 руку); «Ластівка»; передній вис; стійка на руках (прогнута, пряма, свічкою, ноги нарізно); кут; упор на напівзігнутих; «Прапор» та ін. (рис. 1). Серед *динамічних вправ* це «Вихід Ангела»; «Вихід Принца»; вихід силою на 1 руку/ 2 руки; «Спис»; «Офіцерський /капітанський вихід»; підйом-переворотом (повільно, пір'їнка, зворотним хватом, на 1 руці); силовий вихід на дві руки та ін. [4].



Рис. 1. Найбільш розповсюджені статичні елементи стріт-воркауту

Майданчики для занять стріт-воркаутом мають певний стандарт. На рис. 2 представлено класичний стріт-воркаутський майданчик, який уключає

- 1) рукоходи (коловий, криволінійний, кільцевий);
- 2) турніки (класичні, високі, низькі, каскади);
- 3) шведську стінку;
- 4) бруси (вузькі, широкі);
- 5) лавки тренування м'язів преса [4; 7].

Нині стріт-воркаутський рух набув високої популярності у цілому світі, у тому числі й на Україні, і керується Всесвітньою громадською організацією «Streetworkout». Проводяться фестивалі та чемпіонати світу, Європи, Азії, тури здорового способу життя тощо.



Рис. 2. Проект класичного стріт-воркаутського майданчика

**Дворова гімнастика** – різновид вуличних тренувань, пов'язаний із виконанням складних вправ на вуличних турніках (рис. 3). Зазвичай людей, які займаються вуличною гімнастикою, називають *турнікменами*. Уважається, що термін і «рух турнікменів» з'явився у 2009 р. (його започаткував воронезький вуличний спортсмен Михайлом Баратовим, Росія). Особливою рисою дворової гімнастики є «колумбійські», «іспанські» виходи, «вихід Баратова», «вихід Беса» й ін. [8].





Рис. 3. Приклади вправ дворової гімнастики на турніках

У вуличній «турніковій» гімнастиці існує такий різновид, бодітурнікменство. Мета турнікмена – виконання якомога більше фігтур і силових вправ, а бодітурнікмена – нарощування м'язової маси (відповідно, вимагає й інших вправ) [8].

**Джимбар (gimbarr)** – колумбійський національний вид спорту, що передбачає виконання на спеціальних опорах або турніках фізичних вправ із проявом надзвичайної рухливості суглобів (рис. 4). Колумбійці вважають, що саме джимбар став прабатьком багатьох видів вуличного спорту [5].



Рис. 4. Приклади вправ джимбару (gimbarr)

**Фрістайл-бар (фрі-бар)** – найбільш сучасний та найбільш складний вид вуличної гімнастики (рис. 5). Його можна схарактеризувати як динамічні комплекси попередніх воркаутських напрямів, у яких креативні зв'язки турнікових трюків, статичних затримок, перельотів між перекладинами виконуються під такт музичного треку. Через фактор видовищності фрі-бар порівнюють із фріраном. Лише перший виконується на системі турніків, а інший – на вуличних перешкодах. Вправи фрі-бару вимагають від виконавців високої силової витривалості, спритності, гнучкості тощо.



Рис. 5. Елементи фрістайл-бару

**Паркур** – рухова діяльність, пов'язана з пересуванням по вуличній місцевості та доланням перешкод за ходом руху за допомогою мистецтва володіння власним тілом [6; 12]. Паркур поєднує в собі гімнастику, легку атлетику, білдерінг (лазіння по стінах) й особливу філософію світосприйняття. Люди, які займаються паркурком, називаються «трейсерами» (з фр. – «той, що прокладає дорогу»).



Філософією їхньої діяльності є позиція: «У житті немає меж, є тільки перешкоди». Велику увагу в паркурі відводять відшліфуванню стрибкових рухів, які мають такі різновиди, «дроп», «спрін», «стрибок із ролом», «блайнд», «геп», «акураси», «акураси з розгону», «розворот на поручнях у стрибку», «затяжний перекид» (рис. 6).

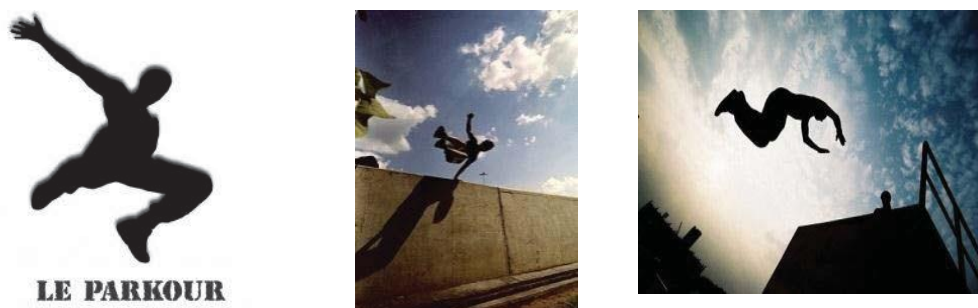


Рис. 6. Приклади вправ паркуру

**Фріран** – «відгалуження» паркуру, у якому до практичності паркуру додано видовищності та передбачення комерціалізацію виступів [4]. Людей, які займаються фріраном, називають «фріранерами». У фрірані, окрім рухів паркуру, практикуються різноманітні акробатичні трюки, зокрема різні види сальто, «wall spin» – поворот на стіні, спираючись на неї руками, «кікі» – махи ногами в повітрі, «твісти» – різні вінти, «комбо» – зв'язки трюків (наприклад рондат – фляк – сальто назад та ін.) [12] (рис. 7).



Рис. 7. Приклади вправ фрірану

**Акростріт, або вулична акробатика**, – неформальний вид спорту, який зародився в Англії, орієнтовно під кінець ХХ ст. – на початку ХХІ ст. Його частково відносять до видів паркуру й фрірану. На відміну від звичайного паркуру, трюки акростріту включають стійки на руках на різних підвищеннях, стрибки з великої висоти, сальта через перешкоди та з різної висоти й ін., що так само, як у фрірані, спрямовані на створення видовищного ефекту [1] (рис. 8).



Рис. 8. Приклади трюків акростріту

**Трикінг** – це сучасний вид екстремальної фізкультурно-спортивної діяльності, який є синтезом акробатичних і каскадерських трюків, обертів у різних площинах, ударів ногами в стрибках із поворотами на 360, 720 і більше градусів, а також елементів класичних бойових мистецтв. Людей, які займаються трикінгом, називають «трикерами» [11] (рис. 9).



Рис. 9. Приклади вправ трикінгу

Трикінг заснувався на інших видах рухової й спортивної діяльності, із якими він має певну схожість. Зокрема, його вважають одним із різновидів вуличної акробатики, оскільки виконується переважно в умовах відзначеного середовища, інші – порівнюють із капоейрою та акрострітом. Так, відмічається, що багато видів ударів й акробатичних елементів у трикінгу запозичено саме з капоейри. Однак предметом дій у трикінгу є набір самостійних рухів людини, без взаємодії з іншими, тоді як у капоейрі – навпаки, усе зводиться до «гри» – взаємодії з партнером. На відміну ж від акростріту, трикінг має удари, які, як правило, відносять до рухів бойових мистецтв та «флоу» – зв'язку між елементами, яка надає діям виду танцю [1; 11].

Аналіз джерел інтернет-мережі свідчить, що більшість фахівців порівнюють трикінг з екстремальним бойовим мистецтвом (eXtreme Martial Arts/ХМА), що розглядається як суміш гімнастики, танців, акробатики й різних технік і філософій бойових мистецтв. Його засновником вважають тайландського каскадера Майка Чата. Також велику схожість із трикінгом має тренувальна програма Multi Level Moves, що в дослівному перекладі означає «багаторазове виконання одноманітних рухів» канадського виконавця повітряних трюків Джо Ейго (Joe Eigo), що спрямована на експериментальне вивчення межі можливостей людського тіла й зв'язилася на різних турнірах із бойових мистецтв під кінець ХХ ст. – початок ХХІ ст [11].

Установлено, що вуличні види гімнастики переважно мають англо-американське або європейське коріння. Так, *трикінг* зародився в 60-х роках ХХ ст. в середовищі американських спортсменів із бойових одноборств (засновники – Ерні Рейс (США) й ін.) [11]. *Паркур* – у Франції в кінці 80-х років ХХ ст. (засновник – Давид Белль, уродженець Нормандії) [6]. *Фріран* як відгалуження паркуру заснований французом Себастьяном Фуканом у 90-х роках ХХ ст. [12]. Також у 90-х роках ХХ ст. зародився *воркаут* (у США, засновник – Кінг Ганібал, вихідець із Єгипту). *Акростріт* – в Англії, орієнтовно в кінці 90-х років ХХ – на початку ХХІ ст. (завдяки С. Раффаеллі, Д. Ілабакі й команді фріранерів Team Evo) [1].

Установлено, що Україна долучилася до світового руху вуличних тренувань на початку ХХІ ст. Найпершими (із 2004 р.) в країні почали з'являтися об'єднання воркаутерів (засновник – Денис Мінін, 1980 р. н., м. Дніпро [7]). Офіційне започаткування паркуру в нашій країні відносять до 2009 р., коли створено відповідну федерацію України (ФПкУ, її президент – Олександр Чернобровкін, м. Київ [9]). Також до 2009 р. належить заснування в Україні трикінг-руху, пов'язаного з Усеукраїнським об'єднанням «Асторун» (м. Біла Церква, голова – Роман Конопацький [3]). На сьогодні у рух «вуличної гімнастики» залучено всі області країни: в усіх обласних центрах наявні команди воркаутерів, трейсерів, трикерів. Найвідоміші з них – у містах Миколаїв, Київ, Харків, Львів, Черкаси, Рівне та ін. [7; 10; 11].

**Дискусія.** Вуличні тренування – це корисне проведення часу. Заняття ними забезпечують швидкий приріст сили, координації, гнучкості, загартовують організм, поліпшують роботу серцево-судинної та дихальної систем, удосконалюють морально-вольові та комунікативні якості. Разом із тим майже всі види сучасної «вуличної гімнастики» мають високу травматичність. Небезпеку травмування від виконання складних гімнастичних трюків підсилює те, що, зазвичай, ці тренування відбуваються в межах самонавчання – відтворення побаченого один від одного або з Інтернет-мережі без нагляду й керівництва фахівців. Наслідки недостатніх знань, неправильної організації місць занять, методик тренувань та недотримання їх безпеки можуть призвести до інвалідності.

Аналіз інформаційної бази з вуличних культур, наявної в Інтернет-мережі (оскільки саме з неї черпають знання воркаутери, трейсери, фріранери, трикери та інші представники вуличних культур), свідчить, що вона є достатньо значною, але переважно публістичною, що в багатьох випадках не забезпечує організаційно-методичних аспектів попередження травматизму, перетренування людей тощо.

Відповідно, вважаємо, що актуальним для сфери фізичної культури є необхідність широкої просвітницької діяльності з цього питання серед учасників вуличних рухових культур і відповідних фахівців. Зокрема, вважаємо за необхідне ввести в програми підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту інформацію про зміст, методіку вуличних видів гімнастики (наприклад, у програму дисципліни «Гімнастика та методика її навчання»), а також у програми з фізичного культури учнівських і студентських освітніх закладів під час вивчення модуля «Гімнастика» тощо.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Установлено, що в сучасному молодіжному середовищі найбільш популярні такі види вуличної гімнастики, як воркаут, паркур, фріран, акростріт, трикінг. Назва «вулична» ґрунтується на тому, що ця гімнастика реалізується на «відкритому» повітрі. Воркаут розглядають як суміш гімнастичних і силових вправ на турніку, брусах, горизонтальних драбинах й інших «вуличних» конструкціях. Нині в «турніковій гімнастиці» розрізняють такі стилі, як стріт-воркаут, гетто-воркаут, дворову гімнастику, джимбар, фрістайл-бар. До іншого напрямку вуличної гімнастики («акробатичного») відносять паркур, фріран, акростріт. Вони характеризуються як різновиди мистецтва володіння тілом у вуличних умовах, наприклад швидкого долання перешкод «вуличної місцевості» (бігом із стрибками, акробатичними елементами, трюками), тощо. Схожість із ними трикінг – синтез акробатичних, каскадерських трюків та елементів класичних бойових мистецтв. Виявлено проблему наукового підходу до організації й методіки занять вуличними видами гімнастики: зокрема, проблеми попередження травматизму, дотримання принципів вікової доступності, поступовості під час підбору засобів та величин навантажень. Установлено необхідність відповідної просвітницької діяльності серед учасників вуличних рухових культур і фахівців сфери фізичної культури. Зокрема, пропонується впровадження теми «Сучасні види вуличної гімнастики» в курс/модуль «Гімнастика» в закладах вищої та середньої освіти тощо. Перспективним напрямом із цієї проблеми є подальше дослідження розвитку цих та інших вуличних культур у країні, методик їх навчання тощо.

#### *Джерела та література*

1. Акростріт – Циклопедія – Матеріал з Циклопедії – вільної енциклопедії. URL: <http://cyclowiki.org/wiki/Акростріт>. Дата публікації : 27.01.2015. – Дата перегляду: 20.01.2018.
2. Всеукраїнська громадська організація «Федерація паркуру України». Інструкції: терминологический словарь. URL: <http://ignorik.ru/docs/vseukrayinseka-gromadseka-organizaciya-federaciya-parkuru.h>. Дата перегляду: 25.08.2017.
3. Всеукраїнське молодіжне об'єднання «АСТОРУН» – Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії: URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнське\\_молодіжне\\_об'єднання\\_АСТОРУН](https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнське_молодіжне_об'єднання_АСТОРУН). Дата публікації : 12.05.2016. Дата перегляду: 25.08.2017.
4. Гнітецька Т. В., Ковальчук Н. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К) 16. С. 21–24.
5. Джимбарр. Матеріал из Википедии. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Джимбарр>. Дата публикации: 26.11. 2014. Дата просмотра: 4.05.2017.
6. Основатели паркура – ДавидБелль и Себастьян Фука. URL: <http://www.perfecting.ru/osnovateli%20parkoura.html>. Дата перегляду: 26.01.2018.
7. Стріт-воркаут. Вікіпедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout). Дата публікації: 5.10.2017. Дата перегляду: 27.01.2018.
8. Турнікмен. URL: <http://turnikmenu.at.ua/index/turnikmen/0-18>. Дата перегляду: 8.02.2018.
9. Федерація паркуру України. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%>. Дата публікації: 2.09.2017. Дата перегляду: 7.02.2018.
10. ASTIR Freeruner'z Unity: URL: <https://vk.com/astirfreerunerzunity>. Дата перегляду: 8.09.2017.
11. Ннитетська Т., Заватська Л., Нолуб О. History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*/голов. ред. А. В. Цюсь. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-тім. Лесі Українки, 2017. С. 29–33.
12. West Free Bro | паркур та фріран. URL: [https://vk.com/west\\_free\\_bro](https://vk.com/west_free_bro). Дата перегляду: 25.07.2017.



### References

1. Akrostrit – Tsiklopedia – Material z Tsiklopedii – vilnoi entsiklopedis: [Electronnyi resurs].– Rezhym dostypu: <http://cyclowiki.org/wiki/Akrostrit>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 27.01.201512. Data peregliadu: 20.01.2018.
2. Vseukrainska gromadska organizatsia «Federatsia parkuru Ukrainy». Instruktzii: Terminologichiy slovar: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://ignorik.ru/docs/vseukrayinseka-gromadseka-organizatsiya-federatsiya-parkuru.h>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 25.08.2017.
3. Vseukrainske molodizhne obiednannia «ACTORUN» – Materialz Vikipedii – vilnoi entsiklopedis: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнське\\_молодіжне\\_об'єднання\\_АКТОРУН](https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнське_молодіжне_об'єднання_АКТОРУН). Nazvaztytul. ekrana. Date publikatsii: 12.05.2016. Data peregliadu: 25.08.2017.
4. Hnietetska T. & Kovalchuk N. (2016). Strit-vorkaut yak zasib zaluchennya riznykh verstv naseleennya do masovoi fizychnoi kultury [Strit-vorkaut as means of bringing in of different layers of population to the mass physical culture]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu im. M.P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedagogichi problem fizychnoi kultury/Fizychna kultura i sport»: zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. K. :Vyd-vo NPU imeni M.P. Dragomanova. Vyp 8(78 K) 16, 21–24.*
5. Dzhimbarr. Material iz Vikipedii [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 26.11. 2014. Data peregliadu: 4.05.2017.
6. Osnovately parkura. David Bell i Sebastian Fuka: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://www.perfecting.ru/osnovately%20parkoura.html>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 26.01.2018.
7. Strit-vorkaut. Vikipediia [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout). Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 5.10.2017. Data peregliadu: 27.01.2018.
8. Turnikmen [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://turnikmenu.at.ua/index/turnikmen/0-18>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 8.02.2018.
9. Federatsia parkuru Ukrainy. Materialz Vikipedii – vilnoi entsiklopedis [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 2.09.2017. Data peregliadu: 7.02.2018.
10. ASTIRF reeruner'z Unity [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://vk.com/astirfreerunerzunity>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 8.09.2017.
11. Hnietetska T., Zavatska L., Holub O. (2017). History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. *Fizychnt vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstva / gol. red. A.V. Tsos. –Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 29–33.*
12. West Free Bro | parkur ta friran [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: [https://vk.com/west\\_free\\_bro/](https://vk.com/west_free_bro/)– Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 25.07.2017.

Стаття надійшла до редакції 24.05.2018 р.



УДК 796.41-056.26-053.2

## ДО ПИТАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФІТНЕС» У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

Роман Іваніцький<sup>1</sup>, Алла Альошина<sup>1</sup>, Олександр Бичук<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, aleshina1012@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-59-63>

### Анотація

**Актуальність.** Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у науковому та освітньому просторі, який потребує постійного розвитку й удосконалення, за допомогою пошуку нових форм і методів роботи з дітьми, котрі мають різні вади в індивідуальному розвитку. Аналіз наукової та науково-методичної літератури, Інтернет-джерел й ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл для дітей із вадами слуху дає підставу стверджувати, що зміст програм із фізичного виховання для цієї категорії школярів є недостатньо розробленим. **Мета дослідження** – вивчити можливість впровадження елементів фітнесу в процес фізичного виховання дітей із вадами слуху. У процесі дослідження ми використовували *такі методи*, як аналіз науково-методичних літературних та Інтернет-джерел, синтез, систематизація, конкретизація. **Результати дослідження.** Ураження слухового аналізатора позначається на роботі вестибулярного й кінестетичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушенням м'язового тону та здатності підтримки рівноваги, недорозвиненням просторової орієнтації, утрудненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні складнокоординаційних рухів. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження в спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів, яка б забезпечувала належний рівень розвитку фізичних якостей у поєднанні з корекційно-оздоровчою спрямованістю процесу адаптивного фізичного виховання. **Висновки.** Наявність суперечностей між психологічними, соціальними й фізичними потребами дітей із вадами слуху та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання, зокрема впровадженням варіативного модуля «Фітнес» із використанням таких його видів, як «Степ-аеробіка», «Фітбол-гімнастика», «Пілатес» та «Стабілізація», і відповідного обладнання, зокрема еспандера-тренажера «Метелик», еспандера «Mini Bands», гумових стрічок, обручів для Пілатесу, степ-платформ, фітболів, балансувальних платформ.

**Ключові слова:** рухова активність, адаптивне фізичне виховання, вади слуху, варіативний модуль, елементи фітнесу.

**Роман Іваніцький, Алла Алёшина, Александр Бычук. К вопросу целесообразности внедрения вариативного модуля «фитнес» в процесс физического воспитания детей с недостатками слуха. Актуальность.** Адаптивное физическое воспитание – новое направление в научном и образовательном пространстве, которое требует постоянного развития и совершенствования путем поиска новых форм и методов работы с детьми, имеющими различные недостатки в индивидуальном развитии. Анализ научной и научно-методической литературы, Интернет-источников и ознакомление с практикой работы специальных школ для детей с недостатками слуха позволяет утверждать, что содержание программ по физическому воспитанию для этой категории школьников недостаточно разработанное. **Цель исследования** – изучить возможность внедрения элементов фитнеса в процесс физического воспитания детей с недостатками слуха. В процессе исследования мы использовали *такие методы*, как анализ научно-методических литературных и Интернет-источников, синтез, систематизация, конкретизация. **Результаты исследования.** Поражение слухового анализатора сказывается на работе вестибулярного и кинестетического аппаратов, сопровождается задержкой формирования прямостояния, нарушением мышечного тонуса и способности поддержания равновесия, недоразвитием пространственной ориентации, затруднениями в дифференциации двигательных ощущений и исполнении сложнокоординационных движений. В связи с этим важное значение приобретает внедрение в специальной школе для детей указанной нозологии соответствующей системы педагогических мероприятий, обеспечивающей должный уровень развития физических качеств в сочетании с коррекционно-оздоровительной направленности процесса адаптивного физического воспитания. **Выводы.** Наличие противоречий между психологическими, социальными и физическими потребностями детей с недостатками слуха и их возможностями определяет поиск и научное обоснование эффективных путей коррекции имеющихся у них двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания, в частности внедрением вариативного модуля «Фитнес» с использованием таких его видов, как «Степ-аэробика», «Фитбол-гимнастика», «Пилатес» и «Стабилизация», а также соответствующего оборудования: эспандера-тренажера «Бабочка», эспандера «Mini Bands», резиновых лент, обручей для Пилатеса, степ-платформ, фитболов, балансирующих платформ.

**Ключевые слова:** двигательная активность, адаптивное физическое воспитание, недостатки слуха, вариативный модуль, элементы фитнеса.

**Roman Ivanitsky, Alla Aleshina, Alexander Bychuk. On the question of the feasibility of introducing the variable module "fitness" in the process of physical education of children with hearing impairments. Novelty.** Adapted Physical Education is a new branch in science and educative field. It needs a content development and improvement by finding new forms and methods of work with special needs children. Analysis of science and teaching literature & Internet sources, studying of work of special schools for children with hearing disorders shows that content of physical training programs for such children is undeveloped. **Purpose of investigation** – to study the possibility of implementation of fitnesses in physical training of children with hearing disorders. The next methods of investigation were used: analysis of science and methodical literature and Internet sources, synthesis, filing, specification. **Results of Investigation.** Disorders of acoustic analyzer reflect on vestibular and kinetic functions and provide delay of vertical position formation, muscular dystonia, instability, arrested development of space orientation, difficulties in motor differentiation and performance of precise movements. Due to this fact the implementation of special pedagogical system in school for children with hearing disorders. Such system could ensure corresponding level of physical education. **Conclusions.** The presence of contradictions between psychological, social and physical demands and possibilities of children with hearing disabilities helps us to define the scientific support of effective ways of correction of motor disorders by methods of adapted physical education such as variable module «Fitness» and its types «Step-aerobics», «Fitball-gym», «Pilates» and «Stabilisation». The special equipment used for this: pulley weights trainer «Butterfly» pulley weights «Mini Bands», stretch bands, pilates hoops, step-platforms, fitballs, balance platforms.

**Key words:** motor activity, adapted physical education, hearing disorders, variable module, elements of fitness.

**Вступ.** Як відомо, сучасне суспільство розвивається на основі ідей гуманізації, що передбачають розкриття й реалізацію творчого потенціалу кожної людини, у тому числі й людей із вадами розвитку. На сьогодні існує негативна тенденція щодо збільшення кількості осіб з особливими потребами. Причина цього – зовнішні та внутрішні чинники [1; 5; 6; 10; 12].

Заняття фізичною культурою з дітьми, які мають вади слуху, є складовою частиною процесу навчання й виховання. Мета адаптивного фізичного виховання – формування та розвиток рухової активності, фізичних і психічних здібностей, що забезпечують адаптацію людини до свого стану здоров'я, довкілля, суспільства й різних видів діяльності. При правильній організації та спеціальному підході до цього процесу заняття сприяють ефективному засвоєнню навчальної програми, формуванню розвинутої особистості та в подальшому – її соціалізації й успішному оволодінню сучасними професіями [1; 2; 5; 11].

Так, у дослідженні І. М. Ляхової [10] наголошено на тому, що демократичні та економічні перетворення, які відбуваються в Україні на початку ХХІ ст., зумовили необхідність суттєвих змін у системі освіти, що відображено в Державній національній програмі «Освіта (Україна ХХІ століття)», Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, Національній програмі «Діти України» та інших офіційних державних документах. У них наголошено, що діти з особливостями психофізичного розвитку потребують особливої турботи; указано про потребу оновлення змісту освіти, упровадження нових підходів, форм, методів навчання й виховання, які б відповідали потребам розвитку особистості цих дітей, сприяли розкриттю талантів, їхніх розумових і фізичних здібностей; визначається пріоритетність забезпечення їм повноцінної життєдіяльності, оптимальних умов для максимальної соціально-трудової реабілітації.

Усе вищевикладене дає підставу стверджувати про створення сприятливих умов для розробки нових педагогічних технологій і підходів до організації навчання й виховання дітей із вадами слуху.

**Мета дослідження** – вивчити можливість упровадження елементів фітнесу в процес фізичного виховання дітей із вадами слуху.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження ми використовували такі методи, як аналіз науково-методичних літературних та Інтернет-джерел, синтез, систематизація, конкретизація.

**Результати дослідження.** Як засвідчує аналіз літературних джерел [4; 6; 8; 10], утрата слуху, особливо в ранньому віці, негативно впливає на формування особистості дитини, розвиток функціональних систем і гальмує її соціальну та психологічну адаптацію. Вивчення змін у функціональних системах, що взаємодіють і впливають на слуховий аналізатор, має суттєве значення не лише для діагностування хвороби та викликаних нею ускладнень, але й для обґрунтування й вибору ефективної методики корекції рухових порушень у дітей із вадами слуху.

Проведений аналіз наукових досліджень засвідчив, що порушення рухової сфери дітей із вадами слуху взаємопов'язані й зумовлені загальними причинами: ступенем функціонування вестибулярного апарату, структурою вади слухового апарату, недостатністю мовної функції, скороченням обсягу інформації, що надходить, а також станом рухового аналізатора [3; 5; 6; 10].

У більшості дітей із вадами слуху чітко простежуємо недостатній рівень сформованості координаційних здібностей, які покладено в основу побутових рухових навичок і вмінь, у зв'язку з чим їх корекція та розвиток у цій категорії дітей мають велике значення для адаптації й реалізації в суспільстві [5; 7; 9; 10].

Ураження слухового аналізатора позначається на роботі вестибулярного та кінестетичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушенням м'язового тону й здатності підтримки рівноваги, недорозвиненням просторової орієнтації, утрудненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні складнокоординаційних рухів. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження в спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів, яка б забезпечувала належний рівень розвитку фізичних якостей у поєднанні з корекційно-оздоровчою спрямованістю процесу адаптивного фізичного виховання [5; 6; 9; 11].

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» для глухих – зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та корекція його порушень, формування основ здорового способу життя; оволодіння руховими навичками прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості й ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних, вольових якостей (смівливості, наполегливості та ін.); розвиток навичок мовленнєвого спілкування [1; 5; 10; 11].

Мета предмета «Фізична культура» реалізовується застосуванням комплексного підходу до виконання загальних навчальних і специфічних корекційно-розвивальних завдань.

Державні стандартні вимоги програми з фізичної культури для глухих не відрізняються від вимог масових загальноосвітніх установ.

Програма з фізичної культури характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності. Навчальну програму побудовано за модульною системою. Вона містить інваріантну й варіативну складові частини. Змістове наповнення варіативного компонента навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. Водночас практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля, оскільки фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми [5; 10; 11].

Варіативний модуль складається з трьох розділів. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку та засоби фізичного виховання, які характерні для цього модуля, навчальні нормативи й перелік обладнання. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу. Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати» зокрема передбачає проведення на уроках фізичної культури роботи з розвитку в глухих школярів здатності розуміння й відтворення усної мови, із формування словникового запасу [1; 2; 10; 11].

Критеріями відбору варіативних модулів є наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання школярів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року [1; 2; 11].

На сучасному етапі розвитку суспільства виникає потреба до впровадження в процес адаптивного фізичного виховання тих видів спорту, які затребувані часом, зокрема фітнесу та туризму.

Так, на нашу думку, упровадження варіативного модуля «Фітнес» у навчальний процес є більш реальним, оскільки обладнання для проведення занять досить різноманітні, не потребують великих площ, прості у використанні й доступні за ціною. На особливу увагу заслуговують такі засоби, як еспандер «Метелик», еспандер «Mini Bands», координаційна драбина, обруч для пілатесу, степ-платформа, балансвальні платформи, гумові стрічки для фітнесу, набір для фітнесу «Trening Set». Ми пропонуємо ввести до варіативного модуля «Фітнес» такі його різновиди, як «степ-аеробіка», «футбол-гімнастика», «пілатес» та «стабілізація».

Упровадження варіативного модуля «Фітнес» зумовлено також тим, що в процесі досліджень доведено: цілеспрямовані фізичні вправи комплексного характеру (комплекси аеробіки з предметами й без предметів, степ-джогінг, ігрові завдання й естафети), вправи на формування та зміцнення правильної постави й статико-динамічні є ефективними засобами корекції та розвитку рухової сфери дітей із вадами слуху. Також з'ясовано, що їх широке впровадження в практику фізичного виховання дітей із вадами слухової функції сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, активізації рухової діяльності, створення та розширення бази рухів і мовленнєвого досвіду, що відіграє важливу роль в опануванні нових рухових дій [8; 9; 11; 12].

Ураховуючи, що наповненість класу дітей із цією нозологією не перевищує 12 осіб, можна застосовувати, як варіант, колове тренування з використанням перерахованого вище обладнання та застосуванням вправ, що сприяють розвитку вертикальної стійкості тіла й статичної рівноваги [6; 9; 11; 12].



Саме тому ми пропонуємо розробити та впровадити в навчальний процес технологію розвитку рухової сфери школярів із вадами слуху, засобами фітнесу, яка сприятиме підвищенню їхньої рухової активності й соціалізації в сучасний ритм життя.

**Висновки.** Наявність суперечностей між психологічними, соціальними та фізичними потребами дітей із вадами слуху і їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних способів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання, зокрема впровадженням варіативного модуля «Фітнес» із використанням: «степ-аеробіки», «фідбол-гімнастики», «пілатесу» та «стабілізації» й відповідного обладнання, зокрема еспандера-тренажера «Метелик», еспандера «Mini Bands», гумових стрічок, обручів для пілатесу, степ-платформ, фітболів, балансувальних платформ.

**Перспективи подальших досліджень.** Для розробки, реалізації та впровадження в процес фізичного виховання варіативного модуля «Фітнес» потрібно детально вивчити проблему впровадження сучасних інформаційних технологій у навчальний процес дітей із вадами слуху.

#### Джерела та література

1. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. *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. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 3(39). С. 140–146.
2. Альошина А. І., Бичук О., Іваніцький Р. Впровадження елементів фітнесу у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (22–24 трав. 2018 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 54.
3. Вашук Л., Цьось А., Дудич А., Юрченко І. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *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. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 4(36). С. 29–38.
4. Гончарова Н. М. Досвід впровадження здоров'яформуючих технологій в системі освіти дітей. *Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Київ, 17 трав. 2018 р.)/ред. Г. В. Коробейніков, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 121–123.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т./под общ. ред. С. П. Евсеева. Москва, 2007. 448 с.
6. Іваніцький Р., Альошина А., Бичук О. Розвиток та корекція рухової сфери дітей із вадами слуху в процесі фізичного виховання. Сучасний етап. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 27. С. 98–102.
7. Кашуба В., Сторожик А., Демчук С. Характеристика вертикальної стійкості тіла людини і її особливості в школярів із порушеннями слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 16. С. 89–93.
8. Кашуба В. О., Ричок Т. М. Популяризація сучасних форм рухової активності серед школярів з сенсорними порушеннями, шляхом використання мультимедійних технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника, 2017. № 25–26. С. 154–160.
9. Кашуба В. О., Маслова О., Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*: наук.-теорет. журн. Київ: Олімп. літ., 2018. № 1. С. 42–48.
10. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): [ монографія]/Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніципального управління». Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. 506с.
11. Фізична культура. Навчальні програми для 5–9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для глухих/[уклад. Шеремет Б. Г., Форостян О. І., Лещій Н. П., Малій В. М.]. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2014. 53 с.
12. Юрченко О. А. Обґрунтування програми формування моторики дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2012. № 4. С. 209–214.

#### References

1. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. (2017). Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb.nauk.pr. SNU im. Lesi Ukrainky. Lutsk: SNU im.Lesi Ukrainky*, no. 3 (39), 140–146.



2. Aloshina A., Bichuk O., Ivanickij R. (2018). Vprovadzhennya elementiv fitnesu u proces fizichnogo vihovannya ditej z vadami sluhu [Introduction of elements of fitness is in the process of physical education of children with hearing impairment]. *Fizichna aktivnist i yakist zhittya lyudini: zb. tez dop. II Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (22–24 trav. 2018 r.)*. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, 54.
3. Vashuk L., Tsos, A., Dudich A., Yurchenko I. (2015). Realizaciya individualnih fitnes-program u sistemi samostijnih zanyat starshoklasnic fizichnimi vpravami [The realization of the individual fitness programs in the system of doing exercises independently for high school girls]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb.nauk.pr. SNU im. Lesi Ukrainky. Lutsk: SNU im. Lesi Ukrainky*, no. 4 (36), 29–38.
4. Goncharova N. M. (2018). Dosvid vprovadzhennya zdorov'yaformuyuchih tehnologij v sistemi osviti ditej [Experience of introduction of healthforming technologies is in the system of education of children]. *Materiali I Vseukrayinskoyi elektronnoyi naukovopraktichnoyi konferenciyi z mizhnarodnoyu uchastyu*. K.: NUFVSU, 121–123.
5. Evseev S. P. (2007). *Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoy kultury [Theory and organization of adaptive physical culture]: ucheb.: v 2 t. M., 448.*
6. Ivanickij R., Aloshina A., Bichuk O. (2017). Rozvitok ta korekciya ruhovoyi sferi ditej iz vadami sluhu v procesi fizichnogo vihovannya. Suchasnij etap [Development and correction of the motor sphere of children with hearing impairment in the process of physical education. the modern stage] *Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki*, vyp. 27, 98–102.
7. Kashuba V., Storozhik A., Demchuk S. (2014). Harakteristika vertikalnoyi stijkosti tila lyudini i yiyi osoblivosti v shkolyariv iz porushennyami sluhu [Characteristics of vertical stability of the human body and its features in pupils with hearing impairment]. *Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki*, vyp. 16, 89–93.
8. Kashuba V. O., Richok T. M. (2017). Populyarizaciya suchasnih form ruhovoyi aktivnosti sered shkolyariv z sensornimi porushennyami, shlyahom vikoristannya multimedijnih tehnologij [Popularization of modern forms of motive activity is among schoolchildren with sensory violations, by the use of multimedia technologies]. *Visnik Prikarpat'skogo universitetu. Seriya «Fizichna kultura»*, no 25–26, 154–160.
9. Kashuba V. O., Maslova O., Richok T. (2018). Tehnologiya korekciyi fizichnogo stanu shkolyariv z vadami sluhuv procesi fizichnogo vihovannya [There is technology of correction of bodily condition of schoolchildren with hearing impairment in the process of physical education]. *Naukovo-teoretichnij zhurnal «Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu»*, no 1, 42–48.
10. Lyahova I. M. (2005). Korekciynopedagogichni osnovi fizichnogo vihovannya ditej zi znizhenim sluhom (teoretiko-metodichnij aspekt) [Correctional and pedagogical bases of physical education of children with reduced hearing (theoretical and methodical aspect)]: monografiya. Zaporizhzhya: GU «ZIDMU», 506.
11. Sheremet B. G., Forostyan O. I., Leshij N. P., Malij V. M. (2014). *Fizichna kultura. Navchalni programi dlya 5–9 (10) klasiv specialnih zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv dlya gluhih*. K.: Ministerstvo osviti i nauki Ukraini, 53.
12. Yurchenko O. A. (2012). Obgruntuvannya programi formuvannya motoriki ditej molodshogo shkilnogo viku z poslablenim zorom v procesi fizichnogo vihovannya [Substantiation for the program of motility formation of junior school children with impaired vision in the process physical education]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb.nauk.pr. VNU im. Lesi Ukrainky. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky*, no. 4, 209–214.

Стаття надійшла до редакції 16.05.2018 р.

## ДИНАМІКА МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій Петрук<sup>1</sup>, Сергій Романчук<sup>1</sup>, Орест Лесько<sup>1</sup>, Андрій Демків<sup>1</sup>,  
Сергій Гоманюк<sup>2</sup>, Олександр Воронцов<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна, andpetruk@ukr.net

<sup>2</sup> Військовий інститут танкових військ НТУ «ХПІ», Харків, Україна

<sup>3</sup> Служба безпеки України, Київ, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-64-70>

### Анотації

**Актуальність.** У процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців бере участь велика кількість фахівців, але провідне місце в цьому належить командирам підрозділів. Їх підготовка до виконання обов'язків керівників форм фізичної підготовки розпочинається в стінах вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) у процесі фізичної підготовки. Формування методичної майстерності випускників ВВНЗ – це прямий внесок у методичне забезпечення фізичної підготовки у військах, необхідна передумова відмінної фізичної підготовки, яка є складовою частиною бойової. У наукових працях О. М. Лойка (2000, 2012), О. М. Ольхового (2005–2014), Є. Д. Анохіна (2010), С. В. Романчука (2015) та інших відзначено, що процес фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ зводиться тільки до формування фізичних якостей. **Завдання роботи** – експериментально перевірити ефективність авторської програми методичної складової навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» курсантів ВВНЗ у формуванні методичних умінь та навичок у майбутніх командирів військових підрозділів. **Методологія проведення роботи** – організований чотирирічний формувальний педагогічний експеримент. У ньому брали участь 60 курсантів (експериментальна група, n=30; контрольна група, n=30). Ефективність експериментальної концепції визначили, використовуючи зміни показників методичної та теоретичної підготовленості курсантів. **Результати роботи.** Розглянуто результати педагогічного формувального експерименту, які доводять ефективність авторської програми методичної підготовки. Установлено, що в курсантів контрольної групи протягом навчання у вищому військовому навчальному закладі в процесі дослідження за результатами динаміки середнього рівня методичної підготовленості покращилася на 0,3 бала (від 3,7 до 4,0 бала), при цьому достовірних змін не відбулось (t=1,28; p>0,05). Доведено, що по закінченню експерименту в курсантів-випускників експериментальної групи різниця рівня методичної підготовленості складає 1,0 бала, порівняно з вихідним рівнем (від 3,6 до 4,6 бала), що є статистично достовірно (t=4,38; p<0,001). **Висновки.** Програму вдосконалення методичної підготовленості в процесі фізичної підготовки у ВВНЗ рекомендуємо використовувати під час підготовки курсантів ВВНЗ.

**Ключові слова:** керівники, фізична підготовка, методична підготовленість, авторська програма, курсанти.

Андрей Петрук, Сергей Романчук, Орест Леско, Андрей Демкив, Сергей Гоманюк, Александр Воронцов.  
**Динамика методической подготовленности курсантов в процессе оптимизации физической подготовки.**

**Актуальность.** В процессе физического совершенствования военнослужащих принимает участие большое количество специалистов, но ведущее место в этом принадлежит командирам подразделений. Их подготовка к выполнению обязанностей руководителей форм физической подготовки начинается в стенах высших военных учебных заведений (ВВУЗ) в процессе физической подготовки. Формирование методического мастерства выпускников ВВУЗ – это прямой вклад в методическое обеспечение физической подготовки в войсках, необходимая предпосылка отличной физической подготовки, которая является составной боевой подготовки. В научных трудах А. Н. Лойко (2000, 2012), А. Н. Ольхового (2005–2014), Е. Д. Анохина (2010), С. Романчука (2015) и др. отмечается, что процесс физической подготовки курсантов ВВУЗ сводится только к формированию физических качеств. **Задачи работы** – экспериментально проверить эффективность авторской программы методической составляющей учебной дисциплины «Физическое воспитание и специальная физическая подготовка» курсантов ВУЗа на формирование методических умений и навыков у будущих командиров воинских подразделений. **Методология проведения работы** – организован четырехлетний формовочный педагогический эксперимент. В нем принимали участие 60 курсантов (экспериментальная группа, n = 30; контрольная группа, n = 30). Эффективность экспериментальной концепции была определена, используя изменения показателей методической и теоретической подготовленности курсантов. **Результаты работы.** Рассмотрены результаты педагогического формирующего эксперимента, которые доказывают эффективность авторской программы методической подготовки. Установлено, что у курсантов контрольной группы на протяжении обучения в высшем военном учебном заведении в процессе исследования по результатам динамики среднего уровня методической

підготовленості улучшилась на 0,3 балла (от 3,7 до 4,0 баллов), при этом достоверных изменений не произошло ( $t = 1,28$ ,  $p > 0,05$ ). Доказано, что по окончании эксперимента у курсантов-выпускников экспериментальной группы разница уровня методической подготовленности составляет 1,0 балла, по сравнению с исходным уровнем (от 3,6 до 4,6 балла), что является статистически достоверным ( $t = 4,38$ ;  $p < 0,001$ ). **Выводы.** Программу совершенствования методической подготовленности в процессе физической подготовки ВВУЗа рекомендуем использовать при подготовке курсантов ВУЗа.

**Ключевые слова:** руководители, физическая подготовка, методическая подготовленность, авторская программа, курсанты.

**Andriy Petruk, Serhiy Romanchuk, Orest Lesko, Andriy Demkiy, Serhiy Homaniuk, Oleksandr Vorontsov. Dynamics of Methodological Preparation of Cadets in the Optimization of Physical Training. Actuality.** A large number of specialists take part in the process of physical training of servicemen, but the leading place in this belongs to the unit commanders. Preparedness of unit commanders for the duties of the leaders of physical training forms begins at the higher military education institutions (HMEI) in the process of physical training. Methodological skills-formation among graduates of the HMEI is a direct contribution to the methodological provision of physical training in troops, a prerequisite for the excellent physical training, which is a component of combat training. In scientific works by O. M. Loyik (2000, 2012), O. M. Olkhovyi (2005–2014), Ye. D. Anokhin (2010), S. V. Romanchuk (2015) and others, it is noted that the process of physical fitness level of cadets in HMEI is reduced to the formation of physical features. **The purpose of the study** – to experimentally verify the effectiveness of the author's program of the methodological component of the discipline «Physical Education and Special Physical Training» for the cadets of HMEI for the methodological skills-formation among future unit commanders. **Methodology of the study** – organized a four-year pedagogical experiment. Sixty cadets participated in it (experimental group,  $n=30$ ; control group,  $n=30$ ). The effectiveness of the experimental concept was determined using changes in the indicators of methodological and theoretical training of cadets. **The Results of the Study.** The results of the pedagogical experiment, which prove the effectiveness of the author's program of methodological preparation, were considered. It was determined that during the study at HMEI the results of the dynamics of the average level of methodological preparedness of control group cadets improved by 0,3 points (from 3,7 to 4,0 points), while no significant changes occurred ( $t=1,28$ ;  $p>0,05$ ). It was proved that at the end of the experiment, the level of methodological preparation among graduate cadets of the experimental group is 1,0 point, in comparison with the initial level (from 3,6 to 4,6 points), that is statistically significant ( $t=4,38$ ;  $p<0,001$ ). **Conclusions.** The program of improving the methodological preparation in the process of physical training in HMEI is recommended to be used during the training of cadets of HMEI.

**Key words:** leaders, physical training, methodological preparation, author's program, cadets.

**Вступ.** Адекватна підготовка та ведення бойових дій в умовах сучасності значною мірою залежать і від фізичної підготовки, у якій однією з важливих складових частин є методична підготовка, що доведено низкою провідних науковців [1; 4; 5; 7; 12]. Практично три десятиріччя методичний складник фізичної підготовки в Збройних силах України (ЗСУ) залишалася за межами уваги дослідників. Сьогодні комплексні та системні праці з цього питання відсутні. На сучасному етапі реформування ЗСУ методична складова фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ), які готують військових фахівців командних ланок, потребує суттєвих змін щодо її подальшого вдосконалення та розвитку.

Ця стаття – частина наукових програм плану наукової й науково-технічної діяльності Управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2011–2016 рр. за темою науково-дослідної роботи «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр – «Перспектива-ФП» (номер державної реєстрації 0101U001568), плану науково-дослідної роботи на 2011–2016 рр. Міністерства оборони України в межах тем «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «Можливість», (номер державної реєстрації 0101U001767).

**Аналіз досліджень із цієї проблеми.** Проблему підвищення рівня методичної підготовленості різних категорій військовослужбовців на етапах професійного становлення піднімали у своїх дослідженнях різні науковці, серед яких – С. В. Романчук, О. М. Ольховий, О. М. Лойко, Є. Д. Анохін, А. І. Яворський та ін. [5; 8; 9; 10; 12]. На думку вищевказаних авторів, одним із головних напрямів, за якими можна вирішувати питання інтенсифікації фізичної підготовки курсантів, є вдосконалення методичних основ процесу фізичної підготовки.

Професором О. М. Ольховим та ін. розроблено рекомендації щодо підвищення рівня методичної підготовленості майбутніх офіцерів в умовах модульно-рейтингового навчання [5; 11]. Вивченням

досвіду різних аспектів організації навчання керівників фізичної підготовки в провідних іноземних арміях займався професор А. В. Магльований та ін. [2]. Аналіз закордонного досвіду свідчить про значну увагу до питання набуття теоретичних знань, формування методичних навичок і звичок до самостійних занять. Деякі науковці розглядали певні складові частини системи підготовки керівників, але цього, вочевидь, недостатньо у зв'язку зі зміною структури та змісту процесу бойової підготовки, новими підходами до використання методів, прийомів і засобів підготовки військ. Аналіз наукової літератури засвідчив недостатню кількість робіт, спрямованих на комплексне дослідження впливу різних авторських програм на методичну підготовленість курсантів у процесі фізичної підготовки в умовах реалій сучасного реформування Збройних сил України та визначення напрямів її вдосконалення.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити ефективність авторської програми методичної складової частини навчальної дисципліни «Фізичне виховання й спеціальна фізична підготовка» курсантів ВВНЗ на формування методичних умінь і навичок у майбутніх командирів військових підрозділів.

**Матеріал та методи дослідження** – теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; формувальний педагогічний експеримент; математично-статистична обробка матеріалів дослідження.

Дослідження проводили на базі національної академії сухопутних військ (м. Львів). У ньому брали участь 60 курсантів (експериментальна група,  $n=30$ ; контрольна група,  $n=30$ ). Нами організовано чотирирічний формувальний педагогічний експеримент. Ефективність експериментальної концепції визначили, використовуючи зміни показників методичної та теоретичної підготовленості курсантів.

**Результати дослідження. Дискусія.** У процесі аналізу керівних документів із фізичної підготовки визначено, що основними складовими частинами системи навчання керівників фізичної підготовки є процес набуття теоретичних знань та методичних умінь із питань організації й проведення навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, фізичних тренувань під час навчально-бойової діяльності, самостійних фізичних тренувань. Цей процес здійснюється на всіх етапах навчання у ВВНЗ, а також індивідуальної підготовки [3]. Дослідженнями професора О. М. Ольхового встановлено, що основними недоліками чинної системи підготовки керівників із фізичної підготовки є відсутність урахування вхідного рівня підготовленості тих, хто навчається; відсутність диференціації навчального матеріалу залежно від завдань службово-бойової діяльності, змісту й умінь для їх реалізації; недостатня ефективність методики й організації самостійного навчання; відсутність оцінки рівня засвоєння програми підготовки на основі обліку особливостей етапів навчання [5]. Методична підготовка – одна зі складових частин компетентностей, сформованих у курсантів. Цей розділ навчальної програми передбачає оволодіння курсантами знань і вмінь з організації й методики проведення всіх форм фізичної підготовки військовослужбовців та розвитку основних психофізичних якостей. Під час проведення фізичної підготовки підпорядкованого особового складу командири виступають як організатори, педагоги-вихователі й методисти. Потреба навчати особовий склад фізичних вправ, прийомів і дій, розвивати та вдосконалювати в нього фізичні, спеціальні й вольові якості робить необхідним володіння командирами сучасними методами управління фізичною підготовкою, методичними навичками та вміннями в організації й проведенні фізичної підготовки. Без цього забезпечити якісне виконання покладених на них обов'язків, щодо формування фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності неможливо.

Формування методичної майстерності курсантів вищих військових навчальних закладів – це прямий внесок у методичне забезпечення фізичної підготовки у військах, необхідна передумова високої ефективності процесу фізичного вдосконалення особового складу військових підрозділів і частин Збройних сил України та, завдяки цьому, – доведення його фізичної підготовленості до рівня, якого вимагає сьогодення.

Авторська програма методичної підготовки курсантів, на відміну від чинної програми в курсантів ВВНЗ Сухопутних військ, передбачає підготовку керівників занять відповідно до знань і вмінь, які курсанти отримують під час вивчення професійно-профільних дисциплін [6].

Визначення рівня методичної підготовленості курсантів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп відбувається під час проведення іспитів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» наприкінці I, II, III і IV курсів.

Зміст методичного завдання відповідав обсягу знань і вмінь, які формувалися протягом навчального року. В авторській програмі, на відміну від класичної, розкрито нові особливості програми формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ у процесі фізичної підготовки. Представлено компоненти методичної майстерності, вимоги й оцінювання керівника фізичної підготовки, методичні завдання



для курсантів різних курсів навчання та різних спеціальностей, які з останнього курсу враховують особливості організації фізичної підготовки у військових підрозділах, куди прибудуть випускники для подальшого проходження служби на посадах командирів-керівників фізичної підготовки. Розроблено поради щодо організації індивідуальної фізичної (методичної як складової) підготовки молодим офіцерам.

За підсумками звітів результатів іспитів із фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки в контрольній групі (КГ n-30), а також і в експериментальній (ЕГ n-30) протягом 2013–2017 рр. визначено динаміку методичної підготовленості вищевказаних курсантів НАСВ.

За вихідний рівень методичної підготовленості нами встановлено результати, отримані наприкінці першого року навчання. Статистична обробка отриманих даних не виявила достовірної різниці між показниками курсантів ЕГ (3,6±0,2 бала) і курсантів КГ (3,7±0,2 бала) ( $t=0,45$ ;  $p>0,05$ ). У курсантів, котрі навчалися за класичною програмою вдосконалення методичної підготовленості, протягом навчання у ВВНЗ відбуваються хвилеподібні позитивні зміни. Так, під час навчання на II курсі середній бал покращився до 3,9±0,2 бала, порівняно з I курсом, де він становив 3,7±0,2 бала, але достовірної різниці в показниках не виявлено ( $t=0,61$ ;  $p>0,05$ ). У кінці III курсу навчання показники методичної підготовленості курсантів КГ погіршилися на 0,1 бала, тобто середній результат становив 3,8 бала, порівняно з IV семестром. За один рік достовірних змін не відбулось ( $t=0,37$ ;  $p>0,05$ ). По закінченню експерименту в курсантів-випускників різниця рівня методичної підготовленості складала 0,2 бала, порівняно з курсантами III курсу (4,0±0,2 бала) ( $t=1,01$ ;  $p>0,05$ ). У процесі дослідження за результатами у курсантів КГ виявлено, що в середньому рівень методичної підготовленості курсантів за час навчання у ВВНЗ зріс на 0,3 бала, але достовірно не змінився ( $t=1,28$ ;  $p>0,05$ ; рис. 1).

У курсантів, які навчалися за авторською програмою вдосконалення методичної підготовленості, протягом навчання у ВВНЗ відбуваються позитивні зміни. Так, під час навчання в курсантів ЕГ на II курсі середній бал покращився до 3,8±0,2 бала, порівняно з I курсом, де він становив 3,6±0,2 бала, але достовірної різниці в показниках не виявлено ( $t=0,76$ ;  $p>0,05$ ). У кінці III курсу навчання показники методичної підготовленості курсантів ЕГ покращилися на 0,4 бала, тобто середній результат становив 4,2 бала, порівняно з результатом IV семестру, за один рік достовірних змін не відбулось ( $t=1,32$ ;  $p>0,05$ ). У кінці IV курсу навчання показники методичної підготовленості курсантів ЕГ покращилися на 0,4 бала, тобто середній результат становив 4,6 бала, порівняно з результатом VI семестру, за один рік достовірних змін не відбулось ( $t=1,80$ ;  $p>0,05$ ). По закінченню експерименту в курсантів-випускників різниця рівня методичної підготовленості складає 1,0 бал, порівняно з рівнем методичної підготовленості тих самих курсантів на кінець I курсу (3,6±0,2 бала, 4,6±0,2 бала), що є статистично достовірно ( $t=4,38$ ;  $p<0,001$ ) (рис. 1).

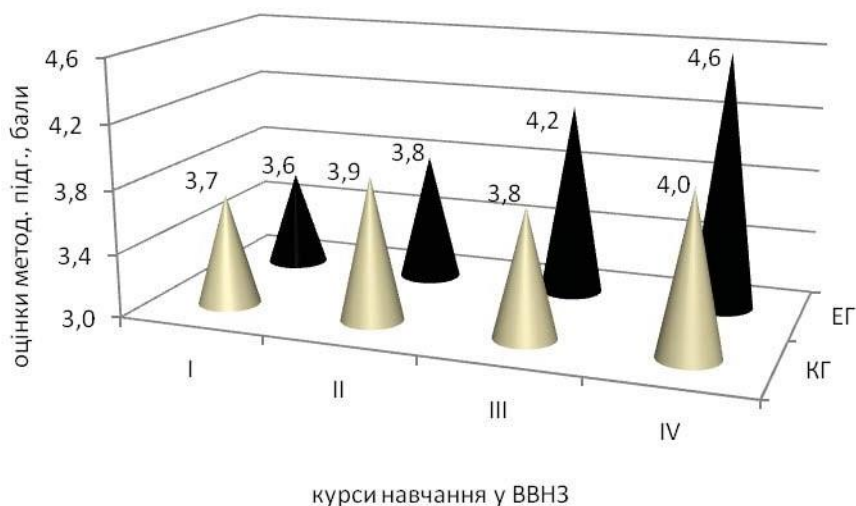


Рис. 1. Динаміка методичної підготовленості курсантів ЕГ (n=30) та КГ (n=30) за час експерименту, балів

Примітки:

- середній бал курсантів КГ;
- середній бал курсантів ЕГ.

Якісний аналіз рівня методичної підготовленості випускників ВВНЗ, які брали участь у формульованому експерименті, засвідчив, що наприкінці навчання між показниками ЕГ та КГ існує достовірна різниця ( $t=3,94$ ;  $p<0,001$ ). Зазначимо, що більшість курсантів ЕГ показали відмінний рівень методичної підготовленості (63,3 %), 36,7 % отримали оцінку «добре». У КГ більшість курсантів мають добрий рівень методичної підготовленості (66,6 %), 16,7 % особового складу – «задовільно»; такий самий відсоток курсантів КГ (16,7 %) відзначаються відмінним рівнем методичної підготовленості (рис. 2).

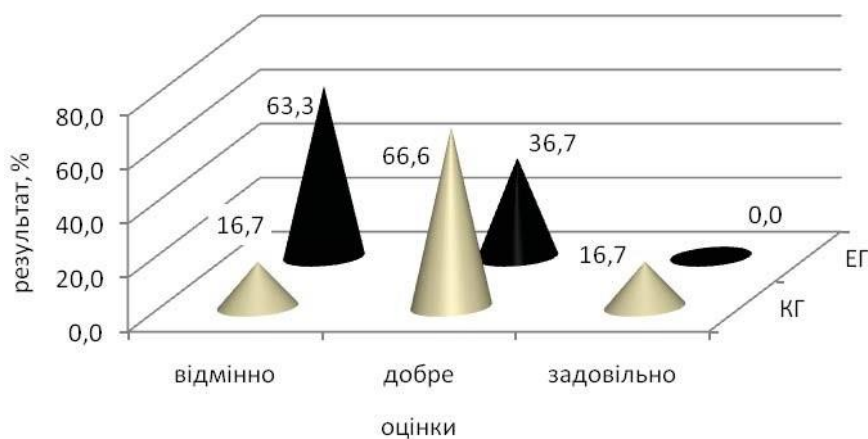


Рис. 2. Якісна характеристика рівня методичної підготовленості курсантів ЕГ ( $n=30$ ) та КГ ( $n=30$ ) наприкінці формульованого експерименту, %

Примітки:

- середній бал курсантів КГ;
- середній бал курсантів ЕГ.

За результатами впровадження авторської програми формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ у процесі фізичної підготовки виявлено, що чітке визначення завдань і змісту методичних занять, розуміння курсантами необхідності вивчення методів навчання має значно вищий ефект, порівняно з класичною, тобто чинною організацією методичної підготовки. Доведено, що авторська програма формування методичної підготовленості дає змогу більш якісно підготувати випускників – майбутніх командирів військових підрозділів до організації та проведення різних форм фізичної підготовки з підлеглим особовим складом.

**Висновки.** Процес фізичної підготовки курсантів командних ВВНЗ ЗСУ залежить безпосередньо від методичної підготовки керівників форм фізичної підготовки, їхньої теоретичної обізнаності із застосуванням сучасних педагогічних методів, способів, прийомів та дій. Більшість науковців вважає недостатньо ефективною чинну методичну систему фізичної підготовки, яка сьогодні обов'язково потребує суттєвих змін, побудованих на сучасних тенденціях розвитку військової освіти в умовах особливого періоду з урахуванням практичного досвіду в АТО на Сході України та науково-методичного досвіду провідних іноземних армій. Результати педагогічного формульованого експерименту доводять високу ефективність авторської програми методичної підготовки. У курсантів КГ протягом навчання у ВВНЗ у процесі дослідження за результатами динаміки середнього рівня методичної підготовленості покращилася на 0,3 бала (від 3,7 до 4,0 балів), при цьому достовірних змін не відбулось ( $t=1,28$ ;  $p>0,05$ ). У курсантів ЕГ, які навчалися за авторською програмою вдосконалення методичної підготовленості в процесі фізичної підготовки у ВВНЗ, відбулися позитивні зміни. По закінченню експерименту в курсантів-випускників різниця рівня методичної підготовленості складала 1,0 бала, порівняно з вихідним рівнем (від 3,6 до 4,6 бала), що є статистично достовірно ( $t=4,38$ ;  $p<0,001$ ). Цю програму вдосконалення методичної підготовленості в процесі фізичної підготовки у ВВНЗ рекомендуємо використовувати під час підготовки курсантів ВВНЗ.

**Перспективами подальших досліджень** є комплексний підхід до розробки та вдосконалення науково обґрунтованих програм та методичних рекомендацій із проведення різних форм і заходів із військовослужбовцями в процесі фізичної підготовки.

*Джерела та література*

1. Камаев О. И., Пилипец О. В., Белошенко Ю. К Оптимизация соотношения физической и методической подготовки курсантов командного факультета Академии внутренних войск МВД Украины. *Физическое воспитание студентов*: [сб. науч. тр./под ред. Єрмакова С. С. ]. Харьков, 2011. № 2. С. 47–49.
2. Магльований А., Петрук А., Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. *Спортивна наука України*. 2015 № 5 С. 16–20. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України № 35 від 11.02.14 р. про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки в ЗСУ – 231 с.
4. Номеровський С. В. Проблемні питання сучасного стану методичної підготовки курсантів військово-морських навчальних закладів під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців*: матеріали всеармійської наук.-метод. конф. (Київ, 24 листоп. 2011 р.)/за заг. ред. Фігноєнова Ю. С. Київ: НУОУ, 2011. С. 137–145.
5. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005. 20 с.
6. Петрук А. П. Програма формування методичної підготовленості курсантів ВВНЗ у процесі фізичної підготовки. *Науковий часопис. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт»*: зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова 2017. Вип. 5 К(86) 17. С. 256–261.
7. Петрук А. П. Рівень методичної підготовленості офіцерів, як складової фізичної підготовки підрозділу. *Науковий часопис. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт»*: зб. наук. праць/за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова 2017. Вип. 3 К(84) 17. С. 353–358.
8. Романчук В. М., Муляр М. І., Романчук С. В. Організація методичної підготовки курсантів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, підготовка і спорт»: метод. рек. Житомир: ЖВІРЕ, 2004. 104 с.
9. Романчук С. В., Логінов Д. О., Анохін Є. Д. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт»: [навч.-метод. посіб.]. Львів, 2010. 128 с.
10. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2013. 39 с.
11. Шлямар І. Л. Методична підготовленість командира – основа фізичної підготовки підрозділу. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України*: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. 26–28 лист. 2014 р. Київ: МОУ, 2014. С. 358–363.
12. Яворський А. І. Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів мобілізованих із запасу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 34–39.

*References*

1. Kamaiev O. I., Pylypets O. V., Beloshenko Y. K. (2011). Optimizaciya sootnosheniya fizicheskoy i metodicheskoy podgotovki kursantov komandnogo fakulteta Akademii vnutrennih vojsk MVD Ukrainy [Optimization of cadets' physical and methodological of commanding faculty of Internal Affairs Academy]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, Kharkiv, no 2, 47–49.
2. Mahliovanyi A., Petruk A., Lesko O., Kozhuh N. (2015). Fizichna pidgotovka v sistemi formuvannya vijskovih fahivciv providnih inozemnih armij [Physical training in the system of military specialists education of leading foreign armies]. *Sportivna nauka Ukrayini*, no 5, 16–20. Rezhym dostupu: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>
3. Nakaz Generalnogo shtabu Zbrojnih Sil Ukrayini № 35 vid 11.02.14 r. pro zatverdzhennya timchasovoyi nastanovi z fizichnoyi pidgotovki v ZSU, 231.
4. Nomerovskiy S. V. (2011). Problemnii pitannya suchasnogo stanu metodichnoyi pidgotovki kursantiv vijskovomorskih navchalnih zakladiv pid chas vivchennya navchalnoyi disciplini «Fizichne vihovannya, specialna fizichna pidgotovka i sport» [Issues of modern methodological training status in training cadets of Navy education establishments on discipline – Physical education, special physical training and sports']. *Suchasni tendenciyi ta perspektivi rozvitku fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv* : mater. vsearmijskoyi nauk.-metod. konf. (Kiyiv, 24 listop. 2011 r.) / za zag. red. Fignogenova Yu.S. K.: NUOU, 137–145.
5. Olkhoviy O. M. (2005). Modulno-rejtingova sistema pidgotovki oficeriv-kerivnikov zanyat z fizichnoyi pidgotovki: [Tekst] : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Module-rating system of training officers-commanders of physical training], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 20.

6. Petruk A. P. (2017). Programa formuvannya metodichnoyi pidgotovlenosti kursantiv VVNZ u procesi fizichnoyi pidgotovki [The programme of forming cadets' methodological qualification during physical training]. *Naukovij chasopis seriya 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi / fizichna kultura i sport» zb. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka*, K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, vyp. 5 K(86) 17, 256–261.
7. Petruk A. P. (2017). Riven metodichnoyi pidgotovlenosti oficeriv, yak skladovoyi fizichnoyi pidgotovki pidrozdilu [Level of officers' methodological efficiency as an element of units' physical fitness] / *Naukovij chasopis seriya 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi / fizichna kultura i sport» zb. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka*, K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, vyp. 3 K(84) 17, 353–358.
8. Romanchuk V. M., Muliar M. I., Romancjuk S. V. Organizaciya metodichnoyi pidgotovki kursantiv z navchalnoi disciplini «Fizichne vihovannya, pidgotovka i sport» [Planning of cadets' methodological training on discipline «Physical education, special physical training and sports»]: Metodichni rekomendaciyi. Zhytomyr, 104.
9. Romanchuk S. V., Lohinov D. O., Anokhin Y. D. (2010). Metodichnij praktikum z navchalnoi disciplini «Fizichne vihovannya, specialna fizichna pidgotovka i sport» [Methodological workshop on discipline «Physical education, special physical training and sports»]: navch.-metod. Posib., L., 128 .
10. Romanchuk S. V. (2013). Teoretiko-metodologichni zasady fizichnoyi pidgotovki kursantiv vijskovih navchalnih zakladiv Suhoputnih vijsk Zbrojnih sil Ukrayini : avtoref. dys. ... dok. nauk z fiz. vykhov. i sportu, Lviv, 39.
11. Shliamar I. L. (2014). Metodichna pidgotovlenist komandira – osnova fizichnoyi pidgotovki pidrozdilu [Commander's methodological efficiency as a core element of unit's physical fitness] *Fizichna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnih sil, inshih vijskovih formuvan ta pravoohoronnih organiv Ukrayini: dosvid, suchasnist, problemi ta perspektivi rozvitku: materialy nauk.-metod. konf. 26–28 listopada 2014 r., Kiyiv : MOU*, 358–363.
12. Yavorskyi A. I. (2016). Programa prikladnoyi fizichnoyi pidgotovki oficeriv mobilizovanih iz zapasu [Programme of applied officers' physical training who are conscripted from reserve]. *Fizyczne vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 1 (33), 34–39.

Стаття надійшла до редакції 08.05.2018 р.



УДК 796.015.682

## АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Романа Сіренко<sup>1</sup>, Юрій Яремчук<sup>1</sup>, Наталія Семенова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна, romanaua@gmail.com

<sup>2</sup> Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, Львів, Україна, semen.nataliia@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-71-77>

### Анотація

У статті розглянуто проблему фізичної підготовленості студентської молоді вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації. Серед студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (n=4636) і Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (n=327) проведено тести й нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості, що відповідають їхньому віковому цензу. Проаналізовано рівень фізичної підготовленості студентів зазначених ВНЗ за гендерною ознакою, віком та курсами навчання. Дослідження дало змогу виявити що студенти-першокурсники Львівського національного університету імені Івана Франка мають нижчий рівень фізичної підготовленості, порівняно зі студентами старших курсів. Фізична підготовленість 34,47 % досліджуваних чоловічої статі та 42,55 % студентів жіночої статі університету перебуває на низькому рівні.

Серед студентів Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького встановлено зниження кількості студентів із достатнім рівнем ФП на 27 % і зростання на 30 % – із середнім рівнем від I по IV курс. Отримано зниження якісної оцінки в тестових вправах на гнучкість та в бігу на короткі дистанції. Визначено низькі результати в студенток усіх курсів навчання у вправах «стрибок у довжину з місця й згинання-розгинання рук в упорі лежачи».

Установлено, що малорухомий спосіб життя студентів університету та медичного коледжу, який спостерігаємо в студентській молоді, котра часто обмежується лише заняттями фізичним вихованням у ВНЗ (2 год на тиждень), що є значно нижчим від потреб молодого організму та негативно відображається на показниках фізичної підготовленості. Одержані результати ФП студентів мають стати важливим чинником у підвищенні мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою й спортом та оптимізації фізичного виховання у ВНЗ.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичне виховання, студенти, тестування.

**Романа Сіренко, Юрій Яремчук, Наталія Семенова. Анализ физической подготовленности студентов на основе результатов тестов и нормативов ежегодного оценивания.** В статье рассматривается проблема физической подготовленности студенческой молодежи высших учебных заведений разных уровней аккредитации. Среди студентов Львовского национального университета имени Ивана Франка (n=4636) и Медицинского колледжа ЛНМУ имени Данила Галицкого (n=327) проводятся тесты и нормативы ежегодного оценивания, физической подготовленности, соответствующие их возрастному цензу. Анализируется уровень физической подготовленности студентов указанных вузов по гендерному признаку, возрасту и курсам обучения. Исследование позволило выявить, что студенты-первокурсники Львовского национального университета имени Ивана Франка имеют уровень физической подготовленности ниже, по сравнению со студентами старших курсов. Физическая подготовленность 34,47 % студентов мужского пола и 42,55 % студентов женского пола университета находится на низком уровне. Среди студентов Медицинского колледжа ЛНМУ имени Данила Галицкого установлено снижение количества студентов с достаточным уровнем ФП на 27 % и прирост на 30 % – со средним уровнем с I по IV курс. Получено снижение качественной оценки в тестовых упражнениях на гибкость и в беге на короткие дистанции. Определены низкие результаты у студенток всех курсов обучения в упражнениях «прыжок в длину с места» и «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Установлено, что малоподвижный образ жизни студентов университета и медицинского колледжа, который наблюдается у студенческой молодежи и часто ограничивается лишь занятиями физическим воспитанием в вузе (2 часа в неделю), что значительно ниже потребностей молодого организма и негативно отражается на показателях физической подготовленности. Полученные результаты ФП студентов должны стать важным фактором в повышении мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом и оптимизации физического воспитания в вузе.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое воспитание, студенты, тестирование.

**Romana Sirenko, Yuriy Yaremchuk, Nataliia Semenova. Analysis of Physical Preparedness of Students Based on the Results of Tests and Standards of Annual Evaluation.** The article deals with the problem of physical preparedness of student youth of higher educational institutions of different levels of accreditation. Among the students

of Ivan Franko National University of Lviv (n = 4636) and the Medical College at Danylo Halytskyi LNMU (n = 327) there were conducted tests and norms of the annual assessment of physical preparedness, which correspond to their age rating. The level of physical preparedness of the students of these universities according to gender, age and training courses is analyzed. The research made it possible to find out that first-year students of Ivan Franko National University of Lviv have a lower level of physical preparedness compared to senior students. Physical preparedness equals 34,47 % (male students) and 42,55 % (female students), which is considered to be at a low level.

Among the students of the Medical College at Danylo Halytskyi LNMU, a decrease was observed in the number of students with a sufficient level of PP at 27 % and an increase of 30 % with an average level from I to IV course. Reduced qualitative assessment in test exercises for flexibility and running for short distances was observed. The low results were shown by female students of all courses of study in the following exercises: the jump in length from the place and the bending of the extension of the hands in the emphasis.

It was established that sedentary lifestyle of students at university and medical college, which is observed in young students and often limited only to physical education classes at the university (2 hours per week), which is well below the needs of the young body and has a negative impact in terms of physical preparedness. The obtained results of students' PP should become an important factor in increasing the motivation of students to systematical training in physical culture and sports, as well as optimization of physical education at higher educational establishments.

**Key words:** physical preparedness, physical education, students, testing.

**Вступ.** Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя, що, на думку фахівців, беззаперечно, взаємопов'язано [3; 5]. Дослідження науковців доводять, що фізична підготовленість людини є одним із критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, зміцнення здоров'я та майбутньої професійної діяльності [1; 4; 6]. Науковці стверджують, що визначення рівня фізичної підготовленості – необхідна складова процесу педагогічного контролю у фізичному вихованні [2], проведення якого сприяє оптимізації процесу фізичного виховання в навчальному закладі.

Задля виконання «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”» Кабінет Міністрів України прийняв Постанову від 09 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Міністерство молоді та спорту України наказом від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» затвердило тести й нормативи, а також інструкцію з організації щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Для учнівської та студентської молоді тестування фізичної підготовленості (ФП) є обов'язковим.

**Мета дослідження** – визначити й проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (надалі – університет) і Медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (надалі – коледж).

**Матеріали й методи дослідження.** Фізичну підготовленість студентів оцінювали за якістю виконання тестових вправ, затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України наказом від 15.12.2016 р. № 4665. Випробовування в обох вищих навчальних закладах проводили під час двох академічних занять згідно з розкладом. В університеті на першому з них відбувалося тестування в бігові на 100 м, стрибків у довжину, бігові на 3000 м (чол.) або 2000 м (жін.); на другому – підтягування на поперечині (чол.) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.), човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи. У коледжі в перший день тестування студенти віком 15 років виконували біг на 60 м, інші – 100 м, стрибок у довжину з місця, біг – 2000 м (хлопці 15–16 років) або жінки від 17 років, 1500 м (дівчата віком 15–16 років), 3000 м (чоловіки від 17 років); на другий день тестування – підтягування на поперечині (чол.) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (жін.), човниковий біг 4x9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

До тестування фізичної підготовленості за станом здоров'я допущено 4636 студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, із них 1559 – особи чоловічої статі, 3077 – жіночої. На всіх курсах навчання «Фізичне виховання» відбувається в обсязі 2 год на тиждень. На I курсі – як нормативна навчальна дисципліна, на II–IV-му – як дисципліна за вільним вибором студента.

Фізичне виховання в коледжі для студентів, які вступили на основі базової загальної середньої освіти, проводиться в обсязі 2 год на тиждень на I і II, III, IV курсах та для студентів, котрі вступили до коледжу на базі повної загальної середньої освіти й навчаються 4 год на тиждень, за винятком останнього семестру.

У медичному коледжі здобувають освіту 375 студентів, із яких допущено до тестування 327 осіб: 301 особа жіночої і 26 – чоловічої.

**Результати дослідження. Дискусія.** Аналіз отриманих даних серед студентів університету дав підставу встановити, що студенти I курсу мають значно нижчий рівень фізичної підготовленості, ніж старшокурсники (табл.1). Найсуттєвіші розбіжності в результатах випробовувань спостерігаємо в кросовому бігові на 3000 м. Зазначимо, що витривалість студентів I курсу перебуває в межах низького рівня, тоді як витривалість студентів університету старших курсів не мала суттєвих розбіжностей (у межах середнього рівня).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка (X±б)**

Курс	Випробовування				
	3000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)
I	15,27 1,76	210,0 17,5	14,18 0,1	9,80 0,03	8,2 0,8
II	14,06* 1,7	216,0 19,4	14,68* 0,05	9,92 0,04	11,0 * 0,6
III	14,02* 0,98	227,0 16,5	14,16 0,08	9,57 0,05	9,5 0,4
IV	14,26* 1,56	229,0 17,0	14,09 0,07	9,50 0,02	10,8 * 0,5

Примітка. \* – Розбіжності між групами достовірні при  $p < 0,05$ .

Тестування швидкісних можливостей студентів університету показало задовільні результати (якісна оцінка – 3 бали). Найнижчими показники швидкості були в студентів II курсу. У стрибках у довжину з місця найнижчі результати (на оцінку 2 бали)  $210 \pm 17,5$  см показали студенти-першокурсники. Найвищі середньогрупові результати спостерігали в студентів IV курсу –  $229 \pm 17,0$  см. Однак якісно в це також незадовільний результат (2 бали).

Найвищі показники в чоловіків спостерігали у випробовуваннях на спритність (човниковий біг  $4 \times 9$  м) і гнучкість. Якісні показники перебували в межах оцінок «задовільно» та «добре».

Показники фізичної підготовленості студенток університету наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студенток Львівського національного університету імені Івана Франка (X±б)**

Курс	Випробовування				
	2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)
I	13,01 2,78	166,0 16,0	17,45 0,09	11,08 0,04	15,8 0,8
II	12,46* 2,68	174,0 12,7	17,51 0,07	11,12 0,06	16,2 0,5
III	12,55* 2,27	176,0 15,5	16,56* 0,08	10,94 0,05	19,0* 0,4
IV	12,20* 3,47	172,5 13,9	16,47* 0,10	10,49* 0,04	18,8 * 0,6

Примітка. \* – Розбіжності між групами достовірні при  $p < 0,05$ .

У випробовуваннях на витривалість у жінок спостерігали значну розбіжність результатів у бігу на 2000 м. Найнижчі середньогрупові показники зафіксовано в студенток I курсу. Варто зазначити, що 54,5 % першокурсниць здолали дистанції 2000 м за довший час, ніж 12 хв 30 с й отримали незадовільну оцінку в 0 балів. Лише 3,4 % респонденток пробігли дистанцію на відмінну оцінку (5 балів).

На нашу думку, це надзвичайно загрозна ситуація, яка свідчить, що зростає кількість студенток з ослабленим рівнем здоров'я, оскільки можна провести паралель між витривалістю та функціональним станом організму жінок.

У тестуванні швидкісно-силових і швидкісних можливостей спостерігали подібну динаміку. Результати тестувань перебували в межах низького та середнього рівнів (стрибок у довжину з місця) і низького (біг на 100 м).

У стрибках у довжину 41,3 % студенток мали результат, що нижчий за 165 см, й отримали оцінку 0 балів. Ще більш тривожна картина щодо бігу на 100 м, де на результат у 0 балів пробігли 58,8 % учасниць випробовувань.

У жінок у тестуванні спритності й гнучкості простежено подібну тенденцію, як і в чоловіків. Ці випробовування були найлегшими для студенток (якісна оцінка коливалась у межах 3–4 балів).

У табл. 3 подано результати тестування фізичної підготовленості за рівнями.

Таблиця 3

### Рівні фізичної підготовленості студентів університету

Курс	Стать	Рівень підготовленості, %			
		високий	достатній	середній	низький
I	Чол.	6,60	19,34	30,42	43,63
	Жін.	1,49	10,92	31,84	55,75
II	Чол.	10,8	27,02	21,62	40,54
	Жін.	1,98	5,94	39,60	52,48
III	Чол.	16,67	19,44	41,67	22,22
	Жін.	0,82	17,65	56,04	25,49
IV	Чол.	17,46	18,22	32,82	31,50
	Жін.	1,39	17,22	44,92	36,47
Загалом	Чол.	12,88	21,01	31,63	34,47
	Жін.	1,42	12,93	43,10	42,55

Як видно з табл. 3, у першокурсників значно менша кількість осіб, які мають високий рівень підготовленості, порівняно зі студентами старших курсів. Особливо це помітно в чоловіків. Також у представників сильної статі зростає кількість осіб, які мають низький рівень підготовленості (до 43,63 %).

У студенток найвищий відсоток осіб із низьким рівнем підготовленості спостерігаємо на I курсі навчання.

Порівняння результатів тестування студентів різних курсів медичного коледжу виявилось неможливим, оскільки в коледжі навчаються студенти від 15 років і тестування на визначення швидкості й витривалості відрізняються. Лише на III і IV курсах тести не відрізняються.

Студентки I курсу віком 15 років (n=71) у середньому показали «достатній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 16,6 бала, що відповідає оцінці «добре» за рівнем фізичної підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

### Показники фізичної підготовленості студенток віком 15 років медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±б)

Випробовування					
1500 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	60 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	Оцінка ФП (балів)
9,78±1,44	159,05±22,09	10,67±1,03	11,12±0,65	11,92 ± 8,54	16,6 «добре»

Серед студенток 15 років восьми на визначення сили виконали вправу згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Три студентки склали цей тест на оцінку «відмінно», дві – «добре», одна – «задовільно» і дві – «незадовільно».

Студенти-чоловіки віком 15 років (n=7) у середньому показали «достатній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 17,8 бала, що відповідає оцінці «добре» за рівнем фізичної підготовленості (табл. 5).



Таблиця 5

**Показники фізичної підготовленості студентів віком 15 років  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±б)**

Випробовування					
2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	60 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
9,96±0,85	205,8±30,26	9,58±0,59	9,97±0,92	5,67±3,27	17,8 «добре»

Серед студенток I курсу віком 15 років, найнижчі результати отримано в бігові на 1500 м та стрибку в довжину з місця. Серед студентів чоловічої статі цього віку найнижчі результати отримано в бігові на 2000 м та в нахилі тулуба вперед із положення сидячи.

Студентки I і II курсу віком 16 років (n=67) в середньому мали «середній» рівень фізичної підготовленості, який перевищував 15,2 бала, що відповідає оцінці «задовільно» за рівнем фізичної підготовленості. Серед респонденток 16 років двадцять дев'ять для визначення сили обрали вправу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Середній результат у цій вправі становив 11,68±5,19 разів, що відповідає «низькому» рівню. Студентки, котрі виконували стрибок у довжину з місця, також продемонстрували низький рівень (табл. 6).

Таблиця 6

**Показники фізичної підготовленості студенток віком 16 років  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±б)**

Випробовування					
1500 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
9,56±1,47	163,69±17,43	17,37±1,15	11,09±0,58	14,0±6,64	15,24 «задовільно»

Студенти-чоловіки віком 16 років (n=5), за винятком тестової вправи на гнучкість, практично кожен тест виконали на 4 бали й продемонстрували ЗФП на рівні «добре», проте нахил тулуба з положення сидячи лише один студент виконав на «відмінно», а інші продемонстрували незадовільний стан гнучкості.

Показники ФП, отримані серед студенток III і IV курсів, які досягли 17 років (n=99), і IV курсу (n=70), дали підставу встановити середній рівень ФП з оцінкою – «задовільно» обох груп студенток (табл. 7).

Таблиця 7

**Показники фізичної підготовленості студенток віком 17 років III, IV курсів  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±б)**

Курс	Випробовування					
	2000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
II, III	12,45±1,75	163,71±14,13	17,16±1,71	11,16±0,99	13,06±6,50	14,36 «задовільно»
IV	12,28±1,29	158,55±21,84	17,02±1,20	11,36±1,01	13,97±6,67	13,98 «задовільно»

Порівняльний аналіз отриманих даних дав змогу встановити відсутність достовірних розбіжностей між показниками виконаних тестів студентками II–III курсів віком 17 років і IV курсів.

Для визначення рівня розвитку сили 60 студенток III курсу і 50 студенток IV-го обрали вправу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», отримані дані в середньому становили 13–14 разів на обох курсах (оцінка ФП – «незадовільно»).

У процесі виконання тестових вправ студенти чоловічої статі III курсу (n=14) продемонстрували достатній рівень фізичної підготовленості (табл. 8).

Таблиця 8

**Показники фізичної підготовленості студентів віком 17 років III курсу  
Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького (X±6)**

Випробовування					
3000 м (хв, с)	стрибок у довжину (см)	100 м (с)	човниковий біг 4x9 м (с)	нахил тулуба у в.п. сидячи (см)	оцінка ФП (балів)
13,36±2,28	201,07±28,79	15,02±0,91	9,69±0,64	8,80±5,15	16,07 «добре»

Проте потрібно зазначити, що найнижчі показники, які відповідали незадовільній оцінці ФП, отримано у вправах «стрибок у довжину з місця» й «нахил тулуба у в.п. сидячи».

На IV курсі навчається лише один студент чоловічої статі, рівень фізичної підготовленості якого становив 18 балів, що відповідає достатньому (оцінка рівня ФП «добре»).

Серед студентів Медичного коледжу з «високим» рівнем ФП на I курсі виявлено 14 % студентів, на II – 6 %, на III – 5 % і на IV-му цей показник знизився до 3 %. Достовірно зменшилася від I по IV курс кількість студентів із «достатнім» рівнем ФП (із 48 до 21 %) та зросла (на 30 %) чисельність осіб із «середнім» рівнем ФП.

Отримані результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів Львівського національного університету імені Івана Франка й Медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького та їх аналіз дають підставу стверджувати про негативний вплив малорухомого способу життя студентів університету й Медичного коледжу, який спостерігаємо в студентській молоді на показниках фізичної підготовленості, що, беззаперечно, відображається на стані їхнього соматичного здоров'я, адже рухова активність студентів часто обмежується лише заняттями фізичним вихованням у ВНЗ (2 години на тиждень), що є значно нижчим від оптимальних величин і потреб молодого організму. Одержані результати ФП студентів мають стати важливим чинником у підвищенні їх мотивації до систематичних занять фізичною культурою й спортом та оптимізації фізичного виховання у ВНЗ.

**Висновки.** Установлено, що студенти-першокурсники Львівського національного університету імені Івана Франка мають нижчий рівень фізичної підготовленості, порівняно зі старшокурсниками. ФП більше ніж третини студентів університету перебуває на низькому рівні. Отримано дані про зниження кількості студентів Медичного коледжу імені Данила Галицького з достатнім рівнем ФП на 27 %, зниження якісної оцінки в тестових вправах на гнучкість й у бігові на короткі дистанції. Отримані результати ФП студентів – важливий чинник у підвищенні мотивації студентів для подальшого самовдосконалення, позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищення обсягу їхньої рухової активності, дають змогу викладачам фізичного виховання виявити переваги й недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм проведення занять і на підставі їх аналізу скорегувати навчальні програми.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівняльному аналізі динаміки показників щорічного визначення фізичної підготовленості студентської молоді ВНЗ різних рівнів акредитації.

*Джерела та література*

1. Корягін В. М., Блавт О. З., Мудрик І. П. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання*: матеріали III Міжнар. електронної наук.-практ. конф. Одеса, 2012. С. 65–68.
2. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
3. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр./за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХХІІІ, 2006. № 4. С. 161–164.
4. Юденко В. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів 1–4 курсів вищого навчального закладу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць/ за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К1 (56)15. С. 401–404.

5. Beata Rogo Styl życia studentek a ich sprawność fizyczna. *Choroby xxi wieku: wyzwania w pracy fizjoterapeuty*/pod red. nauk. Marzeny Podgórskiej Adres wydawniczy: Gdańsk: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania, 2017. S. 33–52. URL: <http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/chxxiw.pdf>
6. Semenova N., Sirenko R., Ripak M., Chekhovska L. Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. С. 131–134. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2017\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_2_25).

#### References

1. Koriahin V. M., Blavt O. Z., Mudryk I. P. (2012). Do pytania stanu zdrowia studentiv VNZ [To the issue of the state of health of students of universities]. *Psykhologichni, pedahohichni ta medyko-biolohichni aspekty fizychnoho vykhovannia: materialy III Mizhnarodnoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii*. Odesa, 65–68.
2. Rymar O., Solovei A. (2013). Otsiniuvannia rinvnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Assessment of the level of physical preparedness of high school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia*, Vyp. 17, t. 2, 181–186.
3. Sirenko R. R. (2006). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na motyvatsiiu do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Influence of motor activity on the motivation for independent exercises by physical exercises of students of higher educational establishments *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 4, 161–164.
4. Iudenok V. M. (2015). Doslidzhennia rinvnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv 1–4 kursiv vyshchoho navchalnoho zakladu [Study of the level of physical fitness of students 1–4 years of higher education]. *Naukovij chasopis seriya 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi fizichna kultura i sport» zb. naukovih prac / Za red. O. V. Timoshenka*, K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, vyp.3 K1 (56) 15, 401–404.
5. Beata Rogo (2017). Styl życia studentek a ich sprawność fizyczna // *Choroby XXI wieku : wyzwania w pracy fizjoterapeuty / pod red. nauk. Marzeny Podgórskiej Adres wydawniczy: Gdańsk : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania*, 33–52. Rezhym dostypu: <http://www.wsz.pl/wp-content/uploads/2014/06/chxxiw.pdf>
6. Semenova N., Ripak M., Chekhovska L. (2017). Lifestyle of Students Studying in the Specialty «Nursing» *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 2, 131–134. Rezhym dostypu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2017\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2017_2_25).

Стаття надійшла до редакції 06.05.2018 р.

## ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ НА УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Олег Тучак<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tu4ka\_v\_nebe@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-78-85>

### Анотація

**Актуальність.** Дослідниками встановлено, що діти із затримкою психічного розвитку становлять одну п'яту частину від загальної кількості дітей, які йдуть до першого класу. Це свідчить про актуальність проблеми й необхідність пошуку ефективних шляхів для її розв'язання. **Мета роботи** – обґрунтувати ефективність впливу координаційних вправ на координаційні здібності, психічні процеси та властивості учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. **Методи дослідження.** Використано теоретичні, емпіричні, статистичні методи дослідження. Дослідження відбувалося впродовж 2012–2016 рр. і реалізовувалося у чотири етапи: аналітико-констатувальний; пошуковий; формувальний та узагальнювальний. Дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Луцького навчально-реабілітаційного центру. **Результати роботи.** Розроблено методику навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. Методика складається з двох блоків – психічного та фізичного. Психічний блок містить такі процеси та властивості: зорова й слухова пам'ять, образно-логічне та наочно-дійове мислення. До фізичного блоку увійшли такі координаційні якості: здатність до оцінки та регулювання динамічних і часових параметрів руху, орієнтування в просторі; рівновага статична й динамічна. Засоби, які використовувалися під час реалізації методики поділялися на загальні та спеціальні. Особливістю спеціальних засобів були умови їх виконання, які підібрані таким чином, щоб як найефективніше сприяти розвитку координаційних здібностей, психічних процесів і властивостей. **Висновки.** Підтверджено ефективність експериментальної методики. Виявлено статистично значимі зміни за мимовільним оперативним зоровим та слуховим запам'ятовуванням, образно-логічним і наочно-дійовим мисленням. Покращено здатність до оцінки й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, стійкість рівноваги статичної та динамічної.

**Ключові слова:** затримка психічного розвитку, координаційні вправи, методика, молодший шкільний вік.

**Олег Тучак. Влияние координационных упражнений на детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Актуальность.** Исследователями установлено, что дети с задержкой психического развития составляют одну пятую часть от общего количества детей, которые идут в первый класс. Это является свидетельством актуальности проблемы и необходимости поиска эффективных путей для ее решения. **Задача работы** – обосновать эффективность влияния координационных упражнений на координационные способности, психические процессы и свойства учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития. **Методы исследования.** Использованы теоретические, эмпирические, статистические методы исследования. Исследование происходило на протяжении 2012–2016 гг. и реализовывалось в четыре этапа: аналитико-констатирующий, поисковый, формирующий и обобщающий. Опытнo-экспериментальную работу осуществляли на базе Луцкого учебно-реабилитационного центра. **Результаты работы.** Разработана методика обучения координационных упражнений учащихся младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Методика состоит из двух блоков – психического и физического. Психический блок содержит такие процессы и свойства: зрительная и слуховая память; образно-логическое и наглядно-действенное мышление. К физическому блоку вошли такие координационные качества, как способность к оценке и регулированию динамических и временных параметров движения, ориентировка в пространстве; равновесие статическое и динамическое. Средства, которые использовались при реализации методики, делились на общие и специальные. Особенностью специальных средств были условия их выполнения, которые подобраны таким образом, чтобы наиболее эффективно содействовать развитию координационных способностей, психических процессов и свойств. **Выводы.** Подтверждена эффективность экспериментальной методики. Выявлены статистически значимые изменения по произвольным оперативным зрительным и слуховым запоминаниям, образно-логическому и наглядно-действенному мышлению. Улучшено способность к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений, устойчивость равновесия статического и динамического.

**Ключевые слова:** задержка психического развития, координационные упражнения, методика, младший школьный возраст.

**Oleg Tuchak. Influence of Coordination Exercises on Elementary Schoolchildren with Mental Retardation. Novelty.** The investigators have established that children with mental retardation consist of one fifth from all elementary schoolchildren. It's proved the novelty of problem and necessity to find of effective ways for its solution. **Purpose of**



*research* – to show the effectiveness of influence of coordination exercises on coordination skills, psychiatric processes and qualities of elementary schoolchildren with mental retardation. **Methods of Research.** It was used theoretical, empirical, statistical methods of investigation. The research was carried out during 2012–2016 years and divided into four stages: analytico-ascertaining, searching, forming and synthesis. Research was done in Lutsk educational and rehabilitation centre. **Results of Research.** It was made methods for teaching of elementary schoolchildren with mental retardation to coordination exercises. Methods consists of two blocks – psychological and physical. Psychological block contains such processes and properties: visual and listening memory, figurological and visually active mentation. Physical block consists of such coordination skills: possibility to estimate and regulate dynamic and temporal parameters of movement, space orientation, static and dynamic stability. Means which are used for these methods are divided into common and special. The peculiarity of special means was execution conditions which influence on development of coordination skills, psychological processes and properties effectiveness. **Conclusions.** It was proved the effectiveness of experimental methods. Statistical significance changes of self-exiting operative visual and hearing memory, fugurological and visually active mentation were stated. It was improved the capacity to estimation and regulation of spacotemporal and dynamic parameters of movements, static and dynamic stability.

**Key words:** mental retardation coordination exercises, methods, elementary school age.

**Вступ.** Діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР) на сьогодні є особливою ланкою, яка потребує підвищеної уваги з боку фахівців [9]. Згідно з даними, вони становлять від 12 до 18 % загальної кількості тих, які вступають до першого класу загальноосвітньої школи [5]. Наявність цього факту засвідчує гостру необхідність пошуку нових підходів до розв'язання означеної проблеми.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що на сьогодні вивчено деякі аспекти корекції затримки психічного розвитку школярів. Зокрема, науково обґрунтовано методика занять фізичними вправами для дітей-підлітків із ЗПР [4]. Вивчено організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із ЗПР [6]. Розроблено методи корекції показників пам'яті в дітей шести років із ЗПР [3]. Створено інтегративну корекційно-розвивальну програму реабілітації й адаптації дітей з особливостями психофізичного розвитку [8]. Досліджено вікові та індивідуальні психосоматичні особливості дітей молодшого шкільного й підліткового віку як предиктори розумового розвитку [11].

Разом із висвітленням окремих сторін цієї проблеми комплексні дослідження з обґрунтування методики навчання координаційних вправ молодших школярів як ефективного засобу корекції затримки психічного розвитку відсутні.

**Мета роботи** – обґрунтувати ефективність впливу фізичних вправ на координаційні здібності, психічні процеси та властивості учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

**Матеріали й методи дослідження.** Для досягнення мети використано такі методи дослідження:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної, спеціальної літератури та документальних джерел, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування сутнісного змісту ключових понять);

– *емпіричні* – тестування рівня розвитку координаційних здібностей і психічних процесів та властивостей (для вивчення впливу розробленої методики на учнів молодших класів із ЗПР); теоретичне моделювання, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки навчально-методичного забезпечення навчання координаційних вправ та виявлення ефективності запропонованої методики;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів методами математичної статистики.

Дослідження відбувалось упродовж 2012–2016 рр. і реалізовувалось у чотири **етапи**:

– *аналітико-констатувальний* етап (2012–2013 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної літератури з проблеми затримки психічного розвитку молодших школярів, методів та засобів навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизація емпіричного матеріалу;

– *пошуковий* етап (2013–2014 рр.) – визначення стану розвитку координаційних здібностей психічних процесів і властивостей у молодших школярів із затримкою психічного розвитку та їх взаємозв'язків; формування структурних компонентів авторської методики навчання координаційних вправам учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури;

– *формувальний* етап (2014–2015 рр.) полягав у впровадженні в практику авторської методики навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку та перевірки її ефективності.

– узагальнювальний етап (2015–2016 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних результатів апробації методики навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури, написання висновків і передбачення подальших перспектив дослідження.

Дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Луцького навчально-реабілітаційного центру. Експериментальна група складалася з 29 осіб. У контрольну групу входило 30 учнів.

**Результати дослідження.** Дослідженням передумов реалізації методики навчання координаційних вправ молодших школярів із затримкою психічного розвитку виявлено наявність проблеми розвитку координаційних якостей, психічних процесів і властивостей у сучасних молодших школярів із ЗПР. Загалом установлено, що досліджуванні якості, процеси та властивості перебувають на низькому рівні розвитку. Виявлено неоднорідність груп за показниками: у кожній віковій групі є учні з більш високим рівнем розвитку й із дуже низьким.

Зокрема, вивчення *здатностей до орієнтування в просторі* здійснювали за допомогою бігу до пронумерованих набивних п'яти м'ячів. Установлено, що між школярами всіх класів контрольних та експериментальних груп відсутня статистично значима різниця між показниками здібності до орієнтування в просторі (табл. 1).

Таблиця 1

**Стан розвитку координаційних здібностей у молодших школярів із затримкою психічного розвитку**

Група	n	X	S	Sx	V %	± %	t (U)	P
Показники спритності другокласників								
Контроль	16	12,73	1,28	0,33	10,05	6,68	-1,014	>0,05
Експеримент	10	13,58	2,45	0,82	18,04			
Показники спритності третьокласників								
Контроль	7	13,56	1,68	0,69	12,39	2,21	-0,347	>0,05
Експеримент	9	13,86	1,76	0,62	12,70			
Показники спритності четвертокласників								
Контроль	9	10,35	1,07	0,38	10,34	18,84	-2,773	<0,01
Експеримент	11	12,3	2,01	0,64	16,34			
Показники орієнтування в просторі другокласників								
Контроль	15	16,65	2,65	0,71	15,92	-0,60	71 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	10	16,75	2,75	0,92	16,42			
Показники орієнтування в просторі третьокласників								
Контроль	6	20,56	3,77	1,69	18,34	3,11	-0,281	>0,05
Експеримент	8	21,2	4,74	1,79	22,36			
Показники орієнтування в просторі четвертокласників								
Контроль	9	14,31	2,15	0,76	15,02	9,36	45 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	10	15,65	5,65	1,88	36,10			
Показники рівноваги статичної другокласників								
Контроль (N)	14	14,18	8,69	2,41	61,28	3,81	61,5 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент	10	14,72	9,7	3,23	65,90			
Показники рівноваги статичної третьокласників								
Контроль (N)	6	11,32	21,52	9,62	190,11	54,77	27 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент	8	5,12	4,07	1,54	79,49			
Показники рівноваги статичної четвертокласників								
Контроль	8	29,84	20,91	7,90	70,07	62,60	2,256	<0,05
Експеримент	11	11,16	12,36	3,91	110,75			
Показники рівноваги динамічної другокласників								
Контроль	15	10,40	2,96	0,79	28,46	1,06	0,106	>0,05
Експеримент	10	10,29	2,21	0,74	21,48			
Показники рівноваги динамічної третьокласників								
Контроль	6	12,08	4,40	1,97	36,42	13,91	-0,621	>0,05
Експеримент	8	13,76	5,72	2,16	41,57			
Показники рівноваги динамічної четвертокласників								
Контроль	9	8,89	3,11	1,10	34,98	8,10	0,510	>0,05
Експеримент	9	8,17	2,87	1,01	35,13			

Примітка. (U) – U-критерій Манна-Уїтні, за допомогою якого порівнювали різницю між двома незалежними вибірками з розподілом відмінним від нормального; (N) – група даних із розподілом відмінним від нормального.

Учні другого контрольного класу виконували біг до пронумерованих набивних м'ячів за 16,7 с, їхні ровесники експериментальної групи – за 16,8 с. У третьокласників результати в контрольній групі становили 20,6 с, в експериментальній – 21,2 с. Четвертокласники групи контролю виконували тест за 14,3 с, а їхні ровесники з експериментальної групи – за 15,7 с.

Аналіз коефіцієнта варіації показує, що всі шість груп досліджуваних згідно з результатами тестування орієнтування в просторі не можна назвати однорідними, оскільки коефіцієнт варіації був у межах від 15 до 36 %. Це, зі свого боку, указує на те, що здатність до орієнтування в просторі школярів значно відрізнялася за рівнем розвитку в межах зазначених вікових груп.

Оцінювання результатів тестування орієнтування в просторі згідно з нормативними, наявними в літературі [7] засвідчує дуже низький рівень розвитку цієї якості в молодших школярів із ЗПР. Лише один із середніх результатів усіх протестованих класів наблизився до нормативів. Зокрема, у четвертокласників контрольної групи середній результат становив 14,3 с, що відповідає достатньому рівню розвитку першокласників. Такий результат засвідчує значне відставання дітей із ЗПР від норми за рівнем розвитку орієнтування в просторі.

Водночас виявлено покращення з віком низки координаційних якостей, психічних процесів і властивостей у молодших школярів із ЗПР. Зважаючи на цю позитивну динаміку, можна стверджувати, що координаційним якостям, психічним процесам та властивостям досліджуваного контингенту притаманний розвиток.

Дослідженнями особливостей кореляційних взаємозв'язків координаційних здібностей із психічними процесами та властивостями встановлено, що чим складніша координаційна якість, тим із більшою кількістю координаційних здібностей, психічних процесів і властивостей вона корелює. Відповідно вона зумовлена рівнем розвитку більшої кількості якостей [10].

Одержані результати досліджень підтвердили нашу гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між координаційними здібностями та психологічними процесами й властивостями дітей. Це дало підставу припустити, що, розвиваючи координаційні якості, можна сприяти покращенню психічних процесів і властивостей дітей із ЗПР. Теоретичним підґрунтям цього положення є наукова концепція про єдність організму як цілісної системи, де всі компоненти тісно взаємопов'язані й значною мірою взаємозумовлені [1; 2].

У зв'язку з цим подальші дослідження спрямовано на розробку та теоретичне обґрунтування ефективності методики навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури. За основу експериментальної методики взято державну навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1–4 класи).

Авторська експериментальна методика навчання координаційних вправ спрямована на досягнення головної мети – оптимізації фізичного й психічного розвитку учнів молодших класів із ЗПР. Досягнення мети передбачає виконання двох взаємопов'язаних завдань: розвиток координаційних здібностей; розвиток психічних процесів і властивостей.

У структурі методики умовно можна виділити два основні блоки – психічний та фізичний. До першого (психічного) включено такі основні процеси й властивості: пам'ять (зорова та слухова); мислення (образно-логічне й наочно-дійове). До фізичного (другого) блоку увійшли такі координаційні якості: спритність (здатність до оцінки та регулювання динамічних і часових параметрів руху, орієнтування в просторі); рівновага (статична та динамічна). Обидва блоки є одним цілим педагогічного процесу школярів із ЗПР, їх поділ під час реалізації експериментальної методики умовний.

Засоби, що використовувалися під час реалізації методики, були поділені на загальні й спеціальні. До загальних засобів належать теоретичні знання, основна гімнастика; рухливі ігри та забави, естафети, елементи легкої атлетики; загальнорозвивальні вправи; елементи самомасажу. Кожна група загальних засобів поділяється на підгрупи, а ті, зі свого боку, складаються зі спеціальних засобів. Характерною особливістю спеціальних засобів є умови їх виконання. Усі вони підібрані таким чином, щоб якнайефективніше сприяти розвитку координаційних здібностей, психічних властивостей та процесів.

Складовою частиною авторської методики є критерії комплексного оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей, психічних процесів та властивостей у молодших школярів із ЗПР. Психічні процеси й властивості оцінюються за показниками зорової та слухової пам'яті; образно-логічного й наочно-дійового мислення. Оцінювання координаційних здібностей відбувається за допомогою показників динамічних і часових параметрів руху, орієнтування в просторі, статичної й динамічної рівноваги. Для цього застосовано такі тести: «Запам'ятай картинки», «Запам'ятай слова», «Пори року», «Виріж фігурки», «Човниковий біг 3×10 м», «Біг до 5 пронумерованих м'ячів», «Методика Бондаревського» і «Повороти на гімнастичній лаві».

Оцінювання здійснюється за кількісними (балами) та якісними (словесними) показниками. Кількісна система оцінювання передбачає п'ятибальну шкалу для кожної якості. Для комплексного оцінювання рівня розвитку дитини всі кількісні результати тестування додаються.

Якісні критерії оцінювання – це словесні оцінки типу «Добре», «Дуже добре», «Чудово», «Прекрасно» й «Казково», що відповідають певній кількісній оцінці. Учителю на уроках у безпосередньому контакті зі школярами застосовував лише якісні оцінки. Кількісне оцінювання використовується для контролю стану координаційних здібностей, психічних процесів і властивостей, їх динаміки.

Дослідженням впливу експериментальної методики на координаційні якості, психічні процеси та властивості учнів молодших класів із ЗПР встановлено більшу її ефективність, порівняно із загальноприйнятною (табл. 2).

Таблиця 2

**Координаційні здібності молодших школярів із затримкою психічного розвитку в умовах експериментальної методики**

Група	n	X	S	Sx	V %	± %	t (T)	P	± %	t (U)	P
Показники спритності другокласників											
Контроль	13	11,84	1,12	0,32	9,46	6,99	1,936	>0,05	1,44	0,326	>0,05
Експеримент	8	12,01	1,08	0,41	8,99	11,56	2,220	<0,05			
Показники спритності третьокласників											
Контроль	6	11,24	1,29	0,58	11,48	17,11	2,718	<0,05	5,16	0,740	>0,05
Експеримент	9	11,82	1,50	0,53	12,69	14,72	2,609	<0,05			
Показники спритності четвертокласників											
Контроль (N)	11	10,37	1,47	0,46	14,18	0,19	0,032	>0,05	6,27	42 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент	12	11,02	1,11	0,33	10,07	10,41	2,246	<0,05			
Показники орієнтування в просторі другокласників											
Контроль	13	15,48	2,39	0,69	15,44	7,03	1,191	>0,05	3,20	0,580	>0,05
Експеримент	8	15,00	1,21	0,46	8,07	10,45	3 <sup>(T)</sup>	<0,05			
Показники орієнтування в просторі третьокласників											
Контроль	6	18,17	3,59	1,61	19,76	11,62	1,040	>0,05	2,73	0,300	>0,05
Експеримент	9	18,68	1,56	0,55	8,35	11,89	2,217	<0,05			
Показники орієнтування в просторі четвертокласників											
Контроль	11	13,41	2,42	0,77	18,05	6,29	0,833	>0,05	1,94	48 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	12	13,15	1,76	0,53	13,38	15,97	13 <sup>(T)</sup>	<0,05			
Показники рівноваги статичної другокласників											
Контроль (N)	13	17,81	10,14	2,93	56,93	25,60	35 <sup>(T)</sup>	>0,05	4,49	55 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент	8	18,61	2,03	0,77	10,91	26,43	2,220	<0,05			
Показники рівноваги статичної третьокласників											
Контроль	6	14,70	12,61	5,64	85,78	29,86	16 <sup>(T)</sup>	>0,05	31,37	28 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	9	11,19	5,35	1,89	47,81	118,55	2,383	<0,05			
Показники рівноваги статичної четвертокласників											
Контроль	11	28,63	17,41	5,51	60,81	-4,05	0,141	>0,05	25,92	1,25	>0,05
Експеримент	12	21,21	7,11	2,14	33,52	90,05	2,790	<0,05			
Показники рівноваги динамічної другокласників											
Контроль	13	9,04	2,97	0,86	32,85	13,08	1,144	>0,05	7,63	0,678	>0,05
Експеримент	8	8,35	1,45	0,55	17,37	18,85	2,312	<0,05			
Показники рівноваги динамічної третьокласників											
Контроль	6	8,99	2,78	1,24	30,92	25,58	1,547	>0,05	12,72	25 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	9	10,30	1,98	0,70	19,22	25,15	2,444	<0,05			
Показники рівноваги динамічної четвертокласників											
Контроль (N)	11	10,12	4,20	1,33	41,50	13,84	0,685	>0,05	20,65	44 <sup>(U)</sup>	>0,05
Експеримент (N)	12	8,03	1,15	0,35	14,32	1,71	0,204	>0,05			

Примітка. (T) – T-критерій Уїлкоксона, за допомогою якого порівнювали залежні вибірки з розподілом, відмінним від нормального.

В експериментальних класах спостерігали більш вагомні статистично значимі зміни в координаційних якостях, психічних процесах і властивостях молодших школярів із ЗПР. Водночас можна говорити також про певну ефективність загальноприйнятої методики, оскільки деякі позитивні зміни виявлені й у контрольних класах.



Зорова пам'ять достовірно покращилась у середньому за трьома експериментальними класами на 19 %, слухова – на 55 %, образно-логічне мислення – на 25 %, швидкість і точність наочно-дійового мислення – на 24 та 23 % відповідно. У контрольних класах не виявлено статистично значимих змін при тенденції до покращення зорової й слухової пам'яті на 7 та 24 %, образно-логічного мислення на 14 %, швидкості й точності наочно-дійового мислення на 5 % та 12 %.

Середні прирости спритності за трьома експериментальними класами становили 12 %, здібності до орієнтування в просторі – 13 %, рівноваги статичної – 77 % і рівноваги динамічної – 16 %. У контрольних класах статистично значимих змін координаційних якостей не спостерігали. Виявлено загальну тенденцію до покращення спритності на 13 %, орієнтування в просторі – на 8 %, рівноваги статичної – на 16 і рівноваги динамічної – 17 %.

Аналіз динаміки однорідності груп за коефіцієнтом варіації також показав ефективність авторської методики. За період дослідження в експериментальних групах зменшилися варіації всіх досліджуваних показників, у контрольних групах не виявлено вагомих змін. В експериментальних групах варіація координаційних якостей у середньому зменшилась із 48 до 18 %, а психічних процесів і властивостей – із 39 до 14 %.

За розробленим протоколом комплексного оцінювання координаційних якостей, психічних процесів та властивостей молодших школярів із ЗПР виявлено покращення їх розвитку в умовах експериментального дослідження. У другокласників простежено покращення рівня розвитку від вищого за середній до високого, тоді як у третьокласників – від нижчого за середній до середнього. Рівень розвитку досліджуваних якостей четвертокласників був середнім із позитивною динамікою загальної кількості балів за період дослідження.

**Дискусія.** Проведене дослідження засвідчує, що вперше розроблено та обґрунтовано ефективність методики навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури. Статистичний аналіз підтвердив більшу її ефективність, порівняно із загальноприйнятою методикою, що використовується під час фізичного виховання дітей із ЗПР.

Цим дослідженням розширено й доповнено державну навчальну програму з фізичної культури для учнів 2–4 класів із затримкою психічного розвитку. Характерною особливістю авторської методики є те, що, розвиваючи координаційні здібності, вона сприяє покращенню мимовільного оперативного зорового та слухового запам'ятовування, образно-логічного й наочно-дійового мислення молодших школярів із ЗПР.

Дослідженням доповнено дані, які стосуються методики занять фізичною культурою школярів-підлітків із ЗПР [4]. Водночас, на нашу думку, вивчення контингенту молодших школярів є більш значимим із практичного погляду, оскільки саме цей вік є сенситивним для розвитку координаційних здібностей і психічних процесів та властивостей. Також доповнено дані щодо корекції показників пам'яті в дітей шести років із ЗПР засобами фізичного виховання [3]. Наше дослідження, окрім пам'яті, охоплює образно-логічне та наочно-дійове мислення. У ньому задіяно більший віковий діапазон дітей.

У процесі досліджень виявлено кореляційні зв'язки координаційних якостей із психічними процесами та властивостями й підтверджено взаємозумовленість їхнього розвитку. Це узгоджується з фундаментальними положеннями теорії функціональних систем, які розглядають організм як єдине ціле, у якому всі явища та процеси взаємопов'язані й взаємозумовлені [1].

Разом із наявними розробками організаційно-методичних основ використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із ЗПР [6] результати цих досліджень уточнюють структуру загальних і спеціальних засобів навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку [7]. Виконане дослідження має комплексний характер і дає змогу детальніше зрозуміти вікові та індивідуальні особливості дітей із ЗПР.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що запропоновану методику навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку можна застосовувати в процесі навчально-корекційної роботи. Основні положення можливо застосовувати проведення методичних семінарів, курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури й викладачів педагогічних ВНЗ.

Практична значимість підтверджується актами впровадження результатів досліджень, що використовуються у вигляді авторської методики навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури в Луцькому навчально-реабілітаційному центрі (від. 1.09.2016 р.), під час читання теоретичних та практичних дисциплін

студентам кафедри фізичної реабілітації, і застосовуються студентами під час проходження спеціалізованої практики в Луцькому інституті розвитку людини Університету «Україна» (від. 1.09.2016 р.), під час розробки начальних програм; використовуються під час читання викладачами навчальної дисципліни, «Основи дефектології» «Теорія та методика фізичного виховання», а також проходження педагогічної практики студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (від. 1.09.2016 р.).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідженням установлено, що координаційні якості, психічні процеси та властивості молодших школярів із затримкою психічного розвитку перебувають на низькому рівні.

Розроблено методику навчання координаційних вправ учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку на уроках фізичної культури, яка спрямована на оптимізацію фізичного та психічного розвитку.

Виявлено позитивну динаміку координаційних якостей, психічних процесів і властивостей молодших школярів із ЗПР, що є доказом ефективності впливу координаційних вправ на учнів молодших класів із затримкою психічного розвитку.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів проблеми, яка вивчається. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні та обґрунтуванні ефективності методик розвитку координаційних якостей, психічних процесів і властивостей учнів середніх та старших класів із затримкою психічного розвитку.

#### *Джерела та література*

1. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва: Наука, 1980. 196 с.
2. Баштан С. О., Шмалей С. В. Взаємозв'язок функціональної та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з затримкою психічного розвитку. *Природничий альманах*. 2015. № 15. С. 5–13.
3. Гвоздецкая С. В. Коррекция показателей памяти у детей 6 лет с задержкой психического развития средствами физического воспитания. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 7. С. 31–33.
4. Довгаль В. І. Наукове обґрунтування експериментальної методики занять для школярів-підлітків із затримкою психічного розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1 (21). С. 98–102.
5. Ілляшенко Т. Д., Бастун Н. А., Сак Т. В. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання : навч. посіб. для педагогів і шк. психологів. М-во освіти України, Ін-т змісту і методів навч. Київ: ІЗМН, 2007. 128 с.
6. Лесько О. М. Організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із затримкою психічного розвитку: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2004. 20 с.
7. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
8. Набойкина Е. Интегративная коррекционно-развивающая программа реабилитации и адаптации детей с особенностями психофизического развития. *Школьный психолог*. Москва: Издат. дом «Первое сентября», 2008. № 17. С. 7–14.
9. Покаместова О. В. Особенности детей с задержкой психического развития (ЗПР) в период обучения в начальной школе. *Проблемы современной науки и образования*. 2014. № 12 (30). С. 126–127.
10. Тучак О. А., Романюк В. П., Коць М. О. Особливості взаємозв'язків координаційних здібностей із психічними процесами та властивостями в молодших школярів із затримкою психічного розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4 (55). С. 196–200.
11. Шмаргун В. М. Вікові та індивідуальні психосоматичні особливості дітей як предиктори розумового розвитку (молодший шкільний і підлітковий вік): автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07/керівник роботи С. Д. Максименко; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 39 с.

#### *References*

1. Anokhin, P. K. (1980). *Uzlovye voprosy teorii funktsional'noi sistemy*. Moskva: Nauka, 196.
2. Bashtan, S. O., Shmaliei, S. V. (2015). *Vzaiemozviazok funktsionalnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku z zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku. Pryrodnychy almanakh*, 15, 5–13.
3. Hvozdetkaia, S. V. (2008). *Korreksiia pokazatelei pamiati u detei 6 let s zaderzhkoi psikhicheskoho razvitiia sredstvami fizicheskoho vospitaniia. Pedagogika, psikhologhiia i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoho vospitaniia i sporta*, 7, 31–33.
4. Dovhal, V. I. (2013). *Naukove obgruntuвання eksperymentalnoi metodyky zaniat dlia shkolariv-pidlitkiv iz zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1 (21), 98–102.
5. Illiashenko, T. D., Bastun, N. A., Sak, T. V. (2007). *Dity iz zatrymkoiu psykhichnoho rozvytku ta yikh navchannia: navchalnyi posibnyk dlia pedagogiv i shkilnykh psikhologiv*. Ministerstvo osvity Ukrainy, Instytut zmistu i metodiv navchannia. Kyiv: IZMN, 128.

6. Lesko, O. M. (2004). Orhanizatsiino-metodychni osnovy vykorystannia rukhlyvykh ihor u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv iz zatrymkoiu psykhiichnoho rozvytku. Avtoreferat dysertatsii kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu. Lvivskii derzhavnyi instytut fizychnoi kultury, 20.
7. Liakh, V. I. (2006). Koordinatsionnye sposobnosti: diahnostika i razvitie. Moskva: TVT Divizion, 290.
8. Naboikina, E. (2008). Intehrativnaia korrektsionno-razvivaiushchaia prohramma rehabilitatsii i adaptatsii detei s osobennostiami psikhofizicheskoho razvitiia. *Shkol'nyi psikholog*. Moskva: Izdatel'skii dom «Pervoe sentiabria», 17, 7–14.
9. Pokamestova, O. V. (2014). Osobnosti detei s zaderzhkoi psikhicheskoho razvitiia (ZPR) v period obucheniia v nachal'noi shkole. *Problemy sovremennoi nauki i obrazovaniia*, 12 (30), 126–127.
10. Tuchak, O. A., Romaniuk, V. P., Kots, M. O. (2015). Osoblyvosti vzaiemozviazkiv koordynatsiinykh zdibnostei iz psykhiichnymy protsesamy ta vlastyostiamy v molodshykh shkoliariv iz zatrymkoiu psykhiichnoho zvytku. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4 (55), 196–200.
11. Shmarhun, V. M. (2010). Vikovi ta indyvidualni psykhosomatychni osoblyvosti ditei yak predyktory rozumovoho rozvytku (molodshyi skilnyi i pidlitkovyi vik). Avtoreferat dysertatsii doktora psykhiichnykh nykhnauk. Natsionalny I pedahohichyi universytet imeni M. P. Drahomanova, 39.

Стаття надійшла до редакції 12.05.2018 р.

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 18–20 РОКІВ

Юрій Фурман<sup>1</sup>, Вячеслав Мірошніченко<sup>1</sup>, Олександра Брезденюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, furman-dok@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>

### Анотації

**Актуальність.** Перші результати тестування фізичної підготовленості студентів засвідчили, що за окремими тестами значна кількість осіб (понад 50 % досліджених) не можуть виконати мінімальні нормативи. Така невідповідність може виникати за відсутності об'єктивних критеріїв оцінки фізичних якостей. **Мета дослідження** полягала в розробці методики нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді. **Методи дослідження.** Методом педагогічного тестування визначали показники фізичної підготовленості студентів 18–20 років. Проведено аналіз відповідності чинних нормативів фізичної підготовленості реальним можливостям молоді проявляти фізичні якості. Користуючись «правилом трьох сигм», розроблено оцінні нормативи фізичної підготовленості. На основі даних, установлених дослідженням великої кількості однорідного контингенту, пропонуємо оцінювати результат, який відповідає середньому арифметичному вибірці ( $\bar{X}$ ) у «3» бали. Результат, який відповідає значенню  $+1\sigma$  і  $-1\sigma$ , відповідає оцінці «4» і «2» бали відповідно,  $+2\sigma$  і  $-2\sigma$  – «5» і «1» бал. **Результати роботи.** Розроблено нормативи оцінки фізичних якостей, які відповідають рівню фізичної підготовленості сучасної молоді. **Висновки.** На підставі результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів (2017 р.) установлено, що за окремими нормативами більшість результатів не перевищують мінімальний бал. Це вказує на те, що наявна методика оцінки фізичної підготовленості молоді 18–20 років не дає змоги об'єктивно оцінити фізичні якості. Запропонована методика розробки нормативів ґрунтується на основі «правила трьох сигм». Розроблені за авторською методикою нормативи оцінки фізичної підготовленості забезпечують можливість близько 95 % студентів виконати тести в межах оцінної шкали.

**Ключові слова:** юнаки, дівчата, фізична підготовленість, нормативи.

**Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк. Оценка физической подготовленности студенческой молодежи 18–20 лет. Актуальность.** Первые результаты тестирования физической подготовленности студентов показали, что по отдельным тестам значительное количество лиц (более 50 % исследованных) не могут выполнить минимальные нормативы. Такое несоответствие может возникать при отсутствии объективных критериев оценки физических качеств. **Цель исследования** – разработка нормативов оценки физической подготовленности студенческой молодежи 18–20 лет. **Методы исследования.** Методом педагогического тестирования определяли показатели физической подготовленности студентов 18–20 лет. Анализируется соответствие существующих нормативов физической подготовленности реальным возможностям молодежи проявлять физические качества. Пользуясь «правилом трех сигм», разработаны оценочные нормативы физической подготовленности. На основе данных, установленных путем исследования большого количества однородного контингента, мы предлагаем оценивать результат, который соответствует среднему арифметическому выборки ( $X$ ) в «3» балла. Результат, который соответствует значению  $+1\sigma$  и  $-1\sigma$ , соответствует оценке в «4» и «2» балла,  $+2\sigma$  и  $-2\sigma$  – «5» и «1» балл соответственно. **Результаты работы.** Разработаны нормативы оценки физических качеств, которые соответствуют уровню физической подготовленности современной молодежи. **Выводы.** На основании результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов (2017 г.) мы установили, что по отдельным нормативам большинство результатов не превышают минимальный балл. Это указывает на то, что существующая методика оценки физической подготовленности молодежи 18–20 лет не позволяет объективно оценить физические качества. Предложенная методика разработки нормативов основывается на основе «правила трех сигм». Разработанные по авторской методике нормативы оценки физической подготовленности обеспечивают возможность около 95 % студентов выполнить тесты в пределах оценочной шкалы.

**Ключевые слова:** юноши, девушки, физическая подготовленность, нормативы.

**Yuriy Furman, Vyacheslav Miroshnichenko, Oleksandra Brezdeniuk. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. Topicality.** First results of testing attested that by individual tests considerable amount of students (more than 50 % of under studies) cannot carry out minimal standards. Such incompetence may appear because of using inadequate methods of development of evaluation criteria. **The Goal of the Research** consisted in development of the standards of physical readiness' evaluation among young students aged 18–20. **Methods of the**



**Research.** The indices of students' physical readiness were determined by the method of pedagogic testing. We carried out an analysis of the accordance of valid standards with the current state of young students' physical readiness. Using the "three-sigma rule" were developed estimated standards of physical preparedness. On the basis of the data, which were determined by the research of the large quantity of a similar quota, we suggest evaluating the result which agrees with the arithmetic mean of the excerpt ( $\bar{X}$ ) as the mark «3». The marks «4» and «2» are the result which agrees with the values  $+1\sigma$  і  $-1\sigma$ . The marks «5» and «1» are the result which agrees with the value  $+2\sigma$  і  $-2\sigma$ . **Results of the Research.** Were developed standards of the evaluation of physical readiness which correspond to the level of physical preparedness of modern youth. **Conclusions.** On the basis of the testing's results of the level of students' physical readiness (year 2017) we have ascertained that more than a half of the results by particular standards doesn't exceed the minimal mark. It indicates that the present methodology for the evaluation of the 18-20 aged youth' physical readiness doesn't allow evaluating the physical qualities impartially. The suggested methodology of the standards' working out is based on the «three-sigma rule». The standards for the evaluation of physical readiness worked out by the author's methodology ensure the opportunity for around 95 % of the students to accomplish the tests within the limits of the evaluative scale.

**Key words:** males, females, physical preparedness, standards.

**Вступ.** Міністерство молоді та спорту України оприлюднило наказ № 4665 від 15.12.2016 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», де опубліковано нові критерії оцінки фізичної підготовленості різних груп населення, зокрема для студентської молоді [7]. Перші результати тестування засвідчили, що за окремими тестами значна кількість студентів (понад 50 % досліджених) не можуть виконати мінімальні нормативи. Така невідповідність може виникати в результаті використання неадекватної методики розробки оцінних критеріїв. Спроби знайти в літературних джерелах методику, за якою розроблялися нормативи оцінки тестування фізичної підготовленості, не дали результату.

У своїх попередніх публікаціях ми робили критичний аналіз нормативів оцінки фізичної підготовленості чинних із 2003 по 2017 р. [3; 8]. У цих роботах ми вказували, що щороку за окремими тестами значний відсоток студентів не виконують мінімальні нормативи. Крім того, за окремими тестами (наприклад біг на 100 м у дівчат) лише декілька студентів із I, II і III курсів виконують норматив, який відповідає 5 балам й одиниці виконують норматив, що відповідає 4 балам [3]. Як свідчать перші результати тестування фізичної підготовленості студентської молоді, чинні нормативи також потребують обговорення.

**Мета дослідження** – розробка нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років.

**Матеріали й методи дослідження.** *Учасники.* Дослідження проводили на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського зі студентами 18–20 років, які навчалися на I–III курсах усіх факультетів, крім факультету фізичного виховання і спорту. Усі досліджувані не займаються спортом, за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та дали письмову згоду на участь у дослідженнях. У них узяли участь 728 юнаків і 1047 дівчат.

*Організація дослідження.* Методом педагогічного тестування визначали показники фізичної підготовленості студентів. Тестування фізичних якостей провели в рамках щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України [7]. Тестування здійснено в кінці навчального року (із квітня по червень 2017 р.). Виконано статистичну обробку отриманих результатів. Визначено середнє арифметичне й середнє квадратичне відхилення за результатами кожного з тестів. Проведено аналіз на відповідність чинних нормативів сучасному стану фізичної підготовленості молоді. На основі аналізу літературних джерел запропоновано методику для розробки нормативів оцінки фізичної підготовленості, що дало змогу встановити нормативи оцінки фізичних якостей. Отримані результати порівняли з чинними нормативами.

Відповідно до наказу «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» витривалість у дівчат визначали за тестом «біг 2000 м», а в юнаків – «біг 3000 м» в одиницях виміру (хв, с). Вибухову силу визначали за тестом «стрибок у довжину з місця» у сантиметрах із точністю до цілих. Силу витривалість визначали за тестами «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» та «підтягування на перекладині» за кількістю виконаних разів. Активну гнучкість визначали за тестом «нахил тулуба вперед із положення сидячи» в сантиметрах із точністю до цілих. Швидкісну витривалість визначали за тестом «біг 100 м» у секундах із точністю до десятих. Спритність – за тестом «човниковий біг 4 x 9 м» у секундах із точністю до десятих. Відповідно до вимог, для тестування силових здібностей досліджувані за власним бажанням вибирали один із тестів: юнаки – «підтягування на перекладині» або «стрибок у довжину з місця»; дівчата –

«згинання та розгинання рук в упорі лежачи» або «стрибок у довжину з місця». Тестування здійснено за технологією, яка відповідала Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [7].

**Статистичний аналіз.** Статистичну обробку даних, отриманих під час дослідження, здійснено за допомогою методів математичної статистики. Визначено такі показники, як середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ).

Для досягнення поставленої мети постало питання вибору методики розробки нормативів фізичної підготовленості, яка забезпечить об'єктивність оцінки фізичних якостей. Аналізуючи літературні джерела, ми не виявили описання технології, за якою розробляли нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Розробляючи авторську методику, ми використали рекомендації А. Г. Дембо [1] для оцінки фізичного розвитку людини. Створюючи антропометричні стандарти, за середній рівень ознаки взято діапазон  $\pm 1\sigma$  від середнього арифметичного варіаційного ряду значень, установлених за допомогою дослідження великої кількості однорідного контингенту. Результати, які містяться в межах діапазону від  $+1\sigma$  до  $+2\sigma$ , рекомендовано оцінювати, як рівень «вищий від середнього». Результати, що розміщені в діапазоні від  $-1\sigma$  до  $-2\sigma$  – як рівень «нижчий від середнього». Результати в межах діапазону від  $+2\sigma$  до  $+3\sigma$  прийнято оцінювати як «високий» рівень. Результати, що були в діапазоні від  $-2\sigma$  до  $-3\sigma$  – як «низький» рівень. Ця розробка ґрунтується на «правилі трьох сигм», відповідно до якого інтервал  $\pm 1\sigma$  від середнього арифметичного включає 68,27 % від усієї вибірки; інтервал  $\bar{X} \pm 2\sigma$  уключає 95,45 % усієї вибірки; інтервал  $\bar{X} \pm 3\sigma$  уключає 99,73 % усієї вибірки [2].

Вищезгадану методику ми адаптували для розробки нормативів фізичної підготовленості. На основі даних, установлених за допомогою дослідження великої кількості однорідного контингенту, ми пропонуємо оцінювати результат, який відповідає середньому арифметичному вибірки ( $\bar{X}$ ) у «3» бали. На «4» і «2» бали – результат, який відповідає значенню  $+1\sigma$  і  $-1\sigma$  відповідно; «5» й «1» – результат, що відповідає значенню  $+2\sigma$  і  $-2\sigma$ . Отже, ми досягаємо результату, коли норматив у «5» балів зможе виконати 2,27 % студентів; «4» й у «1» бал – по 13,59 % студентів; «3» та «2» – по 34,14 % студентів. Лише 2,27 % респондентів не зможе виконати норматив на «1» бал.

**Результати дослідження.** Застосувавши авторську методику, ми розробили нормативи оцінки фізичної підготовленості студентської молоді для юнаків (табл. 1) і дівчат (табл. 2).

Таблиця 1

**Тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості юнаків 18–20 років**

Оцінна шкала, балів	Тести, нормативи					
	рівномірний біг 3000 м, хв, с	підтягування на перекладині, разів	стрибок у довжину з місця, см	біг на 100 м, с	човниковий біг 4 x 9 м, с	нахил тулуба вперед із положення сидячи, см
5	12,07	16	256	13,0	8,9	18
4	13,03	13	240	13,8	9,4	15
3	13,59	9	224	14,6	9,9	11
2	14,55	5	209	15,4	10,4	7
1	15,51	2	193	16,2	10,9	4

Таблиця 2

**Тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості дівчат 18–20 років**

Оцінна шкала, балів	Тести, нормативи					
	рівномірний біг 2000 м, хв, с	згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	стрибок у довжину з місця, см	біг на 100 м, с	човниковий біг 4 x 9 м, с	нахил тулуба вперед із положення сидячи, см
5	10,22	16	206	15,6	10,1	24
4	11,02	12	188	16,5	10,7	20
3	12,26	8	171	17,4	11,3	15
2	13,48	4	153	18,3	11,9	10
1	15,10	1	136	19,3	12,5	5

Порівнюючи авторську розробку з чинними нормативами, констатуємо такі відмінності. Установлені нами нормативи з бігу на 3000 м для юнаків (табл. 1) істотно не відрізняються від чинних. Натомість авторські нормативи для дівчат із бігу на 2000 м (табл. 2) мають ширший діапазон. Так, мінімальна оцінка у «2» бали за чинними нормативами відповідає результату 12,30 (хв, с), тоді як запропонований нами норматив – результату 13,48 (хв, с).

Запропоновані нами нормативи для тесту «підтягування на перекладині» (у юнаків, табл. 1) також мають ширший діапазон. Так, мінімальна оцінка у «2» бали за чинним нормативом відповідає результату 10 разів, тоді як запропонований нами норматив «2» бали – результату чотири рази.

За тестом «стрибок у довжину з місця» як для дівчат, так і для юнаків, авторські нормативи значною мірою не відрізняються від чинних.

Істотні відмінності від чинних нормативів спостерігаємо за тестом «біг на 100 м». Особливо це стосується дівчат. Рекомендований нами норматив, що відповідає «5» балам, становить 15,6 (с), тоді як чинний норматив – 14,8 (с). Норматив у «2» бали для дівчат, за нашими рекомендаціями, відповідає результату 18,3 (с), тоді як чинний норматив становить 17,0 (с).

Значну відмінність спостерігаємо в нормативах до тесту для дівчат «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (табл. 2). За авторською розробкою для отримання «5» балів слід безпомилково виконати вправу 16 разів, а для отримання «2» балів – чотири рази. Чинний норматив у «5» балів вимагає виконання вправи 25 разів, а «2» бали – 15 разів. Отже, можна констатувати, що чинні нормативи тесту «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» істотно завищені.

Порівнюючи авторську розробку нормативів до тесту «човниковий біг 4 x 9 м» для юнаків і дівчат, констатуємо дещо більший діапазон авторських нормативів.

Таку тенденцію спостерігаємо й для нормативів до тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи».

**Дискусія.** Оцінка фізичної підготовленості студентів виявила дисбаланс між отриманими результатами й нормативами, які рекомендовані Міністерством молоді та спорту України. Так, наприклад, наші дослідження виявили, що в дівчат за тестом «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» середнє значення становить вісім разів. Згідно з чинними нормативами мінімальний бал у цьому тесті дівчата можуть отримати за 15 разів. Така істотна різниця вказує на те, що більшість студенток закладів вищої освіти не отримують навіть мінімальний бал. Нижчим за мінімальний норматив виявилось й середнє значення результатів тестування студенток із бігу на 100 м.

Разом із тим за тестами «нахил тулуба вперед із положення сидячи» та «човниковий біг 4 x 9 м» середнє значення, встановлене в студенток, майже збігається з нормативом на «3» бали, що ми вважаємо нормальним.

Таку саму загальну тенденцію збережено й у протестованих студентів-юнаків.

Виявлений нами дисбаланс результатів тестувань з окремими нормативами вказує на те, що розробниками нормативів використано методика, яка не дає об'єктивних результатів. Крім того, відсутність нормативу в 1 бал обмежує діапазон нормативів, що підсилює таку негативну тенденцію.

Нормативи, розроблені за авторською методикою, дають можливість близько 95 % студентів укластися в оцінну шкалу, оскільки діапазон у  $\pm 2 \sigma$  охоплює 95,45 % від усіх значень. Цю методика ми вже використовували під час розробки моделі функціональної підготовленості [4].

Наукових публікацій, які висвітлюють спроби вдосконалити чинні тести й нормативи, ми не виявили. Можливо, тому, що чинні нормативи діють лише рік. Натомість були спроби вдосконалити систему оцінки фізичної підготовленості студентів, яка діє з 2003 р. по 2017 р. Так, М. І. Пуздемір зі співавторами [5] для оцінки фізичної підготовленості студентів I–II курсів розробили 200-бальну оцінну шкалу за 10 тестами. Порівняти їхні розробки з нашими не можливо, оскільки чинна система оцінки має «5»-бальну шкалу для кожного нормативу та «25»-бальну шкалу для оцінки рівня фізичної підготовленості за сумою тестів (для осіб 8–20 років).

У своїх попередніх публікаціях ми також піднімали проблему невідповідності нормативів можливостям студентів [3]. Але ця публікація також стосувалася тестів і нормативів, які діють із 2003 по 2017 р. [6].

**Висновки.** На підставі результатів тестування рівня фізичної підготовленості студентів (2017 р.) встановлено, що за окремими нормативами більшість результатів не перевищують мінімальний бал. Це вказує на те, що наявна методика оцінки фізичної підготовленості молоді 18–20 років не дає змоги об'єктивно оцінити фізичні якості. Запропонована методика розробки нормативів ґрунтується на «правилі трьох сигм». Розроблені за авторською методикою нормативи оцінки фізичної підготовленості забезпечують можливість близько 95 % студентів виконати тести в межах оцінної шкали.

*Джерела та література*

1. Дембо А. Г., Попов С. Н., Тесленко Ж. А., Шапкайтц Ю. М. Спортивная медицина. *Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии*: учеб. для студентов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 368 с.
2. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимп. лит., 2008. 127 с.
3. Мірошніченко В. М. Критичний аналіз методів оцінювання фізичної підготовленості у вищих навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2009. С. 172–176.
4. Мірошніченко В. М., Фурман Ю. М. Перспективи застосування технології графічного моделювання у фізичному вихованні населення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 529–534.
5. Пуздім'р М., Наскальний В., Анісім П. Технологія оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Т. 2. 2008. С. 209–212.
6. Україна. Міністерство освіти і науки України. Наказ № 757 від 14.11.2003 р.: навч. прогр. з фіз. вих. для вищ. навч. закл. України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 23 с.
7. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
8. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Киев: НУФВСУ, вид-во «Олимп. лит», 2013. 184 с.

*References*

1. Dembo A. G., Popov S. N., Teslenko Zh. A., Shapkaitys Yu. M. (1975). Sportivnaya meditsina. *Obschaya patologiya, vrachebnyiy kontrol s osnovami chastnoy patologii*. Uchebnik dlya studentov fizicheskoy kulturyi [Sports medicine. General pathology, medical control with the basics of private pathology. Text book for students of physical culture]. M.:Physical training and sports, 368.
2. Denisova L. V., Khmel'nickaia I. V., Kharchenko L. A. (2008). Izmereniia i metody matematicheskoy statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte [Measure ments and methods of mathematical statistics in physical education and sport]. K.: Olimp. l-ra, 127.
3. Miroshnichenko V.M. (2009). Kritichnij analiz metodiv ociniuvannia fizichnoi pidgotovlenosti u vishchikh navchal'nikh zakladakh [Critical analysis of methods for evaluating physical fitness in highere ducationalin stitutions]. *Fizichnakul'tura, sporttazdorov'ianacii: zb. nauk. pr.*, Vinnicia, 172–176.
4. Miroshnichenko V. M., Furman Yu. M. (2016) Perspektivi zastosuвання tekhnologii grafichnogo modeliuvannia u fizichnomu vikhovanni naseleennia [Prospects of application of graphical modeling technology in physical education of the population]. *Fizichnakul'tura, sporttazdorov'ianacii: zbirniknaukovikhpr.*, Vinnicia: TOV «Planer», no. 1, 529–534.
5. Puzdimir M., Naskal'nij V., Anisim P. (2008) Tekhnologiia ociniuvannia fizichnoi pidgotovlenosti studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv [Technology of evaluation of physical preparedness of students of higher educational in stitutions]. *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. 2, 209–212.
6. Ukraina. Ministerstvo osviti I nauki Ukraini. Nakazvol. 757 vid 14.11.2003 Navchal'na programa z fizichnogo vikhovannia dlia vishchikh navchal'nikh zakladiv Ukraini III–IV rivniv akreditacii. Kiiv, 23.
7. Ukraina. Ministerstvo molodi ta sportu Ukraini. Nakaz vol. 4665 vid 15.12.2016 Pro zatverdzhennia testiv i normativiv dlia provedennia shchorichnogo ociniuvannia fizichnoi pidgotovlenosti naseleennia Ukraini. Kiiv, 20.
8. Furman Yu. M., Miroshnichenko V. M., Drachuk S. P. (2013) Perspektivni modeli fizkul'turno-ozdorovchikh tekhnologij u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv [Promising models of heal thre lated physical culture technologies in physical education of higher educationales tablsh ments' students], Kiev, Olympic Literature, 184.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2018 р.



УДК 796.5:378.147-057.875

## МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Людмила Чалій<sup>1</sup>, Вадим Кіндрат<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, Україна, lydmula1567@uk.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-91-95>

### Анотація

**Актуальність.** Розглянуто проблему використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу підвищення рухової активності студентів. **Мета та методи дослідження.** Мета дослідження – пошук резервів фізичної активності у формах спортивно-оздоровчого туризму. Використано такі методи наукового дослідження, як аналіз науково-методичної літератури, опитування та узагальнення, теоретичне прогнозування. **Результати роботи.** Досліджено роботи сучасних дослідників і науковців, пов'язані з вивченням спортивно-оздоровчого туризму. Аналіз науково-методичної літератури дав підставу з'ясувати, що спортивно-оздоровчий туризм – ефективний засіб для фізичного розвитку, формування функціональних резервів людського організму; він доступний для людей із різною фізичною підготовкою та дає змогу покращити багато показників здоров'я людини. З'ясовано, що спортивно-оздоровчий туризм незамінний у пропаганді здорового способу життя. Виявлено форми туристської діяльності, що користуються популярністю в студентській молоді: одноденні подорожі та прогулянки, нескладні походи з ночівлею, екскурсії. Запропоновано низку заходів спортивно-оздоровчого туризму, що можливо запровадити в позааудиторну роботу зі студентами й, таким чином, частково розв'язати проблему недостатньої фізичної активності. **Висновки.** У результаті опитування студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету виявлено першочерговий інтерес та, відповідно, мотивацію до здійснення одноденних туристичних подорожей до цікавих краєзнавчих об'єктів або з навчальною метою. Отримані дані свідчать на користь досить поширеної й доступної форми туристської діяльності у вигляді одноденних походів, що десятиліттями використовуються в практиці навчальних закладів і не втратили своєї актуальності для сучасних студентів.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, походи, рухова активність, туристські заходи, одноденні подорожі.

**Людмила Чалій, Вадим Кіндрат. Место спортивно-оздоровительного туризма в системе физической активности студентов заведений высшего образования. Актуальность.** Рассматривается проблема использования спортивно-оздоровительного туризма как средство повышения двигательной активности студентов. **Цель и методы исследования.** Целью исследования стал поиск резервов физической активности в формах спортивно-оздоровительного туризма. Использованы такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, опрос и обобщение, теоретическое прогнозирование. **Результаты работы.** Изучены работы современных исследователей и ученых, посвященные спортивно-оздоровительному туризму. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что спортивно-оздоровительный туризм – эффективное средство для физического развития, формирования функциональных резервов человеческого организма, он доступен людям разной физической подготовки и дает возможность улучшить многие показатели здоровья человека. Определено, что спортивно-оздоровительный туризм незаменим в пропаганде здорового способа жизни. Выведены формы туристской деятельности, популярные среди студенческой молодежи: однодневные путешествия и прогулки, несложные походы с ночевкой, экскурсии. Соответственно предлагается ряд мероприятий спортивно-оздоровительного туризма, которые возможно внедрить во внеаудиторную работу со студентами и, таким образом, частично разрешить проблему недостаточной физической активности. **Выводы.** В результате анкетирования студентов педагогического факультета Ривненского государственного гуманитарного университета определен первоначальный интерес, соответственно, мотивация к проведению однодневных туристических путешествий к интересным краеведческим объектам или с учебной целью. Полученные данные подтверждают пользу распространенных и доступных форм туристической деятельности в виде однодневных походов, которые десятилетиями используются в практике учебных заведений и не потеряли своей актуальности для современных студентов.

**Ключевые слова:** заведение высшего образования, походы, двигательная активность, туристические мероприятия, однодневные походы.

**Liudmyla Chalii, Vadym Kindrat. The Place of Sports and Recreation Tourism in Physical Activity of Students of Higher Education Institutions. Topicality.** The authors have considered the issue of use of sports and recreation tourism as means of increasing the physical activity of students. **Purpose and methods of Research.** The purpose of the study was to search for reserves of physical activity in the forms of sports and health tourism. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, questioning and generalization, theoretical forecasting. **Results of the Research.** We researched the works of modern researchers and scientists related to the study

of sports and health tourism. The analysis of scientific and methodological literature has made it possible to find out that sports and health tourism is an effective means for physical development, the formation of functional reserves of the human body; it is accessible to people with different physical training and allows to improve many indicators of human health. We found out that sports and health tourism is indispensable in promoting healthy lifestyles. We revealed the forms of tourist activity that are popular with students: one-day trips and walks, easy hikes with overnight stay, excursions. Accordingly, we have proposed series of sports and health tourism events that may be introduced in extra-curricular work with students and thus partially solve the problem of lack of physical activity. **Conclusions.** Because of the questioning of students of the Pedagogical Faculty of the Rivne State Humanitarian University the authors revealed the primary interest and, accordingly, motivation for realization of one-day tourist trips to interesting local lore objects or for educational purposes. The obtained data testify in favor of the rather common and accessible form of tourist activity in the form of one-day campaigns that are used in the practice of educational institutions for decades and has not lost its relevance for modern students.

**Key words:** higher education institution, hikes, physical activity, tourist events, one-day trips.

**Вступ.** Фізичну активність розглянуто науковцями й практиками як передумову здорового способу життя та позитивних змін фізичних якостей і здібностей (Г. Грибан, Е. Добровольський, Є. Захаріна, Т. Круцевич, Г. Лещенко, О. Куц, С. Романчук, С. Сичов, А. Цьось та ін). Фізичне виховання й масовий спорт – важлива складова частина процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським діям.

Спортивно-оздоровчий туризм – ефективний засіб для фізичного розвитку, формування функціональних резервів людського організму; він доступний для людей із різною фізичною підготовкою та дає змогу покращити показники здоров'я людини. Однак у практиці освітніх установ не повною мірою використано весь потенціал спортивно-оздоровчого туризму.

Різні аспекти організаційно-методичних основ спортивно-оздоровчого туризму відображено в працях В. Ганопольського, М. Рутинського, М. Крачила, І. Коцана, Г. Михайличенка, В. Федорченка, Ю. Щура, Д. Дмитрук та ін.

Значення досліджень різних аспектів порушеної проблеми велике й значиме, проте питання використання організаційних форм, які мають найбільшу привабливість для студентів закладів вищої освіти, не стало темою окремого педагогічного дослідження. Актуальність використання спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичної активності призвела нас до пошуку найоптимальніших форм і засобів.

**Мета дослідження.** Мета статті – виявлення резервів фізичної активності у формах спортивно-оздоровчого туризму.

Для досягнення поставленої мети потрібно виконати такі **завдання:**

- опрацювати психолого-педагогічні літературні та інформаційні джерела;
- виявити основні форми туристської діяльності, що мають рекреаційний потенціал для студентської молоді;
- розробити орієнтовний річний план заходів спортивно-оздоровчого туризму для студентів денної форми навчання педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

**Матеріал й методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури дав змогу виявити напрями та тенденції досліджень у сфері спортивно-оздоровчого туризму. Опитування 105 студентів першого-другого курсів денної форми навчання педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету вказало на вподобання та прагнення молоді до певних форм організаційних форм туризму. Отримані дані довели необхідність теоретичного планування низки щорічних туристських заходів, реалізація яких стане вагомою частиною оздоровчої й виховної роботи в освітньому закладі.

**Результати дослідження. Дискусія.** Нині погіршення стану здоров'я української молоді набуває очевидної широти. Серед основних причин такого стану речей – зниження питомої ваги рухової активності в освітньому процесі навчальних закладів і в повсякденному житті.

Добровольський стверджує, що рухова активність студентів підвищуватиметься, якщо інтегрувати форми фізичного виховання у ВНЗ на основі єдності й взаємозв'язку навчальних занять і самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді [15].

А. Конох розглядає спортивно-оздоровчий туризм як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, яка поєднує рекреаційну функцію туризму та елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження при цьому не перевищують потенційні можливості людини [15].

К. Мулик зазначає, що особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язеву, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби й зв'язки, а під час подолання різних перешкод задіяні всі без винятку групи м'язів.

Як зазначають Л. Тимошенко, К. Лабарткава, фізичне виховання студентів в українській вищій школі орієнтоване на європейську модель: більше самостійності у виборі форм і засобів, акцент на активному відпочинку в рамках спортивно-оздоровчого туризму [15].

Дослідження Л. Цюкало засвідчило, що за рахунок використання елементів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання в студентів покращилися показники маси тіла, артеріального тиску, середній показник частоти серцевих скорочень, дані загальної витривалості студентів й показники відновлюваності пульсу [15].

У контексті нашого дослідження цікавими видаються результати анкетування щодо мотивів спортивно-оздоровчих занять туризмом, проведеного К. Мулик і В. Мулик. Виявлено, що з віком змінюється пріоритет мотивацій заняттям спортивно-оздоровчим туризмом: на четвертому курсі найважливішим виявився мотив підтримки здоров'я, а на першому – мотив розвитку фізичних якостей [15].

В. Шафранський розглядав педагогічні умови формування в студентів здорового способу життя засобами спортивно-оздоровчого туризму [15].

Дані, отримані різними науковцями щодо занять спортивно-оздоровчим туризмом, спонукали нас дослідити ставлення студентів до певних організаційних форм, що притаманні спортивно-оздоровчому туризму.

Для проведення анкетування обрано студентів різних спеціальностей, котрі навчаються на першому-другому курсах педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету: спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» – 27 осіб; «Фізична культура і спорт» – 14 осіб; «Дошкільна освіта» – 30 осіб, «Початкова освіта» – 34 особи.

На запитання анкети щодо доцільності організації заходів спортивно-оздоровчого туризму для студентів закладів вищої освіти ми отримали позитивну відповідь від 80 % опитаних (84 особи) і 20 % респондентів зазначили, що цього не потрібно робити.

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо мети спортивно-оздоровчого туризму, яка їм власне імпонує, дає нам підставу констатувати: 16 % респондентів переслідують спортивну мету; 30,5 % хотіли б подорожувати з пізнавальною метою до краєзнавчих об'єктів, 12,5 студентів мають наміри рекреаційного спрямування, 30,5 % – бажать навчальної мети; комплексна мета цікавить 10,5 % респондентів. На запитання про часові рамки заходів спортивно-оздоровчого туризму отримано такі відповіді: короткочасний активний відпочинок цікавить 66 % опитаних, подорожі тривалістю 2–3 дні обрали 15 % респондентів, близько тижня подорожувати виявили бажання 13 % студентів і 6 % опитаних не визначилися з відповіддю.

Цікавим виявився розподіл відповідей на запитання про пріоритет форм спортивно-оздоровчого туризму.

Найбільше прихильників в одноденних подорожах і прогулянок – 44 %; далі за популярністю йдуть нескладні походи з ночівлею (28,50 %) та екскурсії (16 %); найменш привабливі туристські зльоти (5,50 %) і змагання (6 %). Розподіл відповідей опитаних студентів демонструє діаграма на рис. 1.

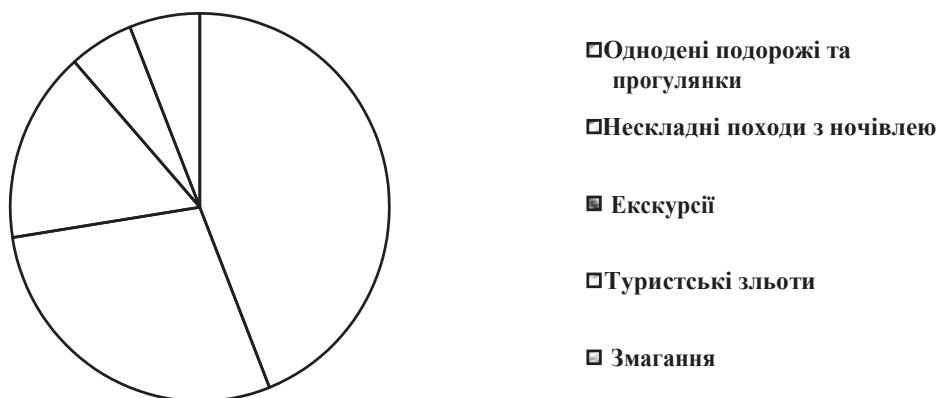


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на запитання про пріоритет форм спортивно-оздоровчого туризму

Відповіді опитаних студентів дають підставу констатувати, що найбільше студенти бажають подорожувати навесні (46 %) і влітку (33 %); восени в подорожі вирушило б 19 % студентів, а взимку спортивно-оздоровчий туризм привабливий усього для 3 % молодих людей.

Результати анкетування студентів спрямували нас до складання орієнтовного плану заходів, які будуть запропоновані для позааудиторної спортивно-масової роботи з туризму на факультеті. Такі заходи будуть приурочені до певних суспільних дат і подій, матимуть оздоровчий, виховний та пізнавальний характер.

Отже, на першу половину навчального року пропонуємо організувати такі заходи: одноденну подорож до цікавого краєзнавчого об'єкта наприкінці вересня, що пов'язано з Міжнародним днем туризму (27 вересня); у жовтні можливо провести прогулянку до приміської рекреаційної зони з екологічними намірами (прибирання території) або озеленення; у листопаді варто здійснити подорож, що приурочена пам'яті жертв голодомору 1932–1933 років, і долучитися до всеукраїнської акції «Запали свічу пам'яті»; у грудні буде доцільно провести одноденний похід за маршрутом, який запропонують самі студенти. У другій половині навчального року актуальними будуть навчальні походи з нескладними технічними завданнями (лютий-березень) або долучення до патріотичних походів «Добровольць», що традиційно проводяться на теренах Рівненщини та є актуальними, оскільки 14 березня оголошено з 2017 р. Днем українського добровольця; у квітні відзначається День Землі, тому похід із вивченням екологічної ситуації певної частини області буде доречним; у травні студентам можна запропонувати похід із ночівлею до визначних місць, за маршрутом, складеним за ініціативою й пропозицією студентів, наприклад до Тунелю кохання, Тараканівського форту, до пам'яток природи тощо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження можливості використання різноманітних форм спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичної активності студентів у позааудиторний час виявило певні ключові позиції: позитивне ставлення до спортивно-оздоровчого туризму; прагнення отримати нові враження та знання від подорожей; зацікавлення короткочасним активним відпочинком, бажано навесні й улітку. З урахуванням результатів анкетування студентів запропоновано річний план заходів спортивно-оздоровчого туризму, що дасть змогу урізноманітнити систему фізичної активності за допомогою впровадження одноденних подорожей.

У подальшому плануємо дослідити можливість збільшення частки спортивно-оздоровчого туризму в загальному обсязі рухової активності за рахунок участі в туристських заходах, пропорованих на обласному й міському рівнях.

#### *Джерела та література*

1. Добровольський С. В. Оптимальна рухова активність студентів. URL: [http://www.rusnauka.com/47\\_NIO\\_2015/Sport/1\\_205529.doc.htm](http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm)
2. Конох А. П., Конох О. Є. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. URL: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-2-2009/55-60.pdf>
3. Мулик К. В. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. URL: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzvsrst/article/view/80230/76093](http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/article/view/80230/76093)
4. Мулик К. В., Мулик В. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. N 7. С. 33–38. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0705>
5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. С. 44–45. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3943/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%20%D1%87.1.pdf>
6. Шафранський В. В. Формування у студентів здорового способу життя засобами спортивно-оздоровчого туризму. *Соціально-психологічні виміри професійної майстерності особистості в умовах глобалізованого світу*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [м. Тернопіль, 16–17 трав. 2013 р.]/редкол.: Г. Балл, А. Бичко, М. Боришевський [та ін.]; голов. ред. А. Фурман. Тернопіль: THEY, 2013. С. 56–57. URL: <http://dspace.tneuedu.ua/handle/316497/15808>
7. Фокін С. П. Проблеми термінологічного апарату спортивного туризму. URL: <https://internationalconference2014.wordpress.com/2015/05/02>

#### *References*

1. Dobrovolskyi Ye. V. Optymalna rukhova aktyvnist studentiv [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: [http://www.rusnauka.com/47\\_NIO\\_2015/Sport/1\\_205529.doc.htm](http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm)
2. Konokh A. P. Pidhotovka fakhivtsiv sportyvnoho ta ozdorovchoho turyzmu u vyshchych navchalnykh zakladakh [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-2-2009/55-60.pdf>



3. Mulyk K. V. Osoblyvosti sportyvno-ozdorovchoho turyzmu [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzvsrst/article/view/80230/76093](http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/article/view/80230/76093)
4. Mulyk K. V., V. V. Mulyk (2015). Motyvatsiia shkolariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu [Motivation of schoolchildren and students for sports and recreation tourism]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no.7, 33–38. Rezhym dostupu: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0705>
5. Tymoshenko L. O. Sportyvnyi turyzm [Sports tourism]: navch.pos. dla studentiv vyshchykh navch. zakl. fiz. vykhov. i sportu. [Elektronnyi resurs] / L. O. Tymoshenko, K. V. Labarkava. S. 44–45. Rezhym dostupu: <http://repository.lidufk.edu.ua/bitstream/34606048/3943/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%20%D1%87.1.pdf>
6. Shafranskyi V. V. (2013). Formuvannia u studentiv zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy sportyvno-ozdorovchoho turyzmu [Formation of healthy lifestyle students by means of sports and health tourism]. *Sotsialno-psykholohichni vymiry profesiinoi maisternosti osobystosti v umovakh hlobalizovanoho svitu : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. [m. Ternopil, 16–17 trav. 2013 r.]. Ternopil: TNEU, 56–57.* Rezhym dostupu:<http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/15808>
7. Fokin S. P. Problemy terminolohichnoho aparatu sportyvnoho turyzmu [Problems of the terminological apparatus of sports tourism]. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://internationalconference2014.wordpress.com/2015/05/02>

Стаття надійшла до редакції 11.05.2018 р.

## РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Людмила Черкашина<sup>1</sup>, Роман Черкашин<sup>1</sup>, Андрій Сітовський<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

<sup>2</sup> Академія рекреаційних технологій і права, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-96-101>

### Анотація

**Актуальність.** Особливе значення для зміцнення й збереження здоров'я дівчат має розвиток силових здібностей. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Тому вивчення стану розвитку сили в дівчат старшого шкільного віку – важлива передумова розробки оптимальних параметрів їхньої рухової активності. **Завдання дослідження** – визначення рівня розвитку сили дівчат старшого шкільного віку та чинників, які спонукають до виконання силових фізичних навантажень. **Матеріал і методи дослідження** включають теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 269 дівчат старшого шкільного віку. Із них 135 дівчат 10-х і 134 – 11-х класів. **Результати дослідження.** У статті розкрито особливості силових підготовленості дівчат старшого шкільного віку. Виявлено, що вибухова сила за показниками стрибка в довжину з місця становить  $162,3 \pm 21,01$  см, стрибка вгору з місця –  $26,92 \pm 7,33$  см, метання набивного м'яча 1 кг сидячи –  $417,2 \pm 22,3$  см. Дослідження силових витривалості засвідчило, що показники підйому тулуба з положення лежачи за 60 с дівчат 10-х класів –  $40,54 \pm 6,12$  разів, вис на зігнутих руках –  $31,85 \pm 7,39$ . У дівчат 11-х класів підйом тулуба з положення лежачи за 60 с склав  $38,74 \pm 4,19$  разів, а вис на зігнутих руках –  $33,11 \pm 6,16$ . За показниками кистьової динамометрії виявлено, що максимальна сила перебуває на рівні  $13,99 \pm 6,17$  кг у дівчат 10-х класів, та  $15,08 \pm 5,28$  кг – у дівчат 11-х класів. Результати дослідження свідчать, що лише 16,33 % дівчат 10-х, 14,28 % дівчат 11-х класів мають високий рівень інтересу до фізичних вправ. Середній або вищий від середнього інтерес до виконання фізичних вправ показали 44,78 % дівчат 10-х класів та 42,36 % – 11-х. **Висновки.** Виявлено тенденцію до зниження рівня розвитку сили в старшокласниць відповідно до вимог навчальних програм. Установлено максимально високий рівень сили лише в 4,38 % дівчат, середнього та вищого від середнього – у 33,6 %. 50,3 % респондентів мають нижчий за середній рівень, а незадовільний – 11,72 %. Визначено місце силових навантажень у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** силові якості, дівчата старшого шкільного віку, мотивація, фізичне виховання, силова підготовленість.

**Людмила Черкашина, Роман Черкашин, Андрей Ситовський. Уровень развития силовых способностей и мотивационно-ценностных ориентаций девушек старшего школьного возраста. Актуальность.** Особое значение для укрепления и сохранения здоровья девушек имеет развитие силовых способностей. Силовые нагрузки положительно влияют на состояние здоровья, работоспособность, выносливость, ловкость, скорость. Поэтому изучение состояния развития силы у девушек старшего школьного возраста является важной предпосылкой разработки оптимальных параметров их двигательной активности. **Задача исследования** – определение уровня развития силы девушек старшего школьного возраста и факторов, побуждающих к выполнению силовых физических нагрузок. **Материал и методы исследования** включают теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 269 девушек старшего школьного возраста. Из них 135 – девушки 10-х классов и 134 – 11-х. **Результаты исследования.** В статье раскрыты особенности силовой подготовленности девушек старшего школьного возраста. Выведено, что взрывная сила по показателям прыжка в длину с места составляет  $162,3 \pm 21,01$  см, скачка вверх с места –  $26,92 \pm 7,33$  см, метание набивного мяча 1 кг сидя –  $417,2 \pm 22,3$  см. Исследование силовой выносливости показало, что показатели подъема туловища из положения лежа за 60 с девушек 10-х классов составили  $40,54 \pm 6,12$  раз, вис на согнутых руках –  $31,85 \pm 7,39$ . У девушек 11-х классов подъем туловища из положения лежа за 60 с составил  $38,74 \pm 4,19$  раз, а вис на согнутых руках –  $33,11 \pm 6,16$ . По показателям кистевой динамометрии выявлено, что максимальная сила находится на уровне  $13,99 \pm 6,17$  кг у девушек 10-х классов,  $15,08 \pm 5,28$  кг – у девушек 11-х. Результаты исследования свидетельствуют, что только 16,33 % девушек 10-х классов и 14,28 % – 11-х имеют высокий уровень интереса к физическим упражнениям. Средний или выше среднего интерес к выполнению физических упражнений показали 44,78 % девушек 10-х классов и 42,36 % – 11-х. **Выводы.** Выявлена тенденция снижения уровня развития силы в старшекласниц в соответствии с требованиями учебных программ. Установлено, что максимально высокий

уровень сили набувається тільки в 4,38 % дівчаток, середнього і вище середнього – в 33,6 %. 50,3 % респондентів нижче середнього рівня, а незадовільне – 11,72 %. Визначається місце силових навантажень в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчаток старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** силові якості, дівчаток старшого шкільного віку, мотивація, фізичне виховання, силова підготовленість.

**Ludmyla Cherkashina, Roman Cherkashin, Andriy Sitovskiy. The Level of Power Skills and Cognitive & Valuable Orientation of Senior School Age Girls. Novelty.** The development of power skills has a peculiar significance for save and improvement of girl's health. Power loading positive influence on the health state, work capacity, speed endurance, agility. So research of power development at senior school girls is an important condition for designing of optimum parameters their motor activity. **Research Task.** To define the level of power development at senior age girls and factors that motivate to execute the power loads. **Methods and Materials of Research.** Include theoretical analysis of science and methodical literature, pedagogic supervision, questioning, statistic methods. 269 girls of senior school age participated in research, among them 135 girls from 10<sup>th</sup> class and 134- from 11<sup>th</sup> class. **Result of Research.** In the paper the peculiarities of strength training of senior school age girls are clarified. It was shown the explosive strength of standing long jump is 162,3±21,01 sm; upward jump – 26, 92±7,33 sm; medical ball throwing from sitting position – 417,2±22,3. The investigation of strength endurance verify that indexes of 60s arising from lay position equal 40,54±6,12 times, bent suspension- 31,85±7,39 in 10<sup>th</sup> classes schoolgirls. In 11<sup>th</sup> classes schoolgirls 60s arising from lay position was equal to 38,74±4,19 times, bent suspension – 33,11±6,16. According to data of handgrip test it was shown that maximum strength of 10<sup>th</sup> classes schoolgirls corresponds to 13,99±6,17 kg, the same index in 11<sup>th</sup> classes schoolgirls was equal to 15,08±5,28 kg. The research results prove that only 16,33 % 10<sup>th</sup> classes schoolgirls and 14,28% of 11<sup>th</sup> classes girls have a real interest to physical trainings. 44,76 of 10<sup>th</sup> classes schoolgirls and 42,36 % of 11<sup>th</sup> classes schoolgirls have average and above -average interest to physical trainings. **Conclusions.** It was found out the tendency of decreasing of strength level on senior schoolgirls. It was stated that only 4,38 % of girls has maximum strength level , 33,6 % – average and above-average, 50,3 % – below average, 11,72 % – unsatisfied level. Also it was defined the place of strength loads in system of cognitive and valuable orientation of senior schoolgirls.

**Key words:** strength, properties, senior schoolgirls, motivation, physical training, strength -building activities.

**Вступ.** Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, залучення її до здорового способу життя – це сьогодні найгостріші проблеми соціальної політики. Особливого значення вони набувають у шкільному віці, коли закладаються основи майбутнього здоров'я, а отже, і процвітання нації [1]. Учені [4; 5; 10; 12] наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я. Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення в школярів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі й за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури та оздоровчих технологій, негативна мотивація до систематичних занять фізичною культурою й відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя [2].

В основу поліпшення стану здоров'я учнів покладено належну рухову активність (природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності). Протягом десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини, взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів, добові й тижневі обсяги [4; 8; 10]. Провідне значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів [6; 3]. Фізична підготовленість загальнонавчально вважається одним із показників, що відображають якість фізичного здоров'я та рівень рухової активності підростаючого покоління. Особливе значення для зміцнення й збереження здоров'я має один із найважливіших компонентів фізичної підготовленості – фізична якість «сила» [5; 12; 13].

Силові здібності – один із найважливіших видів рухових якостей старших школярів, які впливають на всі сторони фізичної підготовленості. Заняття силовими вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації [4; 10; 11].

Рівень силових підготовленості не лише відображає розвиток рухових функцій у цілому, але і є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Крім того, вони створюють впевненість у собі, що дає змогу впоратися з роботою, яка потребує значних фізичних напружень, які є й завжди будуть у нашому житті. Багато дівчат старшого шкільного віку недооцінюють роль фізичних навантажень силового характеру, що в майбутньому негативно позначається не лише на формуванні жіночого організму та на їхньому здоров'ї, а й на майбутній репродуктивній функції [6; 8; 9].

Недостатня кількість м'язових тканин може призвести до розвитку хвороб, обміну речовин (діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби). Недостатня корсетна функція може проявитися, передусім, через хвороби хребта (порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини тощо) [3, 9].

У зв'язку з цим вивчення динаміки м'язової сили дівчат старшого шкільного віку в процесі навчання представляє на думку С. В. Новаківського, Л. С., Дворкіна, С. В., Степанова (2002), як науковий, так і практичний інтерес. Це дає змогу виявити педагогічні та фізіологічні закономірності в розвитку силових можливостей і на цій основі більш об'єктивно планувати силові навантаження на уроках фізичної культури. Тому вивчення стану розвитку сили в дівчат старшого шкільного віку є важливою передумовою розробки оптимальних параметрів їхньої рухової активності.

**Завдання дослідження** – визначення рівня розвитку сили дівчат старшого шкільного віку та чинників, які спонукають до виконання силових фізичних навантажень.

**Матеріал і методи дослідження** включають теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 269 дівчат старшого шкільного віку загальноосвітніх закладів № 11, 18 міста Луцька. Із них 135 дівчат 10-х класів і 134 – 11-х. Від усіх учасників отримано письмову згоду на участь у нашому дослідженні.

За допомогою анкетування визначився мотиваційний складник виконання дівчатами старшого шкільного віку силових фізичних навантажень. Визначення розвитку силових якостей здійснювалося за допомогою загальноприйнятих засобів і методів. Вибухова сила установлювалася за результатами стрибка в довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча 1кг сидячи; силової витривалості – за підйомом тулуба з положення лежачи, згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках; швидко-силова витривалість – за кількістю вистрибувань із повного присіду; максимальна сила – за кистьовою динамометрією. Отримані результати обробляли методами математичної статистики [7].

**Результати дослідження.** За узагальненими результатами тестування рівня розвитку силових якостей можна констатувати, що вибухова сила в старшокласниць за показниками стрибка в довжину з місця становить  $162,3 \pm 21,01$  см, стрибка вгору з місця –  $26,92 \pm 7,33$  см, метання набивного м'яча 1кг сидячи –  $417,2 \pm 22,3$  см.

Нами встановлено, що високий рівень вибухової сили мають лише 6,21 %, вищий від середнього – 32,73 % середній – 23,62 %, нижчий від середнього – 28,11 % та незадовільний – 9,23 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку, %**

Рівень розвитку силових якостей	Силові якості		
	вибухова сила	максимальна сила	силова витривалі
Високий	6,21	4,38	2,19
Вищий від середнього	32,73	17,54	15,37
Середній	23,62	16,06	14,86
Нижчий від середнього	28,11	50,30	51,48
Незадовільний	9,23	11,72	16,10

Дослідження силової витривалості засвідчило, що показники підйому тулуба з положення лежачи за 60 с дівчат 10-х класів склали  $40,54 \pm 6,12$  разів, вис на зігнутих руках –  $31,85 \pm 7,39$ . У дівчат 11-х класів підйом тулуба з положення лежачи за 60 с склав  $38,74 \pm 4,19$  разів, а вис на зігнутих руках –  $33,11 \pm 6,16$ .

Установлено, що лише 2,19 % учениць мають високий рівень розвитку цієї рухової якості, середній – 14,86 %, вищий за середній – 15,37 %, нижчий за середній – 51,48 % і незадовільний – 16,10 % дівчат старшого шкільного віку.

Визначення максимальної сили засвідчило, що згинання та розгинання рук від лави в упорі лежачи в дівчат 10-х класів становить  $18,08 \pm 3,63$ , а в 11-х –  $16,97 \pm 2,76$  разів. За показниками кистьової динамометрії виявлено, що максимальна сила перебуває на рівні  $13,99 \pm 6,17$  кг у дівчат 10-х класів та  $15,08 \pm 5,28$  кг – 11-х.



Установлено, що максимально високий рівень сили спостерігається лише в 4,38 % дівчат-старшокласниць, середнього та вищого від середнього – у 33,6 %. 50,3 % респондентів мають нижчий за середній рівень, а незадовільний – 11,72 %.

Виконання фізичних вправ здійснюється відповідно до інтересу, певних стимулів і мотивації до спортивно-оздоровчої діяльності. Результати анкетування свідчать, що лише 16,33 % дівчат 10-х класів та 14,28 % 11-х мають високий рівень інтересу до виконання фізичних вправ (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень інтересу дівчат до виконання фізичних вправ, %

Рівень інтересу	Клас навчання	
	10-й	11-й
Високий	16,33	14,28
Вищий від середнього	24,36	20,05
Середній	20,42	22,31
Нижчий ніж середній	25,72	26,09
Низький	8,33	10,47
Інтерес відсутній	3,22	4,24
Ставлення негативне	1,62	2,56

Середній або вищий від середнього інтерес до виконання фізичних вправ мають 44,78 % дівчат 10-х класів та 42,36 % – 11-х. Потрібно зазначити, що в незначній частини дівчат 10-х класів інтерес до фізичних вправ відсутній (3,22 %) або сформувався негативне ставлення (1,62 %). У дівчат 11-х класів виявлено, що інтерес до фізичних вправ відсутній у 4,24 %, негативне ставлення – 2,56 %.

Важливо відзначити, що інтерес до фізичного виховання й спорту загалом ще не визначає активну здоров'язберігальну поведінку старшокласниць. Тому встановлено мотиви до занять силовими фізичними вправами. Результати дослідження свідчать, що мотиви занять силовими вправами респондентів різні. Значна частина дівчат прагне виконувати силові вправи для підвищення фізичної підготовленості (19,94–20,74 %) або поліпшення будови тіла (16,44–20,52 %).

Занепокоєння викликає той факт, що в значній кількості дівчат старшого шкільного віку поштовхом до фізичного виховання (обов'язкових занять) є прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (8,93–14,15 %). Невелика кількість дівчат (3,07–3,22 %) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи фахівця.

У спортивних секціях займається 15,67 % респондентів 10-х класів і 17,23 % – 11-х. Найбільше досліджуваних займаються спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням і фітнесом із силовою направленістю. Можна припустити, що силові навантаження дівчата старшого шкільного віку розцінюють, як засіб комплексного впливу, що забезпечує високий рівень фізичної підготовленості та можливість корекції будови тіла.

**Дискусія.** Результати дослідження засвідчили, що більшість дівчат старшого шкільного віку мають нижчий від середнього, середній і вищий від середнього рівні розвитку силових якостей. Такі дані подібні до результатів досліджень інших науковців [7] і свідчать про загальну тенденцію в різних регіонах України. У зв'язку з цим розвиток сили в дівчат є першочерговим завданням закладів середньої освіти.

Водночас аналіз результатів дослідження підтверджує, що рівень інтересу дівчат до фізичної культури знижується. Зокрема, високий рівень інтересу до фізичної культури за період навчання в загальноосвітніх школах знизився на 2,05 %. Зі свого боку, низький рівень інтересу до фізичного виховання зріс на 2,14 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість дівчат старшого шкільного віку з негативним ставленням до фізичної культури. У зв'язку з цим потрібно впроваджувати в практику фізичного виховання школярів нові види рухової активності, які б стимулювали позитивне ставлення до виконання фізичних вправ.

**Висновки.** Результати дослідження свідчать про недостатню силову підготовленість дівчат старшого шкільного віку. Загалом рівень розвитку силових здібностей залишається невисоким і не відповідає вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості учнів. Такий стан зумовлений низькою руховою активністю дівчат, яка знижується з кожним роком.

Отримані дані свідчать, що серед усіх видів рухової активності дівчата надають перевагу силовим фізичним вправам. Основний мотив – корекція будови тіла. Тому великий інтерес до виконання силових фізичних вправ створюють сприятливі передумови для ефективної оздоровчої діяльності дівчат.

*Джерела та література*

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А.. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.]. 3-тє вид. переробл. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
2. Владислав Я. Развитие силовых способностей детей школьного возраста, занимающихся и незанимающихся спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 25. С. 44–52.
3. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: метод. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 123 с.
4. Гусев А. А., Синявский Н. И. Развитие силовых способностей учащихся старшего школьного возраста. *Современные проблемы науки и образования*. 2008. № 6. (Приложение к журналу «Педагогические науки»). С. 16–20.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва: НЦЭНАС, 2012. 200 с. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Ч. I. Київ; Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. 124 с.
6. Литвинов Е. Н. Формы и методы повышения двигательной активности девушек 16–17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1984. 24 с. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989. 124 с.
7. Лях В. И. Тести в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. Москва: АСТ, 1998. 272 с.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимп. лит., 1999. 232 с.
9. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр./[Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козібродський та ін.]; наук. ред. й упоряд. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
10. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1994. 16 с.
11. 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.
12. Черкашина Л. М. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 4 (36). С. 39–44.
13. Черкашина Л., Черкашин Р. Особливості розвитку силових якостей дітей старшого шкільного віку, які займаються легкоатлетичними метаннями. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2017. № 2 (38). С. 61–67.

*References*

1. Aryef'yev V. G., Yedinak G. A. (2007). Fizichna kultura v shkoli (molodomu specialistu) [Physical culture at school (young specialist)]: navch. posib. [dlya stud. vishnavch. zakladiv]. 3-e vid. pererob. i dopovn. Kam'yanec-Podilskij : PP Bujnickij O. A., 248.
2. Vladislav Ya. (2001). Razvitie silovyh sposobnostej detej shkolnogo vozrasta, zanimayushihsia i nezanimayushihsia sportom [The development of the power abilities of school-age children engaged and unoccupied with sports] *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no. 25, 44–52.
3. Grishina, Yu. I. (2011). Osnovy silovoj podgotovki: znat i umet [Fundamentals of strength training: to know and be able to]: metod. posobie. Rostov-na-Donu: Feniks, 123.
4. Gusev A. A., Sinyavskij N. I. (2008). Razvitie silovyh sposobnostej uchashihsia starshogo shkolnogo vozrasta [Development of the power abilities of students of senior school age]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya (Prilozhenie k zhurnalu«Pedagogicheskie nauki»)*, no 6, 16–20.
5. Kuznecov V. S., Kolodnickij G. A. (2012). Silovaya podgotovka detej shkolnogo vozrasta [Strength training of school-age children]. M.: NCENAS, 200.
6. Litvinov E. N. (1984). Formy i metody povysheniya dvigatelnoj aktivnosti devushek 16< 17 let : avtoref. dis. kand. ped. nauk : 13.00.04 [Forms and methods for increasing the motor activity of girls aged 16-17]. Moskva, 24.
7. Lyah V. I. (1998). Testi v fizicheskom vospitanii shkolnikov [Testing in the physical education of schoolchildren]: Posobie dlya uchitelya. M.: AST, 272.
8. Krucevich T. Yu. (1999). Metody issledovaniya individualnogo zdorovya detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitaniya [Methods of researching the individual health of children and adolescents in the process of physical education]. Kiev: Olimp. lit., 232.
9. Byelikova , Gac , S. P. Kozibrodskij G. O. (2015). Pedagogichna diagnostika v sistemi fizichnogo vihovannya uchniv zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv [Pedagogical diagnostics in the system of physical education of students of general educational institutions]: kol. monogr. Luck: Vezha-Druk, 240.

10. Tsos A. V. Diferencijovaniy pidhid u procesi profesijnoyi pidgotovki vchitelya fizichnoyi kulturi: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01[Differentiated approach in the process of professional training of a teacher of physical culture]. Ukr. derzh. ped. un-t im. M. P. Dragomanova, Kiyiv, 16.
11. Tsos A., Shevchuk A., Kasarda O. (2014). Ruhova aktivnist u motivacijno-cinnisnih oriyentaciyah studentiv [Motor activity in student's motivational and value orientations]. *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. 4 (28), 83–87.
12. Cherkashina L. M. (2016). Sposobi rozvitku silovih yakostej divchat starshogo shkilnogo viku zasobami terarobiki [Methods of development of power qualities of girls of the senior school age by means of terabotics]. *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. 4 (36), 39–44.
13. Cherkashina L., Cherkashin R. (2017). Osoblivosti rozvitku silovih yakostej ditej starshogo shkilnogo viku, yaki zajmuyutsya legkoatletichnimi metannyami [Features of development of strength qualities of children of the senior school age engaged in athletics throwing]. *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. 2 (38), 61–67.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2018 р.

## Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796:615.825-055.26

### РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ

Ігор Григус<sup>1</sup>, Марина Човпило<sup>1</sup>, Дорота Ортенбургер<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Національний університет водного господарства та природокористування, Рівне, Україна

<sup>2</sup> Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-102-110>

#### Анотації

Вагітність і пологи є значним фізичним навантаженням на організм кожної жінки. Виношування плода та пологова діяльність вимагають від вагітної посиленого функціонування всіх органів і систем організму. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати особливості проведення фізичної реабілітації вагітних жінок у передпологовому періоді. Представлений у статті матеріал свідчить, що рухова активність під час вагітності сприяє нормалізації психологічного стану жінок у процесі вагітності, формуванню родової домінанти, перешкоджає розвитку стресу та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим – і здоров'ю сім'ї. Також фізичні вправи дають змогу ефективно підготуватися до пологів і сприяти швидкому протіканню пологового та післяпологового періоду. У них виникають позитивні емоції, покращується настрій, створюється впевненість у сприятливому перебігу вагітності, повноцінному розвитку плода, подоланні труднощів із його виношуванням і під час пологів та народження нормальної здорової дитини. Вагітні, які займалися фізичними вправами за запропонованою програмою, відзначили тонізуючий, оздоровчий і загальнозміцнювальний ефект занять.

**Ключові слова:** вагітність, програма, фізичні вправи, фізична реабілітація.

**Ігорь Григус, Марина Човпило, Дорота Ортенбургер. Роль физической активности в процессе физической реабилитации беременных.** Беременность и роды являются значительной физической нагрузкой на организм каждой женщины. Вынашивание плода и родовая деятельность требуют от беременной усиленного функционирования всех органов и систем организма. **Цель исследования** – теоретически обосновать особенности проведения физической реабилитации беременных женщин в предродовом периоде. Представленный в статье материал свидетельствует, что двигательная активность во время беременности способствует нормализации психологического состояния женщин во время беременности, формированию родовой доминанты, препятствует развитию стресса и способствует сохранению и укреплению здоровья матери и потомства, а тем самым – и здоровью семьи. Также физические упражнения позволяют эффективно подготовиться к родам и способствовать быстрому протеканию родильного и послеродового периода. У них возникают положительные эмоции, улучшается настроение, создается уверенность в благоприятном течении беременности, полноценном развитии плода, преодолении трудностей с вынашиванием плода и во время родов, рождением нормального здорового ребенка. Беременные, которые занимались физическими упражнениями по предложенной программе, отметили тонизирующий, оздоровительный и общеукрепляющий эффект занятий.

**Ключевые слова:** беременность, программа, физические упражнения, физическая реабилитация.

**Igor Grygus, Maryna Chovpylo, Dorota Ortenburger. Role of Physical Activity in the Process of Physical Rehabilitation of Pregnancy.** Pregnancy and childbirth are a significant physical strain on the body of every woman. Fetal bearing and labor activity require the pregnant to strengthen the functioning of all organs and systems of the body. The purpose of the study is to theoretically substantiate the peculiarities of physical rehabilitation of pregnant women in the prenatal period. The material presented in the article indicates that motor activity during pregnancy contributes to the normalization of the psychological state of women during pregnancy, the formation of a generic dominant, prevents



the development of stress and promotes the preservation and strengthening of the health of the mother and offspring, and thus the health of the family. Also, physical exercises allow you to effectively prepare for childbirth and facilitate the rapid course of the maternity and post-natal period. They have positive emotions, mood improves, confidence in a favorable pregnancy, full development of the fetus, overcoming difficulties with bearing a fetus and during childbirth, the birth of a normal healthy child. Pregnant women, who exercised on the proposed program, noted the tonic, health and general strengthening effect of the classes.

**Key words:** pregnancy, program, physical exercises, physical rehabilitation.

**Вступ.** Демографічна ситуація в Україні дещо покращується, однак кількість випадків патологічного перебігу вагітності не зменшується. Спостерігаємо високий рівень невиношування, безпліддя, материнської та дитячої смертності, штучного переривання небажаної вагітності, онкологічної захворюваності репродуктивної сфери тощо. Низький рівень здоров'я вагітних значно підвищує ризик материнської й дитячої патології, а також є причиною високої частоти ускладнених пологів, що, зі свого боку, призводить до репродуктивних утрат. На фоні незадовільного стану здоров'я вагітних жінок очікування народження здорових дітей є сумнівним. Однак, незважаючи на всі старання спеціалістів і прогрес сучасної медичної науки, ситуація з ускладненнями вагітності й перинатальною патологією залишається однією з найголовніших у нашій країні [2, 6, 10].

Аналіз спеціальної літератури показав, що вагітність і пологи – надзвичайно серйозне випробування для жінки як у фізичному, так і в психологічному плані. Під фізичними змінами розуміють зміни всіх систем організму, а саме: серцево-судинної, травної, дихальної, нервової, гормональної, опорно-рухової [1, 8, 9]. Що ж стосується психологічних змін, то вони проявляються в основному в поведінці та в сприйнятті оточуючих. Багатьма дослідниками підкреслено несприятливий вплив емоційного стресу матері на вагітність і пологи.

Г. Б. Малигіна, Е. Г. Ветчаніна, Т. А. Проніна виявили, що характерними патологіями вагітних з емоційним стресом є токсикоз першої половини вагітності (46 %), ранній розвиток гестозів (45 %), хронічна плацентарна недостатність у третьому триместрі (56 %). У результаті новонароджені в 76 % випадків народжуються в стані гіпоксії різного ступеня та у 28 % випадків їм потрібна тривала реабілітаційна терапія. Вагітність у жінок з ознаками емоційного стресу в 16 % випадків закінчується передчасними пологами, у 10 % – викиднями [4, 12].

А. І. Захаровим систематизовано психологічні фактори, які сприяють появі емоційного стресу при вагітності, серед них не останню роль відіграє тривожність (схильність до неспокою та страхів). Отже, очевидно, що психологічний стрес завдає чимало перинатальних проблем. Своєчасна корекція психологічного стану є аналогом профілактики аномалій пологової діяльності, безболісності родових переймів [5, 7].

Крім того, запропоновані в Україні комплекси корегувальних вправ є застарілими, стандартними та використовуються недостатньо, тому постала необхідність їх удосконалення та впровадження в практичну діяльність.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати особливості проведення фізичної реабілітації вагітних жінок у передпологовий період.

**Методи дослідження** – аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури з питань лікувальної фізичної культури при вагітності; вивчення та узагальнення досвіду роботи фахівців-реабітологів щодо використання фізичної реабілітації вагітних жінок у передпологовий періоді; метод аналізу медичної документації; опрацювання інтернет-джерел.

**Результати дослідження.** Вагітність є особливим періодом у житті кожної жінки, який триває в середньому 270–275 днів. Багато жінок хочуть продовжувати займатись активним життям під час вагітності, тоді як сама вагітність може забезпечити мотивацію іншим жінкам, котрі ведуть малорухливий спосіб життя, почати використовувати вправи для покращення свого здоров'я й фізичної підготовки. За час вагітності відбуваються певні зміни, а саме пристосування організму до появи нового життя та приготування всього необхідного для його внутрітробного існування. Також період вагітності стає причиною подвійного навантаження майбутньої матері й впливає на всі аспекти життя жінки, змінюючи всі системи організму та їхні функції.

Зміни в організмі жінки в період вагітності поділяються на дві групи: спрямовані на збереження благополуччя плода й спрямовані на збереження благополуччя матері.

Сучасне бачення вагітності зумовлене соціальними змінами, які започатковані в кінці XIX – на початку XX ст. Ще сто років тому більшість жінок під час вагітності не лише важко фізично працювали, але й водночас не замислювалися про правильне, корисне харчування не лише для них, але й для їхньої майбутньої дитини.

У наш час займатися фізичною активністю під час вагітності стало досить популярним напрямом. Уже з'явилися тренери, які спеціалізуються лише на розробках програм для вагітних жінок, вони проводять спеціальні заняття, відповідно до індивідуальних особливостей кожної вагітної, під час виконання яких жінки почувають себе комфортно та безпечно. Цей аспект має вирішальне значення оскільки саме фахівець повинен обирати вправи й тривалість їх виконання. Крім того, ці тренери працюють спільно з лікарем вагітних, що й призводить до мінімізації виникнення будь-яких загроз.

За допомогою фізичних вправ під час вагітності можна сприяти таким ефектам: підтримувати нормальну масу тіла й сприяти зменшенню надмірного накопичення жиру в організмі; підтримувати або покращувати серцево-судинну систему, м'язову силу та витривалість, гнучкість; покращити положення й механіку тіла вагітних за допомогою тренувальних класів; сприяти зменшенню скарг на опорно-руховий апарат; сприяти зниженню незначних незручностей під час вагітності; профілактиці та лікуванню проблем, пов'язаних із гестаційним діабетом, гіпертонією й преєклампсією; зниженню рівня стресу та покращенню самооцінки.

Для профілактики ускладнень, які розвиваються в період вагітності, потрібно використовувати безпечні й доступні засоби фізичної реабілітації. Особливу увагу звертаємо на зміну способу життя, звичок харчування та фізичних вправ із метою створення найбільш безпечних і комфортних умов для правильного розвитку дитини й захисту здоров'я жінки.

Згідно з рекомендаціями АСОГ (Американський коледж акушерів-гінекологів), регулярна фізична активність приносить вагітній жінці суттєву користь. На думку експертів, перевагами помірної фізичної активності під час вагітності є зниження ризику гестаційного діабету, покращення психологічного самопочуття, підтримка фізичної форми, обмеження відсотка кесарських розтинів й оперативних пологів, швидше відновлення після пологів. Доведено, що фізична активність під час вагітності зменшує ризик преєклампсії та позитивно впливає на рівень глюкози в жінок, які мають в анамнезі цукровий діабет. Жінкам, які до вагітності не виконували вправи, рекомендують поступово збільшувати навантаження, натомість ті, які тренувалися до вагітності, можуть продовжувати це робити в адекватному темпі при чудовому самопочутті.

- Безпечні й небезпечні види фізичної активності під час вагітності (згідно з АСОГ):

- Безпечна активність: ходьба; плавання; заняття на велотренажері, орбітреку, ходьба сходами тощо; легкий біг – jogging (для жінок, які практикували цей біг до вагітності).

- Небезпечна активність: контактні види спорту: хокей, бокс, футбол, баскетбол, гандбол, регбі; активність, яка супроводжується високим ризиком падіння: кінний спорт, художня гімнастика, катання на лижах, сноуборді, серфінг, пірнання, скелелазіння тощо; йога або пілатес, які вимагають позицій, що погіршують венозний відтік від нижньої частини тіла [13, 14].

- Загрозливі симптоми, які вимагають припинення фізичних вправ вагітною жінкою (АСОГ): кровотеча зі статевих органів; регулярні болючі скорочення матки; відходження навколоплідних вод; задишка на початку тренування; запаморочення; головний біль; біль у грудній клітці; слабкість м'язів із втратою рівноваги; біль або набряк щиколоток [13, 14].

Займатися лікувальною фізичною культурою можна лише з дозволу лікаря. Існують певні протипокази, які є або тимчасовими або ж узагалі постійними, при яких займатися лікувальною фізичною культурою категорично заборонено. До них належать гострі лихоманкові стани; набряки; нефропатія; преєклампсія; еклампсія; маткові кровотечі; самовикидні; самовикидні в анамнезі з негативним резус-фактором; підвищення артеріального тиску; загострення хронічних захворювань; інфекційні захворювання; гнійні процеси в будь-яких органах і тканинах; різко виражені ранні та пізні токсикози вагітних; багатоводдя; загроза викидня; больові синдроми, спричинені м'язовими зусиллями; розходження лобкового зчленування; різко виражене опущення внутрішніх органів; сильна втома й погане самопочуття; порушення координації рухів; супутні захворювання, при яких протипоказана ЛФК; деструктивні форми туберкульозу; декомпенсовані стани за наявності прогресуючих захворювань серцево-судинної системи. Не є протипоказами перенесені в минулому напади бронхіальної астми, гінекологічні операції, ожиріння, початкові стадії гіпертонії, еклампсія під час попередньої вагітності, перенесена вагітність, неврози, невралгії, компенсовані вади серця, розширення вен нижніх кінцівок тощо [3, 11, 15].

У результаті аналізу та опрацювання спеціальної медичної літератури виявлено, що помірні фізичні навантаження добре впливають на організм вагітної жінки, не лише в період вагітності, а й позитивному протіканню пологового та післяпологового періоду. За даними різних наукових праць та досліджень виявлено й узагальнено основні принципи побудови програми та методики проведення

занять у різні триместри вагітності. Також проаналізовано й опрацьовано дослідження різних авторів щодо ефективного застосування фізичних вправ під час вагітності.

Дослідження проводили на базі Рівненської центральної районної лікарні. У ньому брали участь 12 вагітних на II–III триместрі, котрі народжуватимуть уперше у віці 19–32 роки. Період дослідження складав три місяці. Вимірювання показників проводили на початку та наприкінці дослідження.

На початковому етапі роботи проведено індивідуальне обстеження вагітних у формі опитування за методами Дж. Тейлора, Т. А. Немчинова, В. В. Бойко та за «опитувальником Спілбергера».

Вагітним також запропоновано заповнити анкетування (PARmed-X для вагітності), на основі якого для кожної з них підібрано вправи, які підходили саме їм, відповідно до їхньої активності.

Дослідниками доведено, що під час вагітності кожна друга жінка зазнає певного ступеня болю в спині або в ділянці таза, хоча існує декілька обґрунтованих інструментів для оцінки болю в спині для загального населення, вони не підходять для застосування у вагітних і не були перевірені за цією методикою. Оскільки характер болю під час вагітності не лише відрізняється, а й часто додається тазовий поясний компонент. Дослідниками розроблено власну оцінку мобільності, спеціально для вагітних – Pregnancy Mobility Index. Цей індекс складається з предметів, що стосуються щоденної діяльності, вибраної за допомогою досліджень літератури й клінічного досвіду. Цей індекс також запропонований для проходження нашим вагітним і проводився за їх бажанням.

Опитування включало загальний і спеціальний анамнези. Загальний анамнез складався з паспортної частини; скарги; спадкового анамнезу; захворювань, які були перенесені в дитинстві, у зрілому віці, під час вагітності; умов праці та побуту. Під час збирання спеціального анамнезу звертали увагу на менструальну, статеву й дітородну функції, а також на протікання цієї вагітності. Крім того, проаналізовано об'єктивні методи дослідження, у тому числі й лабораторні, результати яких майже не відхилялися від норми.

У табл. 1 і рис. 1 наведено показники експрес-тесту за Пироговою, які зафіксовано у вагітних на початку дослідження.

Таблиця 1

Показники рівня фізичного стану вагітних на початку дослідження

№	Показник фізичного стану	В. 1	В. 2	В. 3	В. 4	В. 5	В. 6	В. 7	В. 8	В. 9	В.10	В.11	В.12
1	Характер трудової діяльності	1	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1
2	Вік	18	20	20	18	20	18	16	20	16	18	20	16
3	Рухова активність	5	0	10	5	0	0	5	0	0	0	5	10
4	Маса тіла	10	6	10	6	6	6	6	6	0	6	10	10
5	Пульс у стані спокою	12	0	8	6	8	3	2	9	0	0	5	10
6	Артеріальний тиск	20	15	20	15	20	15	15	15	15	15	20	20
7	Скарги	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8	Кількість підрахованих балів	71	44	74	53	55	43	45	53	34	42	61	72

Ми спостерігаємо, що в більшості вагітних рівень їхнього фізичного стану відповідає середньому ступеню й коливається в межах 53–74 бали. У п'яти вагітних низький рівень фізичного стану, який становить 34–45 балів.

Крім експрес-тесту, у дослідженні застосовано такі тести для виявлення рівня тривожності, як «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (опитувальник Спілбергера); «Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова); «Схильність до невмотивованої тривожності» (В. В. Бойко).

Отримані результати після проведення цих тестів представлено в табл. 2 та на рис. 2.

Показники рівня тривожності вагітних на початку дослідження

№ вагітної	Опитувальник Спілбергера		Шкала Тейлора		Невмотивована тривожність
	СТ	ОТ	ШБ	ШТ	
1	53	62	5	32	6
2	50	50	3	39	9
3	45	43	2	27	8
4	35	40	3	22	3
5	47	67	5	35	10
6	61	72	4	37	6
7	49	40	4	36	6
8	58	70	4	46	8
9	52	62	3	38	7
10	42	49	2	35	7
11	43	44	3	28	8
12	47	49	5	34	10

Як видно, показник за «шкалою брехні» (Т. А. Немчинов) не перевищує норми. Це свідчить про те, що відповіді досліджуваних є правдивими. За «шкалою ситуативної тривожності» (Дж. Тейлор) спостерігаємо, що з 12-ти вагітних лише в 3-х – помірний ступінь вираження тривожності, у решти ж вагітних – високий рівень ситуативної тривожності. Що стосується особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера), то високий рівень спостерігається у 8-ми досліджуваних, а помірний – у чотирьох. За «шкалою тривоги» дуже високий рівень наявний в однієї вагітної, у 10 цей рівень є просто високим, а в однієї – середнім із тенденцією до високого.



Рис. 1. Показники рівня фізичного стану вагітних на початку дослідження

Тест «Схильність до невмотивованої тривожності» (В. В. Бойко) засвідчив що лише в однієї вагітної схильності до тривожності не спостерігаємо, в 9-ти помітна незначна схильність до тривожності та у двох вагітних була необґрунтована тривожність, яка проявлялася дуже яскраво й стала невід’ємною рисою їхньої поведінки.

Для цього контингенту вагітних розроблено програму фізичної реабілітації на основі проведених обстежень.

Програма фізичної реабілітації включала застосування лікувальної фізичної культури у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, ритмічної гімнастики, дозованої ходьби, прогулянок, теренкуру гідрокінезотерапії; рекомендацій щодо раціонального харчування; масажу, фізіотерапії, психотерапії та елементів працетерапії. Основний акцент програми фізичної реабілітації зроблено на зміцненні й розслабленні певних груп м’язів, а також на правильному диханні, яке вагітні застосовуватимуть під час пологової діяльності.





**Рис. 2.** Показники рівня тривожності вагітних на початку дослідження

Кожне заняття лікувальною гімнастикою з вагітними протягом усіх триместрів вагітності складалося з підготовчої, основної та завершальної частин.

У підготовчій частині виконували фізичні вправи для нижніх і верхніх кінцівок, тулуба й шиї, дихальні статичні та динамічні вправи, вправи на розслаблення, найпростіші звичайні рухи (ходьба прогулянковим кроком).

В основній частині добір вправ завжди мав східчастий характер. Залежно від триместру вагітності включали дихальні вправи; вправи для зміцнення поперечних, внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота; вправи на згинання й розгинання, розведення та зведення ніг, ротаційні рухи в тазостегнових суглобах; вправи для зміцнення довгих м'язів спини й збільшення гнучкості хребетного стовпа; вправи для профілактики різних ускладнень; вправи для зміцнення м'язів тазового дна; вправи на координацію рухів та на увагу; вправи на напруження й розтягнення м'язів у чергуванні з вправами на розслаблення; вправи на вироблення навичок прийняття певних положень і виконання деяких рухів у пологах.

У завершальній частині застосовували найпростіші прикладні та гімнастичні вправи (ходьба в середньому й повільному темпі з різним положенням рук і глибоким диханням), а також вправи на розслаблення м'язів шиї, пояса нижніх та верхніх кінцівок тощо.

Кожній вагітній рекомендовано застосування аквааеробіки як самостійного заняття мінімум двічі на тиждень по 45 хв, оскільки доведено, що плавання у воді не тільки загартовує організм вагітної, але й тренує дихальні м'язи, збільшує життєву ємність легень, стимулює кровообіг, чинить благотворний вплив на плаценту й плід, який також привчається до гіпоксії через зниження в матері кисневої ємності крові.

На завершальному етапі знову проведено опитування, яке дало змогу суб'єктивно та об'єктивно оцінити стан вагітних. Результати обстеження вагітних наприкінці дослідження представлені в табл. 3, 4 та на рис. 3, 4.

Обстеження демонструє, що показники фізичного стану вагітних покращилися й низький рівень фізичного стану, який спостерігали в п'яти вагітних на початку дослідження, наприкінці змінився. У семи вагітних рівень фізичного стану відповідає середньому ступеню та становить 55–74 бали, у п'яти дорослих рівень фізичного стану підвищився до високого й коливається в межах 75–77 балів.

Порівняно з первинним обстеженням, рівень тривожності у вагітних знизився, але незначно. За «шкалою ситуативної тривожності» у трьох вагітних спостерігали низький ступінь тривожності (25–29 балів), у восьми – помірний (32–44 бали) і в однієї – високий ступінь тривожності (46 балів). Що стосується особистісної тривожності, то високий рівень був у двох вагітних (47–54 бали), у семи – помірний (31–43 бали) і в трьох – низький (26–30 балів).

Таблиця 3

Показники рівня фізичного стану вагітних наприкінці дослідження

№	Показник фізичного стану	В.1	В.2	В.3	В.4	В.5	В.6	В.7	В.8	В.9	В.10	В.11	В.12
1	Характер трудової діяльності	1	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1
2	Вік	18	20	20	18	20	18	16	20	16	18	20	16
3	Рухова активність	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Маса тіла	10	6	10	6	10	6	6	10	6	6	10	10
5	Пульс у стані спокою	12	0	10	6	8	3	2	9	0	0	10	13
6	Артеріальний тиск	20	15	20	15	20	15	15	20	15	15	20	20
7	Скарги	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Кількість підрахованих балів	76	59	76	63	74	58	55	77	55	57	76	75

Таблиця 4

Показники рівня тривожності вагітних наприкінці дослідження

№ вагітної	Опитувальник Спілбергера		Шкала Тейлора		Невмотивована тривожність
	СТ	ОТ	ШБ	ШТ	
1	42	54	2	28	3
2	46	47	3	26	2
3	43	39	3	27	4
4	25	29	3	2	3
5	40	35	2	21	5
6	39	43	2	24	6
7	38	30	1	16	5
8	41	40	2	25	7
9	44	42	3	23	6
10	32	31	2	13	2
11	28	34	1	3	4
12	29	26	3	4	2



Рис. 3. Показники експрес-методик рівня фізичного стану вагітних на завершальному етапі дослідження



**Рис. 4.** Показники експрес-методик рівня тривожності вагітних на завершальному етапі дослідження

За «шкалою тривоги» в однієї вагітної рівень тривоги є середнім із тенденцією до низького (13 балів), у п'яти – середній із тенденцією до високого (16–25 балів), у трьох вагітних рівень тривоги є високим (26–28 балів) і в трьох спостерігали низький рівень тривоги (2–4 бали). Тест «Схильність до невмотивованої тривожності» засвідчив, що в семи вагітних схильності до тривожності не було (2–4 бали), у п'яти – незначна схильність до тривожності (5–7 балів).

Наприкінці дослідження ми також звернули увагу на те, що за умови правильної розробки програми й застосування фізичної реабілітації простежено підвищення психоемоційного стану, покращення функції дихальної та серцево-судинної систем, підвищення працездатності й зменшення втомлюваності. Крім того, разом із майбутньою мамою займається фізичною культурою й майбутня дитина. Науковці підтверджують, що немовлята, чий матері займалися під час вагітності лікувальною гімнастикою, за фізичним розвитком і руховими навичками помітно випереджають своїх однолітків, на відміну від мам, які під час вагітності вели малорухомий спосіб життя, також фізичні вправи дають змогу досягати оптимального режиму функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися, та протидіють низьці небажаних ускладнень вагітності.

Із цього дослідження можна також зробити висновок, що правильна фізична активність, пристосована до періоду вагітності й стану здоров'я жінки, наполегливо рекомендується. Важливо лише враховувати, що під час вагітності потрібні певні обмеження у виконанні інтенсивних вправ.

**Висновки.** Рухова активність під час вагітності сприяє нормалізації психологічного стану жінок, формуванню родової домінанти, перешкоджає розвитку стресу та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим – і здоров'ю сім'ї. Також фізичні вправи дають змогу ефективно підготуватися до пологів та сприяють швидкому протіканню пологового й післяпологового періодів. Простежено позитивні емоції, покращений настрій, упевненість у сприятливому перебігу вагітності, повноцінному розвитку плода, подоланні труднощів із виношуванням дитини та під час пологів і народження нормального здорового малюка. Вагітні, які займалися фізичними вправами за запропонованою програмою, відзначили тонізуючий, оздоровчий і загальнозміцнювальний ефект занять.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці практичних рекомендацій щодо сучасних підходів до застосування фізичної реабілітації для покращення фізичного та психологічного стану вагітних, а також спрямованих на корекцію й профілактику ускладнень.

#### *Джерела та література*

1. Абрамченко В. П. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. Санкт-Петербург: ЭЛБИ, 2007. 220 с.
2. Брега Л. Б., Григус І. М. Аналіз можливості фізичної реабілітації при тазових передлежаннях і неправильних положеннях плода під час вагітності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 4. С. 31–34.
3. Брега Л. Б., Григус І. М. Допологові виправлення тазових передлежань та неправильних положень плода засобами фізичної реабілітації. *Матеріали XI з'їзду Всеукраїнського лікарського товариства*. Харків. 2011. С. 295.

4. Брега Л., Григус І. Перинатальні аспекти фізичної реабілітації неправильного членорозміщення при тазовому передлежанні та неправильному положенні плода. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С. 120–124.
5. Владимиров О. А., Тофан Н. І., Клименко С. К. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок: метод. рек. Київ: ІПАГ Україна, 2004. 32 с.
6. Грищенко В. І., Щербина М. О. Акушерство. Київ: Медицина, 2009. 408 с.
7. Громова А. М., Ліхачова В. К. Акушерство і гінекологія. Полтава: Книга плюс. 2000. 285 с.
8. Джуган Л. М., Бабанін О. О. Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ. Харків, 2013. 26 с.
9. Дуда В. І. Акушерство. Минск: РИПО, 2013. 576 с.
10. Сфименко П. Б. Техніка та методика масажу. Харків: ОВС, 2001. 144 с.
11. Михайлова Н. С. Лікувальна фізична культура і лікарський контроль: навч. посіб. Рівне. 2011. 232 с.
12. Сухан В. С., Дичка Л. В., Блага О. С. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології. Ужгород, 2014. 42 с.
13. Effects of exercise during pregnancy on mode of delivery: ameta-analysis. Poyatos-León R, García-Hermoso A, Sanabria-Martínez G. 2015. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25965378>.
14. Erin Carson. Is Water Aerobics Safe During Pregnancy? 2017. <https://www.livestrong.com/article/307863-is-water-aerobics-safe-during-pregnancy/>.
15. Nicholas Mazzone. Safe Exercise During Pregnancy: What Physical Therapists Need to Know, 2017. <https://newgradphysicaltherapy.com/exercise-during-pregnancy-physical-therapists/>.

#### References

1. Abramchenko V. P. (2007). *Lechebnaia fizykultura v akusherstve y hynecologhy* [Curative physical education in obstetrics and gynaecology]. SPb.: ЭЛБЫ, 220.
2. Брега Л. В., Grygus I. M. (2011). Analiz mozhlivosti fizychnoi reabilitatsii pry tazovykh peredlezhanniakh I nepravlynykh polozhenniakh ploda pid chas vahitnosti [The analysis of possibility of physical rehabilitation at pelvic presentation and wrong positions of a fetus during pregnancy]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. pr., Kh.*, no. 4, 31–34.
3. Брега Л. В., Grygus I. M. (2011). Dopolohovi vypravlennia ta zovyykh peredlezhann ta nepravlynykh polozhen ploda zasobamy fizychnoi reabilitatsii. Materialy XI zizdu Vseukrainskoho likarskoho tovarystva. Kharkiv. 295.
4. Брега Л., Grygus I. (2015). Perynatalni aspekty fizychnoi reabilitatsii nepravlynoho chlenorozmishchennia pry tazovomu peredlezhanni ta nepravlynomu polozhenni ploda [Perinatal Aspects of Physical Rehabilitation Improper Placement of a Member of the Breech and Malposition]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk: Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Vyp.* 19, 120–124.
5. Vladymyrov O. A., Tofan N. I., Klimenko S. K. (2004). Rukhovi rezhymy i komplekxy LFK dlia vahitnykh zhynok [The motive modes and complexes of ЛФК are for expectantmothers]: metodychni rekomendatsii. K.: ІРАН Ukraina, 32
6. Hryshchenko V. I., Shcherbyna M. O. (2009). *Akusherstvo* [Obstetrics]. K.: Medytsyna, 408.
7. Hromova A. M., Likhachova V. K. (2000). *Akusherstvo i hynecologhiia* [Obstetrics and gynaecology]. Poltava : Knyhaplius, 285.
8. Dzhuhan L. M., Babanin O. O. (2013). Pilates – himnastyka dlia vsikh. Komplekxy vprav [A pilates is a gymnastics for all. Complexes of exercises]. 26.
9. Duda V. Y. (2013). *Akusherstvo* [Obstetrics]. Mynsk: RYPO, 576.
10. Iefymenko P. B. (2001). *Tekhnika ta metodyka masazhu* [Technique and methodology of massage]. Kharkiv: OVS, 144.
11. Mykhailova N. Ye. (2011). *Likuvalnafizychna kultura i likarskyikontrol* [Curative physical culture and medicalcontrol]: navchalnyyposibnyk. Rivne, 232.
12. Sukhan V. S., Dychka L. V., Blaha O. S. (2014). *Likuvalna fizychna kultura v akusherstvi ta hynecologhi* [A curative physical culture is in obstetricsand gynaecology]. Uzhhorod, 42.
13. Effects of exercise during pregnancy on mode of delivery: ameta-analysis. Poyatos-León R, García-Hermoso A, Sanabria-Martínez G. 2015. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25965378>.
14. Erin Carson. Is Water Aerobics Safe During Pregnancy? 2017.<https://www.livestrong.com/article/307863-is-water-aerobics-safe-during-pregnancy/>.
15. Nicholas Mazzone. (2017). Safe Exercise During Pregnancy: What Physical Therapists Need to Know. <https://newgradphysicaltherapy.com/exercise-during-pregnancy-physical-therapists/>.

Стаття надійшла до редакції 06.05.2018 р.



УДК: 613.71:617.7

## ФАКТОРИ ПАТОЛОГІЇ ОРГАНІВ ЗОРУ В СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Наталія Захожа<sup>1</sup>, Ольга Касарда<sup>1</sup>, Володимир Захожий<sup>1</sup>, Оксана Усова<sup>1</sup>, Андрій Гаврилюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, zahozhyi@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-111-116>

### Анотації

**Актуальність** статті зумовлена значною кількістю студентської молоді з порушенням зору, що викликає тривогу як у медиків, так і в педагогів, адже зір – один із найголовніших аналізаторів організму, який забезпечує отримання повної динамічної інформації про колір, форму, віддаль, навколишній світ тощо. **Мета роботи** – узагальнення причин патології органів зору та способи його збереження. **Методологія дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, опитування студентів щодо користування комп'ютерними й мобільними пристроями. **Результати**. Узагальнено фактори патології зору, які можуть бути спадковими, вродженими та набутими. Спадкові передаються від батьків або через покоління. До вродженої патології можуть призвести негативні впливи на плід у період вагітності. Причиною набутих є захворювання внутрішніх систем й органів, передусім хвороби ЛОР-органів та серцево-судинні патології, шкідливі звички, нерациональне харчування, екологічні умови, а також робота з дисплеями. Багатогодинне читання з монітора провокує зоровий синдром і загалом погіршує зір. Студентська молодь надто захоплюється комп'ютерними й мобільними технологіями, незважаючи на їх негативний вплив. Тому науковці наголошують на необхідності дотримання правил користування комп'ютерами й мобільними пристроями, наводять спеціальні вправи для профілактики та корекції зору, завдяки яким підвищуються рівень й інтенсивність обмінних процесів в організмі, посилюється кровообіг. Регулярне їх виконання позитивно впливає як на роботу м'язів ока, так і на гостроту зору. **Висновки**. Керуючись як загальними, так і спеціальними рекомендаціями, такими як належна організація роботи з дисплеями, регулярні перерви, використання вправ для розслаблення та лікувальної гімнастики, можна запобігти патології зору.

**Ключові слова:** студенти, патологія зору, фактори впливу на зоровий аналізатор, профілактика, корекція.

**Наталья Захожа, Ольга Касарда, Владимир Захожий, Оксана Усова, Андрей Гаврилюк. Факторы патологии органов зрения студентов и их профилактика.** **Актуальность** статьи обусловлена значительным количеством студенческой молодежи с нарушением зрения, что вызывает тревогу как у медиков, так и в педагогов, ведь зрение является одним из главных анализаторов организма, обеспечивает получение полной динамической информации о цвете, форме, расстоянии, окружающем мире и т. п. **Целью** данной работы является обобщение причин патологии органов зрения и способы его сохранения. **Методология исследования** – анализ научно-методической литературы, опрос студентов по использованию компьютерных и мобильных устройств. **Результаты**. Обобщены факторы патологии зрения, которые могут быть наследственными, врожденными и приобретенными. Наследственные передаются от родителей или через поколение. К врожденной патологии могут привести негативные воздействия на плод в период беременности. Причиной приобретенных являются заболевания внутренних систем и органов, прежде всего, болезни ЛОР-органов и сердечно-сосудистые патологии, вредные привычки, нерациональное питание, экологические условия, а также работа с дисплеями. Многочасовое чтение с монитора провоцирует зрительный синдром и ухудшает зрение. Студенческая молодежь слишком увлекается компьютерными и мобильными технологиями, несмотря на их негативное влияние. Поэтому авторы подчеркивают необходимость соблюдения правил пользования компьютерами и мобильными устройствами, приводят специальные упражнения для профилактики и коррекции зрения, благодаря которым повышается уровень и интенсивность обменных процессов в организме, усиливается кровообращение. Регулярное их выполнение положительно влияет как на работу мышц глаза, так и на остроту зрения. **Выводы**. Руководствуясь как общими, так и специальными рекомендациями, такими как надлежащая организация работы с дисплеями, регулярные перерывы, использование упражнений для расслабления и лечебной гимнастики, можно предотвратить патологии зрения.

**Ключевые слова:** студенты, патология зрения, факторы воздействия на зрительный анализатор, профилактика, коррекция.

**Natalia Zakhozha, Olga Kasarda, Vladimir Zakhozhiy, Oksana Usova, Andrey Gavrilyuk. Factors and Preventative Measures of the Visual Organs Pathology Among Students.** **Topicality.** The urgency of the article is determined by a large number of students with a visual organs disorder, which causes anxiety both to doctors and teachers, as vision is one of the most important analyzers of the human body, which provides full dynamic information

about a color, a form, a distance, the world around us, etc. The goal of this research is to synthesize the causes of the visual organs pathology and the ways of preserving the sense of vision. **Methodology** of the research is the analysis of scientific and methodological cited literature, the survey of students on the use of computer and mobile devices. **Results:** the factors of the visual organs pathology have been generalized, they may be hereditary, congenital and acquired. Hereditary factors of the visual organs pathology are transmitted from parents to children, or through generations. Congenital factors of the visual organs pathology can have negative effects on the fetus during pregnancy. The reason for the acquired diseases is the disease of internal systems and organs, primarily diseases of ORL organs and cardiovascular pathologies, as well as bad habits, inappropriate nutrition, environmental conditions and the work with displays. Many-hours-long reading from the monitor provokes the visual syndrome and generally worsens the eyesight. Students are obsessed with the computer and mobile technologies, leaving out of account their negative impact. Consequently, the authors emphasize the need to adhere to the rules of using the computers and mobile devices, to provide special exercises for prevention and vision correction, which are to increase the level and intensity of metabolic processes in the human body, and blood circulation are to be enhanced. These regular special exercises affect both the work of eye muscles and the visual acuity positively. **Conclusions.** The visual organs pathology can be prevented by doing the therapeutic exercises and the exercises for relaxation, as well as by following both general and special recommendations such as a proper display arrangement and regular breaks.

**Key words:** students, visual organs pathology, factors of influence on the visual analyzer, prevention, correction.

**Вступ.** В умовах сьогодення особливо широко застосовується навантаження на зір, що характеризується суттєвими змінами в характері та умовах зорової роботи, яка пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Комп'ютери й мобільні телефони, які підтримують багато функцій, і, звичайно ж, Інтернет, є незамінними для студентів. Проте надмірне читання з монітора комп'ютера, планшета чи смартфона досить негативно впливає на кришталик ока. Від внутрішнього перегрівання він руйнується та мутніє. Це проявляється різцю в очах і шумом у голові [2].

Звісно ж, у сучасному житті студентам складно обійтися без ноутбуків, планшетів, гаджетів та смартфонів. Проте існують дві проблеми, які підстерігають тих, хто часто застосовує ці електронні засоби. Перша – це імовірність розвитку істинної або помилкової короткозорості, так званої міопії. Відмінність між цими двома патологіями полягає в тому, що при істинній короткозорості відбувається подовження очного яблука, тобто воно витягується й спотворює зображення. Унаслідок міопії виникає м'язовий спазм, тому картинка втрачає різкість. Друга проблема – це розвиток синдрому сухого ока, який виникає через те, що людина занадто захоплюється тим, що відбувається на екрані, і забуває моргати, щоб очі зволожувалися природним чином.

Робота за комп'ютером, навіть незважаючи на високоякісні монітори зі спеціальним захисним покриттям, знижує гостроту зору, рухливість ока; порушує рефракцію та акомодацию, бінокулярний зір і відчуття кольору. Ступінь стомлення зору безпосередньо залежить від характеру діяльності користувача. Умовно розрізняють чотири категорії робіт за комп'ютером:

- зчитування інформації з екрана монітора (читання, перегляд файлів тощо);
- операції з уведення інформації;
- комбіновані операції (редагування тексту, написання й налагодження програм тощо);
- використання комп'ютерної графіки (малювання, робота з конструкторськими програмами тощо).

Найбільшому ризику негативного впливу комп'ютера на зір, звичайно ж, піддаються особи, які регулярно виконують роботи III та IV категорій. Згідно з даними американських дослідників, через 45 хв безперервної роботи за комп'ютером з'являються перші ознаки астенії (зорової втоми), через 2 год порушується робота зорового аналізатора, а через 4 год починаються зміни незворотного характеру. У таких інформаційно розвинених країнах, як США й Китай, за статистичними даними 2016 р., кількість осіб із короткозорістю становила 40 і 70 % відповідно (з огляду на той факт, що 50 років тому таких людей у Китаї було 10–20 %) [5]. В Україні ж короткозорість проявляється в кожного четвертого мешканця. На жаль, практично у всіх школах і вищих навчальних закладах учні, студенти та викладачі систематично нехтують елементарними правилами роботи за комп'ютером.

Якби читання з монітора комп'ютера, планшета або смартфона не шкодило зору, у виробників електронних книг не було б стимулу придумувати нові електронні пристрої безпосередньо для читання, адже сучасні портативні моделі ноутбуків і планшетів не менш ергономічні й зручні. Однак, порівняно з електронною книгою, у плані користі для очей вони відстають саме тому, що багатогодинне читання з монітора провокує синдром «сухого ока», комп'ютерний зоровий синдром і загалом погіршує зір. Справа в тому, що телефон працює як мікрохвильова піч, на аналогічних хвилях. Якщо вплив тривалий – імовірність ушкоджень зростає. У мозку та багатьох тканинах відбувається кровообіг,

завдяки якому вплив мобільного телефона не є таким сильним, оскільки тканини оновлюються за допомогою крові. Не слід думати, що шкоди зовсім немає, але вплив хвиль хоч дещо послаблюється. Особливо потерпають від мобільного телефона ті частини тіла, які не омиваються кров'ю, а відтак залишаються поза системою терморегуляції організму, зокрема кришталик ока. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, користування мобільним телефоном понад 1 год у день помітно погіршує як зір, так і слух. Ізраїльські вчені прийшли до висновку, що в людей, які часто й довго використовують мобільний телефон, із часом може розвинутися катаракта [3].

**Мета роботи** – узагальнення факторів порушення органів зору та обґрунтування необхідності використання різноманітних засобів щодо його збереження.

**Методологія дослідження** – опрацювання інформації, наданої студентами 1–2 курсів Східноєвропейського національного університету (СНУ) імені Лесі Українки щодо використання ними комп'ютерних та мобільних технологій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опитування студентів університету дало змогу отримати такі результати: близько 60 % студентів використовують персональний комп'ютер і мобільний телефон більше трьох годин на добу, із яких на виконання домашнього завдання витрачається близько двох годин. Понад 20 % студентів користуються комп'ютером і мобільним телефоном понад дві години протягом дня.

Працюючи з дисплеями, близько 60 % студентів висловлюють скарги на зниження гостроти зору, тяжкість в очах, почуття «запорошеності» ока, затуманення зору, почервоніння очних яблук. Крім того, близько 50 % опитуваних відчувають загальну втому, головний біль, важкість запам'ятовування, літаючі мушки й райдужні кола перед очима.

Щодо виконання опитуваними вправ для очей під час роботи з комп'ютером, то їх кількість надто низька – близько 15 %. Причинами такого нехтування власним здоров'ям слід назвати необізнаність респондентів щодо необхідності їх виконання, незнання правильної методики, послідовності, нестача часу.

Близько 20 % студентів не вважають роботу з дисплеями шкідливою для зору. На їхню думку, на зоровий аналізатор негативно впливають стресові ситуації, погане харчування, екологія тощо. І цей факт не є заперечливим. Дійсно, стреси, нераціональне харчування, неналежні екологічні умови шкідливі не лише для зору. Проте у випадку використання комп'ютерних і мобільних комунікацій основними факторами ризику погіршення зору є недотримання режиму праці й відпочинку; неправильна організація робочого місця; неправильне налаштування монітора; неадекватний рівень освітленості тощо. Зорове навантаження під час роботи за комп'ютером зростає внаслідок постійного переміщення погляду з екрана на клавіатуру та паперовий текст. Крім того, статична поза під час роботи, одноманітність рухів і нераціональна організація робочого місця можуть приводити до виникнення розладів скелетно-м'язової системи.

Особам, які тривалий час працюють за комп'ютером, слід кожні 40–45 хв влаштовувати перерву, залишати робоче місце й робити хоча б найпростішу гімнастику для очей. Наприклад, такі вправи [1]:

1. Міцно заплющити й широко розплющити очі. Повторити 5–6 разів з інтервалом 30 с.
2. Не повертаючи голови, подивитися вгору, униз, уліво та вправо, а потім угору-вниз по діагоналі.
3. Вибрати найближче розміщений предмет і зафіксувати на ньому погляд на 3–4 с. Потім перевести погляд на об'єкт, що лежить дещо далі. Продовжити ланцюжок, а коли кількість об'єктів досягне 15, повторити все у зворотному порядку.

Для того, щоб очі втомлювалися якомога менше, організовуючи робоче місце, потрібно враховувати три основні фактори: освітленість; розміщення стола й монітора; позу під час роботи. Мінімальна освітленість поверхні стола при використанні ламп розжарювання – 150 лк і 300 лк – при лампах люмінесцентних. Загальна освітленість у кімнаті – у межах 300–500 лк. Рекомендована потужність настільної лампи – 60–80 Вт. Лампа повинна мати щільний абажур.

У ясну погоду від прямого сонячного світла слід використовувати жалюзі або штори напівпрозорих тонів, аби уникнути відблисків прямого світла.

Найкраща поза за робочим столом: хребет займає перпендикулярне положення відносно поверхні сидіння й підлоги; плечі розміщені на одній лінії; обидві руки вільно лежать на столі, згинання ліктьового суглоба не перевищує 20°; ступні повністю спираються на підлогу, тобто ноги зігнуті під прямим кутом у тазостегновому та колінному суглобах. Спина щільно притиснута до спинки стільця.

Щоб не зіпсувати зір за комп'ютером, потрібно належним чином розмістити робочий стіл і монітор:

- робочий стіл бажано розмістити прямо навпроти вікна або лівим торцем до нього (якщо ліва – то правим);
- стіл повинен бути такої ширини, щоб відстань до екрана становила 60–70 см і водночас можна було працювати з клавіатурою, яка міститься в безпосередній близькості від користувача (30–40 см);
- монітор повинен бути встановлений майже перпендикулярно до стола, дещо вище від рівня очей користувача, таким чином, щоб він дивився на екран під кутом 10° зверху вниз.

Перед початком роботи за комп'ютером слід установити належну контрастність і яскравість монітора. Ці параметри підбираються індивідуально для кожного користувача. Загалом контрастність не повинна бути занадто низькою, а яскравість – занадто високою. Оптимальне співвідношення кольорів фону й тексту визначається за принципом протилежних тонів: білий – чорний, жовтий – синій, червоний – зелений. Потрібно також уникати великого контрасту між яскравістю екрана й навколишнього простору.

Оскільки сонячне світло має багато цінних і необхідних для здоров'я властивостей, то потрібно стежити за тим, щоб у приміщення потрапило якомога більше сонячного світла. Бажано щоб у кімнаті були білими стіни, які рівномірно відбивають падаюче на них світло, від чого освітленість у приміщенні збільшується. Варто враховувати, що предмети білого кольору відбивають 60–80 % падаючого на них світла, предмети світлого тону (жовті, кремові) – 50–60 %, темні (коричневі, червоні, сірі) – 20–30 %. Слабке освітлення призводить до надмірного напруження очей. Однак і сильне джерело світла може викликати осліплення.

Ще в древні гімнастичні системи входили вправи у вигляді різноманітних рухів очима (повороти, колові рухи). Безсумнівно, вони приносять користь, тому що тренують м'язи, які керують рухами очей, активізують кровообіг у цій ділянці і добре знімають утому після розумової праці. Після таких вправ людина почуває себе значно бадьоріше. В основі позитивного ефекту, про який ідеться, лежать визначені функціональні зв'язки між окорухливим нервом і нервовими клітинами судин мозку. Пропонуємо декілька вправ, які знімають утому очей. Виконувати їх зовсім не складно, головне в цьому питанні – регулярність.

1. Швидко моргати очима протягом 1–2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу, її слід виконувати сидячи.

2. Переводити зосереджений погляд у лівий кут ока, потім переміщати його по горизонталі в правий кут. Повторити вісім разів.

3. Витягнути на рівні носа вказівний палець і пильно зосередити на ньому погляд. Поступово наближати палець до носа, зміщуючи погляд до тих пір, поки в очах не почне двоїтися. Повторити цю вправу сім разів.

4. За годинниковою стрілкою виконувати обертальні рухи очима в один бік, а потім – в інший. Досить буде п'яти повторень.

5. Дивитися прямо перед собою 2–3 с. Потім поставити палець руки на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на пучку і дивитися на неї 3–5 с. Опустити руку. Повторити 10–15 разів. Виконується стоячи. Вправа знижує втому очей. Тим, хто користується окулярами, вправу слід виконувати не знімаючи їх.

6. Закрити повіки й ніжно масажувати їх коловими рухами пальця протягом 1 хв. Виконується сидячи. Вправа сприяє розслабленню м'яза й поліпшує кровообіг.

7. Намагатися перевести погляд із близького предмета на дальній і навпаки. Якщо з'являться неприємні відчуття, доцільно змінити темп виконуваного завдання. Як правило, такий тренувальний комплекс повинен виконуватися щодня, причому не буде шкоди, якщо робити його зранку й увечері, доповнюючи загальноорозвивальними вправами та дихальною гімнастикою.

Тренування циліарного м'яза одним із перших запропонував і почав застосовувати у своїй практиці український офтальмолог, професор А. І. Дашевський. Це були щоденні вправи по 10–15 хв з увігнутими лінзами. Перед оком (кожним окремо) він ставив слабку лінзу (починаючи з 0,5 Д) на стільки часу, поки гострота зору, що знизилася спочатку, не підвищувалася до вихідного рівня. Поступово сила лінз збільшувалася до такого ступеня, який могло перебороти око. Звичайно, після такого тренування гострота зору поліпшувалася, і з кожним днем вихідна сила лінз, а також сила лінз, із якої закінчувалася вправа, збільшувалася. Таке тренування можна проводити як для одного ока, так і для кожного почергово.



Безсумнівний інтерес викликає методика тренування й відновлення зору, розроблена англійським лікарем М. Корбетт. У її основу покладено принципи розслаблення окорухливих і цилиарних м'язів, на які припадає основна частка навантажень під час зорового сприйняття. На думку М. Корбетт, м'язи, які оточують очне яблуко, забезпечують не лише рухи самого ока, а й можуть впливати на розмір його поздовжньої осі. Тому за допомогою спеціальних тренувальних вправ, наближаючи фокусну відстань до сітківки при короткозорості або далекозорості, можна домогтися того ефекту, який дають окуляри. Звичайно, зазначені вправи не дають такого швидкого результату, як надягання окулярів. Проте їх вплив глибший і природний, і цей сприятливий вплив поширюється навіть на характер людини, сприяючи гарному настрою.

Практичні рекомендації М. Корбетт зводяться до того, що:

- у жодному випадку під час читання не можна тримати книгу (ноутбук, планшет тощо) на колінах. У цьому положенні шийні хребці надмірно нахилені вперед, сонні артерії дещо сплюснені, що утруднює кровопостачання, крім того, стискається гортань, а це зменшує глибину вдиху;

- відстань від очей до книги чи іншого об'єкта інформації необхідно варіювати, не обов'язково зберігаючи нерухомість пози. Навпаки, стілець рекомендується пересувати, інтенсивно відкидаючись на спинку, або випрямляючись, підтягувати ноги, щоб уникнути їх «одерев'яніння» й спазмів;

- за погіршення видимості під час роботи за комп'ютером рекомендується користуватися прийомом «затяжний подих», який сприяє збільшенню повноти вдиху та, як наслідок – істотному розслабленню пояса верхніх кінцівок, тулуба й шийних хребців. Прийом полягає у видаленні повітря з легень через стиснуті губи з легким шипінням при одночасному нахилі тулуба вперед. Природно, що попередньо має бути відповідний глибокий вдих. Глибина зорового сприйняття покращується вже з другого повільного вдиху. Якщо супроводжувати правильним диханням усі вправи для очей, то їх результати проявлятимуться швидше;

- пальці рук скласти в центрі чола дашком так, щоб долоні прикривали очі. Не варто притискати очні яблука й обмежувати можливість вільно рухати повіками. Подібне штучне затемнення значно прискорює процес розслаблення м'язів і поліпшує кровообіг;

- зранку корисно проробити перед дзеркалом декілька рухів повіками й бровами. У більшості випадків в осіб зі слабким зором це супроводжується відчуттям важкості. Зазначені вправи розширюють та поглиблюють циркуляцію крові, масажують слізні залози і їх вивідні канали, а тому надзвичайно корисні, особливо після нічного сну.

Програма корекції порушень зору повинна включати ранкову гігієнічну гімнастику, заняття спеціальною лікувальною гімнастикою, фізкультурні паузи тощо. Проте слід обережно підходити до виконання фізичних вправ, правильно дозувати навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію та регуляцію дихання. Потрібно утримуватися від тривалого статичного навантаження, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності цилиарного м'яза. Виключити вправи високої інтенсивності; обмежити різкі нахили, стрибки, вправи зі струшуванням тіла й нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах тощо.

**Дискусія.** Проблема патології органів зору в дітей та молоді порушується багатьма науковцями. Вони зазначають основні причини цього явища, рекомендують різні корекційні та профілактичні засоби, ефективність яких незаперечна. Проте мало говориться про те, що одним із факторів порушення зору, зокрема короткозорості, є багатогодинна робота за комп'ютером та використання мобільних пристроїв. Це серйозне захворювання може негативно позначитися на якості подальшого життя. Тому педагогам і батькам потрібно пильно стежити та своєчасно звертати увагу на цю проблему.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Відомо, що великий обсяг інформації комп'ютерних і мобільних комунікацій студенти одержують через зоровий аналізатор. Тому порушення зору належить до найбільш масових відхилень у стані їхнього здоров'я, що значною мірою знижує працездатність. У випадку очної патології з'являється цілий комплекс рухових недоліків, зумовлених зниженням гостроти зору. Отже, потрібно надавати допомогу тим, хто вже має проблеми із зором, а також серйозно займатися профілактикою та гігієною зору, застосовувати різноманітні способи його збереження. У профілактиці зору і його відновленні важливу роль відіграють лікувальна фізична культура, лікувально-корекційні вправи, масаж, фізіотерапія. Цю методику слід застосовувати не лише в медичних закладах, а й у вищій школі на заняттях із фізичного виховання студентів та в домашніх умовах.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо в пошуках і вдосконаленні методів профілактики зору студентської молоді в процесі занять із фізичного виховання.

*Джерела та література*

1. Аветисов Э. С., Ливада Е. И., Куркова Ю. И.. Физкультура при близорукости. Москва: Знание, 1985. 64 с.
2. Вавіна Л. С., Жук Т. А. Навчання та реабілітація дітей і молоді з порушеннями зору. *Дефектологія*. 1997. № 3. С. 39–41.
3. Висоцький В. А. Фізична реабілітація людей з порушенням зору в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник національної академії статистики, обліку та аудиту*. 2014. № 3. С. 92–96.
4. Корбетт М. Как приобрести хорошее зрение без очков. Вільнюс: Полина, 1990. 272 с.
5. Revital Vision be NeuroVision (2017), «RevitalVision Training Program», режим доступу: URL: <http://www.neurovision.co.il/langs/russian>.

*References*

1. Avetisov E. S., Livada E. I., Kurkova Yu. I. (1985). Fizkultura pri blizorukosti [Physical education at shortsightedness]. M.: Znanie, 64.
2. Vavina L. S. Zhuk T. A. (1997). Navchannya ta rehabilitaciya ditej i molodi z porushennyami zoru [Studies and rehabilitation of children and young people are with paropsiss]. *Defektologiya*, no 3, 39–41.
3. Visockij V. A. (2014). Fizichna rehabilitaciya lyudej z porushennyam zoru v umovah vishogo navchalnogo zakladu [A physical rehabilitation of people is with a paropsis in the conditions of higher educational establishment]. *Naukovij visnik nacionalnoyi akademiyi statistiki, obliku ta auditu*, no 3, 92–96.
4. Korbett M. (1990). Kak priobresti horoshe zrenie bez ochkov [How to purchase good sight without glasses]. Vilnyus: Polina, 272.
5. Revital Vision be NeuroVision (2017), «RevitalVision Training Program». Rezhym dostypu: <http://www.neurovision.co.il/langs/russian>.

Стаття надійшла до редакції 18.05.2018 р.

УДК 615.825 + 613.955

## АЛГОРИТМ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ 14–17 РОКІВ ІЗ ВЕГЕТО-СУДИННИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ

Олена Савчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Сумський державний університет, Суми, Україна, savchukov2017@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-117-125>

### Анотація

**Актуальність** теми дослідження зумовлена відсутністю комплексного підходу до оцінювання психофізичного стану учнів спеціальних медичних груп із вегето-судинними дисфункціями, що не виконує повною мірою оздоровчих завдань освіти в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти. **Мета й методи роботи.** Мета роботи – підвищити ефективність оздоровчих завдань освіти в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти для дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями за допомогою розробки алгоритму програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей цієї групи. Проаналізовано навчальні програми та науково-методичну літературу щодо підходів до фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах навчальних закладів загальної середньої освіти. Із метою вивчення сучасних проблем організації навчального процесу дітей спеціальних медичних груп проведено спостереження за перебігом процесів навчання на уроках фізичної культури для дітей 8–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Суми. Використано методи симпліфікації та диференціації до процесу побудови алгоритму індивідуалізації програми фізичної реабілітації. **Результати роботи та висновки.** Розроблено алгоритм та схему програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах закладів загальної середньої освіти, що реалізують індивідуальний підхід через визначення рівня інтегрального показника вегето-судинної дисфункції й індивідуальних для кожної дитини складових частин ризику розвитку вегето-судинної дисфункції (психогенної, соматичної, ризику виникнення вегето-судинної дисфункції під впливом чинників життєдіяльності). Запропоновані алгоритм та схема програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах закладів загальної середньої освіти дадуть змогу здійснювати індивідуальний підхід на основі кількісної оцінки донозологічних станів, покращення моніторингу стану здоров'я школярів, програм закріплення форм рухової активності.

**Ключові слова:** моніторинг, школярі, індивідуальний підхід, донозологічні стани, рухова активність.

**Елена Савчук. Алгоритм программы индивидуализации физической реабилитации детей 14–17 лет с вегето-сосудистой дисфункцией.** **Актуальность** темы исследования обусловлена отсутствием комплексного подхода к оценке психофизического состояния учащихся специальных медицинских групп с вегето-сосудистыми дисфункциями, что не решает в полной мере оздоровительных задач образования в условиях учебного процесса заведений общего среднего образования. **Цель и методы работы.** Цель работы – повысить эффективность оздоровительных задач образования в условиях учебного процесса заведений общего среднего образования для детей 14–17 лет с вегето-сосудистыми дисфункциями путем разработки алгоритма программы индивидуализации физической реабилитации детей указанной группы. Проанализированы учебные программы и научно-методическая литература согласно подходов к физической реабилитации детей 14–17 лет с вегето-сосудистыми дисфункциями в условиях учебных заведений общего среднего образования. С целью изучения современных проблем организации учебного процесса детей специальных медицинских групп проведено наблюдение за ходом процессов обучения на уроках физической культуры для детей 8–11 классов учреждений общего среднего образования г. Сумы. Используются методы симплификации и дифференциации для построения алгоритма индивидуализации программы физической реабилитации. **Результаты работы и выводы.** Разработаны алгоритм и схема программы индивидуализации физической реабилитации детей 14–17 лет с вегето-сосудистыми дисфункциями в условиях учреждений общего среднего образования, реализующие индивидуальный подход через определение уровня интегрального показателя вегето-сосудистой дисфункции и индивидуальных для каждого ребенка составляющих риска развития вегето-сосудистой дисфункции (психогенной, соматической, риска возникновения вегето-сосудистой дисфункции под влиянием факторов жизнедеятельности). Предложенные алгоритм и схема программы индивидуализации физической реабилитации детей 14–17 лет с вегето-сосудистыми дисфункциями в условиях учреждений общего среднего образования позволяют осуществлять индивидуальный подход на основе количественной оценки донозологических состояний, улучшения мониторинга состояния здоровья школьников, программ закрепления форм двигательной активности.

**Ключевые слова:** мониторинг, школьники, индивидуальный подход, донозологические состояния, двигательная активность.

**Olena Savchuk. Algorithm of program of physical rehabilitation individualization in children 14-17 years with vegetative-vascular dysfunction. Novelty of reaserch:** is based on absence of complex estimation of psychological state of special medical groups pupils, suffered by vegetative-vascular dysfunction. The absence of multifaceted approach to this problem provides to incomplete solution of educational recreational tasks in school. **Purpose and methods of research:** Purpose of research is to improve the effectiveness of educational recreational tasks in school conditions for 14–17 years children with vegetative-vascular dysfunction by designing of algorithm program of individualization of physical rehabilitation for defined child group. It was analyzing education software and science & methodical literature touched on approach to physical rehabilitation of 14–17 y children with vegetative-vascular dysfunction at the school. For the purpose of research of defined aim the investigation of physical educational process was performed at schools of Sumy city. For algorithm designing the methods of simplification and differentiation were used. **Results of Research and Main Conclusions:** The algorithm and schemes of individual physical rehabilitation program for 14–17y of children with vegetative-vascular dysfunction was done. It gives possibility to provide individual approach through definition of integrative index of vegetative-vascular dysfunction and individual indexes of vegetative-vascular dysfunction for every child (psychogenic, somatic, risk of vegetative-vascular dysfunction formation under vital activity factors). The proposed algorithm and scheme of individual physical rehabilitation program for 14–17y children with vegetative-vascular dysfunction allow to make individual approach based on quantitative estimation of prenosological states, improving of health state monitoring, program of motor activity reinforcement.

**Key words:** monitoring, schoolchildren, individual approach, prenosological states, motor activity.

**Вступ.** У програмі для спеціальних медичних груп учнів 5–9 класів, рекомендованій Міністерством освіти і науки України від 15.10.2008 р., визначено, що метою роботи з учнями спеціальної медичної групи (СМГ) є забезпечення «індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття». У щорічній доповіді про стан здоров'я населення України 2017 р. зазначено, що в дітей віком 7–14 років в 1,2–3,3 раза, а в дітей віком 15–17 років – у 3,0–3,8 раза частіше, ніж у 0–6 років, реєструють хвороби нервової системи, розлади психіки та поведінки тощо [14].

До основних завдань «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», що схвалена указом Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016, віднесено такі: розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення; обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних верств населення та порядку їх оцінки; запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових і соціальних верств населення, стимуляційних та стримувальних чинників.

На сьогодні немає чіткого одностайного погляду на методіку занять із фізичного виховання дітей СМГ. Наявні підходи до фізичного виховання дітей СМГ містять індивідуально орієнтовану складову частину, що розв'язується науковцями по-різному. Так, на думку І. О. Корсак, індивідуальні підходи у фізичному вихованні дітей СМГ із захворюваннями серцево-судинної системи (ССС) під час вибору навантажень повинні враховувати патогенез захворювання, поєднувати фізичні навантаження з іншими методами фізичної реабілітації (самомасаж і контрастний душ кінцівок та коміркової зони тричі на тиждень), етапний контроль за функціональним станом школярів на початку й наприкінці навчального року [6].

Практичний досвід роботи О. Н. Камишанової свідчить про ефективність здійснення індивідуального підходу з розподілом дітей за ступенем фізичної підготовленості [5].

Науковці, зокрема, Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, вважають доцільним враховувати рівень функціональних можливостей ССС, гармонійність фізичного розвитку, наявність хронічних хвороб і кількості функціональних порушень та вад розвитку в школярів [10].

Диференційоване психофізичне тренування дітей із синдромом вегетативної дистонії на основі психофізичного портрета дітей із вихідним ваготонічним та симпатикотонічним вегетативним тонусом запропоновано в науковій роботі Н. Н. Нежкіної [9].

У чинній програмі «Фізична культура» для спеціальної медичної групи для учнів 10–11 класів диференційований підхід здійснено за функціональними можливостями: на правому фланзі I підгрупа – учні із захворюваннями ССС та дихальної системи, за нею II – із захворюваннями внутрішніх органів і зниженим зором, далі III – учні з відставанням у фізичному розвитку (Ф. Ф. Бондарев, В. В. Дубовіс у співавт., 1997).

Сучасна програма «Фізична культура» для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів пропонує формувати групи з урахуванням віку та стану здоров'я. Можливе об'єднання в групу учнів із різними захворюваннями (В. І. Майер, В. В. Дерев'янка, 2008).

На противагу сегрегативним підходам до фізичного виховання учнів СМГ, І. Р. Боднар розвиває ідеї про інтегративне й інклюзивне фізичне виховання таких дітей, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму та кращій соціальній адаптації дітей із послабленим здоров'ям, а індивідуальний підхід може бути реалізований на основі спільних протипоказань дітей із різними діагнозами [1].



У наукових працях В. А. Мазур, О. С. Іщенко описано підхід до учнів на уроках фізичної культури на основі підвищення мотивації підлітків до занять фізичною культурою, що має сприяти підвищенню ефективності фізичного виховання [2; 7].

Обґрунтування режимів рухової активності для студенток 15–17 років із різним рівнем здоров'я на основі показників індексу фізичної активності здійснено в дисертації Н. В. Семенової [13].

Отже, можна вважати, що сучасні моделі фізичного виховання дітей СМГ не використовують комплексний підхід до оцінювання психофізичного стану учнів. Відсутність моніторингу психофізичного стану підлітків та програм закріплення рухової активності нівелює оздоровчий ефект уроків фізичної культури. Так, індивідуально-диференційований підхід до учнів на уроках здійснюється, насамперед, з урахуванням фізіологічних показників і не враховує психогенний вплив негативних факторів і спосіб життя підлітків, що не виконує повною мірою оздоровчих завдань освіти в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність оздоровчих завдань освіти в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти для дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями за допомогою розробки алгоритму програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей зазначеної групи.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні структурні елементи програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років.
2. Запропонувати алгоритм програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах закладів загальної середньої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** Проведено аналіз навчальних програм та науково-методичної літератури щодо підходів до фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах навчальних закладів загальної середньої освіти. Із метою вивчення сучасних проблем організації навчального процесу дітей СМГ проведено спостереження за перебігом процесів навчання на уроках фізичної культури для дітей 8–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Суми. У ході дослідження використано методи симпліфікації й диференціації до процесу побудови алгоритму індивідуалізації програми фізичної реабілітації.

Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'я збережувальної діяльності закладів освіти» (номер державної реєстрації – 0113U004662).

**Результати дослідження.** Вивчення й аналіз програм «Фізична культура» для спеціальних медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів (авт. Майер В. І., Дерев'янка В. В., 2008 р.) і «Фізична культура» для спеціальної медичної групи для учнів 10–11 класів (уклад. Бондарев Ф. Ф., Дубовіс В. В. у співавт., 1997 р.), а також спостереження за перебігом процесів навчання на уроках фізичної культури показали, що індивідуальний кількісний підхід дозування фізичного навантаження для дітей із вегето-судинною дисфункцією як такий відсутній, не враховуються індивідуальні фактори ризику розвитку ВСД дитини. Тому в ході дослідження запропоновано схему (рис. 1) й алгоритм (рис. 2), що реалізують індивідуальний підхід через визначення рівня інтегрального показника вегето-судинної дисфункції (ВСД) та індивідуальних для кожної дитини складників ризику розвитку ВСД (психогенної, соматичної, ризику виникнення ВСД під впливом чинників життєдіяльності), способи кількісного визначення яких наведено в роботах автора [3, 4, 11, 12].

*Вхідні дані* наведеного алгоритму програми (рис. 2) включають отримання показників фізичного й психоемоційного стану із занесенням даних у рядки розроблених таблиць психофізичного стану та картки умов життя учня. Отримання показників відбувається анкетуванням, що проводиться класним керівником, а також шляхом антропометричних і фізіометричних вимірювань, що здійснює медичний працівник або фізичний реабілітолог школи.

*Діагностика* виконується на основі отриманих показників за допомогою кваліметричного розрахунку таких чотирьох інтегральних показників:

- 1) інтегральний показник ВСД ( $ІП_{ВСД}$ );
- 2) інтегральний показник психогенного ризику розвитку ВСД ( $ІП_{пр}$ );
- 3) інтегральний показник соматичного ризику розвитку ВСД ( $ІП_{ср}$ );
- 4) інтегральний показник ризику виникнення ВСД під впливом чинників життєдіяльності ( $ІП_{жр}$ ).

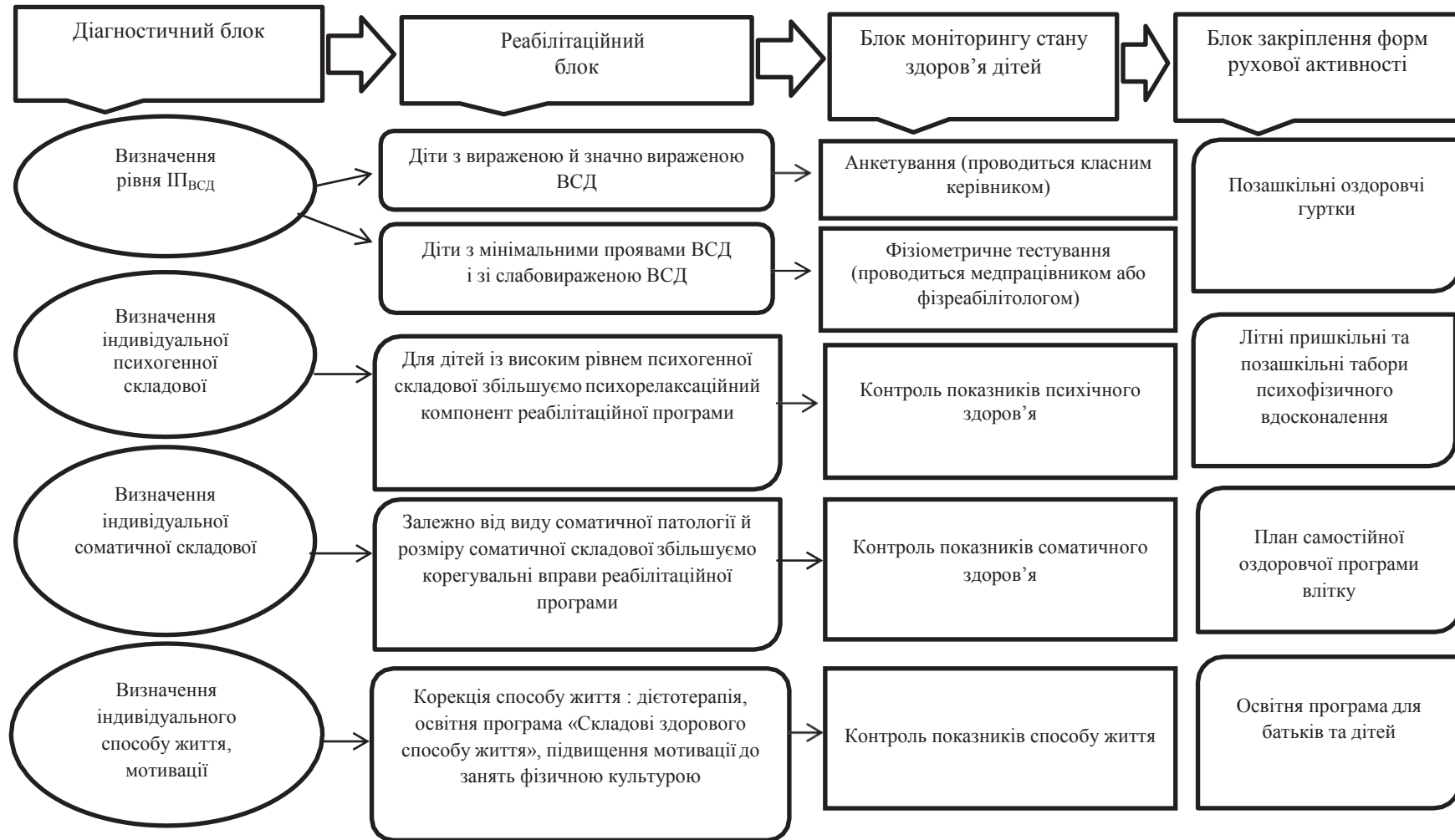


Рис. 1. Схема програми індивідуалізації фізичної реабілітації для дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціям



Рис. 2. Алгоритм програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей із вегето-судинними дисфункціями

Способи розрахунку таких інтегральних показників представлені в попередніх статтях [3, 4, 11, 12]. Розраховані чотири інтегральні показники ( $П_{\text{ВСД}}$ ,  $П_{\text{ср}}$ ,  $П_{\text{жр}}$ ,  $П_{\text{пр}}$ ) вносяться до таблиця психофізичного стану учня й картки умов життя учня.

Блок «Здоров» передбачає за умови відповіді «так» виконання учнями фізичного навантаження з інтенсивністю, що відповідає основній групі фізичної культури.

*Диференціація. Вибір програми реабілітації.* Задля здійснення індивідуального підходу до школярів із ВСД застосовано диференціацію учнів за даними інтегрального показника ВСД [3] на такі групи:

1. Здорові (Група  $D_1$ ).
2. Мінімальні ознаки ВСД і слабовиражена ВСД (Група  $D_2$ ).
3. Значно виражена й виражена ВСД (Група  $D_3$ ).

Для диференціації груп на підгрупи застосовано розподіл дітей згідно зі шкалами ймовірності виникнення ВСД за результатами інтегральних показників психогенного, соматичного, життєдіяльнісного ризиків [4, 11, 12]:

1. Загальна підгрупа  $D_1$  (діти без ознак ВСД).
2. Підгрупа  $D_{2,1}$  (діти групи 2 з вищим від середнього та високим рівнями психогенного ризику).
3. Підгрупа  $D_{2,2}$  (діти групи 2 з вищим від середнього й високим рівнями соматичного ризику).
4. Підгрупа  $D_{2,3}$  (діти групи 2 з вищим від середнього та високим рівнями ризику впливу способу життя).
5. Підгрупа  $D_{3,1}$  (діти групи 3 з вищим від середнього та високим рівнями психогенного ризику).
6. Підгрупа  $D_{3,2}$  (діти групи 3 з вищим від середнього і високим рівнями соматичного ризику).
7. Підгрупа  $D_{3,3}$  (діти групи 3 з вищим від середнього та високим рівнями ризику впливу способу життя).

*Реабілітація за обраною програмою* в загальному вигляді передбачатиме виконання учнями диференційованих програм згідно із запропонованим вище розподілом дітей на підгрупи. Детальний опис зазначених диференційованих програм буде представлено в наступній статті.

*Моніторинг функціонального рівня.* Моніторинг стану здоров'я дітей відбувається за допомогою розробленого таблиця психофізичного стану й картки умов життя учня та проводиться двічі за навчальний рік (на початку та наприкінці навчального року). У таблиць психофізичного стану учня включено такі показники: бали за анкету Вейна, дитячим опитувальником неврозів (адаптований для дітей 14–17 років), за рівнем ЧСС, САТ, ДАТ, вегетативного індексу Кердо й індексу Руф'є, інтегральний показник ВСД; довжина тіла, маса тіла, ОГК, ЖСЛ, показники м'язової сили правої та лівої кисті, група здоров'я, плечовий індекс, індекс вертикального викривлення хребта, величина підшкірної жирової складки на животі, рівень та гармонійність фізичного розвитку, соматотип, адаптаційний потенціал, дихальний індекс, силовий індекс, інтегральний показник соматичного ризику розвитку ВСД. Картка умов життя учня містить такі показники: побутова рухова активність, час протягом дня й кількість занять упродовж тижня спеціально організованої рухової активності, періодичність харчування, частота вживання м'яса, молочних продуктів, риби та морепродуктів, каш, картоплі, фруктів, соків, овочів, солодоців, частота уживання алкоголю, частота куріння, тривалість сну, інтегральний показник ризику виникнення ВСД під впливом чинників життєдіяльності; відносини в сім'ї, з учителями, однокласниками й друзями, навчальне навантаження в школі за обсягом, час виконання домашнього завдання, позашкільні гуртки, види діяльності у вільний час, відчуття болю будь-якої локалізації за останні шість місяців, самопочуття за останні шість місяців, самооцінка здоров'я, прийом ліків упродовж останнього місяця, інтегральний показник психогенного ризику розвитку ВСД. Способи бальної оцінки запропонованих показників, що включені до таблиця психофізичного стану й картки умов життя учня, описані в попередніх наших працях [3, 4, 11, 12].

*Покращення.* Продовжуємо програму реабілітації.

*Рецесія.* Проводяться повторна діагностика та аналіз причин рецесії. Корекція програми реабілітації, ураховуючи фактори ризику виникнення ВСД.

*Закріплення досягнутого функціонального рівня.* Закріплення досягнутого функціонального рівня здійснюється за рахунок тренувального періоду в оздоровчих гуртках за вибором. Учитель згідно зі станом здоров'я учня пропонує можливі оздоровчі види спорту. Обов'язковим елементом оцінювання засвоєння навчальної програми з фізичної культури має стати розроблений учнем з допомогою вчителя фізичної культури план самостійної оздоровчої програми влітку, що може значно підвищити



рівень свідомого відповідального ставлення до свого здоров'я (рис. 1). Важливими елементами блоку закріплення рухової активності є проведення освітньої роботи з дітьми та батьками за допомогою створення освітнього шкільного сайту, а також залучення школярів до психофізичного вдосконалення в літніх пришкільних і позашкільних таборах (рис. 1).

*Основна група.* За наявності позитивних змін у стані здоров'я дитина переводиться в основну групу з фізичної культури.

**Дискусія.** Використання алгоритмів з оздоровчою метою широко застосовується в процесі реабілітації пацієнтів в умовах лікувальних закладів (І. К. Бабова, В. П. Торчинський, І. І. Біла, В. М. Майко, 2010). Алгоритмічний підхід у шкільному фізичному вихованні застосовується, насамперед, у методиках навчання техніки фізичних вправ школярів (М. Розторгуй, 2013, О. Товстоног, Ф. Загура, 2013, Ю. С. Костюк, 2016).

Водночас численними науковими дослідженнями доведено, що в процесі адаптації до фізичних навантажень кожен організм укладає свою «фізіологічну ціну». При цьому провідну роль у визначенні швидкості та ступеня адаптації організму до тренувальної програми відіграє спадковість. Індивідуальні відмінності зумовлені коливаннями інтенсивності клітинного розвитку, обміну речовин, а також нервової й ендокринної регуляції (Дж. Х. Уілмор, Д. Л. Костілл, 1997). Зважаючи на переважання в дітей із ВСД несприятливих типів неспецифічних адаптаційних реакцій організму (стрес, перетренування, переактивація), фізичні навантаження таких дітей потребують індивідуального дозування [8]. Вищезгадане підтверджує доцільність використання алгоритмів індивідуально диференційованого дозування фізичного навантаження під час шкільних уроків для дітей СМГ із вегето-судинними дисфункціями.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз літературних джерел та відвідування шкільних уроків фізичної культури свідчать, що сучасні моделі фізичного виховання дітей спеціальних медичних груп спрямовані на подолання практичних труднощів школи за умов відсутності навчальних баз, браку часу, високої наповнюваності навчальних груп і не виконують повною мірою оздоровчих завдань освіти в умовах навчального процесу закладів загальної середньої освіти.

Запропоновані алгоритм та схема програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями в умовах закладів загальної середньої освіти дасть змогу застосувати індивідуальний підхід на основі кількісної оцінки донозологічних станів, покращення моніторингу стану здоров'я школярів, програм закріплення форм рухової активності.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є деталізація й експериментальна апробація програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями.

#### *Джерела та література*

1. Боднар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 316 с.
2. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. – 267 с.
3. Калиниченко І. О., Савчук О. В. Інтегральне оцінювання вегето-судинних дисфункцій у дітей 14–17 років. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2015. Т. 3. С. 64–72.
4. Калиниченко І. О., Савчук О. В. Психогенна складова ризику розвитку вегето-судинної дисфункції у дітей 14–17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 20–25.
5. Камышанова О. Н. Организация занятий с учащимися специальной медицинской группы. *Физическая культура в школе*. 2010. № 4. С. 22–23.
6. Корсак И. А. Подходы к индивидуализации физических нагрузок для школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. *Мир спорта*. 2002. № 3–4. С. 71–72.
7. Мазур В. А. Технологія залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2015. 264 с.
8. Малиновська Н. О. Диференційована терапія дітей із вегето-судинними дисфункціями з урахуванням неспецифічних адаптаційних реакцій організму: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10/Одес. нац. мед. ун-т. Одеса, 2011. 20 с.
9. Нежкина Н. Н. Дифференцированная психофизическая тренировка детей с синдромом вегетативной дистонии. *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*. 2006. № 1. С. 9–12.

10. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Довкілля та здоров'я*. 2013. № 2. С. 12–17.
11. Савчук О. В. Оцінка впливу способу життя на ризик виникнення вегето-судинної дисфункції у підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2016. № 2 (34). С. 68–75.
12. Савчук О. В. Соматична складова ризику розвитку вегето-судинної дисфункції у дітей середнього та старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2016. № 5(55). С. 79–84.
13. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 23 с.
14. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік/МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.
15. Iannotti R. J., Wang J. Patterns of physical activity, sedentary behavior, and diet in U.S. adolescents. *J Adolesc Health*. Vol. 34 (3). 2013. P. 57–63.
16. Zarrett N., Bell B. A. The effects of out-of-school time on changes in youth risk of obesity across the adolescent years. *Journal of Adolescence*. 2014. Vol. 37(1). P. 85–96.

### References

1. Bodnar I. R. (2014). Integrativne fizichne vihovannya shkolnyariv riznih medichnih grup [Integrative physical education of schoolchildren of various medical groups]: monograf. L.: LDUFK, 316.
2. Ishenko O. S. (2015). Formuvannya motivaciyi pidlitkiv do zanyat fizichnoyu kulturoyu v umovah navchalno-vihovnogo procesu zagalnoosvitnoyi shkoli [Tekst] : dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Formation of the motivation of adolescents to study physical culture in the conditions of the educational process of the secondary school], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). K., 267.
3. Kalinichenko I. O., Savchuk O. V. (2015). Integralne ocynuyannya vegeto-sudinnih disfunkcij u ditej 14–17 rokiv [Integral assessment of vegetative-vascular dysfunctions in children aged 14–17 years]. *Moloda sportyuna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury i sportu*, vyp. 19, t. 3, 64–72.
4. Kalinichenko I. O., Savchuk O. V. (2016). Psihogenna skladova riziku rozvitku vegeto-sudinnoyi disfunkcii u ditej 14–17 rokiv [Psychogenic component of the risk of development of vegetative-vascular dysfunction in children from 14 to 17 years]. *Naukovij chasopis seriya 15 «Naukovo-pedagogichni problemi fizychnoyi kulturi fizychna kultura i sport» zb. naukovih prac / Za red. O.V. Timoshenka*, K.: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, vyp.3 K 1 (70) 17, 20–25.
5. Kamyshanova O. N. (2010). Organizaciya zanyatij s uchashimisya specialnoj medicinskoj grupy [Organization of classes with students of a special medical group]. *Fizicheskaya kultura v shkole*, no 4, 22–23.
6. Korsak I. A. (2002). Podhody k individualizacii fizicheskikh nagruzok dlya shkolnikov s zabolevaniyami serdechno-sosudistoj sistemy [Approaches to individualization of physical activity for schoolchildren with diseases of the cardiovascular system]. *Mir sporta*, no 3–4, 71–72.
7. Mazur V. A. (2015). Tehnologiya zaluchennya uchniv specialnoyi medichnoyi grupi do fizichnoyi aktivnosti pid chas navchannya v osnovnij shkoli [Tekst]: dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Technology of involving special medical group students to physical activity while studying in a primary school], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). DVNZ «Prikarpatiskij nacionalnij universitet imeni Vasilya Stefanika», Ivano-Frankivsk, 264.
8. Malinovska N. O. (2011). Diferencijovana terapiya ditej iz vegeto-sudinnimi disfunkciyami z urahuvannyam nespecifichnih adaptacijnih reakcij organizmu: dys. ... kand. kand. med. nauk : 14.01.10 [Differentiated therapy of children with vegetative-vascular dysfunctions taking into account nonspecific adaptive reactions of the organism], Thesis abstract for Cand. Sc. Odes. nac. med. un-t., 20.
9. Nezhkina N. N. (2006). Differencirovannaya psihofizicheskaya trenirovka detej s sindromom vegetativnoj distonii [Differentiated psychophysical training of children with vegetative dystonia syndrome]. *Fizkultura v profilaktike, lechenii i rehabilitacii*, no 1, 9–12.
10. Polka N. S., Gozak S. V., Yelizarova O. T. (2013). Optimizaciya fizichnogo vihovannya u zagalnoosvitnih navchalnih zakladah [Optimization of physical education in general educational institutions]. *Dovkillya ta zdorov'ya*, no 2, 12–17.
11. Savchuk O. V. (2016). Ocinka vplivu sposobu zhittya na rizik viniknennya vegeto-sudinnoyi disfunkcii u pidlitkiv [Assessment of the effect of lifestyle on the risk of developing vegetative-vascular dysfunction in adolescents]. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 2 (34), 68–75.
12. Savchuk O. V. (2016). Somaticzna skladova riziku rozvitku vegeto-sudinnoyi disfunkcii u ditej srednogo ta starshogo shkilnogo viku [Somatic component of the risk of development of vegetative-vascular dysfunction in children of middle and senior school age]. *Slobozhanskij naukovo-sportivnij visnik*, Harkiv: HDAFK, no 5(55), 79–84.

13. Semenova N. V. (2015). Obgruntuvannya rezhimu ruhovoyi aktivnosti studentok 15–17 rokiv z riznim rivnem somatichnogo zdorov'ya: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.02 [Rationale for the mode of motor activity of students 15–17 years with different levels of somatic health], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Lviv, 23.
14. Shorichna dopovid pro stan zdorov'ya naseleennya, sanitarno-epidemichnu situaciyu ta rezultati diyalnosti sistemi ohoroni zdorov'ya Ukraini. 2016 rik (2017). MOZ Ukraini, DU «UISD MOZ Ukraini», Kiyiv, 516.
15. Iannotti R. J, Wang J. (2013). Patterns of physical activity, sedentary behavior, and diet in U.S. adolescents. *J Adolesc Health*, Vol. 34 (3), 57–63.
16. Zarrett N., Bell B. (2014). The effects of out-of-school time on changes in youth risk of obesity across the adolescent years. *Journal of Adolescence*, Vol. 37(1), 85–96

Стаття надійшла до редакції 12.05.2018 р.

УДК: 615.825:612.746:[612.2]

## МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ОБСТРУКТИВНОМУ ЗАХВОРЮВАННІ ЛЕГЕНЬ (АНАЛІЗ КЛІНІЧНИХ НАСТАНОВ)

Катерина Тимрук-Скоропад<sup>1</sup>, Світлана Ступницька<sup>2</sup>, Юлія Павлова<sup>1</sup><sup>1</sup> Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна, tymruk\_k@ukr.net<sup>2</sup> Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, Рівне, Україна, svitstup@ukr.net<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-126-134>

### Анотації

**Актуальність.** На сьогодні легенева реабілітація – це втручання, яке рекомендоване всім пацієнтам із хронічними обструктивними захворюваннями легенів, незалежно від важкості перебігу захворювання, а засоби фізичної терапії є невід'ємною складовою частиною ефективних програм легеневої реабілітації. Поряд із великою кількістю досліджень про вплив програм ЛР загалом та окремих її компонентів на фізичний, функціональний та психоемоційний стан пацієнтів, детальних клінічних настанов із легеневої реабілітації при хронічних обструктивних захворюваннях легенів є обмежена кількість. **Мета дослідження** – проаналізувати клінічні настанови щодо менеджменту й легеневої реабілітації та оцінити місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічних обструктивних захворюваннях легенів. Проаналізовано клінічні настанови, відібрані на основі пошуку, здійсненого в базах даних PubMed (за останні п'ять років), PEDro, Cochrane в січні 2018 р., які стосуються клінічних настанов щодо лікування, менеджменту, легеневої реабілітації та фізичної терапії пацієнтів із хронічними обструктивними захворюваннями легенів. Установлено, що фізична терапія є невід'ємною складовою частиною програм легеневої реабілітації пацієнтів із хронічними обструктивними захворюваннями легенів. Головними засобами фізичної терапії, які рекомендовані клінічними настановами для пацієнтів із хронічними обструктивними захворюваннями легенів, є фізичне тренування, дихальні вправи, тренування дихальних м'язів, фізична терапія грудної клітки, електростимуляція периферичних м'язів. Найбільш повно описано методики застосування фізичного тренування в пацієнтів із хронічними обструктивними захворюваннями легенів. Відсутні або недостатні рекомендації щодо особливостей фізичної терапії при загостренні та в умовах стаціонарного лікування; недостатньо інформації стосовно місця й особливостей застосування дихальних вправ і фізичної терапії грудної клітки в пацієнтів із хронічними обструктивними захворюваннями легенів на різних етапах лікування.

**Ключові слова:** фізична терапія, легенева реабілітація, хронічні обструктивні захворювання легенів, клінічна настанова.

**Катерина Тимрук-Скоропад, Светлана Ступницкая, Юлия Павлова. Место физической терапии в системе легочной реабилитации пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (анализ клинических руководств). Актуальность.** На сегодня легочная реабилитация – это вмешательство, которое рекомендуется всем пациентам с хроническими обструктивными заболеваниями легких, независимо от тяжести течения заболевания, а средства физической терапии являются неотъемлемой составляющей эффективных программ легочной реабилитации. Наряду с большим количеством исследований о влиянии программ легочной реабилитации и отдельных ее компонентов, на физическое, функциональное и психоэмоциональное состояние пациентов есть ограниченное количество детальных клинических руководств по легочной реабилитации при хронических обструктивных заболеваниях легких. **Цель исследования** – проанализировать клинические руководства по менеджменту и легочной реабилитации и оценить место физической терапии в системе легочной реабилитации при хронических обструктивных заболеваниях легких. Анализируются клинические руководства, которые отобраны на основе поиска, совершенного по базам данных PubMed (за последние пять лет), PEDro, Cochrane в январе 2018 г., которые касаются клинических руководств по лечению, менеджменту, легочной реабилитации и физической терапии пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких. Установлено, что физическая терапия является неотъемлемой составляющей программ легочной реабилитации пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких. Основными средствами физической терапии, рекомендуемыми клиническими рекомендациями для пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких, являются физическая тренировка, дыхательные упражнения, тренировки дыхательных мышц, физическая терапия грудной клетки, электростимуляция периферических мышц. Наиболее полно описаны методики применения физической тренировки у пациентов с хроническими обструктивными заболеваниями легких. Отсутствуют или недостаточны рекомендации по



особенностям физической терапии при обострении и в условиях стационарного лечения; недостаточно информации о месте и применении дыхательных упражнений и физической терапии грудной клетки у пациентов с ХОБЛ на разных этапах лечения.

**Ключевые слова:** физическая терапия, легочная реабилитация, хронические обструктивные заболевания легких, клиническое руководство.

**Kateryna Tymruk-Skoropad, Svitlana Stupnytska, Iuliia Pavlova. The Role of Physical Therapy in the System of Pulmonary Rehabilitation in the Case of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (the Analysis of Clinical Guidelines). Topicality.** Currently, pulmonary rehabilitation is an intervention recommended to all chronic obstructive pulmonary disease patients, regardless of the disease severity, and physical therapy is an integral part of effective pulmonary rehabilitation programs. Although there is a sheer number of studies on the impact of pulmonary rehabilitation programs (both in its general context and individual components), as well as on the physical, functional and psycho-emotional state of patients, the number of the detailed clinical guidelines on PR in the case of chronic obstructive pulmonary disease is limited. *The purpose of the study* is to analyse clinical guidelines for management and pulmonary rehabilitation and to evaluate the role of physical therapy in the system of pulmonary rehabilitation in the case of chronic obstructive pulmonary disease. Clinical guidelines selected on the basis of the research conducted on databases of PubMed (data over the past 5 years), PEDro, Cochrane (January, 2018), dedicated to clinical guidelines on treatment, management, pulmonary rehabilitation and physical therapy of chronic obstructive pulmonary disease patients, were chosen as the subject of the analysis. It has been established that physical therapy is an integral part of pulmonary rehabilitation programs for COPD patients. The main means of physical therapy recommended by the clinical guidelines for COPD patients are the following: physical training, respiratory exercises, training of respiratory muscles, chest physical therapy and electrostimulation of peripheral muscles. Methods of the use of physical training for chronic obstructive pulmonary disease patients are the most extensively described. Recommendations regarding special features of physical therapy in the case of exacerbation and under conditions of inpatient treatment are either absent or insufficient; the amount of information on the role and specifics of the use of respiratory exercises and chest physical therapy for COPD patients at different stages of treatment is inadequate.

**Key words:** physical therapy, pulmonary rehabilitation, chronic obstructive pulmonary disease, clinical guidelines.

**Вступ.** Статистика хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ) є невтішною, а прогнози – украй загрозливими. ВООЗ передбачає, що до 2020 р. ХОЗЛ вийде на третє місце серед причин смертності населення планети [1].

Практика ефективного застосування різноманітних лікувальних, освітніх та реабілітаційних заходів для покращення функціонального стану людини з респіраторними порушеннями, у тому числі хронічними, існує давно. Однак, ураховуючи поширеність ХОЗЛ, характерні системні порушення, які виходять далеко за рамки дихальної системи, значну кількість коморбідних захворювань, уважаємо необхідною розробку продуманої системи заходів реабілітації при ХОЗЛ із науково доведеною ефективністю.

Відповідно, такою практикою ведення пацієнтів із ХОЗЛ стала легенева реабілітація. В офіційній заяві Американського торакального та Європейського респіраторного товариств (ATS/ERS, 2013 р.) наголошено, що легенева реабілітація (ЛР) – це комплексне втручання, засноване на ретельній оцінці пацієнта, відповідно до якої слід застосовувати терапію, що включає (але не обмежується) фізичне тренування, освіту та зміну поведінки, призначені для поліпшення фізичного й психологічного стану людей із хронічними захворюваннями органів дихання та сприяє довготривалому дотриманню поведінки, що покращує здоров'я [15].

На сьогодні легенева реабілітація – це втручання, яке рекомендоване всім пацієнтам із ХОЗЛ, незалежно від важкості перебігу захворювання, а засоби фізичної терапії (ФТ) є невід'ємним компонентом ефективних програм ЛР.

Поряд із великою кількістю досліджень про вплив програм ЛР загалом та окремих її компонентів, на фізичний, функціональний і психоемоційний стани пацієнтів, детальних клінічних настанов із ЛР при ХОЗЛ є обмежена кількість.

**Мета дослідження** – проаналізувати клінічні настанови щодо менеджменту й легеневої реабілітації та оцінити місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при ХОЗЛ.

**Матеріал та методи.** У цьому огляді проаналізовано клінічні настанови, відібрані на основі пошуку, здійсненого в базах даних PubMed, PEDro, Cochrane в січні 2018 р.

Критеріями пошуку були публікації за ключовими словами «Chronic obstructive pulmonary disease» (укр. хронічне обструктивне захворювання легень). У PubMed пошук обмежувався публікаціями за п'ять останніх років, які стосуються клінічних настанов щодо лікування й менеджменту, легеневої реабілітації та фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ.

**Критерії включення.** Дослідження, уключені в огляд, відповідали таким критеріям: 1) хронічне обструктивне захворювання легень; 2) огляд, рекомендації чи практичні настанови із загальних принципів лікування, ведення, реабілітації чи фізичної терапії при ХОЗЛ.

**Критерії виключення:** 1) систематичні огляди; 2) реферати конференцій без повнотекстового огляду; 3) неповні текстові статті; 4) книги; 5) зареєстровані протоколи клінічних досліджень; 6) національні адаптації рекомендації BOOZ GOLD [7].

Окрім того, в огляд не увійшли публікації, що не містили загальних рекомендацій щодо лікування, менеджменту, реабілітації та фізичної терапії пацієнтів із ХОЗЛ. Зокрема, не враховано публікацій стосовно хірургічних утручань; досліджень впливу медикаментів і медичних утручань (зокрема штучної вентиляції легень); дослідження інших патологій, поєднаних із ХОЗЛ, структурних, функціональних змін при ХОЗЛ. Серед виключених з аналізу публікацій були такі, що недоступні в електронному форматі.

У відібраних клінічних настановах проаналізовано складові частини легеневої реабілітації, тривалість програми, критерії відбору на програму ЛР та критерії ефективності програми, основні й додаткові засоби фізичної реабілітації.

**Результати дослідження.** Із 16 клінічних настанов, які відповідали критеріям відбору, огляд зроблено на основі 15 клінічних настанов. Одна клінічна настанова не була прийнята в огляд, оскільки не містила інформації, яка аналізувалась у дослідженні [7].

У восьми настановах (53,3 %) не надано рекомендацій щодо компонентів ЛР (табл. 1); одна настанова, визначаючи перелік рекомендованих компонентів ЛР, не має серед названих компонента з категорії ФТ [17]. У шести клінічних настановах (40 %) наведено перелік компонентів, які включають засоби ФТ.

Таблиця 1

**Основні рекомендації щодо наповнення програми легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (на основі аналізу клінічних настанов, n=16)**

Автор, рік	Складові легеневої реабілітації	Тривалість програми легеневої реабілітації	Критерії відбору на легеневу реабілітацію
1	2	3	4
Іан Янг (Ian Yang, 2017) [17]	1) оцінка пацієнта; 2) освіта; 3) зміна поведінки; 4) харчування; 5) психосоціальна підтримка	у середньому 8 тижнів	Особи/пацієнти: 1) у яких виникає задишка при фізичному навантаженні; 2) із тривалими респіраторними розладами, які характеризуються задишкою; 3) із задишкою усіх рівнів за mMRC; 4) які мали загострення.
Канкаанранта Г. (Kankaanranta H., 2015) [9]	-	-	-
Гиоунг Кю Йоон (Hyoung Kyu Yoon, 2014) [18]	-	-	Усі пацієнти, які мають задишку під час ходьби у власному темпі рівною місцевістю
2014 р. [10]	-	-	Стабільні пацієнти зі зниженою фізичною витривалістю, незважаючи на фармакологічне лікування, і пацієнти, які нещодавно були госпіталізовані із загостренням.
Марія Роса Гюелл Роус (María Rosa Güell Rous, 2014) [8]	Обов'язкові складники: 1) тренування м'язів; 2) освіта; 3) фізіотерапія грудної клітки. Можливість застосування: 1) ерготерапія; 2) психосоціальна підтримка; 3) корекція харчування	8 тижнів або 20 сесій	Пацієнти, які мають задишку на рівні або більшу від 2 балів за шкалою mMRC. Усі пацієнти, які не мають протипоказів

1	2	3	4
Блаір Андерсон (Blair Anderson, 2013) [2]	-	-	Пацієнти, які: 1) мають обмежені можливості до фізичного навантаження внаслідок задишки, незважаючи на медикаментозне лікування; 2) госпіталізовані внаслідок загострення.
Болтон Ц. Е. (Bolton CE, 2013) [4]	-	6–12 тижнів	Пацієнти, які: 1) мають задишку за шкалою MRC 2 бали й вище та функціонально обмежені задишкою. 2) були госпіталізовані з приводу загострення.
Руссі Е. В. (Russi E. W., 2013) [13]	1) навчання; 2) самоконтроль; 3) харчування; 4) тренування; 5) психологічна підтримка.	-	-
Касеєм А. (Qaseem A., 2011) [11]	-	-	Пацієнти: 1) із наявними симптомами захворювання; 2) із обмеженими фізичними можливостями та рівнем ОФВ <sub>1</sub> <50 % від належного.
Рудолф М. (Rudolf M. 2010) [6]	1) тренування верхніх і нижніх кінцівок; 2) психосоціальна підтримка; 3) зміна поведінки; 4) освіта; 5) тренування дихальних м'язів.	Мінімум 6 тижнів, максимум 12 тижнів.	-
Даворен Аю Чікк (Davoren A Chick, 2010) [5]	1) оцінка пацієнта; 2) аеробне тренування; 3) силове тренування; 4) освіта; 5) психосоціальна підтримка.	-	1) пацієнти з функціональним обмеженням; 2) розглядається для всіх пацієнтів із ХОЗЛ, які мають задишку чи обмеження фізичної активності, незалежно від обмеження повітряного потоку.
Андрев Л. Ріес (Andrew L. Ries 2007) [12]	1) оцінка пацієнта; 2) тренування; 3) освіта; 4) харчування; 5) психосоціальна підтримка.	Від 6 до 12 тижнів	Будь-який хворий із ХОЗЛ, у якого проявляється респіраторна симптоматика захворювання.
Ядвіга А. Ведзіча (Jadwiga A. Wedzicha, 2017) [16]	-	-	Пропозиція ініціювати програму ЛР упродовж трьох тижнів після виписки зі стаціонару.
Баррейро Е. (Barreiro E., 2015) [3]	-	12 тиж. – оптимально; мінімум 8 тижнів	-

1	2	3	4
Слівінські П. (Sliwiński P., 2014) [14]	1) фізична реабілітація; 2) фізичне тренування (витривалість і сила); 3) тренування дихальних м'язів; 4) дихальні вправи; 5) харчування; 6) психотерапія; 7) освіта; 8) психосоціальна підтримка.	мінімум 6 тижнів	Усі пацієнти з ХОЗЛ, незалежно від тяжкості захворювання.

Примітки.

mMRC – Modified British Medical Research Council Questionnaire.

ОФВ<sub>1</sub> – Об'єм форсованого видиху за першу секунду.

Виділено такі основні компоненти ЛР, рекомендовані в більшості клінічних настанов:

- 1) засоби фізичної терапії;
- 2) освіта;
- 3) зміна поведінки – куріння;
- 4) оцінка (обстеження) пацієнта.

У деяких настановах рекомендовано розглянути можливість зміни харчової поведінки [8; 12; 13; 14; 17] та психосоціальну підтримку [5; 6; 12; 13; 14; 17]. Трапляються рекомендації щодо проведення ерготерапії [8; 12; 17]. Консультації в логопеда рекомендовані для оцінки й управління повторними аспіраціями, порушенням ковтання та харчування, що виникають унаслідок задишки в пацієнтів із ХОЗЛ [17].

Освітній компонент передбачає обговорення з хворими певних тем, які дають людині розуміння особливостей захворювання, функціонування дихальної системи в нормі й при патології, поведінки в повсякденному житті та при загостренні. Окрім того, передбачено практичні заняття зі здобуття навичок користування інгаляційними пристроями й самоконтролю (прийом ліків, оцінка та реакція на загострення) [17].

Виявлено, що передбачена клінічними настановами тривалість програм ЛР складає в середньому вісім тижнів, із мінімально рекомендованою тривалістю – шість тижнів, а максимальною – 12 тижнів.

Критерій відбору в програму ЛР подібні:

- 1) особи, у яких виникає задишка при фізичному навантаженні;
- 2) особи з тривалими респіраторними розладами, які характеризуються задишкою;
- 3) пацієнти із задишкою всіх рівнів за mMRC;
- 4) пацієнти, які мали загострення.

Критерій призначення ЛР для пацієнтів, які мали загострення, уточнено в протоколі Болтон Ц. Е. (Bolton CE, 2013) [4], який рекомендує розпочати ЛР упродовж першого місяця після виписки зі стаціонару. Ядвіга А. Ведзіча (Jadwiga A. Wedzicha, 2017 р.) [16] пропонує ініціювати лікувальну реабілітацію впродовж трьох тижнів після виписки (умовна рекомендація, дуже низька якість доказів).

Лише Марія Роса Гюелл Роус (María Rosa Güell Rous, 2014) [8] надає перелік станів та захворювань, які є протипоказаннями для включення пацієнта в програму ЛР:

- 1) психічні або поведінкові розлади, які погіршують співпрацю з терапевтом;
- 2) гострі або нестабільні серцево-судинні захворювання, що обмежують здатність пацієнта до фізичного навантаження;
- 3) порушення опорно-рухового апарату, несумісні з фізичним навантаженням.

В 11 клінічних настановах (73,3 %) із-поміж проаналізованих надаються рекомендації щодо застосування засобів ФТ у програмах ЛР (табл. 2).

Як основні засоби ФТ у проаналізованих клінічних настановах рекомендовано:

- 1) фізичне тренування (фізичні вправи), зокрема аеробне (у т. ч. інтервальне), силове або їх комбінація;
- 2) дихальні вправи;
- 3) тренування дихальних м'язів;



- 4) фізична терапія грудної клітки;
- 5) електроміостимуляція та електромагнітна стимуляція периферичних м'язів.

У деяких протоколах такі засоби, як тренування дихальних м'язів [8; 13; 17] та електроміостимуляція периферичних м'язів [4; 8], віднесені до додаткових і не рекомендуються як звичний компонент ЛР. Окрім того, Блаір Андерсон (Blair Anderson, 2013 р.) [2] до додаткових засобів ФТ відніс техніку очищення дихальних шляхів, використовуючи позитивний експіраторний тиск (PEP).

Фізичне тренування рекомендовано застосовувати з метою тренування витривалості, збільшення фізичної активності й сили. Зі свого боку, силове тренування дає змогу збільшити силу периферичних м'язів, допомогти зберегти або збільшити мінеральну щільність кісток [8]. Згідно з Іан Янг (Ian Yang, 2017), фізичне тренування передбачає накопичення виконання вправ середньої інтенсивності на великі групи м'язів  $\geq 150$  хв на тиждень упродовж п'яти днів. Переважно це ходьба під час прогулянки чи на біговій доріжці, їзда на велосипеді. Додатково потрібно включати двічі на тиждень силове тренування [17].

Рекомендації Марія Роса Гюелл Роус (María Rosa Güell Rous, 2014) щодо аеробного чи силового тренування передбачають, як мінімум, три заняття на тиждень тривалістю 20–30 хв безперервно або з інтервалами для пацієнтів із більш вираженою симптоматикою. Інтенсивність роботи 60–80 % від максимально можливої. Уключає ходьбу на біговій доріжці чи відкритій місцевості, плавання, танці, «північну» ходьбу. Силові вправи для верхніх і нижніх кінцівок рекомендовано проводити з інтенсивністю 70–85 % від максимально можливого зусилля. Рекомендовано 1–3 сети по 8–12 повторень 2–3 рази на тиждень; зовнішнє обтяження у вигляді тренажерів або гантель і резинових петель [8].

Руссі Е. В. (Russi E. W., 2013) у фізичне тренування в основному включає підйом сходами, ходьбу, тренування на біговій доріжці й велосипеді, які можуть застосовуватись інтервальним методом [13].

Слівінські П. (Sliwiński P., 2014 р.) указує, що фізичні вправи повинні виконуватись з інтенсивністю, яка перевищує 50 % від максимального споживання кисню, або на рівні 70 % від максимальної частоти серцевих скорочень відповідно до віку пацієнта. Вправи рекомендовано виконувати на велоергометрі, біговій доріжці або у формі 20-хвилинної прогулянки. Може бути застосоване інтервальне тренування [14].

Таблиця 2

**Засоби фізичної терапії в системі легеневої реабілітації  
при хронічному обструктивному захворюванні легень  
(на основі аналізу клінічних настанов, n=13)**

Автор, рік, посилання	Засоби ФТ	Додаткові засоби ФТ
1	2	3
Іан Янг (Ian Yang, 2017) [17]	1) фізичне тренування; 2) дихальні вправи; 3) фізіотерапія грудної клітки.	1) тренування інспіраторних м'язів.
Канкаанранта Г. (Kankaanranta H., 2015) [9]	1) вправи	-
Гіоунг Кю Йоон (Hyoung Kyu Yoon, 2014) [18] 2014 р. [10]	- 1) дихальні вправи.	-
Марія Роса Гюелл Роус (María Rosa Güell Rous, 2014) [8]	1) тренування м'язів; 2) аеробне або силове тренування; 3) інтервальні тренування; 4) фізіотерапія грудної клітки.	1) електромагнітна стимуляція; 2) тренування дихальних м'язів.
Блаір Андерсон (Blair Anderson, 2013) [2]	1) дихальні вправи.	1) техніки очищення дихальних шляхів використовуючи позитивний експіраторний тиск (PEP).
Болтон Ц. Е. (Bolton CE, 2013) [4]	1) аеробне тренування.	1) нейром'язова електрична стимуляція.
Руссі Е. В. (Russi E. W., 2013) [13]	1) фізичне тренування.	1) тренування дихальних м'язів.
Касеєм А. (Qaseem A., 2011) [11]	-	-

1	2	3
Рудолф М. (Rudolf M. 2010) [6]	1) силові тренування, тренування витривалості або їх комбінація.	-
Даворен А. Чікк (Davoren A Chick, 2010) [5]	-	-
Андрев Л. Ріес (Andrew L. Ries 2007) [12]	1) фізичне тренування; 2) компоненти силового тренування; 3) тренування витривалості верхніх кінцівок.	-
Ядвіга А. Ведзіча (Jadwiga A. Wedzicha, 2017р.) [16]	-	-
Баррейро Е. (Barreiro E., 2015 р.) [3]	1) аеробні вправи; 2) інтервальний тренінг; 3) тренування сили; 4) електроміостимуляція та електромагнітна стимуляція периферичних м'язів; 5) тренування дихальних м'язів.	-
Слівінські П. (Sliwiński P., 2014 р.) [14]	1) вправи фізичні; 2) тренування витривалості; 3) тренування дихальних м'язів.	-

Дихальні вправи рекомендовано використовувати з метою зменшення задишки внаслідок зменшення гіперінфляції легень, нормалізації роботи дихальних м'язів та оптимізації торако-абдомінальних рухів. Основну увагу приділяють диханню через підтиснуті губи та діафрагмальному диханню [2; 10; 17], елементам йоги [2; 10].

Тренування дихальних м'язів уключає переважно застосування невеликого, доступного додаткового обладнання для тренування інспіраторних дихальних м'язів при зниженні сили вдиху [8].

Метою фізичної терапії грудної клітки та очищення дихальних шляхів є покращення відходження мокрот, підвищення толерантності до фізичного навантаження, зниження потреби в тривалому прийомі антибіотиків. Техніки очищення дихальних шляхів використовуються при підтвердженні наявності мокрот в дихальних шляхах [17]. Фізіотерапія грудної клітки може включати такі елементи, як методи бронхіального дренажу, навчання правильного дихання, методи релаксації [8; 17].

Основну увагу в проаналізованих клінічних настановах приділено рекомендаціям щодо фізичного тренування пацієнтів із ХОЗЛ. Поряд із тим, що них надано детальну інформацію щодо методики застосування аеробних і силових тренувань, рекомендації щодо застосування інших засобів фізичної терапії (дихальні вправи, фізична терапія грудної клітки) відсутні або недостатні. Залишається незрозумілим місце дихальних вправ і фізичної терапії грудної клітки в рамках програми ЛР та застосування фізичного тренування в позалікарняних умовах. На жаль, відсутні критерії вибору й рекомендації із застосування засобів фізичної терапії при загостренні та в умовах стаціонарного лікування.

**Висновки.** Фізична терапія є невід'ємною складовою частиною програм легеневої реабілітації пацієнтів із ХОЗЛ. Головними засобами фізичної терапії, які рекомендуються в клінічних настановах для пацієнтів із ХОЗЛ, є фізичне тренування, дихальні вправи, тренування дихальних м'язів, фізична терапія грудної клітки, електростимуляція периферичних м'язів. У проаналізованих клінічних настановах найбільш повно описано методики застосування фізичного тренування в пацієнтів із ХОЗЛ. Відсутні або недостатні рекомендації щодо особливостей фізичної терапії при загостренні та в умовах стаціонарного лікування; недостатньо інформації щодо місця й особливостей застосування дихальних вправ і фізичної терапії грудної клітки в пацієнтів із ХОЗЛ на різних етапах лікування.

**Перспективи подальших досліджень.** Необхідно вивчати особливості впливу засобів фізичної терапії (зокрема дихальних вправ і фізичної терапії грудної клітки) на фізичний і функціональний стан пацієнтів із ХОЗЛ у період загострення та стаціонарного лікування. Важливим є вдосконалення методики застосування засобів фізичної терапії на всіх етапах лікування пацієнтів із ХОЗЛ.

#### Джерела та література

1. Тимрук-Скоропад К. А. Підходи до використання міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я у практиці фізичної терапії осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень. *Спортивна наука України*. 2017. № 5 (81). С. 46–53.

2. Anderson B. et al. (2018 January). Health Care Guideline: Diagnosis and Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Website: URL: <https://www.healthquality.va.gov/guidelines/cd/copd/>
3. Barreiro E, Bustamante V, Cejudo P, Gáldiz JB, Gea J, de Lucas P, Martínez-Llorens J, Ortega F, Puente-Maestu L, Roca J, Rodríguez-González Moro J (2015 August). SEPAR. Guidelines for the evaluation and treatment of muscle dysfunction in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Bronconeumol*. 51(8): 384–95.
4. Bolton CE, Bevan-Smith EF, Blakey JD, Crowe P, Elkin SL, Garrod R, Greening NJ, Heslop K, Hull JH, Man WD, Morgan MD, Proud D, Roberts CM, Sewell L, Singh SJ, Walker PP, Walmsley S (2013 September). British Thoracic Society Pulmonary Rehabilitation Guideline Development Group; British Thoracic Society Standards of Care Committee. *British Thoracic Society guideline on pulmonary rehabilitation in adults*. *Thorax*. 68 Suppl 2: ii1–30.
5. Chick D. A. (2010 May). Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *UMHS COPD Guideline*. 17 p.
6. Chronic obstructive pulmonary disease: management of chronic obstructive pulmonary disease in adults in primary and secondary care. *Royal College of Physicians of London*. 2010. 673 p.
7. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD. URL: <http://goldcopd.org/gold-2017-global-strategy-diagnosis-management-prevention-copd/>
8. Güell Rous MR, Díaz Lobato S, Rodríguez Trigo G, Morante Vélez F, San Miguel M, Cejudo P, Ortega Ruiz F, Muñoz A, Galdiz Iturri JB, García A, Servera E (2014 August). Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). *Pulmonary rehabilitation*. *Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)*. *Arch Bronconeumol*. 50(8): 332–44.
9. Kankaanranta H, Harju T, Kilpeläinen M, Mazur W, Lehto JT, Katajisto M, Peisa T, Meinander T, Lehtimäki L. (2015 April). Diagnosis and pharmacotherapy of stable chronic obstructive pulmonary disease: the finnish guidelines. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 116(4): 291–307.
10. Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). *VA/DoD clinical practice guideline*. December 2014. 94 p.
11. Qaseem A. et al. (2011 August). Diagnosis and Management of Stable Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Clinical Practice Guideline Update from the American College of Physicians, American College of Chest Physicians, American Thoracic Society, and European Respiratory Society. *Annals of Internal Medicine*. 2. Vol. 155. Number 3. P. 179–192.
12. Ries A.L. et al. (2007). Pulmonary Rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. *Chest*. 131:4–42S.
13. Russi EW, Karrer W, Brutsche M, Eich C, Fitting JW, Frey M, Geiser T, Kuhn M, Nicod L, Quadri F, Rochat T, Steurer-Stey C, Stolz D (2013). Swiss Respiratory Society. Diagnosis and management of chronic obstructive pulmonary disease: the Swiss guidelines. *Official guidelines of the Swiss Respiratory Society*. *Respiration*. 85(2): 160–74.
14. Sliwiński P, Górecka D, Jassem E, Pierzchała W. (2014). Polish respiratory society guidelines for chronic obstructive pulmonary disease. *Pneumonol Alergol Pol*. 82(3): 227–63.
15. Spruit A, Martijn et al. An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. *Am J Respir Crit Care Med*. Vol 188. Iss. 8. Pp e13–e64.
16. Wedzicha JA et al. (2017 March). Ats Co-Chair. Management of COPD exacerbations: a European Respiratory Society. *American Thoracic Society guideline*. *Eur Respir J*. 15.49(3). pii: 1600791.
17. Yang IA et al. (2017 September). Non behalf of Lung Foundation Australia and the Thoracic Society of Australia and New Zealand. *The COPD-X Plan: Australian and New Zealand Guidelines for the management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. Version 2.51.
18. Yoon HK, Park YB, Rhee CK, Lee JH, Oh YM (2017 July). Committee of the Korean COPD Guideline 2014. Summary of the Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinical Practice Guideline Revised in 2014 by the Korean Academy of Tuberculosis and Respiratory Disease. *Tuberc Respir Dis (Seoul)*. 80(3): 230–240.

### References

1. Timruk-Skoropad K.A. (2017). Pidhodi do vikoristannya mizhnarodnoyi klasifikaciyi funkcionuvannya, obmezhen zhittyediyalnosti ta zdorov'ya u praktici fizichnoyi terapiyi osib iz hronichnim obstruktivnim zahvoryuvannyam legen [Approaches to the use of the international classification of functioning, limitation of life and health in the practice of physical therapy of persons with chronic obstructive pulmonary disease]. *Sportivna nauka Ukrainu*, no 5 (81), 46–53.
2. Anderson B. et al. (2018 January). Health Care Guideline: Diagnosis and Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Website: <https://www.healthquality.va.gov/guidelines/cd/copd/>
3. Barreiro E, Bustamante V, Cejudo P, Gáldiz JB, Gea J, de Lucas P, Martínez-Llorens J, Ortega F, Puente-Maestu L, Roca J, Rodríguez-González Moro J (2015 August). SEPAR. Guidelines for the evaluation and treatment of muscle dysfunction in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Bronconeumol*, 51(8), 384–395.

4. Bolton CE, Bevan-Smith EF, Blakey JD, Crowe P, Elkin SL, Garrod R, Greening NJ, Heslop K, Hull JH, Man WD, Morgan MD, Proud D, Roberts CM, Sewell L, Singh SJ, Walker PP, Walmsley S (2013 September). British Thoracic Society Pulmonary Rehabilitation Guideline Development Group; British Thoracic Society Standards of Care Committee. British Thoracic Society guideline on pulmonary rehabilitation in adults. *Thorax*.68 Suppl 2:ii1-30.
5. Chick D. A. (2010 May). Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *UMHS COPD Guideline*, 17.
6. Chronic obstructive pulmonary disease: management of chronic obstructive pulmonary disease in adults in primary and secondary care. Royal College of Physicians of London. 2010. 673.
7. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD. <http://goldcopd.org/gold-2017-global-strategy-diagnosis-management-prevention-copd/>
8. Güell Rous MR, Díaz Lobato S, Rodríguez Trigo G, Morante Vélez F, San Miguel M, Cejudo P, Ortega Ruiz F, Muñoz A, Galdiz Iturri JB, García A, Servera E (2014 August). Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Pulmonary rehabilitation. *Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Arch Bronconeumol*.50(8): 332–44.
9. Kankaanranta H, Harju T, Kilpeläinen M, Mazur W, Lehto JT, Katajisto M, Peisa T, Meinander T, Lehtimäki L. (2015 April). Diagnosis and pharmacotherapy of stable chronic obstructive pulmonary disease: the finnish guidelines. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 116(4): 291–307.
10. Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). VA/DoD clinical practice guideline. December 2014, 94.
11. Qaseem A. et al. (2011 August). Diagnosis and Management of Stable Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Clinical Practice Guideline Update from the American College of Physicians, American College of Chest Physicians, American Thoracic Society, and European Respiratory Society // *Annals of Internal Medicine*, 2, Vol. 155, Number 3, 179–192.
12. Ries A.L. et al. (2007). Pulmonary Rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR Evidence-Based Clinical Practice Guidelines, *Chest*; 131:4S–42S.
13. Russi EW, Karrer W, Brutsche M, Eich C, Fitting JW, Frey M, Geiser T, Kuhn M, Nicod L, Quadri F, Rochat T, Steurer-Stey C, Stolz D (2013). Swiss Respiratory Society. Diagnosis and management of chronic obstructive pulmonary disease: the Swiss guidelines. *Official guidelines of the Swiss Respiratory Society. Respiration*.85(2):160–174.
14. Sliwiński P, Górecka D, Jassem E, Pierzchała W. (2014). Polish respiratory society guidelines for chronic obstructive pulmonary disease. *Pneumonol Alergol Pol*.82(3):227-63.
15. Spruit A, Martijn et al. An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation /*Am J Respir Crit Care Med* Vol 188, Iss. 8, pp e13–e64.
16. Wedzicha JA et al.(2017 March). Ats Co-Chair. Management of COPD exacerbations: a European Respiratory Society/American Thoracic Society guideline. *Eur Respir J*. 15;49(3). pii: 1600791
17. Yang IA et al. (2017 September). Non behalf of Lung Foundation Australia and the Thoracic Society of Australia and New Zealand. The COPD-X Plan: Australian and New Zealand Guidelines for the management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Version 2.51.
18. Yoon HK, Park YB, Rhee CK, Lee JH, Oh YM (2017 July). Committee of the Korean COPD Guideline 2014. Summary of the Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinical Practice Guideline Revised in 2014 by the Korean Academy of Tuberculosis and Respiratory Disease. *Tuberc Respir Dis (Seoul)*.80(3):230–240.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2018 р.



УДК: 796.012.3:796.81-053.6

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ НА ОСНОВІ СОМАТОТИПУВАННЯ

Ольга Бекас<sup>1</sup>, Юлія Паламарчук<sup>2</sup>, Світлана Нестерова<sup>1</sup>, Алла Сулима<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, olgabek1974@gmail.com

<sup>2</sup>Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж, Вінниця, Україна, palamarchukyuli86@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-135-142>

### Анотації

**Актуальність.** Актуальність роботи зумовлена індивідуальним підходом до контролю фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі дзюдо. Основними критеріями індивідуалізації обрано вік, стать та соматичний тип. **Завдання роботи** – за результатами педагогічних тестувань фізичних якостей здійснити комплексний аналіз загальної й спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 11–12 років різних соматотипів, провести кореляційний аналіз і встановити парні взаємозв'язки між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості в дзюдоїстів в 11–12 років; розробити критерії оцінки загальної й спеціальної фізичної підготовленості борців 11–12 років на основі встановлення їхніх соматотипів. **Методи роботи.** Установлення соматотипу в юних спортсменів здійснювали за схемою В. Г. Штефка, А. Д. Островського в модифікації С. С. Дарської (1975). Методика передбачає застосування соматоскопії та соматометрії й виділення чотирьох типів тілобудови – астеноїдного, торакального, м'язового й дигестивного. Під час педагогічного тестування проводили стандартні та спеціальні рухові тести, за допомогою яких характеризували розвиток фізичної підготовленості дзюдоїстів. Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками проводили ранговий кореляційний аналіз за Спірменом. Шкалу оцінки результатів рухових тестів розробляли, застосовуючи правило 3-х сигм. **Результати.** У дослідженні взяли участь дзюдоїсти 11–12 років торакального, м'язового та дигестивного соматотипів (усього 43 особи). Під час дослідження використали 22 рухові тести, які відображають загальну та спеціальну підготовленість дзюдоїста. За результатами застосування 15-ти з них виявлено достовірні відмінності показників у представників різних соматотипів. Достовірно вирізняються своїми показниками дзюдоїсти м'язового соматотипу. Застосування комплексу рухових тестів дало змогу отримати повну інформацію про ефективність тренувального процесу юних дзюдоїстів. Із метою уніфікації педагогічного контролю та визначення найбільш інформативних тестів проведено кореляційний аналіз показників загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів за результатами 22 рухових тестів. У процесі дослідження виявлено парні кореляційні зв'язки великої сили між параметрами, які характеризують швидкість, швидкісну силу та спеціальну фізичну підготовленість. За результатами педагогічного тестування розроблено оцінну шкалу результатів у балах. Обґрунтовано доцільність його застосування в процесі педагогічного контролю дзюдоїстів 11–12 років із різними соматотипами. Комплекс тестових завдань має просту технічну характеристику, охоплює всі фізичні здібності й ті форми їх прояву, до яких пред'являються підвищені вимоги в спортивній боротьбі. **Висновки.** Отримані нами результати дають змогу тренерам легко здійснювати науково обґрунтований добір найбільш інформативних рухових тестів із метою якісного педагогічного контролю розвитку фізичних якостей борців 11–12 років. Розроблену нами п'ятибальну шкалу оцінки результатів тестувань фізичних якостей доцільно застосовувати в процесі педагогічного контролю за навчально-тренувальним процесом дзюдоїстів 11–12 років з урахуванням їхніх соматотипів.

**Ключові слова:** критерії оцінки, фізичні якості, дзюдоїсти 11–12 років, соматотип.

Ольга Бекас, Юлія Паламарчук, Светлана Нестерова, Алла Сулима. **Индивидуализация оценки развития двигательных качеств юных борцов на основе соматотипирования.** *Актуальность.* Актуальность работы обусловлена индивидуальным подходом к контролю физической подготовленности юных спортсменов, которые специализируются в борьбе дзюдо. Основными критериями индивидуализации выбраны возраст, пол и соматотип. *Задание работы* – по результатам педагогических тестов физических качеств провести комплексный

анализ общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 11–12 лет разных соматотипов; провести корреляционный анализ и установить парные взаимосвязи между показателями общей и специальной подготовленности у дзюдоистов в 11–12 лет; разработать критерии оценки общей и специальной подготовленности борцов 11–12 лет на основе определения их соматотипа. **Методы работы.** Определение соматотипа у юных спортсменов проводили по схеме В. Г. Штефко, А. Д. Островского в модификации С. С. Дарской (1975). Методика предусматривает использование соматоскопии и соматометрии, а также выделение четырех типов телосложения – астеноидного, торакального, мышечного и дигестивного. В ходе педагогического тестирования проводили стандартные и специальные двигательные тесты, с помощью которых характеризовали развитие физической подготовленности дзюдоистов. Для установления взаимосвязи между исследуемыми показателями проводили ранговый корреляционный анализ по Спирмену. Шкалу оценки результатов двигательных тестов разрабатывали используя правило 3-х сигм. **Результаты.** В исследовании принимали участие дзюдоисты 11–12 лет торакального, мышечного и дигестивного соматотипов (всего 43 человека). В ходе исследования использовали 22 двигательные теста, которые отражают общую и специальную подготовленность дзюдоиста. По результатам использования 15-ти из них установлено достоверные отличия между показателями у представителей разных соматотипов. Достоверно отличаются своими показателями дзюдоисты мышечного соматотипа. Использование комплекса двигательных тестов позволило получить информацию об эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов. С целью унификации педагогического контроля и выделения наиболее информативных тестов проведен корреляционный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов по результатам 22 двигательных тестов. В ходе исследования выявлены парные корреляционные связи большой силы между параметрами, которые характеризуют скорость, скоростную силу и специальную физическую подготовленность. За полученными показателями педагогического тестирования разработана оценочная шкала результатов в балах. Обоснована целесообразность использования такого тестирования в процессе педагогического контроля дзюдоистов 11–12 лет различных соматотипов. Комплекс тестовых заданий имеет простую техническую характеристику, охватывает все физические качества и формы их проявления, к которым предъявляются повышенные требования в спортивной борьбе. **Выводы.** Полученные нами результаты позволят тренерам легко осуществлять научно обоснованный отбор наиболее информативных двигательных тестов с целью качественного педагогического контроля развития физических качеств борцов 11–12 лет. Разработанную нами пятибальную шкалу оценки результатов тестирования физических качеств целесообразно использовать в ходе педагогического контроля за учебно-тренировочным процессом дзюдоистов 11–12 лет с учетом их соматотипа.

**Ключевые слова:** критерии оценки, физические качества, дзюдоисты 11–12 лет, соматотип.

**Olga Bekas, Yulia Palamarchuk, Svitlana Nesterova, Alla Sulyma. Individualization of the Assessment of the Development of Motor Qualities of Young Wrestlers Basing on Somatotyping. Topicality.** The current relevance of the investigation is conditioned by the individual approach to controlling the physical preparedness of young sportsmen who are specialized in judo. The main criteria for the individualization are age, sex and somatotype. **The Objectives of the Research.** The results of pedagogical tests of physical qualities were carried out the complex analysis of general and special physical preparedness of 11–12-year-old judoists with different somatotypes. To conduct the correlation analysis and to establish paired interconnections between the indicators of general and special physical preparedness of 11–12-year-old judoists. To develop the criteria of assessments general and special physical preparedness of 11–12-year-old wrestlers based on the installation of their somatotypes. **Methods of the research** – the installation somatotype of young sportsmen was carried out according to the scheme of V. G. Shtefka, A. D. Ostrovsky in the modification of S. S. Darska (1975). This method involves the using of somatoscopy and somatometry and the distinction of four types of body structure - asthenoid, thoracic, muscular and digestive. During the pedagogical experiment, standard and special motor tests were conducted. With the help of these tests was characterized the development of physical preparedness of judoists. It has been carried out Spirmen's rank correlation analysis for installation the relationship between the investigated indicators. The scale of assessment results the motor tests is developed applying the rule of 3 sigma. **Research Findings.** 43 judoists aged 11–12 of thoracic, muscular and digestive somatypes took part in the study. During the study, 22 motor tests were used which reflect the general and special preparedness of judoists. The results of 15 of them, established a statistically significant difference in judoists of different somatypes. The judoists of the muscle somatotype have the results of sme physical tests in the vast majority. The using of complex of motor tests allowed receiving the full information about the effectiveness of the training process of young judoists. On purpose to unify the pedagogical control and to determine the most informative tests, a correlation analysis of the indicators of general and special physical preparedness of young judoists was carried out with the help of 22 motor tests. In the course of the research, great pair correlation relationships established between the parameters that characterize speed, speed force and special physical preparedness. The results of pedagogical experiment allowed to developed the scale of the results in points. Was substantiated its expediency of application in the pedagogical control of 11–12-year-old judoists with different somatypes. The complex of test tasks has a simple technical characteristics, covers all physical abilities and their forms of manifestation to which are presented increased requirements in the sport fight. **Conclusions** The obtained results will allow coaches to easily carry

out scientifically based selection of the most informative tests, with the purpose of qualitative pedagogical monitoring of the development of physical qualities of 11–12-year-old wrestlers. The five-point scale, developed for assessing the results of tests of physical qualities, should be used in the process of pedagogical control over the training process of 11–12-year-old judoists, taking into consideration their somatotypes.

**Key words:** evaluation criteria, physical qualities, 11–12-year-old judoists, somatotype.

**Вступ.** Проблема індивідуалізації фізичного вдосконалення дітей та молоді останнім часом висвітлюється в багатьох наукових дослідженнях. Це стосується як сфери оздоровчої фізичної культури, так і процесу спортивного вдосконалення. Зокрема, науковці приділяють значну увагу індивідуальним соматотипологічним властивостям організму тих, хто займається різними видами фізичної активності [6; 7; 8; 9].

Ряд науковців наголошує на тому, що фізична підготовленість спортсмена ґрунтується на функціональних можливостях, прояв яких визначається саме конституційними особливостями організму [10; 12; 14]. Зокрема, В. М. Платонов [10] зазначає, що вже на другому етапі багаторічної підготовки спортсмена конституційні особливості потрібно враховувати як найважливіші для визначення його перспективності.

Проведені нами дослідження серед юних дзюдоїстів засвідчують, що вже в 10–11 років у представників різних соматотипів чітко виражені антропометричні відмінності, які визначаються показниками лінійних розмірів частин тіла та компонентним складом маси тіла [2]. Також проявляються соматотипологічні закономірності розвитку якісних параметрів рухової діяльності [3; 4]. Отримані нами дані підтверджують думку фахівців про вплив конституції не лише на фізичний розвиток, але й рухові здібності, оскільки візуальні відмінності в статурі тіла є проявом відмінностей у структурі обміну речовин і функцій найважливіших фізіологічних систем організму [11].

З огляду на вищевикладене, навчально-тренувальний процес дзюдоїстів слід будувати з урахуванням соматотипологічних особливостей юного організму [4]. Зазначимо, що процес багаторічної спортивної підготовки потребує постійного комплексного оперативного контролю та оцінки фізичних якостей, які слід реалізовувати з урахуванням конституційних особливостей активного біологічного та психічного розвитку дітей і підлітків. На нашу думку, розробка об'єктивної, науково обґрунтованої системи оцінювання фізичних якостей, яка враховуватиме індивідуальні особливості юного спортсмена, сприятиме зміцненню зворотного зв'язку між тренером і його учнями.

**Мета дослідження** – на основі соматотипування науково обґрунтувати та реалізувати індивідуальний підхід до оцінки загальних і спеціальних фізичних якостей борців 11–12 років.

**Методи та організація дослідження.** Обстеження проводили на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Вінниці й Вінницької області. За результатами соматотипування за схемою Штефка-Островського в модифікації С. С. Дарської (1975) відібрано для дослідження 43 дзюдоїсти 11–12 років торакального, м'язового й дигестивного соматотипів.

Під час педагогічного експерименту застосували рухові тести для визначення загальних та спеціальних фізичних якостей, які широко відомі в спортивній боротьбі (В. А. Романенко, 2005; В. Б. Шестаков, С. В. Єрегін, 2008). Використали також метод кистьової динамометрії та методи математичної статистики.

**Результати дослідження. Дискусія.** Під час дослідження використали 22 рухові тести, які відображають загальну й спеціальну підготовленість дзюдоїста (табл. 1). За результатами 15 рухових тестів встановлено статистично вірогідну різницю в показниках дзюдоїстів торакального, м'язового та дигестивного соматотипів. У дзюдоїстів м'язового типу статури результати тестувань фізичних якостей у більшості (13 рухових тестів) вірогідно вищі, порівняно з представниками інших соматотипів.

Дзюдоїсти дигестивного соматотипу показали кращі результати в деяких тестуваннях, які вимагали прояву швидкості та координаційних здібностей (шість рухових тестів). Борці торакального типу статури мали вірогідно кращі результати, порівняно з представниками дигестивного соматотипу, лише в тестах, які характеризують прояв швидкісної й силової витривалості – три рухові тести (див. табл. 1).

З огляду на юний вік дзюдоїстів – 11–12 років, – зазначені вище відмінності в прояві рухових якостей ми пояснюємо гетерохронністю морфологічних і фізіологічних зрушень, які відбуваються в зазначених вікових межах, а також існуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

**Результати тестувань якісних параметрів рухової діяльності  
дзюдоїстів 11–12 років різних соматотипів**

№ з/п	Назва рухового тесту	Соматотип					
		торакальний (n=15)		м'язовий (n=14)		дигестивний (n=14)	
		$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Біг на 30 м, с	5,47	0,05	5,44	0,04	5,26	0,06* ○
2	Підтягування на поперечині за 20 с (кількість разів)	7,80	0,15*	10,43	0,24 ◇○	6,57	0,24
3	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв	47,73	1,23	54,36	0,89 ◇	54,49	1,14*
4	Лазіння по канату (3 м), с	8,52	0,22	7,35	0,18 ◇○	8,87	0,11
5	Стрибок у довжину з місця, см	184,20	2,31	181,43	3,25	182,00	1,71
6	Кидок набивного м'яча (4 кг) вперед через голову, см	195,07	1,46	240,71	4,87 ◇○	211,36	1,14*
7	Кидок набивного м'яча (4 кг) назад через голову, см	349,80	4,01	359,50	10,24	348,29	2,92
8	Силовий індекс (динамометрія ведучої кисті руки (кг) / маса тіла (кг))	0,48	0,01	0,51	0,01	0,51	0,01
9	6-хвилинний біг, м	941,33	25,43	1109,29	20,31 ◇○	1002,14	20,31
10	Човниковий біг (3×10 м) із високого старту, с	8,46	0,07	7,69	0,07 ◇○	8,23	0,08*
11	Ловіння м'яча після стрибка з колін на ноги, с	0,41	0,04	0,42	0,02	0,40	0,01
12	10 перекидів уперед, с	8,91	0,11	8,85	0,09	8,06	0,16* ○
13	Вис на зігнутих руках, с	18,55	1,06	24,37	1,80 ◇○	16,12	1,14
14	Присідання на одній нозі макс. кількість разів	11,33	1,00	11,64	0,65	13,07	0,97
15	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (макс. кількість разів)	41,73	1,78*	50,00	0,57 ◇○	33,07	1,30
16	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи за 20 с кількість разів	22,40	0,77	24,14	1,38	22,50	0,57
17	Підтягування на поперечині (максимальна кількість разів)	9,53	0,46	12,71	0,97 ◇○	8,21	0,57
18	«Міст» (відстань у см від п'яток до кінчиків пальців рук)	25,60	1,31	19,21	1,14 ◇○	23,71	1,30
19	Нахил тулуба вперед, см	17,47	1,00*	18,14	0,97○	12,36	0,57
20	Виконання 6 різних прийомів на швидкість у правий і лівий бік, с	41,48	0,99	35,82	0,60 ◇○	41,95	0,84



Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8
21	5-разове виконання вправи: вставання на «міст» зі стійки, вихід із «моста» із забіганням у праву або ліву сторони й повернення у в.п., с	11,47	0,22	10,77	0,32	10,88	0,22
22	Кидки партнера за 20 с (кількість кидків)	9,27	0,31	10,21	0,24 ◇	10,50	0,24 *

Примітка. Вірогідність різниці середніх величин кількісних показників у представників різних соматотипів  $P < 0,05$ : ◇ – між торакальним і м'язовим; \* – між торакальним та дигестивним; ○ – між м'язовим і дигестивним.

Розбіжності в сенситивних періодах розвитку фізичних якостей борців торакального, м'язового й дигестивного соматотипів одного віку були враховані в розроблених нами критеріях оцінки результатів рухових тестів (табл. 2). Крім того, розроблена система оцінювання ґрунтується на аналізі результатів наукових досліджень фахівців у галузі дитячо-юнацького спорту, зокрема Бойка В. Ф., Данько Г. В. (2004), Волкова В. Л. (2005), Ягелло В. (2002) і власних багаторічних дослідженнях (Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г., 2012; Паламарчук Ю. Г., 2013; Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г., 2014).

Таблиця 2

## Критерії оцінки результатів рухових тестів дзюдоїстів різних соматотипів 11–12 років

Рухові якості	Руховий тест	Соматотип	Оцінка, балів				
			1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8
Швидкість та її прояви	Біг 30 м, с	Торакальний	5,83	5,65	5,47	5,25	5,11
		М'язовий	5,79	5,61	5,44	5,26	5,09
		Дигестивний	5,61	5,44	5,26	5,08	4,90
	Підтягування на поперечині за 20 с кількість разів	Торакальний	6	7	8	9	10
		М'язовий	8	9	10	11	12
		Дигестивний	5	6	7	8	9
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи за 20 с кількість разів	Торакальний	18	20	22	24	26
		М'язовий	20	22	24	26	28
		Дигестивний	19	21	23	25	27
	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв	Торакальний	44	46	48	50	52
		М'язовий	48	51	54	57	60
		Дигестивний	48	51	54	57	60
	Лазіння по канату (3 м), с	Торакальний	9,42	8,97	8,52	8,07	7,62
		М'язовий	7,86	7,60	7,35	7,09	6,83
		Дигестивний	9,68	9,26	8,83	8,41	7,99
	Стрибок у довжину з місця, см	Торакальний	166	175	184	193	203
		М'язовий	162	172	181	190	199
		Дигестивний	163	173	182	192	202
	Кидок набивного м'яча (3 кг) вперед через голову, см	Торакальний	165	180	195	210	225
		М'язовий	200	220	241	261	282
		Дигестивний	185	198	211	224	237
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад через голову, см	Торакальний	371	404	437	470	503	
	М'язовий	381	415	450	485	520	
	Дигестивний	369	402	435	468	500	
Сила та її прояви	Силовий індекс, ум. од.	Торакальний	0,37	0,42	0,48	0,54	0,59
		М'язовий	0,43	0,47	0,51	0,55	0,58
		Дигестивний	0,43	0,47	0,51	0,55	0,58
	Вис на зігнутих руках, с	Торакальний	25,86	27,20	28,55	29,89	32,24
		М'язовий	30,53	32,45	34,37	36,29	37,29
		Дигестивний	13,98	15,05	16,12	17,19	18,26
	Присідання на одній нозі макс. кількість разів	Торакальний	9	10	11	12	13
		М'язовий	10	11	12	13	14
		Дигестивний	10	12	13	15	16

1	2	3	4	5	6	7	8
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи <i>макс. кількість разів</i>	Торакальний	36	39	42	45	48
		М'язовий	44	47	50	53	56
		Дигестивний	27	30	33	36	39
	Підтягування на поперечині <i>макс. кількість разів</i>	Торакальний	8	9	10	11	12
		М'язовий	10	11	13	14	15
		Дигестивний	6	7	8	9	10
Витривалість	6-хвилинний біг, м	Торакальний	969	930	1041	1071	1163
		М'язовий	890	1000	1110	1220	1330
		Дигестивний	880	991	1002	1113	1222
Координаційні здібності	Ловіння м'яча після стрибка з колін на ноги, с	Торакальний	0,49	0,45	0,41	0,37	0,33
		М'язовий	0,46	0,44	0,42	0,40	0,38
		Дигестивний	0,44	0,42	0,40	0,38	0,36
	Човниковий біг (3×10 м) із високого старту, с	Торакальний	9,08	8,77	8,46	8,16	7,85
		М'язовий	8,45	8,07	7,69	7,31	6,93
		Дигестивний	8,81	8,52	8,23	7,93	7,64
	10 перекидів уперед, с	Торакальний	9,68	9,29	8,91	8,53	8,14
		М'язовий	9,63	9,24	8,85	8,46	8,07
		Дигестивний	8,78	8,42	8,06	7,70	7,34
Гнучкість	«Міст» (відстань у см від п'яток до кінчиків пальців рук)	Торакальний	29	27	26	24	23
		М'язовий	22	21	19	18	16
		Дигестивний	27	25	24	22	21
Спеціальні якості борця	Виконання 6-ти різних прийомів на швидкість у правий і лівий бік, с	Торакальний	48,91	45,18	41,46	37,74	34,01
		М'язовий	41,82	38,84	35,87	32,89	29,91
		Дигестивний	49,53	46,58	42,64	38,69	35,75
	5-разове виконання вправи: уставання на «міст» зі стійки, вихід із «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п., с	Торакальний	13,25	12,36	11,47	10,59	9,70
		М'язовий	12,31	11,54	10,78	9,92	9,23
		Дигестивний	12,38	11,63	10,88	10,14	9,39
	Кидки партнера за 20 с <i>кількість кидків</i>	Торакальний	7	8	9	10	11
		М'язовий	8	9	10	11	12
		Дигестивний	9	10	11	12	13

Як видно з таблиці, оцінку рухових якостей борця здійснюємо за п'ятибальною шкалою. Застосовуємо тести, за якими можна оцінити розвиток і вдосконалення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості юного дзюдоїста. Вагоме місце в нашій системі оцінки рухових якостей займають швидкість та її прояви під час дослідження різних груп м'язів. Це зумовлено наявністю встановлених нами тісних парних кореляційних зв'язків між показниками швидкості й спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 11–12 років (табл. 3).

Таблиця 3

**Кореляційний аналіз результатів тестувань спеціальної фізичної підготовленості та швидкісних якостей дзюдоїстів 11–12 років**

Тестування спеціальної фізичної підготовленості	Тестування швидкості та її проявів	Коефіцієнт кореляції при $P < 0,05$
1	2	3
Виконання 6-ти різних кидків на швидкість у правий і лівий бік, с	Кидок набивного м'яча (3 кг) вперед через голову, см	-0,75
	Біг 30 м, с	0,89
	Підтягування на поперечині за 20 с <i>кількість разів</i>	-0,82
	Стрибок у довжину з місця, см	-0,80
	Лазіння по канату (3 м), с	-0,82

1	2	3
5-разове виконання вправи: установа на «міст» зі стійки, вихід із «моста» із забіганням у правий або лівий бік і повернення у в.п., с	Стрибок у довжину з місця, см	-0,70
Кидки партнера за 20 с (кількість кидків)	Біг на 30 м, с	-0,77
	Підтягування на поперечині за 20 с кількість разів	-0,77
	Лазіння по канату (3 м), с	-0,82

Отже, запропонована нами система оцінки рухових якостей дає змогу оперативно вносити корективи в тренувальний процес юних дзюдоїстів за рахунок цілеспрямованого добору засобів і методів тренування.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Установлено, що в дзюдоїстів 11–12 років фактор конституції здійснює вагомий вплив на розвиток рухових якостей. Борці м'язового типу статури вирізняються кращими результатами в більшості тестувань фізичних якостей, порівняно з представниками дигестивного та/або торакального соматотипу. Дзюдоїсти дигестивного соматотипу цього ж віку показали кращі результати в окремих тестуваннях, які вимагали прояву швидкості й координаційних здібностей. Борці торакального типу статури показали вірогідно кращі результати лише порівняно з представниками дигестивного соматотипу в окремих тестах, які характеризують прояв гнучкості, швидко-силової та силової витривалості.

Отримані нами результати дозволять тренерам легко здійснювати науково обґрунтований добір найбільш інформативних тестів із метою якісного педагогічного контролю розвитку фізичних якостей борців 11–12 років.

Розроблену нами п'ятибальну шкалу оцінки результатів тестувань фізичних якостей доцільно застосовувати в процесі педагогічного контролю за навчально-тренувальним процесом дзюдоїстів 11–12 років з урахуванням їхніх соматотипів.

#### Джерела та література

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимп. лит., 2004. 223 с.
2. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10–11 років з урахуванням їх соматотипів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2012, С. 12–17.
3. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Оцінка фізичної підготовленості борців 10–11 років різних соматотипів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 18. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014, С. 19–25.
4. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів: навч.-метод. посіб. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. 152 с.
5. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. Бориспіль: «Ризографіка», 2005. 93 с.
6. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. Москва: СпортАкадемПрес, 2000. 120 с.
7. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С. С. Єрмакова. № 3. 2005. С. 24–29.
8. Нестерова С. Ю., Мірошніченко В. М., Мацейко І. І. Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17–19 років із різними соматотипами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 2 (30). Луцьк. 2015, С. 80–83.
9. Паламарчук Ю. Г. Удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років з урахуванням їх конституційних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2013. 20 с.
10. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.
11. Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О., Марценяк І. В., Бабюк А. В. Спортивна морфологія. Чернівці: Книги – XXI, 2005. 196 с.
12. Хрисанфова Е. Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. Москва: МГУ, 1990, 152 с.
13. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Варшава, Киев: Изд-во АВФ, 2002, 351 с.
14. Franchini E., Nunes A. V., Moraes J. M., FB Del Vecchio. Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *Journal of physiological anthropology*. (2007). 26 (2). P. 59–67.

*References*

1. Bojko, V. F. & Danjko GH. V. (2004). Fyzycheskaja podgotovka borcov [Physical training of wrestlers]. Kyiv : Olympyjskaja literatura, 223.
2. Bekas, O. O. & Palamarchuk, Yu. H. (2012), Modernizacija navchaljno-trenavaljnogho procesu dzjudojstiv 10–11 rokov z urakhuvannjam jikh somatotypiv [Modernization of Educational-Training Process of Judoists Aged 10–11 Taking into Account Their Somatic Types]. Fyzychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, 12–17.
3. Bekas, O. O. & Palamarchuk, Yu. H. (2014), Ocinka fizychnoji pidghotovlenosti borciv 10–11 rokov riznykh somatotypiv [Assessment of physical fitness of fighters 10-11 years different somatotypes]. Fyzychna kuljtura, sport ta zdorovja naciji : Zb. nauk. pracj. Vypusk 18 . Vinnycja: TOV «Planer», 19–25.
4. Bekas, O. O. & Palamarchuk, Yu. H. (2014), Judo. Fyzychna pidhotovka yunyh sportsmeniv [Tekst] : navch.-metod. posibnyk [Judo. Physical training of young athletes], ISBN 978-966-97333-0-6, T. P. Baranovska, Vinnytsia, 152.
5. Volkov V. L. (2005). Vilna borotba: bazova fizychna pidhotovka. [Free Struggle: Basic Physical Training]. Boryspil: Ryzo hrafika, 93.
6. Huba V. P. (2000). Morfobyomekhanicheskye yssledovanyia v sporte. [Morphological and biomechanical researchs in sports] M.: SportAkademPres, 120.
7. Krotov, G. V. (2005). Faktorna struktura fizychnykh zdibnostej divchatok 7–10 rokov riznykh somatotypiv [Tekst] [The factor structure of physical qualities of 7–10-year-old girls with different somatotypes]. Pedagogika psyholohii ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, no 3, 24–29.
8. Nesterova S. J U., Mirosnichenko V. M. & Macejko I. I. (2015) Vplyv zanjatj iz fizychnogho vykhovannja na funkcionaljni mozhyvosti systemy zovnishnjogho dykhannja divchat 17–19 rokov iz riznymy somatotypamy [Influence of Physical Education Classes on Functional Capabilities of the External Respiration System of Girls aged 17–19 with Different Somatic Types]. Fyzychne vykhovannja, sport i kuljtura zdorovja u suchasnomu suspiljstvi, Vyp. 2 (30), 80–83.
9. Palamarchuk Yu. H. (2013). Udoskonalennja fizychnoji pidghotovlenosti dzjudojstiv 10–12 rokov z urakhuvannjam jikh konstytucijnykh osoblyvostej: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. i sportu: 24.00.01 [The improving of physical preparation of judoists on the stage of preliminary basic training with account their constitutional particularly], Thesis abstract for Cand. Sc (Physical Education). Kyiv, 20.
10. Platonov V. M. (2004). Systema podghotovky sportsmenov v olympyjskom sporte. Obshhaja teoryja y ee praktycheskye prylozhenija [The training system of sportsmen in the Olympic sport. General theory and its practical applications] K. : Olympyjskaja literatura, 808.
11. Savka V. GH., Radjko M. M., Vorobjov O. O., Marcenjak I. V. & Babjuk A. V. (2005) Sportyvna morfologhija. [Sports morphology] CHernivci: Knyghy – XXI, 196.
12. KHrysanfova E. N. (1990) Konstytucija y byokhymycheskaja yndyvudualjnostj cheloveka [Tekst]. [Constitution and biochemical person's individuality] M.: MGHU, 152.
13. JAghello V. (2002) Teoretyko-metodycheskye osnovy systemy mnogoletnej fyzycheskoj podghotovky junyh dzjudoystov. [Theoretical and methodical foundations of the long-term physical training system of young judoists]. Varshava, Kyev: yzd-vo AVF, 351.
14. Franchini E, Nunes A. V., Moraes J M & F B Del Vecchio (2007). Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. Journal of physiological anthropology. 26 (2), 59–67.

Стаття надійшла до редакції 06.05.2018 р.



УДК 796.072.4

## ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

Віктор Романюк<sup>1</sup>, Вікторія Петрович<sup>1</sup>, Вадим Смолюк<sup>1</sup>, Ігор Бичук<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, romanukvictor96@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-143-148>

### Анотації

**Актуальність.** Рівень спеціальної фізичної підготовленості арбітра напряму впливає на кількість і якість помилкових рішень. Тому розроблення й упровадження в процес підготовки арбітрів ефективних тренувальних програм є актуальним. **Мета роботи** – обґрунтувати ефективність експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки арбітрів у футболі. **Методи дослідження.** Реакцію організму на тренувальне навантаження вивчали за допомогою годинника-пульсометра Polar M200. Середній вік обстежуваних – 30 років. Програму апробовано на 10 арбітрах. Перший етап досліджень передбачав планування, на другому здійснено теоретичну розробку експериментальної програми. Завданням третього етапу було апробувати програму на практиці. На четвертому етапі вивчали її ефективність. **Результати роботи.** Експериментальна програма складається з одного тренувального мезоциклу, який містить утягувальний, базовий та контрольно-підготовчий мікроцикли. Вони складаються з тренувальних занять, які залежно від дії на організм мають сім напрямів: рівномірне тренування; рівномірне тренування +; рівномірне й базове; рівномірне та темпове; базове тривале; темпове+; темпове й максимальне тренування. **Висновки.** Апробація експериментальної програми підтвердила її ефективність. Виявлено збільшення темпу долаття десятикілометрової дистанції при однаковій середній частоті серцевих скорочень, яке супроводжувалося тенденцією до зменшення енергозатрат. Аналіз індексу бігу засвідчив позитивну динаміку змін спеціальної фізичної підготовки в умовах експериментальної програми в групі досліджуваних загалом і в кожного арбітра зокрема. На початку реалізації програми середньогруповий індекс бігу оцінювали як «середній» і покращився за період реалізації програми до рівня «дуже хороший».

**Ключові слова:** арбітри, спеціальна фізична підготовка, футбол, програма тренувань.

**Віктор Романюк, Вікторія Петрович, Вадим Смолюк, Ігорь Бичук. Программа специальной физической подготовки арбитров в футболе. Актуальность.** Уровень специальной физической подготовленности арбитра напрямую влияет на количество и качество ошибочных решений. Поэтому разработка и внедрение в процесс подготовки арбитров эффективных тренировочных программ есть актуальными. **Цель работы** – обосновать эффективность экспериментальной программы специальной физической подготовки арбитров в футболе. **Методы исследования.** Реакцию организма на тренировочную нагрузку изучали при помощи часов-пульсометра Polar M200. Средний возраст обследуемых – 30 лет. Программа апробирована на 10 арбитрах. Первый этап исследований предусматривал планирование, на втором – осуществлялась теоретическая разработка экспериментальной программы. Задачей третьего этапа было апробировать программу на практике. На четвертом этапе изучали ее эффективность. **Результаты работы.** Экспериментальная программа состоит из одного тренировочного мезоцикла, содержащего утягивающий, базовый и контрольно-подготовительный микроциклы. Микроциклы состоят из тренировочных занятий, в зависимости от воздействия на организм имеют семь направлений: равномерная тренировка; равномерная +; равномерная и базовая; равномерная и темповая; базовая длительная; темповая +; темповая и максимальная тренировки. **Выводы.** Апробация экспериментальной программы подтвердила ее эффективность. Вывявлено увеличение темпа преодоления десятикилометровой дистанции при одинаковой средней частоте сердечных сокращений, которое сопровождалось тенденцией к уменьшению энергозатрат. Анализ индекса бега показал положительную динамику изменений специальной физической подготовки в условиях экспериментальной программы в группе исследуемых в общем и каждого арбитра в частности. В начале реализации программы среднегрупповой индекс бега оценивался как «средний» и улучшился за период реализации программы до уровня «очень хороший».

**Ключевые слова:** арбитры, специальная физическая подготовка, футбол, программа тренировок.

**Victor Romanuk, Victoria Petrovich, Vadim Smoluk, Igor Bychuk. Program of Conditioning for Football Referees. Novelty.** Level of football referee conditioning directly influence on quantity and quality of lapses in judgment. So, design and implementation of effective training programs in pipe-line of referee is actual. **Purpose of research:** to prove the effectiveness of experimental program of football referee conditioning. **Method of research:** the reaction of organism on training loading was studied by pulsometer Polar M 200. The average age of experimental subject was 30 years. The program was tested on 10 referees. The first stage was planning. During second stage the theoretical design

of experimental program was done. The third stage was a practical testing of program. The effectiveness was studied at the fourth state. **Result of Research.** Experimental program consists of one training mesocycle divided into retractor, basic and control-preparative microcycles. Microcycles consist of training which have seven directions depend on their influence on organism. They are: uniform training, uniform training+, uniform and basic training, uniform and fast training, basic longtime training, fast training, fast and maximum training. **Conclusions.** Testing of experimental program has proved its effectiveness. It was shown the increasing of 10 km distance rate of advance with the same average heart rate, it was accompanied by tendency to energy demands decreasing. Analysis of running index shown positive dynamics of conditioning changes in the context of experimental program in general and in any referee certain. At the start of program the mean group running index was estimated as «average» during realization of program it was improved to «very good».

**Key words:** referee, specialization, football, training, program.

**Вступ.** Рівень спеціальної фізичної підготовленості арбітра напряму впливає на кількість і якість помилкових рішень. Аналіз вітчизняних футбольних матчів засвідчує відсутність стабільно якісного арбітражу в Україні. На недостатню підготовленість українських арбітрів указує й те, що на сьогодні практично немає жодного арбітра, який обслуговує матчі міжнародного рівня. Це свідчить, що система спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів є недосконалою й потребує нових наукових досліджень. Уважаємо, що розроблення та впровадження в процес підготовки арбітрів ефективних тренувальних програм спеціальної фізичної підготовки є актуальним.

**Аналіз досліджень із цієї проблеми.** Проблему фізичної та професійної підготовки футбольних арбітрів досліджували вітчизняні та закордонні вчені. Зокрема, на сьогодні вивчено стан і шляхи вдосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації [1]. Набула теоретично-експериментального обґрунтування індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів високої кваліфікації [2; 9]. Розглянуто організаційно-педагогічні аспекти побудови процесу професійної підготовки футбольних арбітрів початкової категорії [3]. Визначено актуальні аспекти вибору позиції в суддівстві змагань із футболу й вектори переміщення арбітрів у процесі гри [4]. Виявлено особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування [5]. Охарактеризовано стійкість до перешкоджаючих чинників футбольних арбітрів із різною збудливістю нервових процесів [6]. Розроблено базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації [7]. Вивчено загальну фізичну працездатність футбольних арбітрів [8]. Разом зі всебічним висвітленням проблеми загальної підготовки арбітрів у футболі практичний процес спеціальної фізичної підготовки обґрунтовано недостатньо. На сьогодні відсутні доступні та ефективні програми, які враховують індивідуальні фізіологічні особливості кожного арбітра.

**Мета роботи** – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність програми спеціальної фізичної підготовки арбітрів у футболі.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях узяла участь група арбітрів із 10 осіб. Середній вік обстежуваних – 30 років. Дослідження реакції організму на тренувальне навантаження здійснювали за допомогою спортивного годинника-пульсометра *Polar M200*. Дослідження складалось із чотирьох етапів. Перший передбачав планування, на другому – здійснено теоретичну розробку експериментальної програми. Завданням третього етапу було апробувати програму на практиці, на четвертому – вивчали її ефективність.

**Результати дослідження. Дискусія.** Дослідження, що проводилося, уключало чотири етапи. Перший етап (лютий–липень 2017 р.) передбачав визначення назви дослідження, постановку мети та завдань, вивчення й аналіз науково-методичної, наукової літератури з указаної проблеми.

Другий етап (серпень–вересень 2017 р.) передбачав теоретичну розробку експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки арбітрів, яка складалася з одного підготовчого мезоциклу, котрий містив три мікроцикли: утягувальний; базовий і контрольно-підготовчий (табл. 1). Кожен мікроцикл мав своє завдання й відрізнявся за обсягом та інтенсивністю.

Переважаюча спрямованість першого мікроциклу – розвиток загальної витривалості. Обсяг навантажень за сумою бігової роботи становить 38 070 м, за сумою затраченої енергії – 2914 кКал. Мікроцикл характеризується невисокою інтенсивністю.

Завдання другого мікроциклу – підготовка до спеціалізованих навантажень та розвиток спеціальної витривалості. Обсяг навантажень мікроциклу становить 41 820 м, для подолання яких затрачено 3343 кКал. Разом зі збільшенням обсягу навантажень відбувається збільшення їхньої інтенсивності.

Таблиця 1

## Загальна структура програми спеціальної фізичної підготовки арбітрів

Мезоцикл	Підготовчий																	
Місяць	Жовтень																	
Тиждень	1						2						3					
Мікроцикл	Утягувальний						Базовий						Контрольно-підготовчий					
Період	2.10-7.10						9.10-14.10						16.10-21.10					
День	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Дата	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21
№ тренув.		1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14		15
Обсяг, кКал (динаміка)																		
Інтенсивність, % (динаміка)																		
Обсяг, м (динаміка)																		

Третій мікроцикл передбачає подальший розвиток спеціальної витривалості, наближеної до умов тестувань «40×75 м». Для мікроциклу характерне незначне зменшення обсягу й інтенсивності навантажень, що пов'язане з підготовкою до тестування та забезпечення більш ефективного відновлення. За мікроцикл долається 39 380 м та затрачається 2719 кКал.

Мікроцикли поділяються на окремі тренувальні заняття, які залежно від дії на організм мають номер і назву, що формується на основі аналізу тренування програмою «Polar» (табл. 2). Існує сім напрямів тренувань: рівномірне тренування (№ 1); рівномірне тренування + (№ 2.1–2.3); рівномірне й базове тренування (№ 3.1–3.2); рівномірне та темпове (№ 4); базове тривале тренування (№ 5); темпове тренування + (№ 6.1–6.2); темпове й максимальне тренування (№ 7).

Таблиця 2

## Моделі тренувань спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів та їх характеристика

№	Назва тренування	Напрямок	Енергія		кКал	ЧСС		Темп (хв/км)	Дист (км)	Інд. бігу	Трив. (хв)
			джер	%, жир		сер	мах				
1	Рівномірне	аеробне	вугл	25	346	144	164	7,38	5,00		39
2.1	Рівномірне +	аеробне	вугл	31	677	141	174		9,83		80
2.2		аеробне	вугл	24	579	151	167	8,25	7,22	39	60
2.3		аеробне	вугл	33	756	139	181		11,10	46	90
3.1	Рівномірне і базове	аеробне	жир	32	400	134	170		5,24	42	50
3.2		аеробне	жир	35	293	130	158		5,20	51	40
4	Рівномірне і темпове	аеробне	вугл	28	598	143	186		8,45	46	67
5	Базове тривале	аеробне	жир	44	589	124	159	8,30	8,94	50	87
6.1	Темпове +	анаеробне	вугл	23	676	153	178	6,50	10,00	47	68
6.2		анаеробне	вугл	26	818	149	187		10,68	46	86
7	Темпове і максимальне	анаеробне	вугл	22	643	152	184	6,36	10,18	47	66

• Усі тренувальні заняття ілюстровані графіками динаміки ЧСС, які дають змогу під час тренувань дотримуватися пульсових зон, передбачених програмою. Таких зон інтенсивності за ЧСС є п'ять: сіра зона – дуже низької інтенсивності; синя – низької; зелена – середньої; жовта – інтенсивного; червона – максимального тренування.

• Розглянемо для прикладу тренування № 8 (табл. 1). Воно характеризується як «Темпове тренування +», його модельний номер – 6.2 (табл. 2). Основне навантаження цього тренування становили прискорення

35 разів по 100 м. Це тренування покращує анаеробну витривалість, завдяки йому покращуються максимальне споживання кисню ( $VO_{2max}$ ) й ефективність. Окрім того, воно збільшує швидкість, яку можна зберігати, не утворюючи молочної кислоти. Тривалість тренування є достатньою для покращення витривалості при заданій швидкості. Вуглеводи – основне джерело енергії, що використовує тіло за такої інтенсивності тренування. Загальна дистанція, яка долається під час тренування, становить 10,68 км, тривалість тренування – 86 хв. Середня ЧСС становить 149 скор/хв, максимальна – 187. За все тренування витрачається 818 кКал, 26 % із яких – за рахунок спалювання жиру. Індекс бігу – 46 ум. од. 4 % від загального часу тренування пульс перебуває в червоній зоні, 38 % – у жовтій, 40 % – у зеленій та 16 % – у синій зоні. Середній час 100-метрових прискорень – 17,29 с. Найшвидше 100 м долається за 15,25 с, наповільніше – за 19,53 с.

• На третьому етапі (жовтень 2017 р.) завданням дослідження було впровадження розробленої програми для покращення спеціальної фізичної підготовленості футбольних арбітрів у практику. Для цього з 3.10. по 21.10.2017 р. проводили тренувальні заняття з арбітрами. На кожному занятті за допомогою пульсометра здійснювали контроль за тренувальним навантаженням. Реакцію на кожне тренування записували й аналізували, доповнюючи вже розроблену експериментальну програму даними фізіологічних показників: ЧСС, кКал, Індексом бігу. Отже, кожне тренувальне заняття, що входить до програми, може виступати як модельне під час планування тренувального процесу.

На четвертому етапі (листопад–грудень 2017 р.) вивчали ефективність експериментальної програми. Зокрема, аналізували реакцію організму на навантаження протягом реалізації всієї програми; реакцію організму під час повторних долань 10 км на початку й у середині експериментальної програми; динаміку індексу бігу протягом усього періоду тренувань за програмою.

Загалом апробація експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів підтвердила її ефективність. Виявлено збільшення темпу додання 10 км із 7 хв, 20 с/км до 6 хв 10 с/км  $p < 0,001$  при однаковій середній ЧСС 153 скор/хв, яке супроводжувалося тенденцією до зменшення енергозатрат із 676 до 643 кКал (табл. 3). Це свідчить, що серцево-судинна система адаптувалася до навантажень і здатна підтримувати вищу швидкість бігу, не збільшуючи своїх зусиль у вигляді зростання ЧСС та енергозатрат.

Таблиця 3

**Порівняння функціональних можливостей футбольних арбітрів під час додання дистанції 10 км на початку та в середині реалізації програми спеціальної фізичної підготовки**

Показник	ЧСС (сер)	ЧСС (макс)	Сер. темп (с/км)	Макс. темп (с/км)	кКал	Інд. бігу (ум. од)	Час (хв)
Середнє ( $X_1$ )	153	166	440	338	676	47	68
Стандартна похибка ( $Sx_1$ )	3,0	3,1	15,0	12,3	22,9	1,6	2,1
Середнє ( $X_2$ )	154	164	370	312	643	47	66
Стандартна похибка ( $Sx_2$ )	2,9	2,6	6,3	8,5	21,5	1,4	1,5
t-критерій Стьюдента	-0,242	0,397	4,269	1,742	1,042	0,229	0,899
Рівень значущості	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,001$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$

Аналіз індексу бігу футбольних арбітрів засвідчив позитивну динаміку змін в умовах експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки в групі досліджуваних загалом і в кожного арбітра зокрема (рис. 1). На початку реалізації програми середньогруповий індекс бігу становив 42 ум. од., на кінець він збільшився до 53 ум. од.  $p < 0,001$ . Оцінюванням спеціальної фізичної підготовленості футбольних арбітрів за допомогою норм індексу бігу встановлено її покращення із рівня «середня» до «дуже хороша».

Зауважимо, що лінія тренду на графіку (рис. 1), яка побудована за допомогою рівняння лінійної регресії, також демонструє тенденцію покращення індексу бігу впродовж реалізації програми з рівня «середній», до рівня «хороший». Збільшення індексу бігу відбувається із 45 ум. од. до 50.



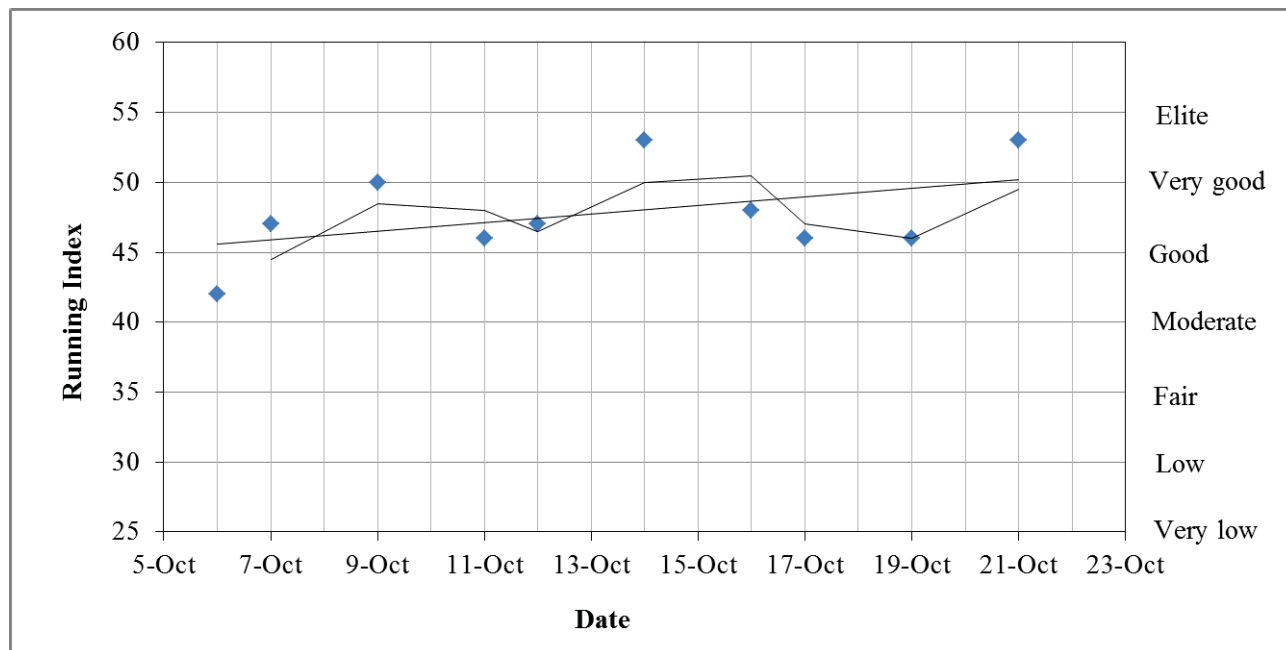


Рис. 1. Динаміка Індексу бігу футбольних арбітрів у процесі реалізації експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Апробація експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів підтвердила її ефективність. Виявлено збільшення темпу долаття 10 км із 7 хв, 20 с/км до 6 хв 10 с/км ( $p < 0,001$ ) при однаковій середній ЧСС 153 скор/хв, яке супроводжувалося тенденцією до зменшення енергозатрат із 676 до 643 кКал. Це свідчить, що серцево-судинна система адаптувалася до навантажень і здатна підтримувати вищу швидкість бігу, не збільшуючи своїх зусиль у вигляді зростання ЧСС та енергозатрат.

Аналіз індексу бігу футбольних арбітрів засвідчив позитивну динаміку змін в умовах експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки в групі досліджуваних загалом і в кожного арбітра зокрема. На початку реалізації програми середньогруповий індекс бігу становив 42 ум. од., на кінець він збільшився до 53 ум. од. ( $p < 0,001$ ). Оцінюванням спеціальної фізичної підготовленості футбольних арбітрів за допомогою норм індексу бігу встановлено її покращення з рівня «середня» до рівня «дуже хороша».

Перспективами досліджень у цьому напрямі є перевірка ефективності експериментальної програми для підготовки футбольних арбітрів до тестування за програмою ФІФА, розроблення програми спеціальної фізичної підготовки для всього річного циклу тренувань арбітрів, апробація та подальше вдосконалення.

#### Джерела та література

1. Абдула А. Б. Удосконалення фізичної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Харків: ХДАФК., 2011. 20 с.
2. Березка С. М., Чопилко Т. Г. Теоретико-експериментальне обоснование индивидуализации специальной физической подготовки футбольных арбитров высокой квалификации. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 6. С. 8–12.
3. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2008. 26 с.
4. Грец Г. Н., Будогосский А. Д., Турбин Е. А. Актуальные аспекты выбора позиции в судействе соревнований по футболу и векторов перемещения арбитров в процессе игры. *Вестник спортивной науки*. 2016. № 4. С. 125–128.
5. Єднак В. Особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2 (18). С. 281–284.
6. Корецкий О. Г., Курочкина Е. С., Стрельникова И. В. Характеристика помехоустойчивости футбольных арбитров с разной возбудимостью нервных процессов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 11 (141). С. 281–283.

7. Маніло Ю. Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць/М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2014. № 1 (25). С. 71–75.
8. Терещенко Т. Характеристика загальної фізичної працездатності футбольних арбітрів і спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 130–133.
9. Чопилко Т., Николаєнко В. Теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальної фізичної підготовки футбольних арбітрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 114–117.

#### References

1. Abdula, A. B. (2011). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv riznoi kvalifikatsii: avtoref. dys. Na здобuttia nauk. Stupenia kand. Nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.01. Kharkiv, KhDAFK, 20.
2. Berezka, S. M., Chopilko, T. G. (2014). Teoretiko-eksperimental'noe obosnovanie individualizatsii spetsial'noy fizychnoy podgotovki futbol'nykh arbitrov visokoy kvalifikatsii. *Fiz. vospitanie stud*, № 6, 8–12.
3. Budogosskiy A. D. (2008). Organizatsyonno-pedagogicheskie aspekty postroeniya protsessu professional'noy podgotovki futbol'nykh arbitrov nachal'noy kategorii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, M., 26.
4. Hrets, H. N., Budogosskiy, A. D., Turbin, E. A. (2016). Aktual'nye aspekty vybora pozitsii v sudeystve sorevnovaniy po futbolu I vektorov peremeshcheniy aarbytrov v protsesseigry. *Vestnik sportivnoy nauki*, № 4, 125–128.
5. Yednak, V. (2016). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv u pidhotovchomu periodi richnoho tsykladu trenuvannia. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, № 2 (18), 281–284.
6. Koretskiy, O. G., Kurochkina, E. S., Strel'nikova, I. V. (2016). Kharakteristika pomekhoustoychivosti futbol'nykh arbitrov s raznoy vozбудimost'yu nervnykh protsessov. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 11 (141), 281–283.
7. Manilo, Yu., (2014). Bazovi modeli pidhotovlenosti futbolnykh arbitriv riznoi kvalifikatsii. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zб. nauk. pr.: M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Skhidnoievroп. un-tim. Lesi Ukrainky; [redkol.: A. V. Tsostain.], Lutsk, № 1 (25), 71–75.
8. Tereshchenko, T. (2015). Kharakterystyka zahalnoi fizychnoi pratsezdatsnosti futbolnykh arbitriv i sportsmeniv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 1, 130–133.
9. Chopilko, T., Nikolaienko, V. (2015). Teoretychne obruntuvannia efektyvnosti indyvidualnoho pidkходу do pobudovy trenuvannoho protsesu zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 3, 114–117.

Стаття надійшла до редакції 30.05.2018 р.

УДК 796.332:004.94

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Юрій Цюпак<sup>1</sup>, Тетяна Цюпак<sup>1</sup>, Олександр Швай<sup>1</sup>,  
Леонід Гнітецький<sup>1</sup>, Андрій Ковальчук<sup>1</sup>, Юрій Цюпак<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsjupak.jurij@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-149-154>

### Анотація

**Актуальність.** В умовах збільшення щільності гри у футбол та її швидкості важливе включення в структуру тренувального процесу комплексу рухливих ігор, які сприятимуть розвитку фізичної й техніко-тактичної підготовленості. **Завдання дослідження** – визначити вплив спеціально підібраних рухливих ігор на стан фізичної, спеціальної та технічної підготовленості юних футболістів 12–13 років. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 40 футболістів, які займалися в групі спортивного вдосконалення першого року навчання. Досліджувані належали до основної медичної групи, на момент обстеження вони не мали скарг на стан здоров'я та самопочуття. В експериментальній групі на кожному тренувальному занятті, відповідно до поставлених завдань, використовували рухливі ігри. Заняття в контрольній групі проводили за загальноприйнятою програмою. **Результати дослідження.** Установлено, що середні показники стрибка в довжину з місця в юних футболістів експериментальної групи становлять 163,8 см, у юних футболістів контрольної групи – 173,6 см ( $P < 0,05$ ). Величини потрійного стрибка в довжину, – 526,2 см і 520,8 см; стрибка вверх – 41,4 і 43,2 см; бігу на 400 м – 69,34 с і 68,18 с; човникового бігу – 3x15 м – 8,12 і 8,42 с ( $P > 0,05$ ). Подібну тенденцію виявлено й за спеціально-фізичною підготовленістю футболістів. **Висновки.** Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів другого року навчання, що засвідчує вірогідне покращення їхньої фізичної, спеціальної й технічної підготовленості.

**Ключові слова:** рухливі ігри, фізична підготовленість, технічна підготовленість, юні футболісти.

**Юрій Цюпак, Татьяна Цюпак, Александр Швай, Леонид Гнитецкий, Андрей Ковальчук, Юрий Цюпак.** Влияние занятий подвижными играми на показатели физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов в подготовительном периоде. **Актуальность.** В условиях увеличения плотности игры в футбол и ее скорости важным является включение в структуру тренировочного процесса комплекса подвижных игр, которые будут способствовать развитию физической и технико-тактической подготовленности. **Задача исследования** – определить влияние специально подобранных подвижных игр на состояние физической, специальной и технической подготовленности юных футболистов 12–13 лет. **Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 40 футболистов, которые занимались в группе спортивного совершенствования первого года обучения. Исследуемые относились к основной медицинской группе, на момент обследования, они не имели жалоб на состояние здоровья и самочувствие. В экспериментальной группе на каждом тренировочном занятии, согласно поставленных задач использовались подвижные игры. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой программе. **Результаты исследования.** Установлено, что средние показатели прыжка в длину с места у юных футболистов экспериментальной группы составляют 163,8 см, у молодых футболистов контрольной группы – 173,6 см ( $P < 0,05$ ). Величины тройного прыжка в длину – соответственно 526,2 см и 520,8 см; прыжка вверх – 41,4 и 43,2 см; в беге на 400 м – 69,34 с и 68,18 с; челночного бега – 3x15 м – 8,12 и 8,42 с ( $P > 0,05$ ). Подобная тенденция наблюдается и по специально-физической подготовленности футболистов. **Выводы.** Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной методики применения специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных футболистов первого года обучения, свидетельствует, вероятно, об улучшении их физического, специальной и технической подготовленности.

**Ключевые слова:** подвижные игры, физическая подготовленность, техническая подготовленность, юные футболисты.

**Yurii Tsyupak, Tatyana Tsyupak, Alexander Shvay, Leonid Gnitetsky, Andrey Kovalchuk, Yuri Tsyupak.** Influence of Employment by Mobile Games on Indicators of Physical and Technical-Tactical Readiness of Young Football Players in the Preparatory Period. **Relevance.** In conditions of increasing the density of the game of football and its speed, it is important to include in the structure of the training process a set of mobile games that will contribute to the development of physical and technical and tactical preparedness. The task of the research is to determine the influence of specially selected mobile games on the state of physical, special and technical preparedness of young

football players of 12 to 13 years. **Material and Methods of Investigation.** The study involved 40 players who were engaged in the group of sports improvement of the first year of training. The investigators belonged to the main medical group, at the time of the survey, they had no complaints about their health and well-being. In the experimental group, on each training session, according to the tasks assigned, mobile games were used. Classes in the control group were conducted according to the standard program. **Results of the Study.** It is established that the average long jump from the place, in young players of the experimental group is 163,8 cm, in young players of the control group – 173,6 cm ( $P < 0,05$ ). The values of the triple jump in length are respectively 526,2 cm and 520,8 cm; jump up – 41,4 and 43,2 cm; Running on the 400 m – 69,34 s and 68,18 s; shuttle race 3x15 m – 8,12 and 8,42 s ( $P > 0,05$ ). A similar trend is revealed by the special physical preparedness of the players. **Conclusions.** The results of the conducted pedagogical experiment confirm the effectiveness of the developed methodology for the use of specially selected mobile games in the training process of young players of the second year of training, probably indicating the improvement of their physical, special and technical preparedness.

**Key words:** mobile games, physical preparedness, technical preparedness, young football players.

**Вступ.** Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчать, що підвищення рівня спортивної майстерності футболістів прямо залежить від планомірного й кваліфікованого навчання гри дітей, починаючи з раннього віку. Лише розумне застосування ефективної методики навчання та тренування з урахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму дає змогу повною мірою виконати завдання підготовки футболістів високого класу. Основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально рівня тактико-технічної, фізичної й психологічної підготовки, що зумовлена специфікою футболу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [1; 5; 8; 10; 17].

У сучасних умовах провідні спеціалісти спорту критично ставляться до механічного нарощування обсягу навантаження як до способу підвищення ефективності тренування. Постійне збільшення цього показника з кожним роком спричиняє все менший вплив на зростання спортивних результатів. Отже, необхідна орієнтація на інші способи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів [1; 7; 9; 16].

Крім того, багато вчених одностайні в тому, що одним із найбільш перспективних напрямів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів є той, в основу якого покладено облік відповідності індивідуальних можливостей спортсмена пропонованим навантаженням і вимогам [4; 8; 15]. В умовах збільшення щільності гри, її швидкості, збільшення силових єдиноборств на полі, кількості підкатів та виконання складних технічних елементів у сучасному футболі є важливим питання включення в структуру тренувального процесу комплексу рухливих ігор, які сприятимуть розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів [2; 3; 6; 12; 13; 14].

Окремі дитячі тренери намагаються щоразу вводити в тренувальний процес нові ігри. Таке прагнення до постійного «новаторства» не виправдане. Це – крайність, як і постійний повтор одних і тих самих ігор. Навички, які закріплюються в іграх, повинні ускладнюватися поступово введенням нових перепон, ускладненням і доповненням правил. У цих умовах динамічний стереотип, який покладено в основу навички, стає міцнішим [17].

Незважаючи на те, що футбол як вид спорту є дуже емоційним і, на перший погляд, не потребує додаткових психологічних подразників, усе ж сучасна практика підготовки футболістів свідчить, як важливо зробити тренувальні заняття футболістів захопливими й цікавими [1; 7; 9; 17]. Такі тренування сприятливо впливають на підвищення спортивної майстерності та породжують у футболістів бажання вдосконалювати свою техніко-тактичну майстерність.

**Завдання дослідження** – визначити вплив спеціально підібраних рухливих ігор на стан фізичної, спеціальної та технічної підготовленості юних футболістів 12–13 років.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вивчення фізичної підготовки юних футболістів які займаються в групі спортивного вдосконалення другого року навчання використовувалися тести, за допомогою яких визначали найбільш важливі рухові якості футболістів – спритність, швидкість, силу, витривалість. У дослідженні брали участь 40 футболістів, які займалися в групі спортивного вдосконалення першого року навчання. Експеримент тривав протягом 2016–2017 рр. й охоплював два етапи науково-педагогічного пошуку.

Для проведення педагогічного експерименту сформовано дві групи з юнаків 12–13 років: контрольну – 20 осіб; експериментальну – 20 юнаків. Досліджувані належали до основної медичної групи, на момент обстеження, вони не мали скарг на стан здоров'я та самопочуття. В експериментальній групі на кожному тренувальному занятті відповідно до поставлених завдань використовували рухливі ігри. Заняття в контрольній групі проводили за загальноприйнятною програмою [11].



Дослідження проводили двома етапами. На першому – констатувальний експеримент, під час якого визначено рівень загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки підлітків 12–13 років, на другому – обґрунтовували та розробляли авторську методику втілення рухливих ігор у тренувальний процес юних футболістів, перевіряли її ефективність, вносили корективи.

**Результати дослідження.** Відомо, що будь-які рухові дії людини є результатом узгодженої діяльності центральної нервової системи та периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили людина не може виконувати жодних рухових дій. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої тією чи іншою мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей. Рівень м'язової сили визначали за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця».

За результатами тестування встановлено, що рівень м'язової сили в юних футболістів експериментальної та контрольної груп перебуває на середньому рівні. Так, середні показники стрибка в довжину з місця в юних футболістів експериментальної групи становлять  $163,8 \pm 2,32$  см, у юних футболістів контрольної групи –  $173,6 \pm 2,58$  см ( $P < 0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

## Рівень фізичної підготовленості юних футболістів

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$\bar{x}_{сер}$	$m_x$	$\bar{x}_{сер}$	$m_x$		
<b>Експериментальна група</b>						
Біг 10 м, с	2,34	0,1	2,13	0,07	2,02	<0,05
Біг 30 м, с	4,87	0,18	4,54	0,23	1,49	>0,05
Біг 50 м, с	8,94	0,18	8,35	0,57	0,97	>0,05
Біг 400 м, хв	69,34	0,52	67,27	0,98	2,01	<0,05
Човниковий біг, 3x15 м, с	8,12	0,96	6,78	0,43	2,56	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	163,8	2,32	186,4	3,49	3,23	<0,05
Потрійний стрибок, см	526,2	2,21	556,7	2,05	2,16	<0,05
Стрибок уверх поштовхом двома ногами	41,4	1,48	45,6	1,08	2,14	<0,05
<b>Контрольна група</b>						
Біг 10 м, с	2,24	0,08	2,18	0,23	0,96	>0,05
Біг 30 м, с	4,96	0,14	4,82	0,45	1,08	>0,05
Біг 50 м, с	8,76	0,34	8,55	0,31	0,66	>0,05
Біг 400 м, хв	68,34	0,42	67,37	1,23	1,54	>0,05
Човниковий біг, 3x15 м, с	8,42	0,55	7,81	0,56	1,63	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	173,6	2,58	179,2	1,34	2,04	<0,05
Потрійний стрибок, м	520,8	2,49	538,2	4,02	2,17	<0,05
Стрибок уверх поштовхом двома ногами	43,2	1,04	46,4	0,98	1,22	>0,05

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначали за допомогою тестів – «потрійний стрибок» та стрибка вгору поштовхом двома ногами. Нами не виявлено вірогідної різниці ( $P > 0,05$ ) у швидкісно-силовій підготовці юнаків. Так, середні величини потрійного стрибка в довжину в юних футболістів експериментальної групи становлять  $526,2 \pm 2,21$  см, у респондентів контрольної групи –  $520,8 \pm 2,49$  см. Середні показники стрибка уверх –  $41,4 \pm 1,48$  см у футболістів експериментальної групи та, відповідно, –  $43,2 \pm 1,04$ . Рівень їхньої швидкісно-силової підготовки оцінено як нижчий від середнього, що вказує на недостатній рівень роботи в цьому напрямі.

Досліджено загальну витривалість як рухову якість людини – здатність виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за допомогою тесту «біг на 400 м». Загалом юнаки контрольної групи подолали дистанцію 400 м у середньому за  $69,34 \pm 0,52$  с, а юні футболісти експериментальної групи за –  $68,18 \pm 0,42$  с.

Аналіз результатів дослідження рівня розвитку швидкості юних футболістів навчально-тренувальних груп другого року навчання показує, що швидкість перебуває на середньому рівні. Про рівень розвитку швидкості ми судили за результатами бігу на 10 м, на 30 м та 50 м. Підлітки експериментальної групи в середньому пробігали 10 м за  $2,34 \pm 0,1$  с; 30 м – за  $4,87 \pm 0,18$  с, 50 м – за  $8,94 \pm 0,18$  с, а футболісти контрольної групи – 10 м за  $2,24 \pm 0,08$  с; 30 м – за  $4,96 \pm 0,14$  с, 50 м – за  $8,76 \pm 0,34$  с. Ступінь вірогідності в усіх випадках була незначима ( $P > 0,05$ ).

Рівень швидкості футболістів, які займаються в навчально-тренувальних групах другого року навчання, оцінюється як середня. Таку саму картину спостерігаємо і в результатах дослідження рівня розвитку спритності. Середній результат із човникового бігу 3x15 м у футболістів експериментальної групи становить  $8,12 \pm 0,96$  с, а в підлітків контрольної групи –  $8,42 \pm 0,55$  с ( $P > 0,05$ ).

Під час аналізу показників спеціально-фізичної підготовленості футболістів, які займаються другим рік у навчально-тренувальних групах, нами також не виявлено достовірної різниці між цими показниками ( $P > 0,05$ ) у футболістів експериментальної та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівень спеціально-фізичної підготовленості юних футболістів**

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$x_{сер}$	$m_x$	$x_{сер}$	$m_x$		
<b>Експериментальна група</b>						
Біг 30 м із веденням м'яча, с	7,52	0,45	6,27	0,54	2,38	<0.05
Біг 5x30 м із веденням м'яча, с	34,24	1,03	31,0	1,28	3,2	<0.05
Удари м'яча на дальність (сума правою та лівою ногою), м	39,6	2,34	49,5	1,0	3,46	<0.05
Вкидання м'яча на дальність, м	11,8	2,16	14,5	1,72	1,85	>0.05
<b>Контрольна група</b>						
Біг 30 м із веденням м'яча, с	6,92	0,55	6,32	0,34	0,83	>0.05
Біг 5x30 м із веденням м'яча, с	32,95	1,26	32,5	0,93	1,29	>0.05
Удари м'яча на дальність (сума правою та лівою ногою), м	42,7	1,93	47,7	2,34	2,16	<0.05
Укидання м'яча на дальність, м	14,6	2,0	15,6	2,11	0,46	>0.05

Футболісти експериментальної групи пробігали 30 м із веденням м'яча за  $7,52 \pm 0,45$  с, а футболісти контрольної групи – відповідно, за  $6,92 \pm 0,55$  с. Середні показники тесту «удари по м'ячу на дальність» у підлітків експериментальної групи –  $39,6 \pm 2,34$  м і  $42,7 \pm 1,93$  м – у юних футболістів контрольної групи; тесту «біг 5x30 із веденням м'яча» –  $34,24 \pm 1,03$  с – у юних футболістів ЕГ та  $33,95 \pm 1,26$  с – у футболісті КГ.

Середнім є й рівень технічної підготовленості футболістів. Так, середні показники в експериментальній групі «обведення стояків та удар по воротах» становлять  $8,75 \pm 0,29$  с; «удари по м'ячу на точність» –  $6,48 \pm 0,53$  раз, показники футболістів контрольної групи – відповідно,  $8,74 \pm 0,22$  с і  $6,45 \pm 0,45$  раз ( $P > 0,05$ ).

Отже, результати дослідження свідчать, що рівень фізичної, спеціальної й технічної підготовленості футболістів ЕГ і КГ є середнім і нами не виявлено достовірної різниці між цими показниками ( $P > 0,05$ ).

**Дискусія.** Інтенсифікація ігрової діяльності футболістів створює умови, за яких усе більше зростають вимоги до фізичної підготовленості, своєчасності та адекватності реагувань і рухових дій. Численними дослідженнями [10; 17] встановлено, що фізична підготовленість впливає на якість тактико-технічних дій футболістів.

Для перевірки ефективності впровадження комплексу рухливих ігор у навчально-тренувальний процес і з метою визначення зрушень у показниках фізичної та технічної підготовленості в юнаків досліджених груп проведено повторне тестування. Результати дослідження засвідчують, що показники фізичної, спеціальної й технічної підготовленості переважно покращилися як в експериментальній, так і в контрольній групах. Проте в експериментальній групі показники вищі, ніж у контрольній (табл. 3).

В експериментальній групі юних футболістів найбільше покращилися результати із таких нормативів: потрійний стрибок; стрибок у довжину з місця; біг 3x15 м. Так, юні футболісти експериментальної групи в кінці експерименту, під час виконання нормативу потрійний стрибок, стрибнули на 29,5 см, стрибнули у довжину з місця на 21,05 см, пробігли дистанцію 3x15 м на 1,87 с швидше, ніж на початку дослідження. Юні футболісти контрольної групи в кінці експерименту, відповідно, покращили свої результати: у потрійному стрибку лише на 17,4 см, у стрибку із місця – на 5,60 см та пробігли дистанцію 3x15 м на 0,61 с швидше.

## Показники технічної підготовленості юних футболістів

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$x_{сер}$	$m_x$	$x_{сер}$	$m_x$		
<b>Експериментальна група</b>						
Удари по м'ячу на точність кількість попадань	3,14	0,87	5,45	0,24	2,17	<0.05
Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах, с	13,28	0,54	10,48	0,79	3,14	<0.05
Жонгливання м'яча стопою, кількість разів	28,45	3,56	36,45	2,15	4,12	<0.05
<b>Контрольна група</b>						
Удари по м'ячу на точність, кількість попадань	3,98	0, 58	5,25	0,23	2,31	<0.05
Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах, с	12,69	0, 75	10,61	0,69	2,64	<0.05
Жонгливання м'яча стопою, кількість разів	30,25	2,66	34,25	1,48	1,69	>0.05

Аналогічну картину виявлено під час аналізу показників зі спеціально-фізичної та технічної підготовленості. Так, у юнаків експериментальної групи найбільше покращилися показники удару на точність (він зріс на 1,16 кількість попадань), ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах (результати покращилися на 1,33 с), біг 5x30 м із веденням м'яча (юнаки почали виконувати цю вправу на 2,27 с швидше). Водночас відповідні показники в юних футболістів контрольної групи залишалися майже без змін.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів другого року навчання, що засвідчує вірогідне покращення їхньої фізичної, спеціальної й технічної підготовленості. На нашу думку, це пов'язано з тим, що із включенням у тренувальні заняття рухливих ігор дали змогу підняти моторну щільність занять та їх емоційність.

Подальші дослідження вбачаємо у вивченні творчого підходу до застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі футболістів у змагальному періоді.

*Джерела та література*

1. Абетка футболіста: навч. посіб./уклад. Б. Ф. Ведмеденко, М. Д. Зубалій [та ін.], за ред. М. І. Маниліча. Чернівці: Рута, 2002. 232 с.
2. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2001. 144 с.
3. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.
4. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків: Порсінг, 2003. 176 с.
5. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів: *метод. посіб.* Київ, 2001. 61 с.
6. Жуков М. Н. Подвижные игры. Москва: Academia, 2000. 158 с.
7. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимп. лит., 2003. 271 с.
8. Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборова В. Ф. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный: Издат. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. 160 с.
9. Собко С. Г., Воропай С. М., Собко Н. Г., Гавришко С. Г. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. № 2 (30). С. 160–164.
10. Федецький А. А. Вікова динаміка розвитку швидко-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 269–273.
11. Футбол: навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮСШОР. Київ, 2008. 118 с.
12. Цюпак А. В. Українські народні ігри та забави: навч. посіб. Луцьк: Надтир'я, 1994. 96 с.
13. Цюпак Ю. Ю., Цюпак Т. Організація та особливості методики проведення ігор-естафет. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2008. Вип 9. С. 82–85.

14. Цюпак Ю. Ю., Швай О., Гнітецький Л., Ковальчук А. Використання акробатичних вправ у формуванні готовності юних гандболістів до змагань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2017. № 2 (38). С. 206–210.
15. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.-метод. рек. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. 60 с.
16. Huba V. P., Skrypko A., Stula A Testyrovanye u kontrol podhotovlenosti futbolystov: monohrafiya. Moskva: Sport, 2016. 168 s.
17. Lapshyn O. B. Teoryya u metodyka podhotovky yunyh futbolystov. Moskva: Chelovek, 2010. 176 s.

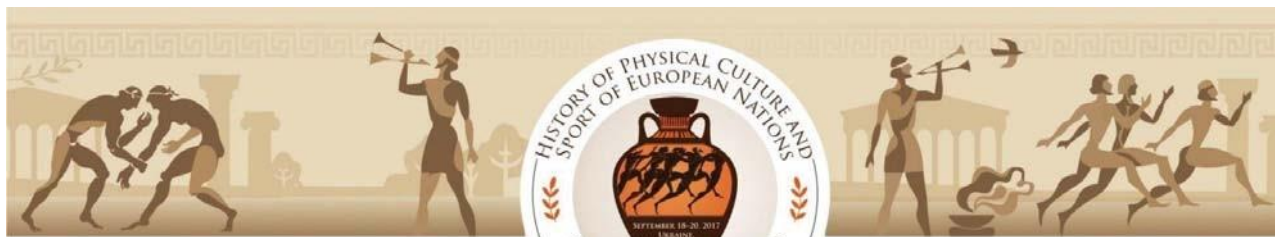
#### *References*

1. Vedmedenko B. F., Zubalij M. D. [ta in.] (2002). Abetka futbolista [Football player's alphabet]: navch. posib. / ukl., za red. M. I. Manilicha, Chernivci: Ruta, 232.
2. Androshuk N. (2001). Ruhlyvi igri ta estafeti u fizichnomu vihovanni shkolyariv [Moving games and relay races in the physical education of schoolchildren]. Т. «Pidruchniki i posibniki», 144.
3. Burova A. (2002). Ruhlyvi igri: organizaciya ta kerivnictvo [Moving Games: Organization and Leadership]. *Doshkilne vihovannya*, no 1, 18–19.
4. Vaskov Yu. V., Pashkov I. M. (2003). Uroki futbolu v zagalnoosvitnij shkoli [Football lessons in general school], Harkiv: Porsing, 176.
5. Dulibskij A. V. (2001). Tehniko-taktichna pidgotovka yunih futbolistiv [Technical and tactical training of young football players]: Metodichnij posibnik, Kiyiv, 61.
6. Zhukov M. N. (2000). Podvizhnye igry [Outdoor games], М.: Academia, 158.
7. Lisenchuk G. A. (2003). Upravlenie podgotovkoj futbolistov [Management of the training of football players], К: Olimpijskaya literatura, 271.
8. Seluyanov V. N., Sarsaniya K. S., Zaborova V. F. (2012). Futbol: problemi fizicheskoy i tehniceskoy pidgotovki [Football: problems of physical and technical training], Dolgoprudnij: Izdatelskij dom «INTELLEKTiK», 160.
9. Sobko S. G., Voropaj S. M., Sobko N. G., Gavrishko S. G. (2015). Dinamika pokaznikov zagalnoyi fizichnoyi pidgotovlenosti yunih futbolistiv na etapi bazovoyi pidgotovki [Dinamika pokaznikov zagalnoyi fizichnoyi pidgotovlenosti yunih futbolistiv na etapi bazovoyi pidgotovki]. *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. 2 (30), 160–164.
10. Fedeckij A. A. (2015). Vikova dinamika rozvitku shvidkisno-silovih yakostej u futbolistiv [Vikova dinamika rozvitku shvidkisno-silovih yakostej u futbolistiv]. *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), 269–273.
11. Futbol: Navchalna programa dlya dityacho-yunackih sportivnih shkil, SDYuSShOR, Kiyiv, 2008, 118.
12. Tsos A. V. (1994). Ukrayinski narodni igri ta zabavi [Ukrayinski narodni igri ta zabavi]: Navchalnij posibnik, Luck: Nadstir'ya, 96.
13. Cyupak Yu., Cyupak T. (2008). Organizaciya ta osoblivosti metodiki provedennya igor-estafet [Organization of special methods of conducting the mission]. *Visnik prikarpatskogo universitetu. Seriya: Fizichna kultura*, Vup 9, 82–85.
14. Cyupak Yu., Shvaj O., Gniteckij L., Kovalchuk A. (2017). Viktoristannya akrobaticnih vprav u formuvanni gotovnosti yunih gandbolistiv do zmagani [The use of acrobatic exercises is in forming of readiness of young handballers to the competitions]. *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. 2 (38), 206–210.
15. Chornobaj I. M. (2007). Rozvitok shvidkisnih yakostej yunih futbolistiv [Development of high-speed qualities of young football players]: Navchalno-metodichni rekomendaciyi, L.: NVF «Ukrayinski tehnologiyi», 60.
16. Huba V. P., Skrypko A., Stula A. (2016). Testyrovanye u kontrol podhotovlenosti futbolystov: monohrafiya, М.:Sport, 168.
17. Lapshyn O. B. (2010). Teoryya u metodyka podhotovky yunyh futbolystov, М.: Chelovek, 176.

Стаття надійшла до редакції 11.05.2018 р.



## Рецензії, хроніки та персоналії



Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, (Polska)  
Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy imienia Łesi Ukrainki  
(m. Łuck, Ukraina)

Szanowni Państwo

**ZAPRASZAMY**

do udziału w II Międzynarodowym Kongresie Naukowym Historyków Kultury Fizycznej  
«HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU NARODÓW EUROPY»,  
który odbędzie się w dniach **10–12 września 2018 roku**

w Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie  
Miejsce Kongresu  
Hotel Kmicic w Złotym Potoku

Kongres będzie spotkaniem przedstawicieli nauki z różnych krajów Europy, zajmujących się historią kultury fizycznej i turystyki (m. in. wychowania fizycznego, sportu, rekreacji, rehabilitacji ruchowej oraz turystyki). Pierwszy Międzynarodowy Kongres Naukowy Historyków Kultury Fizycznej odbył się we wrześniu 2017 r. w Ośrodku «Hart» Wschodnioeuropejskiego Uniwersytetu Narodowego im. Łesi Ukrainki w Łucku nad Jeziorem Świtaż.

**Język konferencji:** języki europejskie

**Patronat Honorowy Kongresu:**

Prof. dr hab. Anna Wypych-Gawrońska, J. M. Rektor Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie

**Organizatorzy:**

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie

Wydział Wychowania Fizycznego Wschodnioeuropejskiego Uniwersytetu Narodowego im. Łesi Ukrainki w Łucku

### **Komitet Naukowy**

- dr hab. prof. UJD Eligiusz Małolepszy (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie) – przewodniczący Komitetu Naukowego
- prof. dr hab. Anatolii Tsos (Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki) – wiceprzewodniczący Komitetu Naukowego
- prof. dr hab. Miroslav Bobrik (Uniwersytet Techniczny w Bratysławie)
- prof. dr hab. Wojciech Cynarski (Uniwersytet Rzeszowski)
- prof. dr hab. Karol Gôrner (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy)
- prof. dr hab. Wiktor Władimirowicz Grigoriewicz (Grodzieński Państwowy Uniwersytet Medyczny)
- prof. dr hab. Tomasz Jurek (Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Poznańskiej AWF)
- prof. dr hab. Wojciech Lipoński (Uniwersytet Szczeciński)
- prof. dr hab. Leonard Nowak (Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp. Poznańskiej AWF)
- prof. dr hab. Marek Ordyłowski (Dolnośląska Szkoła Wyższa)
- prof. dr hab. Leonard Szymański (Wrocław)
- prof. dr hab. Marek Waic (Uniwersytet Karola w Pradze)
- prof. dr hab. Edward Wilczkowski (Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki)
- prof. dr hab. Stanisław Zaborniak (Uniwersytet Rzeszowski)
- dr hab. prof. AWFiS Waldemar Moska (Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku)
- dr hab. prof. UJD Jacek Wąsik (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie)
- prof. dr hab. Natalia Bielikowa (Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki)
- prof. dr hab. Olga Andrijczuk (Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki)
- prof. dr hab. Yurii Tymoszenko (Narodowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu Ukrainy)
- prof. dr Valentin Constantinov (Uniwersytet Państwowy Tiraspol z siedzibą w Kiszyniowie)
- dr hab. prof. AWF Dobiesław Dudek (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie)
- dr hab. prof. US Jerzy Eider (Uniwersytet Szczeciński)
- dr hab. prof. AWFiS Piotr Godlewski (Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku)
- dr hab. prof. AWF Ewa Kałamacka (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie)
- dr hab. prof. UR Paweł Król (Uniwersytet Rzeszowski)
- dr hab. prof. AWF Maciej Łuczak (Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu)
- dr hab. prof. UwB Artur Pasko (Uniwersytet w Białymstoku)
- dr hab. Ewa Roszkowska (Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie)
- dr hab. prof. UMCS Dariusz Słapek (Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie)
- dr hab. prof. US Renata Urban (Uniwersytet Szczeciński)
- dr hab. prof. OSW Jerzy Urniaż (Olsztyńska Szkoła Wyższa)
- dr hab. prof. UAM Ryszard Wryk (Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu)

W skład Komitetu Naukowego Kongresu wchodzi członkowie Rady Naukowej czasopism naukowych (zajmujący się dziejami kultury fizycznej i turystyki, w których będą publikowane prace uczestników Kongresu)

## I. Cel kongresu i jego założenia

Celem II Międzynarodowego Kongresu Naukowego Historyków Kultury Fizycznej będzie upowszechnienie wiedzy w dziedzinie historii kultury fizycznej i turystyki. Uczestnicy Kongresu przedstawią prace w zakresie dziejów tych dziedzin. Zaprezentują dokonania europejskich ośrodków badawczych historii kultury fizycznej i turystyki. Przedmiotem Kongresu będzie także wymiana doświadczeń, w celu podejmowania inicjatyw wspólnych przedsięwzięć naukowych, ze szczególnym uwzględnieniem krajów słowiańskich.

Do uczestnictwa w Kongresie zapraszamy wszystkich zainteresowanych.

## II. Sekcje tematyczne kongresu

1. Geneza i rozwój kultury fizycznej w dobie Starożytności.
2. Kultura fizyczna w średniowieczu.
3. Rozwój kultury fizycznej w okresie od Renesansu do Oświecenia.
4. Geneza i rozwój Nowożytnego Olimpizmu.
5. Tendencje rozwoju wychowania fizycznego, sportu i rehabilitacji ruchowej w krajach Europy w okresie od XIX do XXI w.
6. Filozoficzne, polityczne i społeczno-ekonomiczne czynniki rozwoju kultury fizycznej na przestrzeni dziejów.
7. Rozwój turystyki w Europie na przestrzeni dziejów.
8. Varia.

## III. Informacje organizacyjne

Zgłoszenia uczestnictwa w Kongresie przyjmowane będą na podstawie formularza dołączonego do tego komunikatu. Do zgłoszenia należy dołączyć tytuł referatu oraz streszczenie w języku angielskim, lub ukraińskim lub polskim (nie więcej niż 1800 znaków). **Termin zgłoszeń został przedłużony do dnia 30 czerwca 2018 r.:**

– pocztą elektroniczną na adres: [kongres-hkf-czestochowa@ajd.czyst.pl](mailto:kongres-hkf-czestochowa@ajd.czyst.pl), a także kopie na adres: [t.drozdek-malolepsza@ajd.czyst.pl](mailto:t.drozdek-malolepsza@ajd.czyst.pl) (telefon 504 284 193) oraz [e.malolepszy@ajd.czyst.pl](mailto:e.malolepszy@ajd.czyst.pl)

– lub na poniższy adres pocztowy:

**Dr Teresa Drozdek-Malolepsza,  
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii  
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie  
42-200 Częstochowa, ul. Armii Krajowej 13/15 (pok. 5).**

### Publikacja prac

Prace (po pozytywnych recenzjach) zostaną opublikowane w czasopiśmie naukowym «Wychowanie fizyczne, sport i kultura zdrowia we współczesnym społeczeństwie» <http://sport.eenu.edu.ua> (Ukraina); «Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna» <http://www.wp.ajd.czyst.pl/kultura-fizyczna>, (Polska). **Wymagania redakcyjne (uwagi dla autorów, regulamin publikowania prac) są przedstawione na stronie internetowej każdego z czasopism).**

Na życzenie uczestników Kongresu będzie możliwość opublikowania prac (po pozytywnych recenzjach) jako rozdziałów w monografii naukowej. Wymagania redakcyjne (uwagi dla autorów, regulamin publikowania prac) – jak w przypadku czasopisma «Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna».

Planujemy wydanie prac w czasopiśmie naukowym (w IV kwartalniku z 2018 r. oraz w I kwartalniku z 2019 r.). Ewentualna monografia naukowa byłaby opublikowana w grudniu 2018 r. W związku z tym prosimy o przesłanie tekstów do 5 września 2018 r.

Oплата uczestnictwa w Kongresie wynosi **650 zł** i obejmuje: udział w obradach, zakwaterowanie (noclegi: 10/11 wrzesień, 11/12 wrzesień) wraz z całodziennym wyżywieniem (począwszy od kolacji w dniu 10 września do obiadu w dniu 12 września), koszty uroczystej kolacji oraz publikację prac.

**Wpłaty konferencyjne powinny nastąpić w terminie do dnia 30 czerwca 2018 r.**

**Numer konta bankowego:**

**Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie**

**42–200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8**

**Konto: 23 1750 1035 0000 0000 1301 1378 Raiffeisen Bank Polska SA (z dopiskiem: Kongres Historyków Sportu, imię i nazwisko Uczestnika Kongresu).**

**Komitet Organizacyjny**

dr Teresa Drozdek-Małolepsza (przewodnicząca), (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie);  
e-mail: [t.drozdek-malolepsza@ajd.czest.pl](mailto:t.drozdek-malolepsza@ajd.czest.pl); tel. 504 284 193

dr Daniel Bakota (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

dr Arkadiusz Płomiński (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

dr Leon Rak (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

mgr Marlena Szlubowska (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

mgr Marta Szymanek-Pilarczyk (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

mgr Krzysztof Kościański (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie);

**W imieniu Komitetu Naukowego i Organizacyjnego**

dr hab. prof. AJD Eligiusz Małolepszy

prof. dr hab. Anatolii Tsos

dr Teresa Drozdek-Małolepsza



**II Międzynarodowy Kongres Naukowy Historyków Kultury Fizycznej  
«Historia Kultury Fizycznej i Sportu Narodów Europy»**

**10–12 wrzesień 2018 r. – Złoty Potok/k. Częstochowy**

**KARTA ZGŁOSZENIA UDZIAŁU**

**Nazwisko:\***

**Imię:\***

**Tytuł naukowy:\***

**Instytucja:\***

**Adres Instytucji:\***

(ulica, numer domu/lokalu,  
kod pocztowy, miejscowość)

**NIP instytucji:\***

**Numer telefonu:\***

**Numer faksu:**

**Telefon komórkowy:\***

**Adres e-mail:\***

**Zgłaszam referat (proszę zaznaczyć właściwe pole):**

TAK

NIE

**Proszę podać tytuł referatu:**

**Proszę o wystawienie faktury VAT:**

TAK

NIE

**Miejscowość i data:**

**Podpis Uczestnika:**

\*wypełnienie wskazanych pól jest wymagane. Wypełnioną kartę zgłoszenia udziału prosimy wysłać na adres: e-mail: [kongres-hkf-czestochowa@ajd.czest.pl](mailto:kongres-hkf-czestochowa@ajd.czest.pl) oraz kopie na adres: e-mail: [t.drozdek-malolepsza@ajd.czest.pl](mailto:t.drozdek-malolepsza@ajd.czest.pl) i [e.malolepszy@ajd.czest.pl](mailto:e.malolepszy@ajd.czest.pl)

## 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](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 ( до 12 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 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 використувані 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 використувані 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 Гельсінської декларації 2008 р.

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** 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 (самоцититування), 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» скористайтеся 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- Гузева, 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 символу (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 – штриховим).

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** \_\_\_\_\_

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

**Едуард Вільчковський, Володимир Пасічник**

Організація та зміст фізичного виховання в чеських школах .....5

**Оксана Шинкарук, Євгеній Імас, Лоліта Денисова, Віктор Костюкевич**

Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини .....13

*Технології навчання фізичної культури*

**Людмила Ващук, Василь Пантік**

Зміст фітнес-програми силової спрямованості залежно від індивідуальних особливостей будови тіла студентів .....25

**Анастасія Вільковська**

Застосування музики в ігровій діяльності дітей дошкільного віку.....33

**Іван Пилипчак, Орест Лойко**

Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту.....38

*Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*

**Євген Анохін**

Аналіз цільового компонента спортивно-масової роботи у вищих військово-навчальних закладах Збройних сил України.....43

**Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Олександра Голуб**

Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді .....51

**Роман Іваніцький, Алла Альошина, Олександр Бичук**

До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей із вадами слуху .....59

**Андрій Петрук, Сергій Романчук, Орест Лесько, Андрій Демків, Сергій Гоманюк,**

**Олександр Воронцов**

Динаміка методичної підготовленості курсантів у процесі оптимізації фізичної підготовки .....64

**Романа Сіренко, Юрій Яремчук, Наталія Семенова**

Аналіз фізичної підготовленості студентів на основі результатів тестів і нормативів щорічного оцінювання.....71

**Олег Тучак**

Вплив координаційних вправ на учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку.....78

**Юрій Фурман, В'ячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк**

Оцінка фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років .....86

**Людмила Чалій, Вадим Кіндрат**

Місце спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичної активності студентів закладів вищої освіти .....91

**Людмила Черкашина, Роман Черкашин, Андрій Сітовський**

Рівень розвитку силових здібностей та мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат старшого шкільного віку .....96

*Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*

**Ігор Григус, Марина Човпило, Дорота Ортенбургер**

Роль фізичної активності в процесі фізичної реабілітації вагітних .....102

**Наталія Захожа, Ольга Касарда, Володимир Захожий, Оксана Усова, Андрій Гаврилюк**

Фактори патології органів зору в студентів та їх профілактика.....111

**Олена Савчук**

Алгоритм програми індивідуалізації фізичної реабілітації дітей 14–17 років із вегето-судинними дисфункціями .....117

**Катерина Тимрук-Скоропад, Світлана Ступницька, Юлія Павлова**

Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) .....126

**Олімпійський і професійний спорт**

**Ольга Бекас, Юлія Паламарчук, Світлана Нестерова, Алла Сулима**

Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування .....135

**Віктор Романюк, Вікторія Петрович, Вадим Смолюк, Ігор Бичук**

Програма спеціальної фізичної підготовки арбітрів у футболі .....143

**Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак, Олександр Швай, Леонід Гнітецький, Андрій Ковальчук, Юрій Цюпак**

Вплив занять рухливими іграми на показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів у підготовчому періоді .....149

**Рецензії, хроніки та персоналії**

Інформація о II Międzynarodowym Kongresie Naukowym Historyków Kultury Fizycznej «HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU NARODÓW EUROPY» .....155

**Інформація для авторів** .....160

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (42)

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 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.  
Обсяг 19,41 ум. друк. арк., 19,53 обл.-вид. арк. Зам. 3134-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.



