

ISSN 2220-7481



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



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 3 (43)

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

- Бєлікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафаріка, Кошице, Словаччина);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія).
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- 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. – № 3(43). – 144 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, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджених 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 – 57,07), eLIBRARY (РІНЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Українська наука; Ulrich's Periodicals Directory; репозитаріях та пошукових системах: OpenAIRE, BASE Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Наукова періодика України.

УДК 796 (Д 82)

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

УДК 378.016:796.5

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я

Ірина Войтович¹, Василь Войтович¹, Нінель Мацкевич¹

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

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-03-11>

Анотація

Актуальність дослідження зумовлена суперечністю між потребою в компетентних спеціалістах у сфері фізичної культури, туризму та рекреації й недостатніми моделями їх підготовки, зокрема з дисципліни «Рекреаційний туризм». **Мета дослідження** – розробити модель оптимального освітнього процесу навчання рекреаційному туризму студентів факультетів фізичної культури з напрямку рекреаційного туризму. **Методи дослідження** – анкетування, теоретичне моделювання, аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, метод математичної статистики. **Результати роботи.** Установлено, що професійна підготовка майбутніх фахівців рекреаційного туризму визначається як процес, що відображає науково та методично обґрунтовані освітньо-виховні заходи вищого закладу освіти, які мають теоретичний і практичний характер. Дані дослідження засвідчили, що під час вивчення навчального предмету «Рекреаційний туризм» студенти надають перевагу практичним заняттям, інформаційним лекціям (26,9%), лекціям-візуалізаціям (26,9%), лекціям-дискусіям (22,6%), зустрічам із практиками в галузі рекреаційного туризму, відвідуванню екскурсій, туристичних об'єктів, турагентств тощо. Науковці також рекомендують доповнювати систему освіти підготовки таких фахівців такими методами навчання, як проблемні ситуації, ділові ігри, Інтернет-тренінги, конференції, та створювати міжпредметні зв'язки з іноземними мовами, економікою й менеджментом. Щодо розділів дисципліни, які б студенти хотіли опанувати передусім на практичному рівні, то найбільшу зацікавленість відзначено в активних видах туризму, таких як спортивний, зокрема пішохідний, туристичних послугах, краєзнавстві та туристичній анімації. **Висновки.** Отже, формування ефективної моделі профільної підготовки студентів факультетів фізичної культури й здоров'я, саме комплексність в організації навчального процесу з рекреаційного туризму, урахування думки студентів, колег і напрацювання теоретиків та практиків щодо підбору змісту, методів і форм занять, способів оцінки знань, дасть змогу підвищити рівень знань та мотивацію до вивчення цієї дисципліни.

Ключові слова: рекреаційний туризм, студенти факультетів фізичної культури, заняття, ефективність, фахівець.

Ірина Войтович, Василь Войтович, Нінель Мацкевич. Рекреационный туризм в процессе подготовки будущих специалистов отрасли физической культуры и здоровья. **Актуальность** исследования обусловлена противоречием между необходимостью в компетентных специалистах в сфере физической культуры, туризма и рекреации и недостаточными моделями их подготовки, в частности по дисциплине «Рекреационный туризм». **Цель исследования** – разработать модель оптимального образовательного процесса обучения рекреационном туризме студентов факультетов физической культуры по направлению рекреационного туризма. **Методы исследования** – анкетирование, теоретического моделирования, анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод математической статистики. **Результаты работы.** Установлено, что профессиональная подготовка будущих специалистов рекреационного туризма определяется как процесс, отражающий научно и методически обоснованные образовательно-воспитательные мероприятия высшего учебного заведения, имеющие теоретический и практический характер. Данные исследования показали, что при изучении учебного предмета «Рекреационный туризм» студенты предпочитают практическим занятиям, информационным лекциям (26,9%), лекциям визуализации (26,9%), лекциям-дискуссиям (22,6%), встречам с практиками в области рекреационного туризма, посещению экскурсий, туристических объектов, турагентств и т. п. Ученые также рекомендуют дополнять систему образования подготовки таких специалистов такими методами обучения,

как проблемные ситуации, деловые игры, интернет-тренинги, конференции, – и создавать межпредметные связи с иностранными языками, экономикой и менеджментом. По разделам дисциплины, которые студенты хотели овладеть прежде всего на практическом уровне, наибольший интерес отмечается в активных видах туризма, таких как спортивный, в частности пешеходный, туристических услугах, краеведении и туристической анимации. **Выводы.** Таким образом, формирование эффективной модели профильной подготовки студентов факультетов физической культуры и здоровья, именно комплексность в организации учебного процесса по рекреационному туризму, учета мнения студентов, коллег и наработки теоретиков и практиков по подбору содержания, методов и форм занятий, способов оценки знаний, позволит повысить уровень знаний и мотивацию к изучению данной дисциплины.

Ключевые слова: рекреационный туризм, студенты факультетов физической культуры, занятия, эффективность, специалист.

Iryna Voitovych, Vasyl Voitovych, Ninel Matskevych. Recreational Tourism In The Process Of Future Specialists Education In The Field Of Physical Culture And Health. *The topicality of the research* is due to the contradiction between the need for competent specialists in the field of Physical Culture, Tourism and Recreation and insufficient models for its education, in particular for the discipline «Recreational Tourism». *The aim of the research* is to develop a model of the optimal educational process of Recreational Tourism for the students of Physical Culture faculties in the field of Recreational Tourism. *The methods of research:* questionnaires, theoretical modeling, analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, method of mathematical statistics. *The Results of the Work.* It is established that the professional training of future specialists in recreational tourism is defined as a process that reflects scientifically and methodically substantiated educational measures of a higher educational institution that are of a theoretical and practical nature. These studies have testified that in studying of the educational "Recreational Tourism" discipline, students prefer practical classes, informational lectures (26,9 %), lectures-visualizations (26,9 %), lecture-discussions (22,6 %), meetings with practices in the field of recreational tourism, meetings with practitioners in the field of recreation tourism, excursions, touristic attractions and travel agencies, etc. The researchers also recommend to supplement the education system by the following education methods: problem situations, business games, online trainings, conferences, and create the interdisciplinary relations with foreign languages, economics and management. With regard to the disciplines that students would like to learn firstly on a practical level, the most interest is noted in active types of tourism, such as sports, in particular pedestrian, tourist services, ethnographic studies and tourist animation. **Conclusions.** Thus, the formation of an effective model of profile training of students of the Physical Culture and Health faculties, in particular the complexity in organizing of the educational process for Recreational Tourism, taking into account the views of students, colleagues and the theorists and practitioners work on the selection of content, methods and forms of classes, methods of knowledge assessment, will allow to raise the level of knowledge and motivation to study this discipline.

Key words: Recreational Tourism, students of Physical Culture Faculties, classes, efficiency, specialist.

Вступ. Для формування та розвитку здорового суспільства дуже важливими факторами є популяризація й упровадження фізичної рекреації, яка виступає активною формою реалізації фізичної культури [10; 12; 13; 14]. Вона сприяє вчасному попередженню перевтоми, відновленню фізичних і духовних сил, може попередити низку негативних факторів, які знижують здоров'я й працездатність людини. О. Бар-Ор, Т. Роуланд [3], О. М. Жданова зі співавторами [12], Т. Ю. Круцевич [10], С. М. Футорний [18] та ін. наголошують на необхідності формування у школярів і молоді звичку до активного дозованого відпочинку, ведення здорового способу життя, що тісно переплітається з екологічним та патріотичним вихованням.

Відомо, що саме туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності, який у правильному дозуванні та в поєднанні з природними чинниками може підійти для контингенту будь-якого віку, статі й професії. Рекреаційний туризм забезпечує низку таких потреб, як гармонійний усебічний розвиток, сприяння розвитку фізичних якостей; зміцнення здоров'я та попередження захворювань; забезпечення повноцінного відпочинку й відновлення сил через переключення уваги від побутової та трудової діяльності; підтримання високої працездатності; реалізація освітніх, виховних і пізнавальних завдань тощо [4; 10; 15].

С. М. Кобзова [8], В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова [15], І. М. Філоненко [16] відзначають, що існує невідповідність між попитом на фахівців у сфері різних видів туризму, зокрема рекреаційного, та забезпеченням цієї галузі висококваліфікованими кадрами з хорошими практичними знаннями й навичками. Вхідження України у світовий туристичний процес потребує відповідного кадрового забезпечення.

Ми підтримуємо думку І. М. Філоненко, що «...рівень обслуговування в туризмі дуже залежить від рівня підготовки працівників, що є особливістю галузі» [16, с. 60]. А. О. В. Андреева й О. Л. Благій відзначають у своїй праці про осучаснення системи підготовки кадрів у сфері рекреації, що дасть змогу підвищити конкурентоспроможність випускників ВЗО та «...допоможе відгородити їх від конкуренції з боку некваліфікованих претендентів на робочі місця на ринку рекреаційних послуг» [1, с. 6].

Питання освіти туристсько-спортивного й рекреаційного спрямування у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю також досліджували О. В. Андреева та О. Л. Благій [1], О. М. Жданова зі співавторами [12], А. П. Конох [9], Т. Ю. Круцевич [10], Л. П. Сущенко [14], Г. П. Щука [19] й ін., при цьому проблемі підготовки фахівців для сфери рекреації з окремих навчальних дисциплін не приділено належної уваги.

Мета роботи – розробити модель оптимальної організації навчання рекреаційному туризму студентів факультетів фізичної культури та здоров'я.

Завдання дослідження:

1) встановити фактори покращення засвоєння навчального матеріалу студентами спеціальностей «фізична культура» й «фізична культура та спорт»;

2) сформулювати модель професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури й здоров'я спеціалізації «Методика туристичної роботи» у сфері рекреаційного туризму.

Методи та організація досліджень. У процесі виконання роботи використано такі методи, як *аналіз й узагальнення літературних джерел; анкетування* (анкета розроблялася відповідно до рекомендацій В. А. Гладуша [7], О. О. Нестулі [11] та М. М. Фіцули [17] і включала низку питань, що дало змогу врахувати думку тих, хто вже вивчає цей предмет, і тих, хто ще його вивчатиме); *педагогічне спостереження* за діяльністю студентів на практичних і теоретичних заняттях; завдяки *методу теоретичного моделювання* сформовано модель оптимальної організації навчання рекреаційному туризму студентів факультетів фізичної культури зі спеціалізації «Методика туристичної роботи»; отримані результати обробляли *методами математичної статистики* за допомогою електронної таблиці Excel for Windows'2007, визначали середнє значення й відсоткове співвідношення. Дослідження проводили на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Рівненського державного гуманітарного університету серед студентів, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» та 014.11 «Середня освіта (фізична культура)», 6.010201 «Фізичне виховання». Залучено 80 студентів (n=80) 2–4 курсів.

Результати дослідження. Відповідно до досвіду світової практики розвитку та функціонування туристично-рекреаційної діяльності, ця галузь вимагає підготовки кадрового забезпечення фахівцями п'яти основних напрямів: менеджери туризму та рекреації, які забезпечують розробку туристично-рекреаційних, оздоровчо-розважальних турів й організацію обслуговування на туристичних маршрутах; менеджери-економісти, які забезпечують бізнес-планування та організацію підприємницької діяльності в туристичних установах й організаціях; фахівці з розробки та організації програм дозвілля, рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних заходів під час організації туристичної діяльності в окремих групах й установах (аніматори); фахівці, які відповідають за спеціальні туристсько-рекреаційні заняття (інструктори-методисти, тренери тощо); фахівці з культурно-пізнавального туризму (екскурсоводи, фахівці музейної справи) [16].

Дослідженню цієї проблеми передували власні спостереження та спостереження колег щодо активності й ініціативності студентів на навчальних заняттях із таких дисциплін, як «Рекреаційний туризм», «Туризм», «Спортивний туризм», «Теоретичні основи дитячо-юнацького туризму», «Теорія та методика туристичної роботи».

Ми ж зупинимо свою увагу на вдосконаленні навчально-виховного процесу саме «Рекреаційного туризму» як такого, що охоплює найбільш широкий спектр напрямів освіти. Планування, організація та безпосереднє здійснення цього виду туризму вимагає необхідних знань, умінь і навичок зі сфери спортивного туризму, орієнтування на місцевості, фізичної рекреації, реабілітації, теорії та методики фізичного виховання, краєзнавства, створення й надання туристичних послуг, зеленого туризму, менеджменту, екології, медицини та ін.

Тому основною метою викладання цієї навчальної дисципліни є формування в студентів уявлення щодо основних рекреаційних потреб людини загалом і місця туризму в процесі рекреології різних верств населення та його організації й розвитку зокрема. Основними завданнями вивчення дисципліни виокремлено такі, як: оволодіння та закріплення студентами комплексу спеціальних теоретичних, методичних, практичних, законодавчих і програмно-нормативних основ рекреаційного туризму та суміжних дисциплін; уміння творчо використовувати набуті знання під час виконання освітніх, виховних, оздоровчих завдань; ефективно реалізовувати процес планування, підготовки й організації різних видів рекреаційного туризму; використання набутих знань у процесі організації туристсько-краєзнавчої, пізнавальної діяльності та відновлення життєвих сил (духовних, фізичних, моральних й ін.).

Загалом, ми розглядаємо студента факультету фізичної культури, котрий засвоює курс за напрямом рекреаційного туризму як особистість, як майбутнього фахівця, який цілеспрямовано здобуває у вищих навчальних закладах кваліфікацію відповідно до свого освітньо-кваліфікаційного рівня та спеціалізації впродовж спеціально організованого навчально-виховного процесу, що поєднує в собі спорт, туризм, відпочинок, активно-розважальний аспект, сприяє національно-патріотичному вихованню молоді, позитивно впливає на фізичний і психічний розвиток, підготовку до ведення здорового, активного та якісного способу життя, відповідної трудової діяльності.

Професійна підготовка майбутніх фахівців рекреаційного туризму визначається як процес, що відображає науково й методично обґрунтовані освітньо-виховні заходи вищого навчального закладу. Вони повинні бути спрямовані на планомірне формування протягом усього терміну навчання рівня професійних компетентностей особистості, достатніх для організації спортивного та оздоровчого туризму в закладах освіти, серед різних груп населення, успішної трудової діяльності в різних ланках активного рекреаційного туризму з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

Для реалізації цих вимог слід:

- здійснювати оптимальний підбір змісту навчального матеріалу;
- створювати сучасне навчально-розвивальне середовище;
- використовувати інноваційні педагогічні технології навчання та виховання студентів;
- інтегрувати зміст навчальної дисципліни «Рекреаційний туризм» під час складання програм у загальну навчально-виховну та подальшу професійну діяльність;
- якісно організувати практичні заняття майбутніх фахівців із використанням раціонально-доцільних принципів, методів, форм роботи та технологій;
- сформувані в студентів розуміння необхідності оволодіння знаннями, уміннями й навичками, що пропонуються.

Задля вдосконалення навчально-виховного процесу як лекцій, так і практичних занять, і підвищення в студентів факультетів фізичної культури та здоров'я мотивації до вивчення дисципліни «Рекреаційний туризм» нами проведено анкетування серед студентів 2–4-х курсів.

Це, на нашу думку, дасть змогу підкоректувати як зміст, так і форму навчально-виховної діяльності й удосконалити напрацьовані та підібрати нові методики й технології навчання.

Так, у дослідженні брало участь 80 студентів, 30,0 % із яких вивчали «Рекреаційний туризм», 70,0 % – ні. Нас цікавила думка кожної групи студентів із подальшим визначенням середнього показника.

Необхідність цієї дисципліни для опанування спеціалізації «Методика туристичної роботи» відзначило 75,0 % респондентів, негативну відповідь обрало 10,0 % опитаних і 15,0 % відзначили, що їм «важко відповісти». Наступне питання, яке нас цікавило, – це значимість розділів знань, що пропонуються для вивчення під час опанування «Рекреаційного туризму». Так, найбільш важливими студенти обох груп обрали «пішохідний» і «спортивний туризм», третє місце посів розділ знань «туристичні послуги», який респонденти виокремили як один з основних у процесі вивчення цієї дисципліни. Наступними за важливістю для опитаних студентів були розділи знань «краєзнавство» та «зелений туризм». І найменш значимими виділили знання з «анімації» та «маркетингу в туризмі». Хоча потрібно відзначити про можливу необізнаність студентів, які ще не вивчали цю дисципліну щодо значення анімації як активної рухової діяльності в організації туристсько-рекреаційного процесу.

Відповіді на питання «Який спосіб подання навчального матеріалу Вам найбільш цікавий? (відзначте не більше трьох)» дали можливість установити, що результати студентів обох виділених груп та середні показники відрізняються. Так, узагальнений показник засвідчив, що більшість опитаних усе ж надає перевагу отримання навчального матеріалу найбільш поширеним способом – через інформаційну лекцію (26,9 %). Такої самої думки група студентів, яка не вивчала навчальну дисципліну «Рекреаційний туризм» (28,4 %). Аналогічний відсоток в опитаних за загальними даними (26,9 %) зайняла й лекція-візуалізація – у її основу покладено метод наочності. Цей вид подання навчального матеріалу посів 1-ше місце серед студентів, які вивчали цей предмет, та 2-ге – у тих, котрі ще не були знайомі з «рекреаційним туризмом». Також опитані відзначили для себе цікавим варіантом опанування нової інформації туристсько-рекреаційного спрямування через лекцію-дискусію, що передбачає активний обмін думками в інтервалах між логічними розділами лекції. Це поживляє навчальний процес, активізує пізнавальну діяльність, дає можливість педагогу керувати колективною думкою групи (від 26,9 % – студенти, які вивчали дисципліну, до 20,9 % – котрі не вивчали; середній показник – на рівні 22,6 %).

Наступними типами лекцій із запропонованих, за допомогою яких студенти воліли б вивчати «рекреаційний туризм», були проблемні (12,9 %), бінарні лекції (5,4 %) та лекції прес-конференції

(5,4 %). Відзначимо, що кожна з них характеризується своєю цікавою формою, однак структура проблемної лекції більш зрозуміла студентам, порівняно з лекцією-конференцією. А що стосується бінарної лекції, то не завжди її можна фізично організувати та водночас вона доцільна для здійснення міжпредметних зв'язків, коли одна проблема стає інтегральною для викладачів суміжних дисциплін.

Під час відповіді на питання «Відзначте за значимістю ті форми подання навчального матеріалу, які можуть сприяти розширенню Ваших знань, умінь і навичок у сфері рекреаційного туризму?» респонденти майже одноголосно обрали зустріч із туристами-практиками як одну з найоптимальніших форм отримання нової тематичної інформації з рекреаційного туризму. Відзначимо, що ця форма найзручніша в організації, оскільки вимагає переміщення однієї особи, а не групи, що, відповідно, мінімізує й фінансові затрати.

Наступними нестандартними формами отримання інформації щодо організації рекреаційного туризму студенти обрали туристичні об'єкти з екскурсіями, відвідування музеїв, туристичних фірм та турагентств. Найменшу прихильність респондентів викликав варіант «відвідування спеціалізованого туристичного магазину» (рис. 1).

Під час відповіді на запитання щодо вибору методів контролю, які найбільш підходять для оцінки знань із навчального предмету «Рекреаційний туризм» студентам давали можливість обрати три варіанти методів контролю знань із шести запропонованих, які їм найбільше імпонують.

Так, опитані студенти надали перевагу практичній (28,7 %) і тестовій (27,7 %) перевірці знань, умінь та навичок. На третьому місці, за узагальненими даними, – усне опитування, яке обрали 20,2 % респондентів. Письмовий варіант оцінювання рівня компетентності з рекреаційного туризму як один із найбільш дієвих обрало 13,8 % студентів. І маловідомим та таким, із яким молодь найрідше стикалась упродовж освітнього процесу, став метод самооцінки й взаємооцінки (7,4 %).

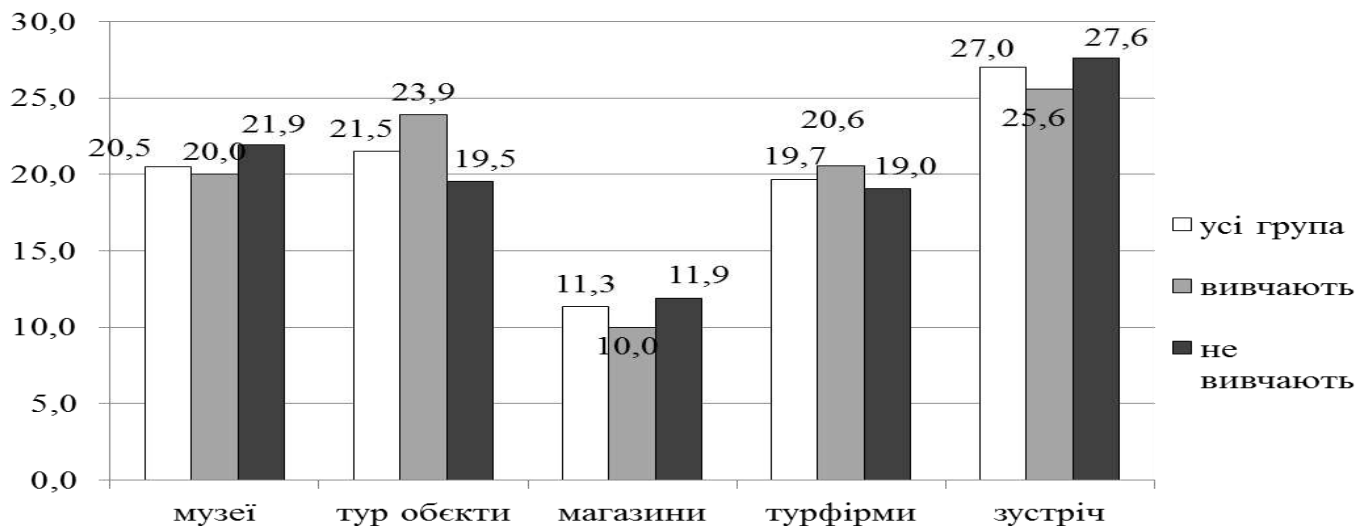


Рис. 1. Дані думки студентів щодо нестандартних форм отримання інформації на заняттях із рекреаційного туризму

Потрібно відзначити як позитивне і той факт, що студенти запропонували власний варіант методу контролю знань, умінь та навичок із дисципліни «Рекреаційний туризм» – такий, як виконання творчого завдання (2,1 %).

Завершальне відкрите запитання спонукало респондентів до роздумів на тему змісту навчального матеріалу, який би вони хотіли отримати під час вивчення курсу «Рекреаційний туризм». Найбільш популярними відповідями стали організація походів і подорожей, планування туристських маршрутів, діяльність супроводжуючих туристських груп, поведження в екстремальних умовах походу, види спеціального туристського спорядження, безпека туриста, надання долікарської допомоги, маловідомі природні, історичні й архітектурні рекреаційні об'єкти, особливості маркетингу в туризмі, діяльність туристичних агентств, відпочинково-оздоровчий і лікувальний туризм. Крім того, опитані виявили бажання опанувати рекреаційний туризм через практичні заняття. Це можна пояснити тим, що на цьому етапі розвитку суспільства в студентів існує відкритий доступ до інформації, чого не скажеш про опанування практичних знань, умінь та навичок.

Виходячи з результатів анкетування, власного педагогічного досвіду та аналізу напрацювань теоретиків і практиків, нами сформовано модель профільної підготовки студентів спеціалізації «Фізична культура та туризм» у сфері рекреаційного туризму (рис. 2).

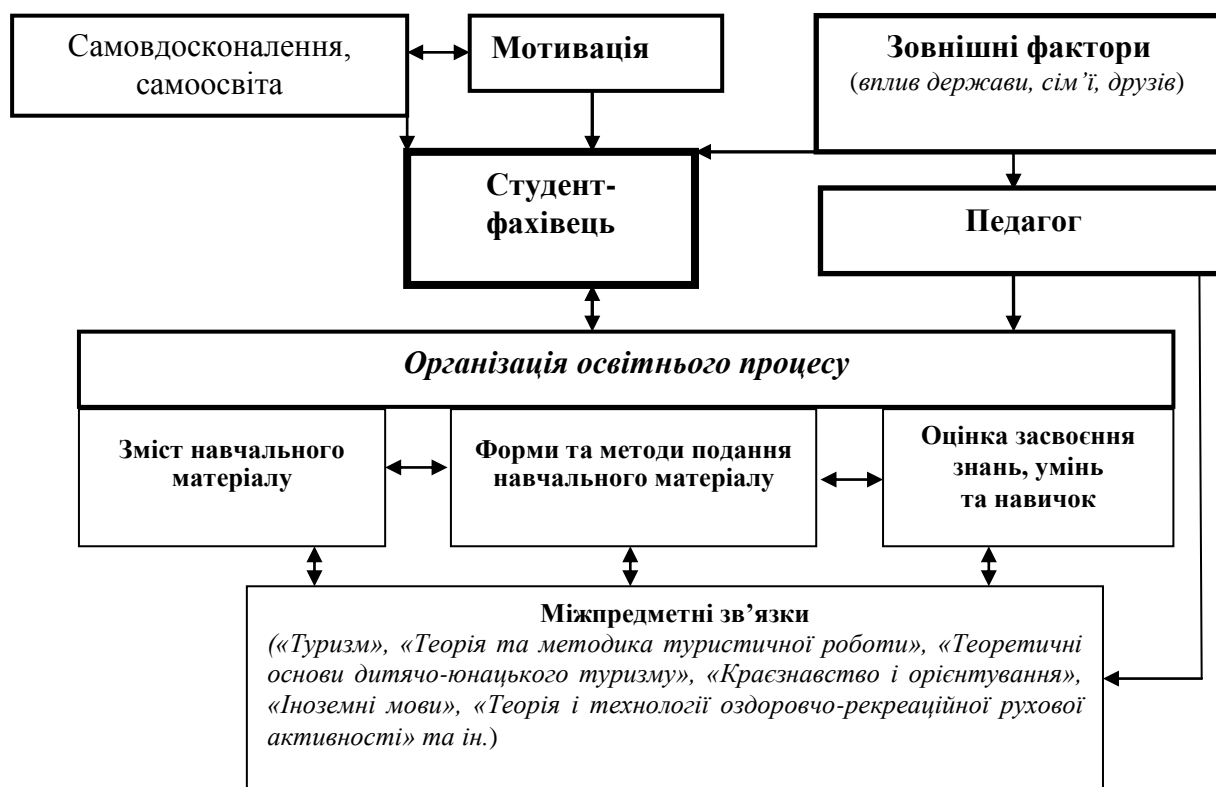


Рис. 2. Модель оптимальної організації навчання рекреаційному туризму студентів факультетів фізичної культури зі спеціалізації «Методика туристичної роботи»

Отже, організація освітнього процесу студентів спеціалізації «Методика туристичної роботи» передбачає формування мотивації до засвоєння знань, умінь і навичок із рекреаційного туризму через власний приклад викладача, за допомогою розвитку навчально-пізнавальних, творчих здібностей (подолання перешкод у процесі розв'язання поставлених задач, виконання нестандартних завдань), наголошення на значущість цієї навчальної діяльності для оволодіння майбутньою професією та подальше самовдосконалення через подорожі, походи, допомогу в реалізації активної дозвілдової діяльності близьких і друзів, завдяки організації нестандартних навчальних занять.

Щодо змісту навчального процесу, то нами для вивчення пропонуються такі розділи знань: «спортивний туризм», «пішохідний туризм», «зелений туризм», «туристичні послуги», «краєзнавство», «анімація в рекреаційному туризмі», «маркетинг у рекреаційному туризмі». Формуванню навчального процесу передував аналіз низку програм суміжних дисциплін, опрацювання навчально-методичної літератури, перейняття досвіду теоретиків і практиків сфери туризму.

Звичайно, зміст заняття є важливою складовою частиною освітнього процесу, однак ми підтримуємо думку науковців, що ще важливішим фактором залучення студента в безпосередню навчальну діяльність є методики його викладання. Їх подання мало різну форму – від класичних інформаційних лекцій до лекцій-дискусій, візуалізацій і зустрічей із практиками цієї сфери, відвідування екскурсій, перенесенням змісту навчального матеріалу в життєві та професійні ситуації, створення позитивної атмосфери через обмін життєвим досвідом студентів у провадженні активної рекреаційної діяльності та ін. Також відомо, що цілеспрямований процес передачі й засвоєння знань, умінь і навичок повинен передбачати використання принципів науковості, систематичності та послідовності й доступності тощо.

Оцінка – це процес і результат виявлення рівня опанування студентами професійно важливих компетенцій, порівняно з еталонними уявленнями, який задекларований у навчальних програмах чи інших керівних документах. Здійснюючи контроль знань, умінь та навичок із дисципліни «Рекреаційний туризм», ми пропонуємо, передусім дотримуватися принципів об'єктивності, усебічності, дієвості й стимулювання; урахувати приріст компетентності студентів та застосовувати різні форми контролю

(усний, письмовий, тестовий, практичний). Важливо підтримувати дії чи відповіді вербальною й невербальною оцінкою, дозволяти студентам проводити самооцінку та самоаналіз, взаємооцінку. Це все сприятиме створенню позитивного сприятливого фону занять, довірливих відносин у колективі, підвищить самооцінку неактивних, «скованих» студентів.

Під час вивчення рекреаційного туризму потрібно підтримувати міжпредметні зв'язки із суміжними дисциплінами, основними з яких є «Теоретичні основи дитячо-юнацького туризму», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Теорія та методика туристичної роботи», «Туризм». Також важливо формувати зв'язки з несуміжними дисциплінами (іноземними мовами, менеджментом). Це дасть змогу скоординувати в подальшому хід освітнього процесу, сприятиме більш глибокому сприйняттю основних положень та фактів, розширить діапазон засвоєних знань, умінь і навичок, покращить формування окремих понять усередині окремих навчальних предметів, розуміння так званих міжпредметних понять, тобто таких, повне уявлення про які неможливо дати під час викладання однієї дисципліни й усвідомити глобальну картину функціонування усієї сфери туризму.

Отже, формування ефективної моделі профільної підготовки студентів факультетів фізичної культури та здоров'я, саме комплексність в організації навчального процесу з рекреаційного туризму, врахування думки студентів, колег і напрацювання теоретиків та практиків щодо підбору змісту, методів та форм занять, способів оцінки знань дасть змогу підвищити рівень знань і мотивацію до вивчення цієї дисципліни.

Дискусія. Досліджень організації навчання туристичного спрямування серед студентів фізкультурного профілю нами не знайдено. Водночас існують узагальнювальні праці щодо підготовки фахівців туристичної сфери. Г. А. Гарбар пропонує три аспекти організації освітнього процесу, що важливі для будь-якої туристичної галузі: фундаментальне навчання (отримання знань згідно з навчальним планом спеціальності); технічне навчання (знання як робити), яке відточує майстерність і розробляє навички, необхідні для цієї спеціалізації; особисті здібності, що відображають особисті якості фахівця [6]. Автор також виділяє такі глобальні підсистеми професійної підготовки кадрів сфери туризму: допрофесійну, професійне навчання у ВЗО та післядипломну освіту. Ми ж сформуваємо модель оптимальної організації навчання рекреаційному туризму студентів факультетів фізичної культури зі спеціалізації «Методика туристичної роботи», яка включає зміст, форми й методи організації навчального процесу, оцінку компетентності студентів, міжпредметні зв'язки, мотивацію, самовдосконалення, особистісні якості педагога, та не виключили й зовнішні фактори. Нами доповнено напрацювання науковців щодо організації освітнього процесу туристичного спрямування. Так, А. П. Аніщенко [2, с. 42] рекомендує під час побудови змісту навчального процесу враховувати запити потенційних роботодавців; Я. Воєвода [5], А. П. Аніщенко та М. М. Зайцева [2] відзначають про формування міжпредметних зв'язків із навчальними предметами, які не споріднені зі сферою туризму, однак дають можливість підготувати кваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця галузі рекреаційного туризму (іноземними мовами, менеджментом, психологією та економікою); С. М. Кобзова радить під час викладання дисциплін туристсько-рекреаційного циклу використовувати такі форми та методи, як мультимедійні лекції, семінари-практикуми, тематичні дискусії з відеомодулями, творчі проектні завдання, тестування, проведення конференцій тощо [8, с. 58]; О. В. Андреева й О. Л. Благий [1] рекомендують доповнювати систему освіти таких фахівців проблемними ситуаціями, діловими іграми, використанням можливостей комп'ютерної техніки для розвитку дослідницької активності, Інтернет-тренінгів тощо.

Новизна нашого дослідження полягає в розробці комплексної моделі організації навчання рекреаційного туризму майбутніх фахівців сфери фізичної культури та туризму в Україні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дані проведеного нами дослідження засвідчили, що під час вивчення навчального предмету «Рекреаційний туризм», на думку студентів, при отриманні їхньої спеціальності слід надавати перевагу отриманню знань, умінь і навичок на інформаційних лекціях, лекція-візуалізаціях, лекціях-дискусіях, практичних заняттях та зустрічам із практиками в галузі рекреаційного туризму, відвідуванню екскурсій, туристичних об'єктів, таких спеціалізованих закладів, як туристичні агентства, фірми, магазини туристичного спорядження. Щодо розділів знань, умінь і навичок, які б студенти хотіли опанувати насамперед на практичному рівні, то найбільшу зацікавленість простежено в активних видах туризму, таких як спортивний, зокрема пішохідний, туристичних послугах та краєзнавстві й туристичній анімації.

Отже, складові частини освітнього процесу студентів спеціальності «Методика туристичної роботи» мають передбачати підготовку майбутнього висококваліфікованого спеціаліста з галузі фізичної культури, туризму та рекреації відповідно до вимог цієї компетенції. Під час опанування

дисципліни «Рекреаційний туризм» навчальна діяльність студента повинна містити мотиваційний, змістовий та практичний компоненти, контрольні-оцінювальні дії, підкріплюватися міжпредметними зв'язками, містити нові й нестандартні підходи в поданні інформації, оцінці знань, умінь і навичок.

Подальшого вивчення потребують апробація розробленої моделі та формування раціональної організації освітнього процесу з інших навчальних дисциплін сфери туризму для студентів факультетів фізичної культури та здоров'я.

Джерела та література

1. Андреева О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць/Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. Т. 3. С. 5–10.
2. Аніщенко А. П., Зайцева М. М. Підготовка кадрів туристичної індустрії. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький, 2015. № 11. С. 39–43.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. лит., 2009. 528 с.
4. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посіб. Харків: Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
5. Воевода Я. Структура системи та особливості підготовки кадрів для туристичної сфери. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 320–325.
6. Гарбар Г. А. Підготовка фахівців сфери туризму у вищих навчальних закладах України. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Філософія*. Харків, 2013. Вип. 41(1). С. 246–257. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2013_41%281%29__24 (дата звернення: 16.04.18). Назва з екрана.
7. Гладуш В. А., Лисенко Г. І. Педагогіка вищої школи: теорія, практика, історія: навч. посіб. Донецьк, 2014. 416 с.
8. Кобзова С. М. Роль дисциплін блоку рекреації у підготовці фахівців сфери туризму та готельного господарства до професійної діяльності. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. Луганськ, 2013. № 8. ч. 4. С. 50–59. URL: http://tourlib.net/statti_ukr/kobzova4.htm (дата звернення: 16.04.18). Назва з екрана.
9. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2010. 370 с.
11. Нестуля О. О. Соціологія: практикум. Модульний варіант: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2009. 272 с.
12. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму/О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. Луцьк : РВВ «Вежа» ім. Лесі Українки, 2000. 248 с.
13. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
14. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
15. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні. Київ: Вища шк., 2002. 195 с.
16. Філоненко І. М. Особливості та структура системи підготовки кадрів для туристичної сфери. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. Луганськ, 2012. № 4, ч. 2. С. 59–64. URL: http://tourlib.net/statti_ukr/filonenko.htm (дата звернення: 16.04.18). Назва з екрана.
17. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2006. 352 с.
18. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. *Физическое воспитание студентов*. 2011. Вып. 4. С. 79–83.
19. Шука Г. П. Сучасна система підготовки професійних кадрів спортивно-оздоровчого туризму в Російській Федерації. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. Луганськ, 2012. № 4, ч. 2. С. 115–123. URL: http://tourlib.net/statti_ukr/schuka2.htm (дата звернення: 16.04.18). Назва з екрана.

References

1. Andriieva, O. V. & Blahii, O. L. (2015). Systema pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv iz fizychnoi rekreatsii [The System of Training and Qualification Improvement of Specialists in Physical Recreation]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk, t. 3, 5–10.
2. Anishchenko, A. P. & Zaitseva, M. M. (2015). Pidhotovka kadriv turystychnoi indusrii [Training of the tourism industry]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu «Ukraina»*. Khmelnytskyi, no. 11, 39–3. Bar-Or, O. & Rouland, T. (2009). Zdorove detei y dvyhatelnaia

- aktyvnost: ot fyzyolohycheskykh osnov do praktycheskoho pryomeneniia [Children's health and motor activity: from physiological principles to practical application]. Kiev, Olimp. lit., 528.
3. Velychko, V. V. (2013). Orhanizatsiia rekreatsiinykh posluh : navch. posib. [Organization of recreational services]. Kharkiv, Kharkiv. nats. un-t miskoho hosp-va im. O.M. Beketova, 202.
 4. Voievoda, Ya. (2014). Struktura systemy ta osoblyvosti pidhotovky kadriv dlia turystychnoi sfery [Structure of the system and peculiarities of preparation for the tourist sphere]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia* : materialy IKh Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. Lviv, 320–325.
 5. Harbar, H. A. (2013). Pidhotovka fakhivtsiv sfery turyzmu u vyshchykh navchalnykh zakladakh Ukrainy [Elektronnyi resurs] [Professional personnel training of the tourism at the higher educational establishments of Ukraine]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Filosofiia*. Kharkiv, vyp. 41(1), 246–257. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_filos_2013_41%281%29__24 (data zvernennia: 16.04.18). – Nazva z ekrana.
 6. Hladush, V. A. & Lysenko, H. I. (2014). Pedahohika vyshchoi shkoly: teoriia, praktyka, istoriia : navch. posib. [Pedagogy of high school]. Donetsk, 416.
 7. Kobzova, S. M. (2013). Rol dystsyplin bloku rekreatsii u pidhotovtsi fakhivtsiv sfery turyzmu ta hotelnoho hospodarstva do profesiinoi diialnosti [Elektronnyi resurs] [Role of disciplines of recreation block in tourism and hotel industry specialists' professional training]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka*. Luhansk, no. 8, ch. 4, 50–59. – Rezhym dostupu: http://tourlib.net/statti_ukr/kobzova4.htm (data zvernennia: 16.04.18). – Nazva z ekrana.
 8. Konokh, A. P. Teoretychni ta metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv iz sportyvno-ozdorovchoho turyzmu u vyshchykh navchalnykh zakladakh : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk : 13.00.04 [Theoretical and methodical principles of professional training of future specialists in sports and health tourism in higher educational institutions]. Kyiv, 42.
 9. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. K, Olimpiiska 1-ra, 248.
 10. Nestulia, O. O. (2009). Sotsiologiia: praktykum. Modulnyi variant : navch. posib. [Sociology: practicum. Modular version]. Kyiv, Tsentru uchb. lit., 272.
 11. Zhdanova, O. M., Tuchak, A. M., Poliakovskiy, V. I. & Kotova, I. V. (2000). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizychnoi kultury i rekreatsiinoho turyzmu [Organization and methods of recreational physical culture and recreational tourism]. Lutsk, Vezha, 248.
 12. Rybkovskiy, A. H. & Kanishevskiy, S. M. (2003). Systemna orhanizatsiia rukhovoï aktyvnosti liudyny [System organization of human motor activity]. Donetsk, DonNu, 436.
 13. Sushchenko, L. P. (2003). Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichni aspekt) : monohrafiia [Professional training of future specialists in physical education and sports]. Zaporizhzhia, ZDU, 442.
 14. Fedorchenko, V. K. & Dorova, T. A. (2002). Istoriiia turyzmu v Ukraini [History of tourism in Ukraine]. Kyiv : Vyshcha shk., 195.
 15. Filonenko, I. M. (2012). Osoblyvosti ta struktura systemy pidhotovky kadriv dlia turystychnoi sfery [Elektronnyi resurs] [Features and structure of the training for tourism system]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka*. Luhansk, 4, ch. 2, 59–64. – Rezhym dostupu: http://tourlib.net/statti_ukr/filonenko.htm (data zvernennia: 16.04.18). – Nazva z ekrana.
 16. Fitsula, M. M. (2006). Pedahohika vyshchoi shkoly : navch. posib. [Pedagogy of high school]. Kyiv, Akademydav, 352 s.
 17. Futornyi, S. M. (2011). Dvihatelnaia aktivnost i ee vliianie na zdorove i prodolzhitelnost zhizni cheloveka [Motor activity and its effect on human health and life expectancy]. *Fizicheskoe vospitanye studentov*, vyp. 4, 79–83.
 18. Shchuka, H. P. (2012). Suchasna systema pidhotovky profesiinykh kadriv sportyvno-ozdorovchoho turyzmu v Rosiiskii Federatsii [Elektronnyi resurs] [The modern system of professional training in sports and health tourism in the Russian Federation]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka*. Luhansk, no. 4, ch. 2, 115–123. – Rezhym dostupu: http://tourlib.net/statti_ukr/schuka2.htm (data zvernennia: 16.04.18). – Nazva z ekrana.

Стаття надійшла до редакції 07.06.2018 р.

СТАНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ (У КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)

Оксана Киселиця¹, Юрій Мосейчук¹, Олена Мороз¹

¹ Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, o.kyselytsia@chnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-12-19>

Анотації

Актуальність. Соціальна зрілість – складне соціально-психологічне явище, яке включає низку компонентів: самосвідомість, світогляд, моральну зрілість, соціальні почуття. Формування соціальної зрілості та її компонентів відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Особливого значення набуває виховання й закріплення комплексу особистісних якостей, моральної самосвідомості та соціальних почуттів – основи соціальної зрілості. Соціальні почуття покликаний виховувати і вчитель фізкультури, який формує не лише фізичне, але й моральне здоров'я, соціальну активність, почуття відповідальності, групової інтелектуальної, волевої, емоційної й організаторської єдності та інші важливі особистісні якості вихованців. Тому ставимо за **мету** виявити шляхи та фактори становлення соціальної зрілості в учнівської молоді під впливом фізкультурних занять, під час яких, окрім фізичного, формується моральне здоров'я, соціальна активність, почуття належності до команди, почуття групи. **Методи дослідження** – аналіз наукової літератури, спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування, тестування, методи статистичного опрацювання результатів дослідження. **Результати роботи.** Доводимо, що заняття з фізкультури й спорту дають змогу старшокласникам усвідомити існування багатьох форм суспільно корисної діяльності, де вони можуть розкрити себе, свої потенційні можливості, знайти місце їх застосування як у професійному плані, так і в суспільстві. **Висновки.** Аналіз емпіричних досліджень засвідчує важливу роль занять із фізкультури й спорту у формуванні компонентів соціальної зрілості старшокласників: самоорганізації, самопізнання, волевих та морально-соціальних якостей, почуття групи, взаємодопомоги, уважності, культури спілкування тощо. Виявлено дисонанс між вимогами старшокласників щодо особистості вчителя фізкультури сучасної школи й вимогами майбутніх учителів: учні ставлять більше серйозних вимог, ніж майбутні вчителі, що може вплинути на ставлення учнів до самих занять та на результати роботи вчителя.

Ключові слова: учнівська молодь, фізкультурні заняття, фізичне здоров'я, моральні норми, соціальна активність.

Оксана Киселиця, Юрій Мосейчук, Елена Мороз. Становление социальной зрелости старшеклассников (в контексте деятельности учителя физической культуры). **Актуальность.** Социальная зрелость – сложное социально-психологическое явление, которое включает целый ряд компонентов: самосознание, мировоззрение, нравственную зрелость, социальные чувства. Формирование социальной зрелости и ее компонентов происходит под влиянием внешних и внутренних факторов. Особое значение приобретают воспитание и закрепление комплекса личностных качеств, нравственного самосознания и социальных чувств – основы социальной зрелости. Социальные чувства призван воспитывать и учитель физкультуры, который формирует не только физическое, но и нравственное здоровье, социальную активность, чувство ответственности, групповой интеллектуального, волевого, эмоционального и организаторского единства и другие важные личностные качества воспитанников. **Цель исследования** – выявить пути и факторы становления социальной зрелости у старшеклассников под влиянием физкультурных занятий, во время которых, кроме физического, формируется нравственное здоровье, социальная активность, чувство принадлежности к команде, чувство группы. **Методы исследования** – анализ научной литературы, наблюдение, индивидуальные и групповые беседы, анкетирование, тестирование, методы статистической обработки результатов исследования. **Результаты работы.** Доказываем, что занятия по физкультуре и спорту позволяют старшеклассникам осознать существование многих форм общественно полезной деятельности, где они могут раскрыть себя, свои потенциальные возможности, найти место их применению как в профессиональном плане, так и в обществе. **Выводы.** Анализ эмпирических исследований свидетельствует о важной роли занятий по физкультуре и спорту в формировании компонентов социальной зрелости старшеклассников: самоорганизации, самопознания, волевых и морально-социальных качеств, чувства группы, взаимопомощи, внимательности, культуры общения и др. Выведено диссонанс между требованиями старшеклассников относительно личности учителя физкультуры современной школы и требованиями будущих учителей: ученики ставят больше серьезных требований, чем будущие учителя, которые могут повлиять на отношение учащихся к самим занятиям и результаты работы учителя.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, физкультурные занятия, физическое здоровье, моральные нормы, социальная активность.

Oksana Kyselytsia, Yuriy Moseychuk, Elena Moroz. The Formation of Social Maturity of Senior Pupils (in the Context of the Activity of the Teacher of Physical Culture). Topicality. Social maturity – a complex socio-psychological phenomenon, which includes a number of components: self-awareness, worldview, moral maturity, social feelings. Formation of social maturity and its components takes place under the influence of external and internal factors. Of particular importance is the upbringing and consolidation of the complex of personal qualities, moral consciousness and social feelings – the basis of social maturity. Social feeling is called to educate and teacher of physical education, which forms not only physical but also moral health, social activity, sense of responsibility, group intellectual, volitional, emotional and organizational unity and other important personal qualities of pupils. Therefore, we aim to identify the ways and factors of the formation of social maturity in schoolchildren under the influence of physical education classes, during which, in addition to physical, moral health, social activity, feeling of belonging to the team, feeling of a group are formed. **Methods of research** – analysis of scientific literature, observation, individual and group discussions, questionnaires, testing, methods of statistical processing of research results. **Results of Work.** We show that classes in physical education and sports allow senior students to realize the existence of many forms of socially useful activity, where they can reveal themselves, their potential opportunities, find a place for their application both professionally and in society. **Conclusions.** An analysis of empirical research confirms the important role of physical education and sports classes in the formation of components of the social maturity of senior pupils: self-organization, self-knowledge, volitional and moral-social qualities, group feelings, mutual help, attentiveness, communication culture, etc. The dissonance between the requirements of senior pupils about the personality of the physical education teacher of a modern school and the requirements of future teachers is revealed: students place more serious requirements than future teachers, which can affect the attitude of students to the classes themselves and the results of the work of the teacher.

Key words: pupils' youth, physical education, physical health, moral norms, social activity.

Вступ. Сьогодні спостерігаємо різкі суперечності між прискореним соціальним розвитком сучасних дітей та обмеженими можливостями соціального функціонування. Рівень можливостей юнаків і дівчат у цей період, умови й швидкість їхнього соціального розвитку пов'язані з усвідомленням себе та своєї належності до суспільства, необхідністю визначення свого місця в суспільстві, вибору професії, побудови образу свого майбутнього, можливості навчання у вищих закладах освіти, створення сім'ї тощо.

Поняття «соціальна зрілість» порівняно нове в психолого-педагогічній науці й чіткого визначення на сьогодні нема, хоча й існує низка публікацій, які стосуються цієї проблеми [1; 3; 4; 5]. Так, проблему розвитку та виховання соціальної зрілості розглянуто в працях вітчизняних і зарубіжних психологів (Ю. Бардін, І. Бех, Г. Гартман, Є. Головаха, Р. Гурова, К. Левін, С. Поліщук, М. Савчин, Є. Слободський, Л. Філіпс, Р. Хмелюк, К. Холл, П. Якобсон); філософів (Ю. Бардіна, Л. Ростової, Т. Старченка); соціологів (І. Половинки, Л. Сохань, О. Харчева, В. Ядова); педагогів (О. Каменєвої, Л. Канішевської, Т. Мальковської, О. Михайлова, В. Радула).

Більшість дослідників вважають, що соціальна зрілість – не є функцією лише одного віку. Багато в чому її сформованість і прояви залежать від умов, у яких росте й виховується дитина. Тому вже підлітки й старшокласники відрізняються достатньою соціальною зрілістю, у той час як деякі дорослі у своїх поглядах і установах щодо важливих аспектів людських відносин залишаються дітьми. Уважаємо, що соціальна зрілість – це якісний критерій психічного розвитку та психічний стан розуміння себе в суспільстві, своєї поведінки, це показник сформованості норм, правил стосунків особистості з реальною дійсністю.

Учителю фізкультури, як і іншим педагогам, надзвичайно важливо виявити соціальні і психологічні фактори формування складників соціальної зрілості в учнів старшого шкільного віку, що дасть змогу визначити напрями й методи психолого-педагогічного впливу на цей процес. Стосунки з довкілля у процесі занять на уроках фізкультури та на змаганнях різних рівнів, спілкування з ними допомагає юнакам і дівчатам краще зрозуміти своє життя, свій життєвий досвід, а також особливості й здобутки за період свого життя, «заглянути в себе», спробувати оцінити свої можливості та ближче підійти до відповіді на питання сенсу життя, до самосприйняття й самовизначення.

Мета дослідження – виявлення шляхів і факторів становлення соціальної зрілості в старшокласників під впливом фізкультурних занять.

Матеріал і методи дослідження. Для виявлення шляхів та факторів становлення соціальної зрілості в учнів старшого шкільного віку, нами використано різні методи й конкретні методики: аналіз наукової літератури, спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування, тестування, методи статистичного опрацювання результатів дослідження.

Спостереження проводили за поведінкою учнів безпосередньо під час занять із фізкультури. Об'єктом спостереження стали характер стосунків, спілкування, ставлення до вимог учителя та

досягнень однокласників тощо. Спостереження дало змогу виявити окремі властивості учнів, особливості їхньої поведінки, характер ставлення один до одного, окремі особистісні якості тощо. У групових та індивідуальних бесідах відбувався обмін думками з приводу таких питань: спорт і формування особистості; спорт та здоровий спосіб життя; спорт і фізичне й моральне здоров'я людини взагалі та їх зокрема; потенційні можливості особистості й спорт; вплив спорту на світогляд юнаків і дівчат; спорт – умова розвитку комунікативних та організаторських умінь і навичок учнів та ін. Для досягнення поставленої мети вчителем – організатором бесіди – створювалась атмосфера відвертості, довіри, дискусії, що давало змогу виявити ставлення учнів до фізкультури й спорту як навчального предмета, значення фізкультури для кожного з них, вплив на розвиток індивідуальних якостей, емоційно-почуттєвої сфери, моральних якостей та міркувань тощо.

Для уточнення отриманих результатів спостереження й бесід нами розроблено анкети, які містять по 8 запитань: анкета для опитування старшокласників дасть змогу виявити вплив занять із фізкультури і спорту на формування соціальної позиції, моральних норм і якостей, світогляду, на емоційну сферу та ін.; анкета для опитування студентів – майбутніх учителів – спрямована на виявлення їх думок про можливість формування компонентів соціальної зрілості й соціальних почуттів, про шляхи та умови активізації самопізнання й самовдосконалення учнів, формування світогляду та ін.

Усі досліджувані отримували бланк анкети змішаного типу з інструкцією, в якій пропонувалося уважно прочитати запитання та письмово висловити свою думку на кожне запитання. Анкетування проводили анонімно в груповій формі. Аналіз результатів анкетування здійснювали з кожного питання окремо й виявили групові типові відповіді, підводилися статистичні підсумки. Вибірку склали учні 11-х класів загальноосвітніх шкіл м. Чернівці. Усього дослідженням охоплено 60 учнів та 40 майбутніх учителів.

Результати дослідження. Дискусія. Проведене анкетне опитування учнів 11-х класів (40 чол.) дало нам такі результати:

На питання «Які якості особистості розвиваються у вас на уроках фізкультури?» респонденти виділили кілька груп рис характеру. Перша група, названа учнями, відображає вольові риси характеру: 70 % опитуваних назвали суперництво, 65 % – силу волі, 55 % – цілеспрямованість, кожен другий називає наполегливість; другу групу якостей особистості склали морально-соціальні якості: 40 % учнів називають товариськість, почуття групи, уважність до інших і до справи, а також працелюбність; кожен третій досліджуваний отримує в спадок від занять фізкультурою й спортом почуття взаємодопомоги та взаємовиручки, а четверта частина опитуваних засвоює правила культури спілкування.

На запитання «Чи допомагають заняття з фізкультури і спорту у самоорганізації і самопізнанні?» ми отримали 65 % позитивних відповідей, 10 % відповідей «ні» і кожна четверта відповідь «не знаю».

Ми виявили також, що заняття з фізкультури й спорту дуже мало допомагають розбиратись у подіях, які відбуваються в країні та світі (70 % негативних відповідей і 15 % позитивних); 55 % опитаних ставляться до уроків фізкультури й спорту позитивно (подобається і приносить користь, гартує здоров'я), 35 % відповідей – «байдуже»; 65 % вважають, що фізкультура й спорт потрібні і в старших класах, а 20 % «не знають», чи вона потрібна. Кількісні показники також підтверджують, що заняття з фізкультури та спорту формують почуття «групи»: 65 % респондентів при успіхах команди переживають радість, задоволення й 10 % ставляться до успіхів чи невдач класу байдуже.

Характеризуючи вчителя фізкультури та спорту, який потрібен сучасній школі, опитувани виділяють кілька груп бажаних якостей. Першу склали професійні якості: він має бути «майстром своєї справи», бути обізнаним у різних видах спорту, бути майстром спорту або чемпіоном України з якогось виду спорту, висококваліфікованим професіоналом. До другої групи вони віднесли фізичні якості: учитель фізкультури й спорту повинен бути фізично здоровим, загартованим, міцним, сильним. У третю групу увійшли морально-соціальні якості: добродушність, чесність, справедливість, доброзичливість, співчутливість, бути хорошою людиною. У четверту групу респонденти включили якості, що характеризують рівень загальнолюдської культури: учитель повинен бути вихованим, культурним, уміти спілкуватись, переконувати в процесі спілкування, а також мати почуття гумору. До п'ятої групи увійшли зовнішні характеристики: він повинен бути молодий, привабливий, стрункий. Дані свідчать і про те, що заняття з фізкультури й спорту, успіхи та невдачі впливають на самоставлення опитуваних: 70 % учнів написали, що досягнення в спорті чи невдачі позитивно вплинули на самопізнання й самоставлення і 20 % – негативно.

Паралельно з опитуванням старшокласників ми провели опитування студентів 4–5 курсів різних факультетів (40 чол.) – майбутніх учителів, які готуються у процесі навчання в університеті не лише

викладати свій предмет, а й налаштовуються на проведення виховної роботи з учнями як на уроках із свого предмета, так і в ролі класного керівника.

Майбутні вчителі вважають, що уроки фізкультури сприяють формуванню особистісних якостей учнів (80%); що на заняттях фізкультури вчитель може розвивати силу волі, почуття суперництва, впевненість у собі, почуття групи, збагачення обсягу знань. Щоб учням допомагати пізнавати себе на уроках фізкультури, потрібні умови: індивідуальний підхід (75 %), підтримка змагального духу, заохочення слабших та розвиток рівня їх фізичної підготовки (70 %), безпосередня участь у змаганнях (60 %). Майбутні вчителі також вважають, що заняття з фізкультури сприяють формуванню й розвитку світогляду учнів і їхньої власної позиції (76 %). Решта відповідей «не знаю». Респонденти також виділяють чотири основні соціальні почуття, які, на їхню думку, формуються в учнів на заняттях із фізкультури: дружби, поваги до людей, почуття взаємодопомоги, поваги до себе. Майбутні вчителі вважають, що вчителю фізкультури сучасної школи повинні бути властиві: фізичне й психічне здоров'я; бути прикладом для учнів, вести здоровий спосіб життя; мати достатній рівень фізичної готовності.

Порівняння характеристик учителя фізкультури сучасної школи, які запропонували майбутні вчителі, з тими, що називають старшокласники, свідчить про значну невідповідність між очікуваннями учнів і тим, як бачать свого колегу студенти – майбутні педагоги. Ми вважаємо, що цей дисонанс існує в реальності і впливає на ставлення учнів до фізкультури і вчителя, на самопочуття, поведінку учнів на заняттях.

Для вивчення впливу найближчого оточення на соціальний розвиток старшокласників та становлення соціальної зрілості і її компонентів, ми вивчали їх реальні й бажані особистісні стосунки, які найактивніше проявляються під час проведення вільного часу. Результати наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Реальне і бажане партнерство в проведенні вільного часу, %

Оточення	сам	з батьками	з друзями	з однокласниками	з учителями	з цікавими людьми
З ким проводиш вільний час	15,7	22,3	70,1	10,3	0	0
З ким би хотів проводити вільний час	4,9	19,6	61,9	19,3	2	26,7

Дані свідчать, що переважна більшість опитуваних віддає перевагу як реальному, так і бажаному спілкуванню у вільний час із друзями, відсуваючи спілкування з батьками на друге місце, значно знижуючи вплив сім'ї на становлення особистості і її соціальності. Значна частина старшокласників проводить свій вільний час наодинці, що властиво для цього віку. Старший шкільний вік переживає потребу залишатися наодинці з різних причин. Такими можуть бути творчість, прагнення визначити сенс життя, обдумати свої стосунки з навколишнім оточенням, переживання першого почуття кохання, створення образу свого майбутнього та ін. Реально з батьками проводять свій вільний час трохи більше п'ятої частини досліджуваних і ще менше хотіли б проводити свій вільний час із ними. Кожен четвертий учень хотів би проводити свій вільний час з цікавими дорослими, на що варто звернути увагу педколективу. Це бажання зумовлене тим, що реально таке спілкування відсутнє й учні відчувають дефіцит цікавої нової інформації, який негативно впливає на становлення соціальної зрілості та її змістовного наповнення.

На жаль, із зони впливу на формування соціальності учнів старшого шкільного віку випав такий важливий фактор, як учитель, який мав би спрямовувати, корегувати процес розвитку соціальної зрілості, реалізацію в практиці життя сформованих її рівнів, самовиховання, самовдосконалення соціальної спрямованості особистості. Це можна пояснити тим, що учні більше всього спілкуються з учителями в діловій обстановці і сприймають їх як переважно ділових людей і не знають добре особистісних якостей своїх педагогів, а тому не бачать їх своїми партнерами в ситуації відпочинку.

Спілкування з ровесниками призводить до формування серйозного ставлення до свого соціуму, де вони отримують підтримку, можливість самовираження, визнання своєї соціальної значущості. Саме потреба в соціальному визнанні лежить в основі створення різноманітних підліткових і юнацьких неформальних груп (від позитивних до кримінальних), де вони можуть проявити себе, задовольнити потребу у спілкуванні, заявити про себе і свої можливості, самореалізуватись. Вивчення мотивації створення різних компаній відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Мотивація створення неформальних груп, %

№ з/п	Мотиви	%
1	Можливість поспілкуватись	51,5
2	Спільність інтересів	26,7
3	Можливість «убити» час	11,7
4	Спроба створити свою організацію	9,4
5	Можливість пізнати статеві стосунки, відчути смак алкоголю, наркотиків	9,3
6	Можливість втекти від сімейних незгод	8,1
7	Бажання позбутися опіки дорослих	5,1

Відомо, що далеко не всі вуличні групи заповнюють свій вільний час змістовно-пізнавальними чи соціально-цінними справами, які б формували в їхніх членів позитивні особистісні якості, соціальну спрямованість, соціальні почуття та соціальну зрілість як цілісне психологічне явище. Практика показує, що саме у вуличних компаніях розвиваються поведінкові відхилення, асоціальна і навіть антисоціальна спрямованість, правопорушна та злочинна поведінка підлітків і юнацтва, проходять пробу на сумнівного гатунку ризик і т.п., спроба на алкоголь та наркотики.

Отже, учитель фізкультури, готуючи своїх вихованців до оволодіння фізичною культурою в процесі занять спортом, повинен приділити значну увагу вихованню загальнолюдської культури, яка не може існувати без вироблених навичок культури спілкування та взаємин. Уживання нецензурних слів стало хворобою нинішніх учнів не лише підліткового й старшого віку. Кожному педагогу слід спрямувати свій педагогічний вплив саме на очищення мови від усякого бруду, яким є також і лихослів'я. Виховуючи культуру спілкування в нинішніх учнів, учитель закладає фундамент культури взаємин наступних поколінь українців. Заняття з фізкультури і спорту дають змогу підвищити рівень контролю й вироблення навичок дотримуватись правил культури стосунків і міжособистісного спілкування, оскільки є можливість розширити безпосереднє особистісне спілкування в системі «учитель – учні».

Соціально зріла особистість проявляє сформовані соціальні почуття гуманності, чесності, порядності, відповідальності за свої вчинки перед сім'єю, колективом, батьками, самим собою, патріотизм тощо. Відповідаючи на запитання: «Що може тебе заставити скоїти злочин?», учні дали наступні відповіді (див. таблицю 3).

Таблиця 3

Визначення мотивації готовності до скоєння злочину, %

№ з/п	Мотиви	%
1	Ніщо не може примусити вчинити злочин	63,5
2	Бажання постояти за себе	17,4
3	Бажання помститися за образу	13,7
4	Небажання втратити авторитет у компанії	3,8
5	Постійні конфлікти з батьками	2,5
6	Бажання матеріально збагатитися	1,5
7	Незнання міри покарання	1,0

На основі даних таблиці можна констатувати, що близько 40 % наших досліджуваних готові скоїти злочин при певних умовах, що дуже насторожує й турбує. Основними мотивами готовності скоїти злочин ствердження себе як особистості, своєї людської гідності (відстоювати себе, помститися за образи), визнання власної дорослості, тобто реакція поведінкою на негативне ставлення оточуючих до учня як особистості. Відрядно, що понад 60 % старшокласників відповіли, що їх ніхто й ніщо не зможе змусити скоїти злочин.

Соціальна зрілість старшокласника значною мірою залежить від сформованості його моральності: моральних цінностей, переконань, вчинків, тобто від моральної зрілості, досвіду моральної поведінки, які формуються (як і сама особистість у цілому) під впливом сімейного виховання, навчально-виховного процесу в школі, суспільних організацій, найближчого соціального оточення, джерел масової інформації. Із цією метою нами використано спеціальну діагностичну анкету, спрямовану на виявлення сенсу моральної поведінки та рівні вираженості прагнення до здійснення моральних вчинків.

Отримані результати дослідження дали підставу виділити дві ознаки ціннісного ставлення старшокласників до моральних цінностей і чотири рівні сформованості прагнення до реалізації моральної поведінки.

Із метою виявлення в старшокласників рівня суджень їм запропоновано запитання: «У чому ви бачаєте для себе сенс моральної поведінки?» За змістом тестової анкети пропонується для здійснення вибору п'ять варіантів відповідей: 1) прагнення до моральної поведінки, визнання самоцінності особистості та рівності всіх людей у досягненні щастя й гідності життя; 2) прагнення виробити якості моральної поведінки, щоб уміти встановлювати гуманні стосунки між людьми; 3) важливість володіння нормами й правилами моральної поведінки для досягнення життєво важливої мети; 4) поважливе ставлення до інших; подобається, коли люди взаємоввічливі; 5) не бачу сенсу.

Аналіз суджень про особистісний сенс моральної поведінки дав змогу виявити різні типи інтересу до неї. Результати наведено в табл. 4.

Таблиця 4

Прояв інтересу до сенсу моральної поведінки, %

№ з/п	Смисл моральної поведінки	Учні 11 класу
1	Відсутність інтересу	4,8
2	Безпосередній інтерес	0
3	Практичний (прагматичний) інтерес	14,3
4	Практичний (суспільно значущий) інтерес	33,3
5	Практичний (моральний) інтерес	47,6

Здійснений вибір критеріїв, які характеризують прагнення до моральної поведінки, дав змогу виявити два рівні сформованості цього прагнення в наших досліджуваних – середній і низький. Результати, наведені в табл. 5, засвідчують, що більшості наших опитуваних властивий середній рівень сформованості прагнення до моральної поведінки і в решти – низький рівень, що, звичайно, негативно впливає на становлення соціальної зрілості старшокласників як цілісного психологічного явища.

Таблиця 5

Рівні сформованості прагнення до моральної поведінки, %

№ з/п	Рівні прагнення до моральної поведінки	Учні 11 класу
1	Високий	0
2	Середній	80,9
3	Низький	14,3
4	Дуже низький	4,8
5	Нульовий	0

Отже, на період навчання учнів у старших класах соціальна зрілість та її компоненти ще не досягають у своєму розвитку рівня, який би відповідав вимогам суспільства, що ставляться до ранньої юності.

Важливу роль у формуванні соціальної зрілості й соціальних почуттів особистості як її компонентів відіграє її емоційно-почуттєва сфера.

У літературі виділяють нижчі емоційні стани (утома, позитивні емоції від задоволення природних потреб та ін.) і вищі переживання на усвідомлюваному рівні. До останніх ми відносимо емпатію, яка є важливою складовою соціальних почуттів особистості. Усі компоненти соціальних почуттів вивчити й показати їх в одному дослідженні досить складно. Тому ми взяли для дослідження лише емпатію як складне психічне (морально-емоційне) явище, яка є обов'язковим компонентом соціальних почуттів і соціальної зрілості.

Психологи пояснюють емпатію як розуміння й почування емоційного стану іншої людини, проникнення в її переживання. Ми вивчали сформованість рівнів емпатії старшокласників. Вибірка формувалася з урахуванням того, що в цей період вищі почуття, до яких належать і емпатія, в основному сформовані, чітко проявляються в ставленні до соціального оточення й усвідомлюються їхніми власниками. Але їх розвиток може досягати різних рівнів.

Із метою виявлення в досліджуваних нашої вибірки сформованості емпатії ми використали тестову методику тенденцій емпатійності (за І. М. Юсуповим). Тестування проходили учні 11-А та 11-Б класів (по 20 чол. у кожній групі).

Тест включає 36 запитань. В інструкції до тесту пропонувалося уважно прочитати кожне питання і дати відповідь на них, вибираючи один варіант із таких: «не знаю» (0 балів), «ні, ніколи» (1 б.), «інколи» (2 б.), «часто» (3 б.), «майже завжди» (4 б.), «так, завжди». Результати підраховувалися згідно з ключем: кількість балів є показником сформованості певного рівня тенденцій емпатійності. Дані, які характеризують особливості сформованості емпатійності старшокласників, наведено в табл. 6.

Вікові особливості прояву емпатійності в старшокласників, %

Рівень емпатійності	Клас	
	11-А клас	11-Б клас
Дуже високий	40	10
Високий	10	10
Нормальний	20	10
Низький	10	30
Дуже низький	20	40

Дані таблиці засвідчують надзвичайно строкату картину прояву емпатії в старшокласників. Виділяється характеристика рівнів емпатії учнів одинадцятих класів своєю контрастністю. Показники рівнів сформованості емпатійності в наших досліджуваних відрізняються за тим, у якому класному колективі навчаються учні. Рівні сформованості емпатії в одинадцятикласників із різних класів надзвичайно різні. У той час, як половині учнів 11-А класу властиві дуже високий і високий рівні емпатійності. Ці рівні характеризують лише кожного п'ятого учня з 11-Б класу. Особливо відрізняються показники дуже високого рівня емпатії. У колективі цього ж класу удвічі менше учнів із нормальним рівнем сформованості емпатійності й більше, ніж у два рази вищі показники низького та дуже низького рівнів сформованості співчуття й співпереживання, порівняно з учнями 11-А класу.

Для більшості людей властивий нормальний рівень емпатійності. Результати дослідження засвідчують, що в учнів старшого шкільного віку ця закономірність не спрацьовує. Пояснюється це тим, що старшокласник ще не повністю сформована особистість. Багато її структурних компонентів продовжує формуватись, у тому числі й емоційна сфера.

Отже, від рівня сформованості особистісних якостей учня, його схильності до емпатійності значною мірою залежать формування й прояв соціальної зрілості старшокласника, його ставлення до навколишнього світу, зокрема соціального оточення [2].

Висновки. На формування соціальної зрілості та її компонентів впливає багато різних факторів: виховання в сім'ї, стосунки з навколишніми, спілкування, навчання й виховання в школі, політичні, економічні, ідеологічні й інші зміни в суспільстві. Одним із важливих факторів розвитку соціальної спрямованості старшокласників, моральної зрілості та соціальних почуттів є заняття з фізкультури й спорту, на яких, окрім фізичного, формуються моральне здоров'я, соціальна активність, почуття належності до команди, почуття групи (інтелектуальна, волева, емоційна, організаційна єдність), складаються оптимальні умови для розкриття здібностей, які не розкриваються під час вивчення інших навчальних дисциплін, формуються організаторські й комунікативні вміння й навички, моральні норми та цінності, емпатійність тощо. Спортивні змагання учнів на різних рівнях прищеплюють почуття патріотизму, гордості за успіхи своїх однокласників, почуття честі й гідності. Заняття з фізкультури й спорту дають змогу старшокласникам усвідомити існування багатьох форм суспільно корисної діяльності, де вони можуть розкрити себе, свої потенційні можливості, знайти місце їх застосуванню як у професійному плані, так і в суспільстві взагалі.

Перспективою для майбутніх досліджень стануть питання формування соціальної зрілості майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Джерела та література

1. Дідик Н. М. Розвиток особистісної зрілості майбутніх соціальних педагогів. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 1 (5). С. 58–69.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-петербург: Питер, 1999.
3. Кон И. С. Социализация и воспитание молодежи. *Новое педагогическое мышление*. Москва: Педагогика, 1989. С. 191–205.
4. Левківський М. В. Соціальна зрілість старшокласників (підходи до формування). *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*: зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 32. Рівне: РДГУ, 2005. С. 85–87.
5. Iedyak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A., Chopik O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), Art 311, pp. 2690–2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311 <http://efsupit.ro/images/stories/30dec2017/Art%20311.pdf>.

References

1. Didyk, N. M. (2014). Rozvytok osobystisnoi zrilosti maibutnikh sotsialnykh pedahohiv [Development of personality maturity of future social teachers]. *Osvitohichnyi dyskurs*, no. 1 (5), 58–69.
2. Izard, K. E. (1999). *Psykholohiia emotsii* [Psychology of emotions]. SPb., Piter.
3. Kon, I. S. (1989). *Sotsializatsiia i vospitanie molodezhi* [Socialization and education of youth]. *Novoe pedahohicheskoe myshlenie*. M., Pedahohika, 191–205.
4. Levkivskyi, M. V. S(2005). *Sotsialna zrilist starshoklasnykiv (pidkhody do formuvannia)* [Social growing of senior pupils: the problem of formation]. *Onovlennia zmistu, form ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity: Zb. nauk. prats. Naukovi zapysky Rivnenskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*, vyp. 32, Rivne, RDHU, 85–87.
5. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A. & Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), art 3112690-2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311 <http://efsupit.ro/images/stories/30dec2017/Art%20311.pdf>

Стаття надійшла до редакції 08.05.2018 р.

ВПЛИВ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА ОСОБИСТІТЬ ШКОЛЯРІВ

Катерина Кострікова¹

¹ Херсонський державний університет, Херсон, Україна, kostrikova0907@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-20-25>

Анотація

Проаналізовано освіту з погляду освітнього рівня, здобуття якого передбачає системне та цілеспрямоване оволодіння змістом навчання. То, згідно з чинним законом, освіта – це, передусім, сукупність систематизованих компетентностей, знань, умінь, практичних навичок, способів мислення (компетентностей), професійних, світоглядних, громадянських якостей та морально-етичних цінностей, що набуваються в закладах середньої освіти. Це цілком відповідає європейським тенденціям розвитку освіти на засадах компетентнісного підходу. Відповідно, й освітню діяльність розглядаємо ширше (не лише як надання освітніх послуг із видачою відповідного документа, а й орієнтація на задоволення освітніх потреб школяра). Якість освітньої діяльності трактуємо не тільки як сукупність характеристик системи освіти та її складників, а й рівень організації освітнього процесу, орієнтованого як на забезпечення здобуття особами якісної освіти, так і на створення нових знань. Концептуально закладається модель сучасної динамічної системи, яка має забезпечити розвиток освіти із широким залученням до навчального та організаційно-управлінського процесів науково-педагогічних працівників та молоді. Одним з основних напрямів концепції розвитку освіти є реформування змісту освіти. Це дасть змогу впровадити ідеї олімпізму в майбутню діяльність; забезпечити поширення олімпійської освіти серед різних верств населення. Інноваційний характер основних положень закону впливає з аналізу його тезаурусу. Так, до кола основних категорій, що чітко визначаються й регулюються законом, віднесено такі, як освіта, заклад освіти, освітня діяльність, якість освіти, якість освітньої діяльності та ін. Аналіз спеціальної літератури дав підставу виділити основні етапи формування системи олімпійської освіти як потужного фактора виховання підростаючого покоління: витoki ідеї олімпійської освіти; формування основ олімпійської освіти; становлення й розвиток олімпійської освіти. Проведене емпіричне дослідження дає змогу зробити висновок, що після впровадження олімпійської освіти в загальноосвітні заклади Херсонської області довело її позитивний вплив на комплекс основних показників навчально-виховного процесу, які мають бути предметом суспільного консенсусу, розуміння того, що освіта – це один з основних важелів цивілізаційного поступу й значною мірою характеризують соціальне замовлення держави на формування та розвиток фізично, психічно, духовно й соціально здорової дитини.

Ключові слова: олімпійська освіта, технології освіти, олімпізм, олімпійський спорт, заклад освіти, освіта, виховання

Катерина Кострікова. Влияние олимпийского образования на личность школьников. Анализируется образование с позиции образовательного уровня, получение которого предусматривает системное и целенаправленное овладение содержанием обучения согласно действующему закону. Образование – это, в первую очередь, совокупность систематизированных компетенций, знаний, умений, практических навыков, способов мышления (компетентностей), профессиональных, мировоззренческих, гражданских качеств и морально-этических ценностей, приобретаемых в учреждениях среднего образования. Это вполне соответствует европейским тенденциям развития образования на основе компетентного подхода. Соответственно, и образовательная деятельность рассматривается шире (не только как предоставление образовательных услуг по выдаче соответствующего документа, а и ориентация на удовлетворение образовательных потребностей школьника). Качество образовательной деятельности рассматривается не только как совокупность характеристик системы образования и ее составляющих, но и как уровень организации образовательного процесса, ориентированного как на обеспечение получения лицами качественного образования, так и на создание новых знаний. Концептуально закладывается модель современной динамической системы, которая должна обеспечить развитие образования с широким привлечением к учебному и организационно-управленческому процессу научно-педагогических работников и молодежи. Одним из основных направлений концепции развития образования является реформирование содержания образования, это позволит внедрить идеи олимпизма в будущей деятельности; обеспечить распространение олимпийского образования среди различных слоев населения. Инновационный характер основных положений закона следует из анализа его тезауруса. Так, в круг основных категорий, четко определяются и регулируются законом, отнесены такие, как: образование, учебное заведение, образовательная деятельность, качество образования, качество образовательной деятельности и др.

Ключевые слова: олимпийское образование, технологии образования, олимпизм, олимпийский спорт, учебное заведение, образование, воспитание.

Katerina Kostrikova. Influence of Olympic Education is on Personality of Schoolchildren. Education is defined as an educational level, the achievement of which involves systematic and purposeful learning of the content of learning, then according to the current law, education is, first of all, a set of systematized competences, knowledge, skills, practical skills, ways of thinking (competences), professional, ideological, civic qualities and moral and ethical values acquired in institutions of secondary education. This fully corresponds to the European trends in the development of education based on a competent approach. Accordingly, educational activity is considered more broadly (not only as providing educational services with the issuance of the relevant document, but also focusing on satisfying the educational needs of the student). The quality of educational activities is considered not only as a set of characteristics of the education system and its components, but also the level of organization of the educational process, oriented both to ensure the acquisition of individuals qualitative education, and the creation of new knowledge. Conceptually, a model of a modern dynamic system is introduced, which should ensure the development of education with a wide involvement in the educational and organizational-managerial processes of scientific and pedagogical workers and youth. One of the main directions of the concept of educational development is the reformation of the content of education, which will allow the implementation of the ideas of Olympism in future activities; to ensure the distribution of Olympic education among different sections of the population. Innovative nature of the basic provisions of the law follows from the analysis of his thesaurus. Thus, the following categories of the main categories that are clearly defined and regulated by law include: education, educational institution, educational activity, quality of education, quality of educational activity, etc.

Key words: olympic education, technology of education, olympism, olympic sport, educational institution, education, education

Вступ. Розвиток і поглиблення процесів демократизації й гуманізації в житті суспільства органічно пов'язані з визнанням у якості вищої цінності людського в людині, його індивідуальності та духовних сил [2; 4]. Реформування системи освіти, спрямованої на входження в європейський освітній простір, пов'язане з пошуком моделей освіти, що дають змогу формувати духовно-моральні й культурно-історичні традиції вітчизняної освіти та виховання, де ключовою цінністю виступає особистість дитини, оскільки розвиток саме її потенцій і можливостей, а також процес творчої самоактуалізації є абсолютною метою суспільного розвитку.

Питання впровадження в процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, відображені в роботах вітчизняних дослідників: Н. В. Москаленко, О. М. Вацеби, С. Ф. Матвєєва, Г. М. Полікарпової, О. А. Томенка, В. М. Єрмолової, М. М. Булатової та ін.

Значна кількість наукових досліджень стосується розробки змісту олімпійської освіти, як фактора гуманізації фізичної культури учнівської молоді. Найбільш розробленими є концептуальні підходи олімпійської освіти у загальноосвітніх закладах України. Проте проблемою й досі залишається пошук способів упровадження олімпійської освіти в систему навчання. Важливим кроком у розбудові вітчизняної освітньої галузі стало прийняття Верховною Радою України Закону «Про освіту». Новий закон вступив у дію у вересні 2017 р., і з його реалізацією пов'язують якісні зміни в системі підготовки школярів та запровадження європейських стандартів освіти. Закон установлює правові, організаційні, фінансові засади функціонування системи освіти в Україні, створює умови для посилення співпраці державних органів із навчальними закладами, органічного поєднання освіти з науковою діяльністю, сучасними технологіями з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного й інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства та держави. Процес імплементації нового закону передбачає здійснення системи конкретних заходів із розроблення та запровадження навчально-виховних механізмів його реалізації. Тому аналіз основних напрямів цього суспільно важливого та визначального для розвитку вітчизняної галузі освіти є **актуальною** проблемою.

Мета статті – розглянути вплив олімпійської освіти на особистість школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати можливості використання елементів олімпійської освіти в закладах освіти
2. Визначити основні технології впливу олімпійської освіти на особистість школярів

Методи дослідження. Під час дослідження використано такі методи: *теоретичні* (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); *емпіричні* (педагогічне спостереження – поведінка вчителя й учнів, відносини між суб'єктами педагогічного процесу, пізнавальна активність учнів, кількісні показники діяльності, якісні показники навчально-виховного процесу).

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному дослідженні специфіки введення олімпійської освіти в освітній процес школярів.

Дискусія. Освіта, як і раніше, здається тим соціальним інститутом, де ще можливо виховувати нові покоління громадян, здатних засвоїти демократичні цінності, зрозуміти необхідність законослухняної поведінки, готових до прояву громадянської активності у розв'язанні соціально значущих проблем [5].

Незважаючи на те, що останнім часом у всьому світі розробляються й упроваджуються програми з олімпійської освіти, досліджуються різні аспекти його впливу на формування підростаючого покоління, залишається не вивченою належним чином роль олімпійської освіти у формуванні гуманістичних цінностей у підростаючого покоління [2].

Сьогоднішня реальність вимагає від людини неперервного вдосконалення та навчання. Тому ці навички й уміння треба виробляти вже під час шкільного навчання. Пріоритетами упровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес мають стати пропаганда навчання протягом усього життя та усвідомлення, що навчання не закінчується за шкільними стінами, а триває і в дорослому житті [6].

Освіта визначається як освітній рівень, здобуття якої передбачає системне та цілеспрямоване оволодіння змістом навчання [5], то, згідно, чинним законом, освіта – це, насамперед, сукупність систематизованих компетентностей, знань, умінь, практичних навичок, способів мислення (компетентностей), професійних, світоглядних, громадянських якостей та морально-етичних цінностей, що набуваються в загальноосвітньому навчальному закладі [5]. Це цілком відповідає європейським тенденціям розвитку освіти на засадах компетентнісного підходу. Відповідно й освітня діяльність розглядається ширше (не лише як надання освітніх послуг із видачею відповідного документа, а й орієнтація на задоволення освітніх потреб школяра).

Технології «Нової української школи», на основі яких формується Політична пропозиція, корелюється не лише з кращими світовими практиками, а й потребами міжнародного ринку праці, які озвучені на початку 2016 р. на World Economic Forum. Передбачено, що вже у 2020 р. для успішного працевлаштування будуть потрібні такі навички, як уміння виконувати складні завдання, критичне мислення, креативність, емоційний інтелект, самоствердження, самовираз, саморозвиток, самопізнання, виховання тощо. Можна відзначити, що більшість науковців [2] мають, по суті, однакову думку щодо визначення мети олімпійської освіти. Кінцевою метою й результатом реалізації олімпійської освіти є формування особистості, яка у своїх діях і думках у рамках професійної діяльності й у повсякденному житті керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що культивуються олімпізмом і принципами Олімпійської Хартії [10].

В останнє десятиріччя в контексті проблематики олімпійського спорту виокремився й активно розвивається новий перспективний напрям теорії та філософії спортивної діяльності – олімпійська освіта. Її формування, як за кордоном, так і в Україні, стало результатом багаторічної діяльності Міжнародної олімпійської академії й Олімпійської академії України [1].

Багатогранні аспекти олімпійської освіти – поширення знань про цінності олімпізму, історію Олімпійських ігор, принципи та ідеали олімпійського спорту – покликані допомогти школярам зробити правильний вибір для вдосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку [1; 4].

З огляду на більшість досліджень із теми олімпійської освіти в характеристиці олімпійської освіти зазвичай приймаються та не викликають заперечення два положення.

По-перше, олімпійська освіта як різновид освіти являє собою певну педагогічну діяльність. Іноді, правда, трапляються формулювання, у яких олімпійська освіта фактично ототожнюється з науковим дослідженням, наприклад: «У концептуальному плані олімпійське освіту можна визначити як цілеспрямований процес пізнання закономірності виникнення олімпійського руху, його впливу на задоволення різноманітних культурно-освітніх запитів особистості і суспільства» [Печерський, Самчук, 1995, с. 49; Печерський, Сучілін, 1994б, с. 85; Сучілін, 1994, с. 74]. Однак це виняток із правила, яке суперечить звичайному розумінню освіти як педагогічного процесу.

По-друге, олімпійська освіта – педагогічна діяльність, виконувана в рамках олімпійського руху й пов'язана з його цілями та завданнями; вона ґрунтується на ідеях олімпійської філософії, ідеалах і цінностях олімпізму [2].

Серед основних завдань олімпійської освіти В. Столяров виділяє певну систему, яка передбачає формування й удосконалення в дітей і молоді:

- 1) знань;
- 2) мотивацій (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, установок тощо);
- 3) здібностей, умінь і навичок, які проявляються в певній діяльності (поведінці).

Причому головним завданням він вважає формування реальної поведінки, способу (стилю) життя, що відповідає цим ідеалам і цінностям [5; 7].

На думку Л. Лубишевої, основними завданнями педагогічної діяльності в рамках олімпійської освіти виступають формування й розвиток олімпійської культури особистості через:

- формування знань у галузі олімпізму, Олімпійських ігор;
- виховання в душі олімпізму та принципів Fair Play;
- залучення дітей до активних занять спортом [5].

Використання технології безперервної олімпійської освіти та виховання є олімпійська освіченість і вихованість випускників загальноосвітньої школи, середнього й вищого навчального закладу фізкультурно-спортивного профілю, педагогів, вихователів дитячих і молодіжних освітніх установ. При цьому виявлено, що основними факторами, які забезпечують формування олімпійської освіченості та вихованості особистості, є підвищення рівня знань, розвитку мотивації, умінь і навичок в області олімпійської освіти та виховання [8].

Г. М. Полікарпова описує такі етапи технології олімпійської освіти:

1. Організаційно-управлінський етап, який уключає:

- організацію та проведення олімпійського тижня;
- олімпійську освіту й олімпійську освіту у вузькому педагогічному осмисленні

2. Практичний етап:

- проведення олімпійських уроків учнями випускних класів для школярів із 5–8-х і 10-х класів;
- здійснення підготовки учнів школи до участі в олімпійському тижні.

3. Мотиваційний етап:

- робота з олімпійської освіти та виховання під час канікул;
- конкурс на кращий олімпійський урок ;
- видання збірника, конспектів олімпійських уроків;
- проведення конференцій на олімпійську тематику;
- організація самостійної роботи з олімпійської освіти та виховання [8].

Виконуючи експериментальну роботу згідно з проектом Концепції розвитку освіти й впливу олімпійської освіти на особистість школярів у 2016 та 2017 рр., у Казачелазерському й Чорнобаївському закладах середньої освіти Херсонської обласної ради увагу зосереджували на ролі учнівського самоврядування в упровадженні олімпійської освіти в навчально-виховний процес та контекстну форму викладання питань олімпійської тематики. Школи працювали за моделлю інноваційного навчального закладу, ґрунтувалися на основі створення насиченого здоров'язберігального та здоров'я формуючого середовища в школі, сім'ї, мікрорайоні; формування в учнів загальнолюдських форм моралі, свідомого ставлення до здійснення ролі активного учасника суспільного життя на основі етичних, культурних та виховних цінностей олімпізму [5].

Для досягнення поставленої мети передбачено ввести відповідні зміни в зміст освіти; режим функціонування навчального закладу (викладання спецкурсу «Основи олімпійських знань», проведення індивідуальних та факультативних занять, виконання оздоровчо-гігієнічного, режиму тощо); упроваджувалися єдині стандарти/індикатори знань, умінь і навичок у галузі інформаційно-комп'ютерних технологій для учнів та викладачів – сумірних із міжнародними показниками: PISA in computer skills, індустріальні міжнародні тести Microsoft Certified Educator тощо [5].

Після впровадження програми з метою визначення стану обізнаності в питаннях олімпійської освіти школярів проведено анкетування учнів вищевказаних загальноосвітніх закладів Херсонської області.

В анкетуванні взяли участь 36 школярів Казачелазерського закладу середньої освіти (15 дівчат та 21 хлопець) і 33 учні Чорнобаївського закладу середньої освіти (16 дівчат та 15 хлопців).

Школярам запропоновано заповнити анкету з метою впливу олімпійської освіти на здоровий спосіб життя.

Аналіз учнівських анкет дає підставу відзначити, що ~78 % школярів правильно сприймають і підтримують один із фундаментальних принципів олімпізму – гармонійне ціле якостей тіла, волі й розуму, причому найвищий показник спостерігали серед дівчат.

Сьогодні проблему загрози здоров'ю розглядає світова спільнота як одна з першочергових проблем планетарного масштабу. Вагомість й актуальність її викликала необхідність пропаганди здорового способу життя. Одним із дієвих засобів збереження здоров'я, продовження періоду активного довголіття та тривалості життя людей вважаються систематичні заняття фізичною культурою й спортом. Анкетування дало змогу визначити, що 62 % школярів вважають заняття фізичною культурою та спортом невід'ємною складовою здорового способу життя.

Проте аналіз відповідей респондентів свідчить про те, що лише 77,25 % опитаних займаються фізичною культурою й спортом, причому серед хлопців цей показник значно вищий, ніж серед дівчат.

Грунтуючись на науково обґрунтованому підході до визначення та систематизації базисних понять олімпійської освіти й виховання, проведених теоретико-методологічних та експериментальних дослідженнях, можна стверджувати, що основними факторами, які забезпечують формування олімпійської освіченості та вихованості, є підвищення рівня знань у сфері олімпізму й олімпійського руху, розвиток мотивації з використання олімпійських знань як у своєму стилі життя, так і в професійній діяльності, а також умінь і навичок у галузі педагогічної діяльності, спрямованої на залучення підростаючого покоління до ідеалів та цінностей олімпізму [8; 10].

Однак у впровадженні ідей олімпізму серед школярів слід відзначити проблеми, що заважають реалізації олімпійської освіти в процесі навчання:

– «проблематика олімпійської освіти в наукових дослідженнях, яку проводять заклади вищої освіти фізичного виховання й спорту, не отримала достатнього поширення: окремі публікації, методичні рекомендації, наукові конференції свідчать про відсутність налагодженої системи, хаотичний характер організації наукових досліджень» [6];

– не часто використовуються інформаційні комп'ютерні технології для супроводу лекційних і семінарських занять із питань олімпійського спорту та олімпійської освіти;

– відкритий опір впровадженню деяких норм нового закону з боку груп впливу, що існують в освіті;

– небажання учнів та педагогів самостійно щось робити для покращення стану освіти;

– дуже повільне оновлення нормативної бази з питань освіти [10].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз дав підставу зробити висновок, що олімпійська освіта гармонійно вписується в освітній процес та уможливорює розв'язання основних задач:

– підвищити рівень знань у сфері фізичної культури та спорту;

– розвитку загальної культури та ерудиції;

– розвитку гармонійної та різносторонньої особистості;

– формуванню представлення о значущості здорового способу життя.

Модель виховного простору на основі ідей олімпізму для освітнього закладу будь-якого рівня розглядаємо як результат творчої інтегральної діяльності педагогів-вихователів, учнівської молоді, дітей і їхніх батьків та є істотним чинником особистісного розвитку суб'єктів.

Емпіричні дослідження дають підставу зробити висновок, що після впровадження олімпійської освіти в загальноосвітні заклади Херсонської області, довело її позитивний вплив на комплекс основних показників навчально-виховного процесу, які мають бути предметом суспільного консенсусу, розуміння того, що освіта – це один з основних важелів цивілізаційного поступу та значною мірою характеризують соціальне замовлення держави на формування і розвиток фізично, психічно, духовно і соціально здорової дитини.

Джерела та література

1. Булатова М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. Олімпійський спорт і спорт для всіх. IX Міжнар. наук. конгрес: тези доповідей. Київ : Олімп. літ., 2005. С. 7.
2. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України: навч. вид. Київ: Олімп. літ., 2007. 44 с.
3. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт: навч. посіб. Львів : Українські технології, 2003. 232 с.
4. Городинський С. І., Ібрагімова Л. С. Особливості впровадження олімпійської освіти в навчальний процес в Україні. *Young*. 2017. Т. 43, № 3.1.
5. Головка С. Г. Імплементация Закона Украины «Про вищу освіту»: завдання та механізми реалізації *Наукові праці Національного авіаційного університету. Серія: Юридичний вісник «Повітряне і космічне право»*. 2015. Т. 1. № 34. С. 24–29.
6. Полікарпова Г. М. Бібліотека авторефератів та дисертацій з педагогіки / Точка доступу : <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-olimpiyskoe-obrazovanie-i-vozpitanie-kak-predmet-pedagogicheskogo-issledovaniya#ixzz5EVcz8bUj>
7. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. № 2. С. 3–16.
8. Алексеева Е. Н. Педагогические условия валеологической подготовки студентов в процессе физического воспитания: автореф. ... дис. канд. пед. наук / 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования. Ставрополь, 2006. 20 с.

References

1. Bulatova, M. (2005). Systema olimpiiskoi osvity v Ukraini ta novi formy yii vprovadzhenia [The Olympic education system in Ukraine and new forms of its implementation]. Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh. IX Mizhnar. nauk. konhres. K., Olimpiiska literatura, 7.
2. Bulatova, M. M. & Yermolova V. M. (2007). Olimpiiska osvita u systemi navchalno-vykhovnoi roboty zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [Olympic education in the system of studies and pedagogical work of general educational institutions of Ukraine]. K., Olimpiiska literatura, 44.
3. Hertsyk, M. S. & Vatsaba, O. M. (2003). Vstup do spetsialnosti haluzi fizychno vykhovannia i sport [Foreword to the field of physical education and sport]. L., Ukrainski tekhnolohii, 232.
4. Horodynskiy, S. I. & Ibrahimova L. S. (2017). Osoblyvosti vprovadzhenia olimpiiskoi osvity u navchalnyi protses v Ukraini [Features introduction of olympic education in the educational process in Ukraine]. Young, t. 43, no. 3.1.
5. Holovko, S. H. (2015). Implementatsiia Zakonu Ukrainy «Pro vyshchu osvitu»: zavdannia ta mekhanizmy realizatsii [Implementation of the law of Ukraine «On higher education»: tasks and mechanisms of realization]. Naukovi pratsi Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia: Yurydychnyi visnyk «Povitriane i kosmichne pravo», t. 1, no. 34, 24-29.
6. Полікарпова Г.М. // [Електронний ресурс] : Бібліотека авторефератів та дисертацій з педагогіки / Точка доступу : <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-olimpiyskoe-obrazovanie-i-vospitanie-kak-predmet-pedagogicheskogo-issledovaniya#ixzz5EVcz8bUj>
7. Polikarpova, H. M. [Elektronnyi resurs] : Biblioteka avtoreferativ ta dysertatsii z pedahohiky. Tochka dostupu : <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-olimpiyskoe-obrazovanie-i-vospitanie-kak-predmet-pedagogicheskogo-issledovaniya#ixzz5EVcz8bUj>
8. eorhyadys, K. (2007). Teoreticheskie osnovy olimpiiskoho obrazovaniia [Theoretical foundations of Olympic education]. Nauka v olimpiiskom sporte, no. 2, 3–16.
9. lekseeva, E. N. (2006). Pedahohicheskie usloviia valeolohicheskoi podgotovki studentov v protsesse fizicheskoho vospitaniia: Avtoref. ... dys. k. ped. n. / 13.00.01 – obshchaia pedahohika, istoriia pedahohiki i obrazovaniia [Pedagogical conditions of students valeologic preparation in the process of physical education]. Stavropol, 20.

Стаття надійшла до редакції 25.06.2018 р.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ІЄРАРХІЧНОЇ СТРУКТУРИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Тетяна Круцевич¹, Євгеній Імас¹, Оксана Марченко¹

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, o.mar4enko17@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-26-35>

Анотація

Актуальність. У статті розглянуто різноманітні аспекти гендерної проблематики та гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. **Завдання роботи.** Вивчення гендерних відмінностей у структурі ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат різного віку та вплив психологічної статі на формування ієрархії ціннісних орієнтацій школярів. **Методи.** Для вивчення ієрархії ціннісних орієнтацій школярів та їх психологічного типу були використані методика М. Рокича, та тест-опитувальник Сандри Бем. У дослідженні взяли участь школярі 5–11 класів (564 особи). **Результати роботи.** Доведено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують як спільні пріоритетні ціннісні орієнтації, так і досить суттєві розходження у виборі термінальних та інструментальних цінностей, що свідчить про вікову зміну пріоритетних якостей завдяки яким школярі досягають власної життєвої мети. Досліджено взаємозв'язок ієрархії термінальних та інструментальних цінностей з психологічною статтю школярів (фемінність, маскуліність і андрогінність). Виявлено суттєві відмінності у виборі власних пріоритетних цінностей між юнаками та дівчатами одного статеворольового типу. **Висновки.** Для формування стратегії залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою, вивчаючи інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, їх ставлення до рухової активності, не можна орієнтуватися тільки на один з показників біологічної чи психосоціальної системи, необхідно врахування не тільки фізіологічних, та морфо-функціональних особливостей школярів, але і весь комплекс біосоціальних ознак особистості, впроваджуючи гендерний підхід у процес шкільного фізичного виховання.

Ключові слова: школярі, юнаки, дівчата, гендерні відмінності, фізична культура, спорт, ціннісні орієнтації.

Татьяна Круцевич, Евгений Имас, Оксана Марченко. Гендерные различия иерархической структуры ценностных ориентаций школьников разных возрастных групп, которые занимаются и не занимаются спортом. Актуальность. В статье рассмотрены различные аспекты гендерной проблематики и гендерного подхода в физическом воспитании школьников. **Задачи работы.** Изучение гендерных различий в структуре ценностных ориентаций юношей и девушек разного возраста. **Методы.** Для изучения иерархии ценностных ориентаций школьников была использована методика М. Рокича, тест-просник С.Бем. В исследовании приняли участие школьники 5–11 классов. **Результаты работы.** Доказано, что в возрастном аспекте между юношами и девушками существуют как общие приоритетные ценностные ориентации, так и довольно существенные различия в выборе терминальных и инструментальных ценностей, что свидетельствует о возрастной смену приоритетных качеств благодаря которым школьники достигают своей жизненной цели. Исследована взаимосвязь психологического пола с иерархию терминальных и инструментальных ценностей школьников (феминность, маскулинность и андрогинность). Вывявлено различия в выборе собственных приоритетных ценностей между юношами и девушками одного полоролевого типа. **Выводы.** Для формирования стратегии привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой, изучая интересы, мотивы, ценностные ориентации в сфере физической культуры, их отношение к двигательной активности, нельзя ориентироваться только на один из показателей биологической или психосоциальной системы, необходим учет не только физиологических, и морфо-функциональных особенностей школьников, но и весь комплекс биосоциальных признаков личности, внедряя гендерный подход в процесс школьного физического воспитания.

Ключевые слова: школьники, гендерные отличия, физическая культура, спорт, юноши, девушки, ценностные ориентации.

Tetyana Krutsevych, Yevgenij Imas, Oksana Marchenko. Gender differences of the hierarchical structure value findings of different age pupils. National university of physical education and sport of Ukraine. Actuality: This article contains reviews of various aspects of gender-related problems and gender-related approach to physical education of pupils. **Tasks of the Article.** The learning of the differences of hierarchical structure value findings of the different age youth. **Methods:** For examining the hierarchical structure value findings the method of M. Rockicha and questionnaires of S.Bem were used. Pupils of 5–10 forms took part in a researching.

Results of the Study. It is proved that age-related aspect between male and female as common foreground value findings does exist at the same time there are significant differences in selection of terminal and instrumental values. Thus, it is evidenced about age-related changes of foreground qualities thanks to which pupils are able to achieve their

goals. Psychological connection of sex in terminal and instrumental values hierarchy is also studied (femininity, masculinity, androgyny). Differences in selection of own foreground values between boys and girls are detected. **Conclusions.** Interests, reasons, value findings in the sphere of physical culture, pupils' attitude to motor-related activity should be studied, in order to shape strategy of attraction of youth to regular physical activity. Orientation to single mark of biological activity or psychosocial system can't be the only thing in creation early mentioned system. That is why accounting of physiological and motor-functional peculiarities of pupils beside the complex of biosocial attribute is needed. Thus, it is so important that the physical education process of pupils should include gender approach.

Key words: pupils, gender-related differences, physical culture, sport, girls, guys, value findings.

Вступ. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна у загальноосвітніх навчальних закладах, ставить за мету не тільки вирішувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, а й формувати ціннісне ставлення до здоров'я, здорового способу життя, виховуючи інтерес та потребу у руховій активності. Але, на жаль, на сьогоднішній день фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення серед сучасної молоді. Діти та підлітки віддають перевагу телебаченню та інтернету. Не дивлячись на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, Т. Ю. Круцевич [8], А. Г. Сухаревим [11] та іншими вченими зазначається зниження рухової активності школярів і, як наслідок – зниження рівня їх фізичного стану та підвищення рівня захворювань. Формування ціннісних орієнтацій в галузі фізичної культури можливо, перш за все, за умов орієнтації школяра на реалізацію своїх визначених, найбільш важливих особистісних потреб. Тільки при дотриманні цієї умови можливе формування ціннісного відношення, а в подальшому – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій у досліджуваній сфері [4].

Незважаючи на те, що гендерна тематика відноситься до нової сфери наукового знання і дуже повільно охоплює академічне середовище, існує достатня кількість науково-педагогічної літератури, яка, з огляду на свою значущість, може бути використана нами як науковий фундамент сучасних досліджень у галузі проблеми, яка вивчається. Той факт, що чоловіки відрізняються від жінок не тільки за фізіологічними характеристиками, але і за низкою психологічних рис характеру, відомо на рівні буденної свідомості вже досить довгий час. На сьогодні в світовій практиці нараховується більш ніж 50 000 робіт, в яких автори констатують наявність статевих відмінностей у різноманітних сферах онтогенезу людини [5]. Таким чином, здійснюючи аналіз науково-педагогічної літератури, ми в своєму науковому пошуку спираємося як на надбання в галузі фізичної культури, педагогіки та психології в контексті організації освіти та виховання дітей, підлітків та молоді у процесі їхньої гендерної соціалізації, так і на сучасні гендерні теорії, що розкривають цілий комплекс проблем, пов'язаних із впровадженням гендерної рівності як у суспільстві взагалі, так і в молодіжному середовищі зокрема.

Під гендером розуміється соціальна стать людини. Гендер визначається як сукупність соціальних та культурних норм, які у суспільстві завдяки владі та домінуванню приписують виконувати людям у зв'язку з їхнім полом [3]. Термін «гендер» (gender) використовується у сучасних вітчизняних та західних гуманітарних дослідженнях для визначення статі як соціального терміну та явища на різницю від суто біологічної статі (sex). Стать (sex) є біологічною, а гендер – культурно-символічним визначенням статі [3].

Численні дослідження в області спорту стосуються в основному статевого диморфізму, вивчаючи прояви особливостей організму жінок при заняттях спортом і відмінності при оцінках спортивних досягнень чоловіків і жінок, як представників різної психологічної статі (М. Месснер, 2000; Л. Шахлина, 2006, 2010). Гендерні дослідження зарубіжних учених в галузі фізичної культури і спорту спрямовані на вирішення проблеми гендерної рівності та вивченню питання щодо впливу занять спортом на формування чоловічих та жіночих якостей особистості. [13, 14, 15, 16]. Однак, у наукових джерелах, які були нами досліджені, не знайдено фундаментальних праць, які б вивчали ієрархічну структуру ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп у гендерному вимірі, що і обґрунтовує актуальність нашого наукового дослідження.

Наукова робота виконується в рамках теми, затвердженої Міністерством освіти і науки України: шифр 1.2 Ф. «Історичні та організаційно – методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» № 0117U002386 УДК 796.011.3 – 053.2 / - 53.7:159.922.7.

Мета дослідження – вивчити вікові та гендерні відмінності структури ієрархічної системи ціннісних орієнтацій школярів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, модифікована методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, тест-опитувальник С. Бем, методи математичної статистики. Дослідження здійснювалось на контингенті школярів 5-11 класів з доведенням репрезентативності вибірки. Результати досліджуваних стратифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,1$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також для подальших інтерпретацій.

Результати дослідження. Дискусія. Відповідно до прийнятого у психології розуміння природи та особливостей функціонування ціннісних орієнтацій особистості, цінності, що складають їх структуру і зміст, розділяються на дві основні групи з точки зору мети та завдання, яким слугує та або інша цінність. Першу групу складають цінності-цілі (термінальні цінності), другу - цінності-засоби (інструментальні цінності) [4].

В контексті нашого дослідження поняття «ціннісна орієнтація» розуміється як вибір юнаками та дівчатами певних цінностей, за якими розуміється їх смислова життєва позиція та завдяки визначенню яких є можливість спроектувати та впливати на мотиваційну сферу респондентів.

Узагальнивши ієрархію цінностей для школярів всіх вікових груп, тобто визначивши спільний середній ранг, ми провели аналіз термінальних цінностей (табл.1).

Найважливішими термінальними цінностями для юнаків стали: «щасливе сімейне життя» (середній бал за усією вибіркою 4,65), «здоров'я» (4,60) та «хороші та вірні друзі» (4,58). Всі обрані цінності є головними загальнолюдськими цінностями. Пріоритетні місця залишаються за цінностями: «впевненість у собі» (середній бал 4,45), «кохання» (4,44) та «активне, діяльне життя» (4,27).

«Індиферентними цінностями», які зайняли з 6 по 11 рейтинг стали: «цікава робота» (4,18), «задоволення» (4,17), «самостійність як незалежність в судженнях про оцінки» (4,09), «пізнання» (4,06).

«Відкинутими» цінностями у юнаків всіх вікових груп виступають: «краса» (3,96), «рівність» (3,91), «матеріальна забезпеченість» (3,90), «творчість» (3,67).

Таблиця 1

Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій школярів

№	Назва цінностей	Юнаки, n = 282		Дівчата, n = 282	
		Рейтинг	\bar{x}	Рейтинг	\bar{x}
1	Самостійність як незалежність в судженнях та оцінках	9	4,09	12	4,16
2	Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	4	4,45	5	4,52
3	Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних утруднень у житті)	15	3,90	16	3,78
4	Здоров'я (фізичне та психічне)	2	4,60	3	4,58
5	Задоволення (життя, повне задоволеня, приємне проведення часу, багато розваг)	8	4,17	6	4,29
6	Цікава робота	7	4,18	8	4,22
7	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	5	4,44	4	4,56
8	Свобода як незалежність у поступках та діях	12	3,99	13	4,04
9	Краса (переживання прекрасного у природі та мистецтві)	13	3,96	6	4,29
10	Хороші та вірні друзі	3	4,58	1	4,75
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток)	10	4,06	9	4,21
12	Щасливе сімейне життя	1	4,65	2	4,62
13	Творчість (можливість творчої діяльності)	16	3,67	15	3,88
14	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	10	4,06	11	4,18
15	Активне, діяльне життя	6	4,27	10	4,20
16	Рівність (братство, рівні можливості для всіх)	14	3,91	14	3,99

У дівчат пріоритетними виявилися такі ж самі цінності, але дещо в іншому ієрархічному порядку: «хороші та вірні друзі» (4,75), «щасливе сімейне життя» (4,62), «здоров'я» (4,58). Тобто і для юнаків і для дівчат дані цінності мають головну орієнтацію на ту або іншу мету діяльності, що дозволяє нам змістовно охарактеризувати спрямованість особистості. Цінності, розташовані в нижній частині ієрархічної структури, тобто «відкинуті» показали незначущість мети, що міститься в них для наших

респондентів. У юнаків це наступні цінності: «творчість» (3,67), «матеріальна забезпеченість» (3,90), «рівність» (3,91). У загальному рейтингу дівчата на 16-е місце поставили також матеріальну забезпеченість, «можливість творчої діяльності» розташували на 15-му місці, «братство, рівні можливості для всіх» розташовано на 14-му місці. Таким чином, у загальному рейтингу ієрархічна система основних життєвих цінностей юнаків та дівчат схожа як пріоритетними цінностями, так і незначущими. Аналіз термінальних цінностей юнаків в дівчат, довів, що кожна з вікових груп має свої особливості, між якими існують певні відмінності. Разом з цим існують цінності, які однаково значущі для юнаків всіх вікових груп.

За подібною логічною послідовністю, що була застосована до термінальних цінностей, ми здійснили аналіз інструментальних цінностей (цінностей – засобів) (табл.2). Тобто, за рахунок яких особистісних якостей юнаки та дівчата будуть досягати поставлених цілей. Кожна ціль має свої особливості, між якими існують певні відмінності. Разом з цим, існують цінності, які однаково значущі для юнаків незалежно від віку. Наприклад, «життєрадісність» очолила пріоритетні цінності для юнаків всіх вікових груп. Узгодженість у проголошенні чесності і самоконтролю пріоритетними цінностями- засобами проявляється у старшокласників і молодших школярів. «Раціоналізм (вміння розсудливо мислити, приймати обдумані рішення)» займає третю позицію у молодших хлопців, але з віком переходить до цінностей-засобів, що знаходяться у середині ієрархічної системи цінностей. Такі цінності в очах юнаків мають досить істотне значення, але представляються їм другорядними у порівнянні з головними цілями життя.

Таблиця 2

Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій школярів

№	Назва цінностей	Юнаки, n =282		Дівчата, n = 282	
		Рейтинг	\bar{x}	Рейтинг	\bar{x}
1	Високі запити (високі домагання)	16	3,17	16	3,03
2	Чуткість (дбайливість)	13	4,02	8	4,25
3	Вихованість (хороші манери, ввічливість)	4	4,36	1	4,56
4	Життєрадісність (почуття гумору)	1	4,58	2	4,53
5	Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	6	4,32	7	4,28
6	Сміливість у відстоюванні думки, своїх поглядів	9	4,23	6	4,33
7	Старанність (дисциплінованість)	10	4,12	14	4,03
8	Непримиримість до недоліків у собі та в інших	15	3,22	15	3,17
9	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)	11	4,06	10	4,24
10	Чесність (правдивість, щирість)	2	4,47	4	4,49
11	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	12	4,05	8	4,25
12	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	5	4,33	10	4,24
13	Терпимість (до поглядів та думок других людей, вміння прощати другим їх помилки та омани)	14	3,96	13	4,22
14	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	7	4,31	12	4,23
15	Раціоналізм (вміння розсудливо та логічно мислити, приймати обдумані рішення)	8	4,26	5	4,34
16	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	3	4,41	3	4,50

Порівнявши вміння диференціювати цінності школярів, які займаються та не займаються спортом, можна стверджувати, що система диференціювання цінностей (тобто вибір головних та незначущих власних цінностей) сформована краще у спортсменів. Отже, вивчаючи ієрархічну систему ціннісних орієнтацій школярів, ми виявили особливості та відмінності у визначенні термінальних та інструментальних цінностей у юнаків і дівчат за віковою та статевою ознаками.

Питання про існування двох статей є фундаментальним. Перша категорія, в якій осмислює себе дитина - це статевая диференціація. В свій час Л. Фейербах вказував, що усвідомлення індивідом себе як хлопчика чи дівчинки є неодмінною умовою успішного розвитку особистості. Він писав, що «особистість є ніщо без статевого розвитку» [12].

В даний час прийнято вважати, що весь комплекс статевої відмінностей (фізичних, психічних, соціальних) є продукт біосоціального процесу. Статева диференціація – функція не організму або середовища, а їх взаємодії і знаходить психологічний сенс для особистості лише тоді, коли вона включена у її діяльність. [1]. Вчені висловлюють думку, що сутність діяльнісного підходу до проблеми статевої диференціації складається в тому, щоб визначити місце та роль діяльності у становленні психологічної статі [6]. Це може мати суттєвий вплив на формування мотиваційних пріоритетів школярів до занять фізичною культурою і спортом.

Тому, з метою виявлення впливу психологічної статі на ієрархію системи цінностей школярів, наступним етапом наукового експерименту було дослідження психологічного типу гендерної ідентичності респондентів (фемінінність, маскуліність, андрогінність) за допомогою тесту Сандри Бем. [3]. Запропонований опитувальник (BSR) – один з найбільш використовуваних у науці інструментів для вимірювання того, як людина оцінює себе з точки зору гендера. Маскуліність та фемінінність (від лат. *masculinus* – чоловічий та *femininus* – жіночий) нормативні уяви о соматичних психічних та поведінкових властивостей, які характерні для чоловіків та жінок (Психологічний словник, 1990). Після визначення психологічного типу гендерної ідентичності, наступним кроком дослідження було проведення кластерного аналізу параметру IS тесту С. Бем. За результатами кластерного аналізу було отримано 3 кластери, які у повній мірі відображають значення досліджуваного параметру IS.

Отже, до першого кластеру увійшли всі респонденти, андрогінного психотипу (IS від - 0,40 до 0,50). Їх кількість склала 51,02% від загальної кількості респондентів. До другого кластеру увійшли респонденти, маскуліного психотипу (IS < -1) та респонденти андрогінного з ознаками маскуліного психотипу (від -2 до - 0,50). Їх кількість склала 15,72% від загальної кількості респондентів. До третього кластеру увійшли респонденти фемініного та андрогінного психотипу з ознаками фемініного (від 0,60 до 2). Їх кількість склала 33,26% опитаних респондентів.

Таким чином, нами вперше була модифікована система оцінки за індексом IS психотипу особистості за методикою С Бем.

Ієрархію термінальних та інструментальних цінностей респондентів з різними типами гендерної ідентичності представлено у таблицях № 3, 4.

Юнаки андрогінного та фемініного психологічного типу пріоритетними термінальними цінностями визначили: здоров'я, щасливе сімейне життя та вірних товаришів. У юнаків маскуліного психотипу дещо інша ієрархія цінностей: щасливе сімейне життя та друзі у них також в пріоритеті, але третю позицію за рейтингом займає цінність – «впевненість у собі». Привертає увагу місце за рейтингом індивідуальної цінності «самостійність як незалежність». Для фемініних юнаків вона не стала значущою та зайняла останнє місце в ієрархії термінальних цінностей. Натомість, для маскуліних юнаків цінність «самостійність як незалежність» є важливою та займає середину ієрархічної системи їх цінностей. «Активне, діяльне життя» більш притаманне андрогінним та фемініним юнакам. Для юнаків маскуліного психотипу - залишається на останніх рейтингових позиціях. «Цікава робота» для фемініних юнаків зайняла останні місця за рейтингом. Натомість, для юнаків маскуліного психотипу дана цінність знаходиться в середині ієрархічної системи їх цінностей-цілей (5 місце).

Узагальнюючи термінальні цінності дівчат з проявом ознак з різної психологічної статі, ми не виявили між ними відмінностей високого ступеня. Але, звертає на себе увагу місце за рейтингом, яке посіла цінність «щасливе сімейне життя». Найголовнішою (1 місце) для себе визначили її тільки дівчата фемініного психотипу. Маскуліними школярками пріоритет було віддано вірним товаришам.

Аналізуючи ієрархію інструментальних цінностей юнаків маскуліного психологічного типу, відмітимо, що її очолюють цінності міжособистого спілкування: «житерадісність» та непосредньо-емоційного світовідчуття: «чесність». Третю позицію зайняли «тверда воля» та «раціоналізм». «Відповідальність» (9 місце) відноситься до цінностей самоствердження, але більш значущою вона виявилася для юнаків андрогінного психотипу (2 місце). Стосовно особливостей інструментальних цінностей юнаків фемініного психотипу встановлено, що вони більше поважають цінності міжособистісного спілкування – це «чесність» та «вихованість», а от цінність «тверда воля» (не відступати перед труднощами, вміння стояти на своєму) у них не визиває зацікавленості та займає 13 місце з ознакою несформованості чоловічого характеру. «Ефективність у справах» - за рейтингом на 10-му. Натомість, у юнаків з фемініним психологічним статеворольовим типом на 4-му рейтинговому місці.

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій школярів з різними типами гендерної ідентичності

№	Назва цінностей	Андрогінний психотип				Маскулінний психотип				Фемінінний психотип			
		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата,	
		Рейтинг	Х ₁ , бали	Рейтинг	Х ₁ , бали	Рейтинг	Х ₁ , бали	Рейтинг	Х ₁ , бали	Рейтинг	Х ₁ , бали	Рейтинг	Х ₁ , бали
1	Самостійність як незалежність в судженнях про оцінки	9	4,14	10-11	4,26	8	4,14	12	4,11	15	3,76	11	4,09
2	Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	4	4,51	4-5	4,53	3	4,40	7	4,33	6	4,29	4	4,53
3	Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних утруднень у житті)	15	3,92	16	3,89	13-14	3,83	16	3,67	11-12	3,90	16	3,69
4	Здоров'я (фізичне та психічне)	1	4,70	2	4,64	4	4,38	2	4,78	2	4,62	5	4,51
5	Задоволення (життя, повне задоволень, приємне проведення часу, багато розваг)	8	4,15	8	4,30	7	4,21	7	4,33	7	4,19	6	4,28
6	Цікава робота	7	4,21	6	4,37	5	4,29	7	4,33	13-14	3,81	12	4,07
7	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	5	4,49	3	4,54	6	4,26	3	4,67	4	4,52	3	4,57
8	Свобода як незалежність у поступках та діях	13	4,01	13	4,07	12	3,93	3	4,67	9-10	4,00	13	3,95
9	Краса (переживання прекрасного у природі та мистецтві)	14	4,00	7	4,31	13-14	3,83	10	4,22	9-10	4,00	6	4,28
10	Хороші та вірні товариші	3	4,57	1	4,83	2	4,52	1	4,89	1	4,76	2	4,67
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток)	10	4,07	10-11	4,26	9	4,10	6	4,44	11-12	3,90	9	4,14
12	Щасливе сімейне життя	2	4,65	4-5	4,53	1	4,67	3	4,67	2	4,62	1	4,69
13	Творчість (можливість творчої діяльності)	16	3,66	15	3,97	15	3,76	15	3,78	16	3,57	15	3,81
14	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	11	4,05	12	4,17	10	4,05	10	4,22	8	4,10	8	4,17
15	Активне, діяльне життя	6	4,36	9	4,29	11	4,00	12	4,11	5	4,38	9	4,14
16	Рівність (братство, рівні можливості для всіх)	12	4,03	14	4,04	16	3,69	14	3,89	13-14	3,81	13	3,95

Узагальнюючи ціннісний ряд інструментальних цілей дівчат, встановлено, що для всіх дівчат головною за рейтингом цінністю стала «вихованість» (1 місце). Далі ієрархія ціннісного ряду має певні відмінності. Дівчата з маскулінними характеристиками ієрархію вибудовують із цінностей, які вважають для себе однаково значущими та необхідними: «широта поглядів», «чесність», «тверда воля», «відповідальність». Натомість, для дівчат з феїнінним психотипом вищезазначені цінності не визивають певної зацікавленості та в ієрархії їх інструментальних цінностей не є пріоритетними: «тверда воля» займає 10 місце, «широта поглядів» – 13.

Аналіз різноманітних наукових позицій вказує на те, що останнім часом у науці прийнято чітко розмежовувати конституціональні та соціокультурні аспекти в розрізненні чоловічого та жіночого, пов'язуючи їх з поняттям статі. Щодо розмежування понять «стать» і «гендер», то варто зазначити, що перше поняття – це біологічна відмінність між чоловіком і жінкою, в той час коли гендер – це соціальна [7]. Гендер відрізняється від статі, оскільки представляє собою задані характеристики особистісної поведінки. Компонентів та не є однорідним утворенням. Визнання за фемінінністю та маскулінністю, як особистісними характеристиками незалежності та можливості поєднання в одній людині, дозволило відійти від біологічного протиставлення чоловічого та жіночого та перейти до статево-рольових типів [1].

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій школярів з різними типами гендерної ідентичності

№	Назва цінностей	Андрогінний психотип				Маскулінний психотип				Фемінінний психотип			
		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата		юнаки		дівчата	
		Рейтинг	бали	Рейтинг	бали	Рейтинг	бали	Рейтинг	бали	Рейтинг	бали	Рейтинг	бали
1	Високі запити (високі домагання)	16	3,14	16	3,04	16	3,17	16	3,00	16	3,35	16	3,02
2	Чуткість (дбайливість)	11	4,08	8	4,31	14	3,79	7	4,22	7	4,19	12	4,20
3	Вихованість (хороші манери, ввічливість)	7	4,31	1	4,54	3	4,33	1	4,44	2	4,62	1	4,58
4	Життєрадісність (почуття гумору)	1	4,60	1	4,54	1	4,55	8	4,11	3	4,57	2	4,57
5	Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	4	4,39	11	4,24	6	4,31	6	4,33	10	4,00	6	4,30
6	Сміливість у відстоюванні думки, своїх поглядів	8	4,24	5	4,41	7	4,26	8	4,11	8	4,10	7	4,28
7	Старанність (дисциплінованість)	10	4,17	14	4,06	12	4,07	8	4,11	10	4,00	14	3,99
8	Непримиримість до недоліків у собі та в інших	15	3,16	15	3,13	15	3,19	15	3,56	15	3,57	15	3,16
9	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)	12	4,05	7	4,36	11	4,12	1	4,44	10	4,00	13	4,12
10	Чесність (правдивість, щирість)	3	4,43	4	4,47	2	4,45	1	4,44	1	4,67	4	4,51
11	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	14	3,98	9	4,29	8	4,21	14	3,78	9	4,05	8	4,27
12	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	6	4,38	9	4,29	9	4,19	12	4,00	4	4,38	9	4,23
13	Терпимість (до поглядів та думок других людей, вміння прощати другим їх помилки та омани)	13	3,99	12	4,23	13	3,95	8	4,11	14	3,86	10	4,22
14	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	4	4,39	13	4,20	3	4,33	1	4,44	13	3,90	10	4,22
15	Рационалізм (вміння розсудливо та логічно мислити, приймати обдумані рішення)	9	4,23	5	4,41	3	4,33	12	4,00	6	4,24	5	4,32
16	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	2	4,52	3	4,49	9	4,19	1	4,44	5	4,33	3	4,52

Спираючись на вищевказані доводи вчених, ми вирішили порівняти структуру ієрархії термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат одного полоролевого типу. Виявилось, що для маскулінних юнаків головною цінністю є «щасливе сімейне життя», натомість, для маскулінних дівчат - «хороші та вірні товариші». Друге місце дівчата віддають здоров'ю, юнаки – друзям. Відмінності високого ступеню прослідковуються у відношенні до активних цінностей-цілей. У маскулінних юнаків «активне, сповнене діяльності життя» займає середину ієрархічної структури і знаходиться на 5-му місці, у дівчат посідає лише 12 позицію. «Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч)» також виявилася більш значущою для маскулінних юнаків ніж дівчат (3 місце на противагу 7-му). Натомість, «свобода, як незалежність у поступках та діях» для маскулінних дівчат є пріоритетною (3 місце), для юнаків – незначущою (12 місце).

Фемінінні юнаки та фемінінні дівчата також були не одноставні у виборі пріоритетних цінностей-цілей. «Щасливе сімейне життя» для фемінінних дівчат є головною цінністю (1 місце), у юнаків – на 2-му місці. «Активне діяльне життя» більш значущим виявилось для юнаків (5 місце) ніж для дівчат (9 місце). Для фемінінних юнаків «самостійність, як незалежність в судженнях про оцінки» не представляє цінності, та займає останнє місце у ієрархії термінальних цінностей, натомість фемінінні дівчата віддали їй 11 місце за рейтингом. У юнаків та дівчат, які віднесені до андрогінного психологічного типу, суттєвої різниці в ієрархії

цінностей-цілей нами не виявлено окрім відношення до цінностей: «кохання» та «краса (переживання прекрасного у природі та мистецтві)». Для дівчат вони виявилися більш значущими ніж для юнаків.

Дослідивши ієрархію інструментальних цінностей школярів, нами також було виявлено певні відмінності у виборі цінностей – засобів між юнаками та дівчатами одного статеворольового типу. Досягти поставлених життєвих цілей маскулінні дівчата планують завдяки відповідальності, твердій волі, широті поглядів, чесності та вихованості (всі перераховані якості стали пріоритетними та поділили між собою 1 місце). Юнаки маскулінного психотипу планують досягнення власних цілей завдяки зовсім іншим якостям. Це наступні цінності-засоби: «життєрадісність» (1 місце), «чесність» (2 місце) та «раціоналізм» (3 місце). Фемінінні юнаки на відміну від фемінінних дівчат виявилися більш старанні, чуйні, з високим ступенем самоконтролю та самодисципліни. Саме завдяки таким цінностям-засобам вони прагнуть досягти поставленої мети. Дівчата притаманні дещо інші цінності-засоби. Вони планують досягти поставлених цілей за рахунок працелюбності та продуктивності в роботі, за рахунок власного вміння прощати іншим їх помилки та омани. Результати нашого дослідження показали, що дівчата та юнаки андрогінного статеворольового типу в більшому ступеню відрізняються між собою у виборі цінностей-засобів. Так, андрогінна соціалізація дівчат пов'язана, перш за все, з вираженістю вихованості, освіченості, чуйності та широті поглядів. Тоді як для юнаків найбільше значення має ступінь виразності зовсім інших якостей. Завдяки самоконтролю, власній старанності вони бажають бути більш працездатними та ефективними у справах.

Узагальнюючи ієрархічну структуру термінальних та інструментальних цінностей школярів, встановлено, що юнаки та дівчата однакових статеворольових типів мають цілу низку значущих відмінностей у власних структурах ієрархічної системи ціннісних орієнтацій. Це надає нам можливість зробити припущення, про те, що біологічну та психологічну складові не можна розглядати окремо, вони є взаємообумовленими. Це надає нам право стверджувати про те, що взаємодія соціально-психологічних детермінант особистості з біологічними, формує гендерні характеристики юнаків та дівчат. У зв'язку з цим, ми можемо припустити, що разом з низкою факторів, які впливають на формування цінностей фізичної культури та мотивації до рухової активності, є також фактор гендерних характеристик особистості, тобто - статеворольовий тип.

Властивості особистості, які відображають стереотипи маскулінності – фемінінності (гендерні характеристики особистості), формуються в процесі соціалізації особистості. При формуванні гендерних характеристик особистості існує низка соціальних інститутів, таких як сім'я, дитячий садок, школа, ЗМІ, суспільство, що впливають на формування психологічних якостей особистості та є головними носіями і трансляторами гендерних стереотипів. І фізична культура, на наш погляд, безумовно, може бути одним із засобів гендерної соціалізації школярів. Так, за допомогою підбору засобів та методів фізкультурно – спортивної діяльності, орієнтації на види рухової активності, що подобаються, у юнаків та дівчат закріплюються моделі поведінки та особистісні якості, які формують гендер.. Ми повністю згодні з думкою вчених про те, що у процесі фізичного виховання та занять спортом необхідно враховувати в першу чергу, статевий диморфізм, який обумовлює використання адекватного фізичного навантаження дівчатам і юнакам. Тому ми схилиємося до думки науковців, які вважають, що стать - це біологічна даність, а гендер - конструкт культури, який дозволяє маркувати і регламентувати прояв певних біологічних даних людини в системі соціальних відносин [7].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, у результаті теоретичного аналізу соціологічної та психолого-педагогічної літератури, за результатами нашого дослідження у вивченні вікових та гендерних особливостей ієрархічної системи ціннісних орієнтацій школярів, визначено проблемне поле гендерних досліджень сфери ціннісних орієнтацій підлітків у фізичній культурі та спорту. Доведено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують як спільні пріоритетні ціннісні орієнтації, так і досить суттєві розходження у виборі термінальних та інструментальних цінностей, що свідчить про вікову зміну пріоритетних якостей завдяки яким школярі досягають власної життєвої мети. Досліджено взаємозв'язок ієрархії термінальних та інструментальних цінностей з психологічною статтю школярів (фемінінність, маскулінність і андрогінність). Виявлено не тільки однастайність при виборі термінальних та інструментальних цінностей юнаків та дівчат одного статеворольового типу, а і певні відмінності. Їх вибір власних пріоритетних цінностей є досить різним.

Таким чином, спираючись на результати нашого дослідження, ми вважаємо, що орієнтир тільки на біологічну стать не може надати повну інформацію щодо ієрархічних пріоритетів ціннісних орієнтацій школярів, як в соціокультурному аспекті, так і в сфері фізичної культури і спорту. Отримані результати надають нам право стверджувати про те, що задля формування певної стратегії залучення учнівської молоді

до систематичних занять фізичною культурою, вивчаючи інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, їх ставлення до рухової активності, не можна орієнтуватися тільки на один з показників біологічної чи психосоціальної системи, необхідно врахування не тільки фізіологічних, та морфофункціональних особливостей школярів, але і весь комплекс біосоціальних ознак особистості, впроваджуючи гендерний підхід у процес шкільного фізичного виховання.

Наступним етапом нашого дослідження буде розробка моделі компонентів індивідуальної фізичної культури, підлітків з критеріями оцінки для різних вікових і статевих груп.

Джерела та література

1. Арканцева Т. А. Отношения родителей и детей в гендерном измерении. *Учебное пособие*. Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2011 70 с.
2. Акусок А. М. Соціалізація особистості як психолого-педагогічна проблема. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2005. № 1. С. 23–25.
3. Бем С. Линзы гендера : Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Сандра Бем ; [пер. с англ.]. Москва : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. 336 с.].
4. Кабириков Р. Ф. Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентации: автореф. дис. . канд.пед. наук. Челябинск, 1996. 21 с.
5. Грошев И. В. Психофизиологические различия мужчин и женщин Москва : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2005. 464 с.
6. Дульмухаметова Гульнара Фаридовна. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Казань, 2011. 38 с.
7. Ильин Е. П. Пол и гендер. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 686 с.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник, гриф МОНУ. Київ : Олімпійська література. 2011. 224 с.
9. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Проблемы гендерного подхода в физическом воспитании *Materialele Congresului Științific Internațional «Sport. Olimpism. Sănătate Volumul»*. Chișină, Republica Moldova, 5–8 octobrie 2016. С. 233–240.
10. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*. 2014. № 1. с. 37–41.
11. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва : Медицина, 1991. 270 с.
12. Фейербах Л. История философии. В 3-х томах. Т.3. М., 1967. 156 с.
13. Abraham W. T., Gramer R. E., Fernandes A. M., Mahler E. Infidelity, race and gender. An evolutionary on asymmetries in subjective distress to violations – of – trust [Infidelity, race and gender. An evolutionary on asymmetries in subjective distress to violations – of – trust]. *Current Psychology*. winter, 2001–2002 Vol. 20, №4. P. 337–348.
14. Gonsoulin M. Women's Rights and Women's Rites. Religion at the Historical Root of Gender Stratification [Women's Rights and Women's Rites. Religion at the Historical Root of Gender Stratification]. *Electronic journal of Sociology*. 2005, P 329–334.
15. Pawlowski C. S., Ergler C., Tjørnhø j-Thomsen T., Schipperijn J. et al. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. *European Physical Education Review*. August 2015, Vol. 21. P. 275–291.
16. Slingerland M., Haerens L., Cardon G., Borghouts L. Slingerland M. Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. *European Physical Education Review*. February 2014, Vol. 20. P. 20–35.

References

1. Arkantseva T. A. (2011). Otnosheniya roditeley i detey v gendernom izmerenii [Gender Dimension of Parent-Child Relations]. *Uchebnoe posobie*. M.: NOU VPO Moskovskiy psihologo-sotsialnyiy institut, 70.
2. Akusok A. M. Sotsializatsiya osobistosti yak psihologo-pedagogichna problema (2005). [Socialization of personality as a psychological and pedagogical problem]. *Sotsialna pedagogika: teoriya ta praktika*, no. 1, 23–25.
3. Bem S. (2004). Linzy genдера: Transformatsiya vzglyadov na problemu neravenstva polov [Transformation of views on the problem of gender inequality]. «Rossiyskaya politicheskaya entsiklopediya» (ROSSPEN), M. – 336.
4. Kabirov R. F. (1996). Formirovanie pozitivnogo otnosheniya studentov k fizicheskoy kulture sredstvami tsennostnykh orientatsii. [Formation of a positive attitude of students to physical culture by means of value orientations]. *Avtoref.dis.kand.ped. nauk.* – Chelyabinsk, 21.
5. Groshev I. V. (2005). Psihofiziologicheskie razlichiya muzhchin i zhenschin [Psychophysiological differences between men and women]. *Izdatelstvo Moskovskogo psihologo-sotsialnogo instituta*, M.,Voronezh: NPO «MODEK», 464.

6. Dulmuhametova G. F. (2011). Pedagogicheskie usloviya polovoy differentsiatsii obucheniya mladshih shkolnikov [Pedagogical conditions of sexual differentiation of younger pupils education]. *Avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk*, Kazan, 38.
7. Ilin E. P. (2010). Pol i gender [Gender and Gender]. SPB, P., 686.
8. Krutsevich T.Yu. (2011). Kontrol u fizychnomu vyhovanni ditey, pidlitkiv i molodi [The control in the physical education of children, adolescents and youth]. *Navchalnyy posibnik*, MON. K., Olimpiyska literatura, 224.
9. Krutsevich T.Yu. (2016). Problemy gendernogo podhoda v fizicheskom vospitanii [Problems of gender approach in physical education] *Materialele Congresului Științific Internațional «SPORT. OLIMPISMSM. SĂNĂTATE VOLUMUL»* Chișină, Republica Moldova, 5–8 octobrie, 23-240.
10. Marchenko O. Yu. (2014). Osoblivosti gendernoyi identichnosti u shkolyariv riznogo viku [The features of gender identity among schoolchildren of all ages] *Pedagogika, psihologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannya i sportu: naukovyi zhurnal*, no1, 37-41.
11. Suharev A. G. (1991). Zdorove i fizicheskoe vospitanie detey i podrostkov [Health and physical education of children and adolescents]. M., Meditsina, 270.
12. Feyerbah L. (1967). Istoriya filosofii [History of philosophy]. V 3-h tomah.– T.Z. M.,156.
13. Abraham W. T., Gramer R. E., Fernandes A. M., Mahler E. Infidelity, race and gender. An evolutionary on asymmetries in subjective distress to violations – of – trust [Infidelity, race and gender. An evolutionary on asymmetries in subjective distress to violations – of – trust]. *Current Psychology*. winter, 2001–2002 Vol. 20, №4. P. 337–348.
14. Gonsoulin M. Women's Rights and Women's Rites. Religion at the Historical Root of Gender Stratification [Women's Rights and Women's Rites. Religion at the Historical Root of Gender Stratification]. *Electronic journal of Sociology*. 2005, P 329–334.
15. Pawlowski C. S., Ergler C., Tjørnhøj-Thomsen T., Schipperijn J. et al. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. *European Physical Education Review*. August 2015, Vol. 21. P. 275–291.
16. Slingerland M., Haerens L., Cardon G., Borghouts L. Slingerland M. Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. *European Physical Education Review*. February 2014, Vol. 20. P. 20–35.

Стаття надійшла до редакції 19.06.2018 р.

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ЯК СВДЧЕННЯ ДАВНОСТІ ЯЗИЧНИЦЬКИХ ОБРЯДОВИХ ДІЙСТВ

Сергій Мудрик¹, Ірина Кліш¹, Едуард Навроцький¹, Андрій Гаврилук¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vovchusko08@ukr.net.

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-36-40>

Анотації

Щодо проблеми ставиться питання про недосліджену сторону трансформації рухливих ігор із ритуально-обрядових дійств в народні ігри. Як саме у народній грі збереглися приховані обрядові дійства з прадавніх часів на українських землях? Як саме людина минулого за допомогою ігрових рухових дій намагалася вплинути на сили природи. Як у прадавні часи людина, будучи об'єктом впливу навколишнього середовища, розпочала будувати себе й свою ігрову історію? Чому в народних іграх, що збереглися до наших днів, приховуються магичні рухи обрядових дійств давніх українців, у яких простежуємо міфи, легенди, перекази, стосунки, працю, військові події. **Мета роботи** – з'ясування передумов походження народної гри та спроба зрозуміти бачення світу давніх слов'ян за допомогою рухових дій. **У викладі основного матеріалу** розглядаємо трансформацію ритуально-обрядового ігрового дійства в народні ігри як явища цілісного й універсального продукту, як центру конструювання відносин колективу з природою. Викладено світобачення давніх слов'ян, а саме: як за допомогою руху в грі людина минулого бажала вплинути на сили природи; яким чином рух поєднував міфи, легенди, перекази в ритуально-ігрових дійствах; у яких теперішніх іграх приховано міфічні ритуально-обрядові дійства, що з плином часу перебудувалися в народні ігри та забави. Подано гру як засіб регулювання, збереження, відтворення й розвитку загальнолюдських стосунків і цінностей у соціокультурному просторі. **У висновку** констатуємо взаємозв'язок ритуально-обрядових рухових дій давніх українців із силами природи та трансформацію цих дій (із плином історичного часу) у народні ігри, що є залишками міфічного бачення світу давніх українців.

Ключові слова: міф, світобачення, віра, гра, ритуал, дійство, рух.

Сергей Мудрик, Ирина Клиш, Эдуард Навроцкий, Андрей Гаврилук. Украинские народные игры как свидетельство давности языческих обрядовых действий. *Относительно проблемы* ставится вопрос о неисследованной стороне трансформации подвижных игр с ритуально-обрядовых действий в народные игры. Как в народной игре сохранились скрытые обрядовые действия с древнейших времен на украинских землях? Как человек прошлого с помощью игровых двигательных действий пытался повлиять на силы природы? Как в древние времена человек, будучи объектом воздействия окружающей среды, начал строить себя и свою игровую историю? Почему в этих играх, сохранившихся до наших дней, скрываются магические движения обрядовых действий древних украинцев, в которых прослеживаются мифы, легенды, предания, отношения, труд, военные события? **Цель работы** – выяснить предпосылки происхождения народной игры и понять видение мира древних славян с помощью двигательных действий. **В изложении основного материала** рассматривается трансформация ритуально-обрядового игрового действия в народные игры как явления целостного и универсального продукта, как центра конструирования отношений коллектива с природой. Изложены мировоззрения древних славян, а именно: как с помощью движения в игре человек прошлого хотел повлиять на силы природы; каким образом движение совмещало мифы, легенды, предания в ритуально-игровых действиях; в каких нынешних играх скрыты мифические ритуально-обрядовые действия, которые с течением времени перестроились в народные игры и забавы. Подается игра как средство регулирования, сохранения, воспроизводства и развития общечеловеческих отношений и ценностей в социокультурном пространстве. **В заключении** констатируется взаимосвязь ритуально-обрядовых двигательных действий древних украинцев с силами природы и трансформация этих действий (с течением исторического времени) в народные игры, являются остатками мифического видения мира древних украинцев.

Ключевые слова: миф, мировоззрение, вера, игра, ритуал, действие, движение.

Serhiy Mudryk, Iryna Klish, Eduard Navrotskyi, Andrii Havryliuk. Ukrainian Folk Games as Evidence of Ancientness of Pagan Ritual Ceremonies. In *raising of the problem* the question about the unexplored side of the transformation of active games from ritual and ceremonial actions into folk games is put. As exactly in a folk game the hidden ceremonial actions were saved from the ancient times on the Ukrainian territory. As exactly the man of the past tried to influence on forces of the nature by means of playing active actions. As in the ancient times a man, being the object of the influence of the environment, began to build himself and his playing history. Why the folk games, that have

remained till now, contain magic motions of ceremonial actions of the ancient Ukrainians, where myths, legends, narrations, relations, labour and military events are traced. *The aim of the work* consisted in finding out of the pre-conditions of the origin of the folk game and clarification of the vision of the world of ancient slavs by means of active actions. In the *summary of the main material* it is said with the transformation of ritual and ceremonial game show into folk games as phenomenon of holistic and universal product, as the centre of constructing relations of the collective with nature. The outlook of the ancient slavs is outlined, namely how by means of movement in the game the man of the past wanted to influence the powers of nature; how movement combined myths, legends and tales in ritual-game shows; in what modern games mythical ritual ceremonies are concealed, which with the passage of time were rebuild into folk games and entertainment. The game is regarded as the means of regulation, preservation, reproduction and development of human relationships and values in social and cultural area. *In the conclusion* the relationship of the ritual and ceremonial active actions of the ancient Ukrainians and of forces of the nature and also transformation of those actions (over historical time) into folk games is stated, and which are the remains of the mythical vision of the world of the ancient Ukrainians.

Key words: myth, vision of the world, faith, game, ritual, action, motion.

Вступ. Кожна соціальна група, народ, нація, має свій духовний ігровий світ, який акумулює багатотомову історію.

Народні ігри своїм корінням сягають у часи прадавньої міфології. У ті часи вони були не пізнавально-теоретичні, а соціально-практичні, спрямовані на забезпечення єдності колективу. Будь-яка міфологія підкоряла й формувала сили природи за допомогою уявлення [1, с. 43–59]. Формою такого освоєння дійсності можна назвати ритуально-обрядові ігрові дійства.

Гру досліджують учені багатьох наук. Але саме народну рухливу гру, її витоки, світобачення в ній та перебудову взагалі не розглядають, в основному розглядають як чинник оздоровчого й розумового розвитку, як необхідність поповнення рухового досвіду підростаючого покоління. Про окремі аспекти народної гри йдеться в працях О. Воропая (1993), А. В. Цьося (1994), Г. В. Воробей (1997), В. Ф. Давидюка (1997), В. І. Левківа (1998), О. Л. Івановської (2002), В. Скуратівського (1987, 1992, 1993, 1994, 2003), Т. Вакулєнко (2003), С. П. Павлюка, М. Г. Жулинського, Г. М. Сторчевої, О. О. Кулика (2006), Л. Волошко (2007), О. Черьомухіної (2008). Вони описують ритуально-ігрові дійства, за допомогою яких здійснюється процес прилучення людини до культурної спадщини українського народу, спрямовані на утвердження людських бажань й організацію колективних дій, на навіювання як почуття єдності між членами колективу, так і почуття гармонії зі світом у цілому [1, с. 44].

До цього часу історії появи, розвитку, становлення та збереження народних рухливих ігор у соціокультурному просторі, перетворення їх із ритуально-обрядових ігрових дійств у рухливі ігри ніким не розглядалися. Як саме людина минулого за допомогою ігрових рухових дій намагалася вплинути на сили природи.

Тому дослідження історії походження народних рухливих ігор дадуть нам можливість зрозуміти бачення світу давніх слов'янських племен, які заселяли українську територію. Збагнути, яким чином рух поєднував міфи, легенди, перекази в ритуально-ігрових дійствах та трансформувався в народні ігри. Чому найважливішою особливістю міфологічного мислення, яке, зокрема, виражалося в ігрових рухових діях, було нерозривно пов'язано в ньому об'єктивного й суб'єктивного [2].

Мета роботи – на основі аналізу науково методичної літератури та психолого-педагогічних спостережень за ритуально-ігровими дійствами й народними іграми з'ясувати передумови походження народної гри.

Виклад основного матеріалу. У кожного народу було своє бачення явищ природи й людини в ній. Про це свідчать археологічні розкопки, фольклорний матеріал, міфи, легенди вірування, які збереглися до наших часів. Віра слов'ян полягала в обожненні природи, у визнанні мислячої людської сили за предметами і явищами зовнішньої природи, поклоніння сонцю, небу, воді, землі, деревам, птахам, тваринам, каменям і в різних віруваннях, святах й обрядах, що створюються на підставі обожнення природи.

Із переходом до землеробства людина родового суспільства потрапляє в повну залежність від сил і стихій природи. Ґрунт, опади, зміна пір року та ін. – усе це має для неї життєво важливе значення, оскільки здебільшого визначає результати її діяльності. Тому центральними образами в міфології цього періоду, а отже, і в ігрових рухах з'являються постаті антропоморфних богів, які уособлюють собою різні сили й стихії природи. Людина стає об'єктом впливу різних міфічних сил, будує себе та свою історію. Багато народних ігор відображають архаїчні ритуально-ігрові дійства старої обрядовості,

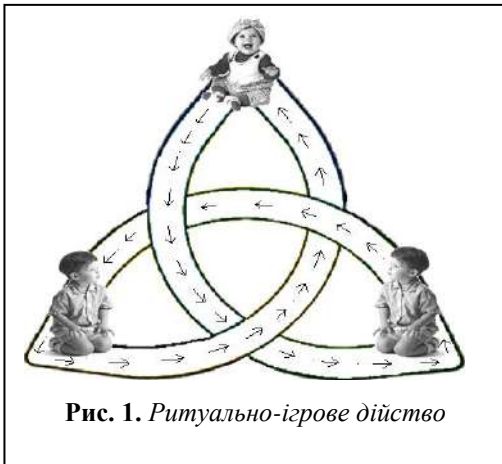


Рис. 1. Ритуально-ігрове дійство

«У довгі лози
Пасли хлопці кози.
А дівчата-козенята,
Та й померзли ноженята.
Ой, дівоньки гожі,
Кидайте ті кози.
В кривім танцю походжаймо
Та ніженьки зігриваймо.
Ой кривого танця
Та не виведу кінця.
Треба його виводити,
Кінець йому знаходити» [10, с. 35].

Або: Кривого танця Йдемо,
Кінця му не знайдемо:
То вгору, то в долину,
То в ружу, то в калину.
А ми кривому танцю
Не введемо концю.
Бо його треба вести,
Як віночок плести.

особливо у весняному циклі, у яких приховуються магічні рухи з поєднанням міфологічних образів. У минулому майже всі ритуально-обрядові ігри супроводжувалися магічними дійствами. Так звана гра «Кривий танець», яким майже завжди розпочинаються весняні ігри. На нашу думку, це може вказувати на хронологічну першість цієї гри, бо вона підкреслює глибину її примітивності у русі. Але в самому дійстві приховується глибокий зміст бачення світу.

Учасниці гри – дівчата, узявшись за руки, ланцюжком бігають між трьома позабиваними в землю кілками або між трьома посадженими дітьми (рис. 1), виробляючи різні зигзаги й викрутаси з простою піснею (співають усі учасниці гри), яка повторюється без змін:

Первісна ж вага лежить, очевидно, не в тексті, не в пісні, а в русі та в учасниках дійства. Його головне завдання – підняти настрій, розбудити життєву енергію, вплинути на природні сили, спрямувати силу до життя. По-друге, кожне ритуально-ігрове дійство первісного колективу пов'язане з міфом, зі здійсненням почуттів, бажань, переживань, надій, зі зв'язком із цілим світом. Це своєрідне бачення світу древніх слов'ян про навколишню дійсність, у якому реальне переплітається з уявним. Характерною особливістю української міфології є пантеїзм, за яким Бог ототожнюється з природою.

У більшості народних ігор простежуємо віру древніх слов'ян, яка відображає світобачення світу. Так, розташування в грі «Кривий танець» трьох, на певній відстані один від одного, посаджених дітей можуть вказувати на божественний принцип триєдності світу (великі або малі триглави), а саме:

– вказувати на наявність головних богів Великого Триглава (рис. 2) – Сварога (могутній владика світу, Бог вогню, навчив людей користуватися металом), Перуна (наймогутніша сила неба й землі, блискавки та грому), Світовиди (Святовит, Свентовит – бог неба й небесного світла) [5; 8; 9]. Про головних богів давніх українців оповідається в «Бояновім гімні»:

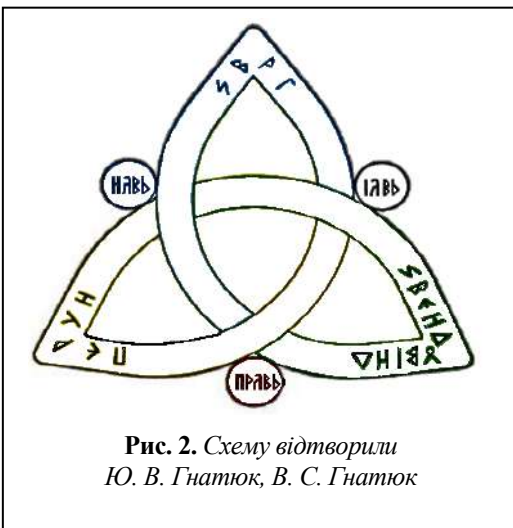


Рис. 2. Схему відтворили Ю. В. Гнатюк, В. С. Гнатюк

Главу перед Триглавом схилите!
Так ми починали
велику славу Йому оспівувати,
Сварога – Діда Богів вихваляли,
що чекає нас.
Сварог – старший Бог Рода Божого
і роду всьому – джерело, що вічно б'є...
І Громовержцеві – Богові Перуну
Богові битв і боротьби...
І Свентовиту ми славу рекли.
Він є і Правий, і Дійсність Бог!
Пісні співаємо ми Йому,
адже Свентовит – це Світло.

Суть Великого Триглава полягає у взаємодії субстанцій Яви, Прави й Нави (Яв – світ людей і живих істот, Прав – світ богів, Нав – світ духів та бісів) [7].

Тому місця перебування дітей (нічого не роблять, лише сидять трикутником і спостерігають за рухами дівчат) у ритуально-ігровому дійстві свідчить про символізм уявного бачення давніх слов'ян і поклоніння головним богам. А молоді дівчата, бігаючи ланцюжком між дітьми, очевидно, відтворювали потік річки. Вода обожнювалася нашими предками, оскільки вона є цілющою, очищаючою, родючою силою природи, життєвою енергією. Недарма в народі кажуть: «Жива Вода». Тому таким дійством дівчата вшановували Дану (Богиня Води, непорочна діва й мати всього живого, Богиня родючості [5; 8]):

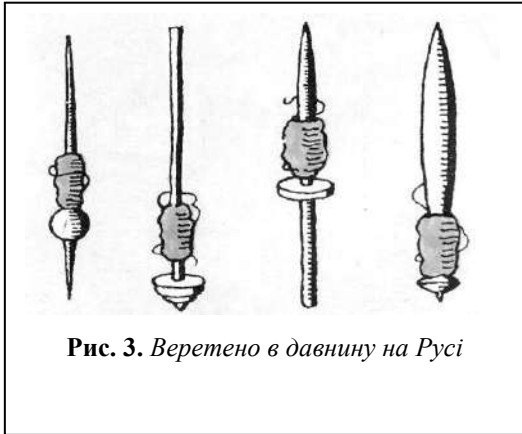


Рис. 3. Веретено в давнину на Русі

– указувати на вшанування в ритуально-ігровому дійстві Богині Мокоши (згадується в списку князя Володимира в «Повісті временних літ»), яка займається рукоділлям – пряде нитку, із якої потім робить тканину. За переказами, саме Мокоша пряде нитку життя. Тому, мабуть, посаджені діти, або, замість них, устромлені в землю кілки символізують веретено (рис. 3), а дівчата, бігаючи поміж них, щоб виткати тканину, прядуть нитку життя. Як єдине Жіноче божество Мокоша, напевне, була й покровителькою інших сфер жіночої діяльності. Через це її шанували, бо ми бачимо в образі Мокоші відгомін стародавнього культу Великої Богині-Матері, яка ще й уважалася Богинею долі [11]. Серед українського жіноцтва культ Мокоші був настільки сприйнятливим, що він зберігався довгі століття;

– може вказувати на присутність у ритуально-ігровому дійстві Великого Триглаву Часу (Род, Рожаниця, Лада) річного календаря давніх українців, які протегують певним періодам року – весни, осені, зими. Діти символізують пори року, а дівчата, рухаючись між дітьми в Лади (матір усіх місяців у році, слов'янська богиня краси і любові), випрошували красу, почуття, кохання, пристрасть. У богів Рода та Рожаниці плодючості й продовження роду [5; 8].

Словесний текст, який зберігся до наших часів, з'явився, очевидно, пізніше, із приходом християнства. Християнська віра поступово витіснила язичницьких богів наших пращурів. Тому з плином часу ритуально-обрядове дійство трансформувалося в народну гру-забаву (заплутування своїх слідів для ворогів).

Природа була культом релігій, слов'янської зокрема. Особливою характерною рисою слов'янських вірувань був їх зв'язок із землею. Слов'яни віддавали особливу пошану водам, річкам, криницям, полям, лісам, тваринам. Кожне урочище мало своїх богів, кожна околиця оповита повір'ями про русалок, водяників, лісовиків тощо. Підтвердженням цього – низка ігор, у назвах яких збереглися історія й традиції.

Видатний український фольклорист В. Давидюк «організовував і провів експедиції селами Волинської, Рівненської, Тернопільської, Хмельницької, Житомирської, Закарпатської, Івано-Франківської областей в Україні, Брестської в Білорусі, Білостоцького воєводства в Польщі» [13]. Він зібрав багатющий матеріал звичаїв та традицій народу, які передавались із покоління в покоління протягом багатьох століть.

У фольклорно-діалектичному збірнику «Поліська дома» [12] оповідається про народні звичаї й традиції поліського краю на Волині. Зокрема, описується Русальний тиждень, у якому ритуально-ігрові дійства повною мірою відображають бачення світобудови, що поєднує реальне з уявним. Образ русалки був пов'язаний з душами померлих, із водою та рослинністю, що поєднує риси водних духів.

Ритуально-обрядові ігрові дійства проводів русалок на Поліссі були в активному вжитку ще наприкінці XIX ст. В останній день свята обиралися 2–3 найгарніші дівчини (русалки – божества, істоти слов'янської міфології, водяні духи жіночої статі) [5; 9], розпускали їм волоси й прикрашали їх запашним зіллям, квітами та травами. Вони ховалися біля річки або озера в кущах або в очереті й підстерігали тих, хто опиниться біля водойми. За 50 м від них натягувалася мотузка довжиною не менше ніж 30 м на висоті до 40 см від землі. Інші гравці обрядового дійства гуляють біля водойми. Із засідки вибігають «русалки» та починають їх ловити. Обов'язковим елементом гри було добігти до мотузки й перечепитися за неї та зробити перекид [12], тобто не бути спійманими «русалками». Ті, кого спіймали, вибувають із гри (за міфологією спійманих парубків можуть залоскотати на березі річки та заманити його у вир чи безодню свого водяного царства). Очевидно, що в давні часи в цьому обрядово-ритуальному дійстві спіймані цілий рік не мали право близько підходити до водойми, бо на них можуть чекати великі неприємності (русалки залоскотують до смерті або затягнуть у вир).

В іграх «Мара», «Відьма», «Танець горбатого діда», «Дідух», «Леля» та в багатьох інших відображені міфічні образи, які проявлялись у минулому через систему обрядових дійств, що максимально наближало людину до природи.

В іграх «Огірочки», «Горошок», «Просо», «Сіяння маку», «Петрушка» «Жнива», «У конопель», «Горішок» також відчувається прадавній імітаційний акт сільськогосподарських робіт, який відбувався, мабуть, у дуже тісному зв'язку з магічними діями, виконуваними старшими людьми, перш ніж перейти на ігри підлітків. У минулому такі обрядові дійства проводились з початком сонячного року й проходили через весь господарський сезон. За допомогою їх людина минулого намагалася розбудити, зміцнити та розвинути себе, вплинути на природні явища, корисні й потрібні їй, а також нейтралізувати ворожі й шкідливі.

Міфологічні образи давніх слов'ян в обрядово-ігрових дійствах – це особливе бачення світу, у якому реально зливається з фантастичним.

Висновки. Життя, близьке до природи, започаткувало виникнення самобутніх і неповторних народних ігор. Особливо ті ігри, які супроводжували наших предків на кожному місці й у кожному часі – у праці, на родинних святах, у релігійних обрядах, під час військових походів, перемог.

В епоху язичництва ритуально-ігрові дійства були невід'ємною складовою частиною в житті людини. Багато старовини в рухових діях збереглося в народних іграх і забавах, що ведуть нас до початків народної ігрової творчості. Ігровий ритуал був яскравою формою колективного буття людини, що слугувало засобом пристосування до вимог життя з оточуючим навколишнім середовищем. Унаслідок історичного часу обрядово-ігрові дійства поступово перебудовувались у народні ігри, значна частина яких зберегла в прихованому вигляді міфічне бачення світу давніх слов'ян.

Джерела та література

1. Кессиди Ф. От мифа к логосу. Изд 2-е, испр. и доп. Санкт-Петербург: АЛЕТЕЙЯ, 2003. 188 с.
2. Потебня А. Эстетика и поэтика. Москва: Искусство 1976. 616 с.
3. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис. Київ: Оберіг, 1993. 589 с.
4. Грушевський М. С. Історія української літератури: В 6 т. 9 кн. Київ: Либідь, 1993. Т. 1. 392 с.
5. Мифы народов мира. Энциклопедия: в 2 т. Москва: Сов. энцикл., 1982. Т. 2. 718 с.
6. Гаврилов Д. Боги славян. Язычество. Традиция. Москва: Рефл-Бук, 2002. 464 с.
7. Гнатюк Ю. Велесова книга. Москва: Амрита-Русь, 2006. 266 с.
8. Войтович В. М. Міфи та легенди давньої України. Тернопіль: Навч. кн.-Богдан, 2005. 392 с.
9. Плачинда С. П. Словник давньоукраїнської міфології. Київ: Укр. письменник, 1993. 63 с.
10. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
11. Сегеда С. Український пантеон. Київ: Балтія-Друк, 2013. 184 с.
12. Давидюк В. Поліська дома: Фольклорно-діалектичний збірник. Вип. 1. Луцьк: Волин. облуправління по пресі, 1991. 188 с.
13. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Давидюк_Віктор_Феодосійович.

References

1. Kessidi, F. (2003). Ot mifa k lohosu [From myth to logos]. Sankt-Peterburh: ALETEIIA, 188.
2. Potebnia, A. Estetika i poetika [Aesthetics and poetics]. M.: Iskusstvo, 616.
3. Voropai, O. (1993). Zvychai nashoho narodu: etnografichnyi narys [The traditions of our people: an ethnographic essay]. K., Oberih, 58.
4. Hrushevskiy, M. S. (1993). Istoriia ukrainskoi literatury [History of ukrainian literature]. K.: Lybid, t. 1, 392.
5. Mify narodov mira. Entsiklopediia [Myths of the peoples of the world. Encyclopedia]. M., «Sovetskaia Entsiklopediia», t. 2, 718.
6. Navrilov, D. (2002). Bohi slavian. Yazychestvo. Traditsiia [Gods of the slavs. Heathenism. Tradition]. M., Refl-Buk, 464.
7. Hnatiuk, Yu. (2006). Velesova knyha [Book of Veles]. M., Amrita-Rus, 266.
8. Voitovych, V. M. (2005). Mify ta lehendy davnoi Ukrainy [Myths and legends of ancient Ukraine]. Ternopil, Bohdan, 392.
9. Plachynda, S. P. (1993). Slovyk davnoukrainskoi mifolohii [Ancient Ukrainian mythology dictionary]. K., Ukrainyskyi pysmennyk, 63.
10. Tsos, A. V. (1994). Ukrainski narodni ihry ta zabavy [Ukrainian folk games and fun]. Lutsk, Nadstyria, 96.
11. Sehed, S. (2013). Ukrainyskyi panteon [Ukrainian pantheon]. K., Baltiia-Druk, 184.
12. Davydiuk, V. (1991). Poliska doma [Poliska doma]. Folklorno-dialektychnyi zbirnyk. Vypusk 1. – Lutsk: Volynske oblupravlinnia po presi, 1991. – 188 s.
13. Material z Vikipedii – vilnoi entsyklopedii. – Rezhym dostupu : https://uk.wikipedia.org/wiki/Davydiuk_Viktor_Feodosiiovych.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2018 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК [796.015.576+797.217]:796.015.15-053.67.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

Вікторія Головкіна¹

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, akvavita72@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-41-48>

Анотації

Мета дослідження – встановити комплексний вплив тренувальних занять, у яких використано елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування, на спеціальну фізичну підготовленість дівчат-плавчинь 11–12 років. **Матеріал.** У дослідженні брали участь 64 спортсменки віком 11–12 років, спортивний стаж яких – 2–3 роки. **Результати.** Протягом 24 тижнів на різних етапах дослідження (через 8, 16 і 24 тижні) вивчено працездатність у зонах анаеробного алактатного й лактатного енергозабезпечення, а також у зоні аеробного енергозабезпечення. Уперше комплексно застосовано елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування в тренувальному процесі юних плавців. Доцільність такого нововведення пояснюємо мінімізацією негативного впливу на організм дітей вправ із розвитку сили в умовах водного середовища з одночасним покращенням функціональних можливостей організму. Ефективність комплексного застосування в тренувальному процесі плавців елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування з дівчатами 11–12 років підтверджується вірогідною різницею між показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,43 %), працездатності в зоні анаеробного лактатного енергозабезпечення (на 6,67 %) і потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 21,69 %) у представниць груп КГ та ОГ2 та показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,31 %) і потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 15,00 %) у представниць груп ОГ1 та ОГ2 на користь останніх через 24 тижні занять за запропонованими нами програмами. Установлено, що тренувальні заняття плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування за допомогою апарату «Ендогенік-01» сприяють покращенню показників працездатності в зоні анаеробного алактатного й анаеробного лактатного енергозабезпечення, працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення й потужності анаеробної алактатної системи дівчат 11–12 років. **Висновки.** Доведено ефективність комплексного застосування в заняттях плаванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування. Доцільність такого поєднання доведено зростанням показників працездатності в зонах аеробного, анаеробного алактатного й лактатного енергозабезпечення.

Ключові слова: зона анаеробного алактатного й лактатного енергозабезпечення, зона аеробного енергозабезпечення, гіпоксія, аквафітнес, плавання.

Виктория Головкина. Влияние занятий плаванием с применением элементов аквафитнеса и интервальной гипоксической тренировки на физическую подготовленность девушек 11–12 лет. Цель исследования – установить комплексное воздействие тренировочных занятий, в которых использовались элементы аквафитнеса и интервальные гипоксические тренировки, на специальную физическую подготовленность девушек-плавчих 11–12 лет. **Материалы.** В исследовании принимали участие 64 спортсмена в возрасте 11–12 лет, спортивный стаж которых – 2–3 года. **Результаты.** В течение 24 недель на разных этапах исследования (через 8, 16 и 24 недели) изучена работоспособность в зонах анаэробного алактатного и лактатного энергообеспечений, а также в зоне аэробного энергообеспечения. Впервые комплексно применены элементы аквафитнеса и интервальные гипоксические и тренировки в тренировочном процессе юных пловцов. Целесообразность такого нововведения мы объясняем минимизацией негативного воздействия на организм детей упражнений по развитию силы в условиях водной среды с одновременным улучшением функциональных возможностей организма. Эффективность

комплексного застосування в тренувальному процесі плавців елементів аквафітнесу та інтервальних гіпоксических тренувань з дівчатами 11–12 років підтверджується достовірною різницею між показателями работоспособності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,43 %), работоспособності в зоні анаеробного лактатного енергозабезпечення (на 6,67 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 21,69 %) у представниць груп КГ та ОГ2 та показателями работоспособності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,31 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 15,00 %) у представниць груп ОГ1 та ОГ2 в користь останніх через 24 тижні занять по запропонованим нами програмам. Встановлено, що тренувальні заняття плаванням з застосуванням елементів аквафітнесу та інтервальних гіпоксических тренувань з допомогою апарату «Ендогенік-01» сприяють покращенню показателів работоспособності в зоні анаеробного алактатного та анаеробного лактатного енергозабезпечення, работоспособності в зоні аеробного енергозабезпечення та потужності анаеробної алактатної системи дівчаток 11–12 років. **Висновки.** Доведено ефективність комплексного застосування в заняттях плаванням елементів аквафітнесу та інтервальних гіпоксических тренувань. Целесообразність такого поєднання доведена зростом показателів работоспособності в зонах аеробного, анаеробного алактатного та лактатного енергозабезпечення.

Ключові слова: зона анаеробного алактатного та лактатного енергозабезпечення, зона аеробного енергозабезпечення, гіпоксія, аквафітнес, плавання.

Victoria Golovkina. The Influence of Swimming with Application of Aqua Fitness Elements and Intermediate Hypoxic Training on the Physical Preparedness of Girls 11–12 Years. The aim is to establish the integrated influence of training sessions, which used the elements of aqua fitness and interval hypoxic training, on the special physical training of girls 11–12 years old. **Material:** 64 athletes aged of 11–12 years, with a sports experience of 2–3 years took place in the research. **Results.** During 24 weeks at the different stages of studying (after 8, 16 and 24 weeks) the efficiency of the anaerobic alactated and lactate energy supply zones, as well as in the aerobic energy supply zone was studied. It has been established that training sessions of swimming with using of elements of aqua-fitness and interval hypoxic training with the device «Endogenic-01» to improve the indicators in the area of anaerobic alactatious and anaerobic lactate energy supply, efficiency in the zone of aerobic energy supply and power of anaerobic alactat system of girls 11–12 years old. For the first time, the elements of aqua fitness and interval hypoxic training were used in the training process of young swimmers. The expediency of such an innovation is explained by minimizing the negative impact on the children's body of exercises on the development of force in conditions of the aquatic environment while improving the functional capabilities of the organism. The effectiveness of the complex application in the training process of the swimmers of the aqua fitness and the interval hypoxic training with the girls of 11–12 years is confirmed by the probable difference between the performance indicators in the aerobic energy supply zone (by 2,43 %), efficiency in the anaerobic lactate energy supply zone (6,67 %) and the power of anaerobic power supply systems (by 21,69 %) for representatives of groups of KG and BG2 and indicators of efficiency in the aerobic energy supply zone (by 2,31 %) and the capacity of anaerobic systems energy supply (to 15,00 %) in the group of representatives BG1 and BG2 in favor of the last after 24 weeks of employment for our proposed applications. **Conclusions.** The efficiency of complex application in swimming classes of aqua fitness elements and interval hypoxic training has been proved. The feasibility of such combination is proved by the growth of performance indicators in areas of aerobic, anaerobic alactatic and lactate energy supply.

Key words: anaerobic alactatic and lactate energy supply zone, aerobic energy supply zone, hypoxia, aqua fitness, swimming.

Вступ. Аналіз протоколів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та інших змагань свідчить про динаміку зростання результатів із різних видів спорту. Таке явище зумовлено підвищенням ефективності навчально-тренувальних занять за рахунок запровадження в багаторічну підготовку спортсменів новітніх технологій [4].

Суттєву роль у підготовці юних плавців відіграє вдосконалення силових якостей [2]. Силова підготовка [17] під час роботи з плавцями здійснюється в залі сухого плавання. Однак виконання силових вправ у таких умовах може негативно вплинути на фізичну [13] та функціональну [12] підготовленість юних плавців. Тому ми пропонуємо частину часу, відведеного за програмою ДЮСШ для силової підготовки в залі сухого плавання, замінити аквафітнесом [19].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Існують відомості, що виконання фізичних вправ у воді позитивно впливає на різні функціональні системи організму [8]. Такий вплив фізичних вправ у воді зумовлений феноменом гравітаційного розвантаження тіла [14], позитивним впливом на функцію серцево-судинної [3] й дихальної систем [6], а також вестибулярний апарат [15].

Останнім часом у практиці фізичного виховання під час роботи з особами різного віку застосовуються допоміжні засоби, які посилюють ефективність фізичних вправ, а саме: масаж [18], харчові добавки [11] тощо [16]. Зокрема, доведено, що застосування у фізичних тренуваннях юних велосипедистів [10] і плавців [9] методики ендогенно-гіпоксичного дихання з використанням апарату «Ендогенік-01»

позитивно впливає на динаміку фізичної підготовленості в підготовчий період річного макроциклу. Свідченням ефективності застосування ендогенно-гіпоксичного дихання під час роботи з кваліфікованими хокеїстами на траві є результати досліджень Ю. Фурмана й А. Сулими [7].

Проведені Ю. М. Фурманом та С. В. Сальниковою [6; 8] дослідження довели ефективність комплексного застосування аквафітнесу та методики ендогенно-гіпоксичного дихання під час роботи з жінками зрілого віку, що підтверджено покращенням їхнього фізичного стану [19].

Тому в програму підготовки юних плавців ми пропонуємо інтегрувати елементи аквафітнесу й методику інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ) з використанням апарату «Ендогенік-01» [10].

Наукові відомості про можливість застосування методики ІГТ у комплексі з аквафітнесом у тренувальному процесі дівчат 11–12 років відсутні.

Гіпотеза. Ураховуючи досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування методики ЕГД й елементів аквафітнесу в тренувальному процесі юних плавців сприятиме підвищенню їхньої функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Мета дослідження – установити комплексний вплив тренувальних занять з використанням елементів аквафітнесу й методики інтервального гіпоксичного тренування, на спеціальну фізичну підготовленість дівчат 11–12 років.

Для досягнення поставленої мети ми виконували такі **завдання**:

- вивчали стан питання з теми дослідження;
- досліджували функціональну підготовленість дівчат 11–12 років.

Методи та організація дослідження:

- теоретичний аналіз й узагальнення даних наукових джерел;
- педагогічний експеримент;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Учасники. В експерименті брали участь вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл – дівчата віком 11–12 років, спортивний стаж яких становив 2–3 роки. Загальна кількість досліджених спортсменів – 62 особи. Із них перед початком експерименту укомплектовано три групи – контрольну (КГ, n=20), першу основну (ОГ1, n=21) та другу основну (ОГ2, n=21).

Організація дослідження. Для вивчення впливу занять із плавання з елементами аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на спеціальну фізичну підготовленість плавчинь використовували плавальні тести «плавання вільним стилем на дистанції 25 метрів», «плавання вільним стилем на дистанціях 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с», «плавання вільним стилем на дистанції 800 м». Застосовувався також тест із реєстрацією кількості пропливання відрізків по 25 м із максимально можливою швидкістю в анаеробному режимі енергозабезпечення. Кількість повторень обмежувалася перевищенням частоти серцевих скорочень $170 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ [9].

Дослідження плавців здійснювали поетапно: до початку експерименту, а в подальшому – через 8, 16 та 24 тижні.

Періодичність занять в усіх групах становила шість разів на тиждень. Зміст занять в основних групах відрізнявся від контрольної. Спортсменки першої основної групи на кожному тренувальному занятті на початку підготовчої частини застосовували інтервальне гіпоксичне тренування (ІГТ) за програмою спеціальних «маршрутних карт» [10]. Для цього використовували апарат «Ендогенік-01».

Силова підготовка для спортсменок другої основної групи здійснювалася у воді з використанням елементів аквафітнесу силового спрямування [19]. У процесі тренувань застосовували такі допоміжні засоби, як аквапояси, рукавички, маленькі й великі гантелі, нудлси (nudls), чобітки, гумові амортизатори, плавальні дошки [20].

Статистичний аналіз. Наводились узагальнені числові показники, які відображають положення центру емпіричних розподілень і їхнього розсіювання: середнє арифметичне значення (\bar{x}); похибка середнього арифметичного (m); середнє квадратичне (стандартне) відхилення (S); дисперсія (S^2); коефіцієнт варіації (V).

Значення вибірки з генеральної сукупності підлягали закону нормального розподілу, що перевірялося за допомогою критерію Пірсона. З огляду на те, що розподіл усіх досліджуваних показників відповідав нормальному, задля визначення достовірності різниці між середніми значеннями використовувався t -критерій Стюдента [5]. Різниця вважалася вірогідною при різниці значимості в 5 % ($p < 0,05$).

Результати дослідження та їх обговорення. У дівчат усіх груп (КГ, ОГ1, ОГ2) заняття плаванням протягом восьми тижнів змін жодного з показників спеціальної фізичної підготовленості не викликали.

Як свідчать наведені нижче дані табл. 1, у дівчат групи ОГ1 під впливом шістнадцятиденних занять плаванням із застосуванням інтервального гіпоксичного тренування зареєстровано вірогідне покращення (на 4,16 %) результату пропливання першого відрізка під час виконання тесту «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с».

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат 11–12 років на різних етапах дослідження (КГ, n=21, ОГ1, n=22, ОГ2, n=21)

Показник		Група	Середні значення, $x \pm S$			
			до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Плавання вільним стилем на 800 м, с		КГ	818,50±8,06	806,85±7,07	798,45±5,90	791,70±6,09*
		ОГ1	819,38±5,62	803,10±6,39	797,81±7,93*	790,67±7,75*
		ОГ2	821,24±7,69	802,33±6,68	794,71±7,22*	772,43±4,44*
Плавання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с:	1-й відрізок, с	КГ	38,54±0,87	38,41±0,92	37,66±0,87	36,44±0,89
		ОГ1	38,42±0,45	38,30±0,44	36,82±0,53*	36,25±0,38*
		ОГ2	38,69±0,67	38,56±0,67	36,59±0,68*	35,15±0,75*
	2-й відрізок, с	КГ	41,50±0,88	41,41±0,86	40,77±0,86	40,20±0,88
		ОГ1	41,54±0,44	41,49±0,44	40,76±0,45	39,99±0,54*
	ОГ2	41,51±0,63	41,42±0,64	39,63±0,71	39,57±0,67*	
		3-й відрізок, с	КГ	44,20±0,88	44,06±0,90	43,84±0,91
	ОГ1		44,37±0,43	44,26±0,44	44,15±0,45	43,37±0,40
	ОГ2		44,42±0,64	44,28±0,66	43,93±0,67	42,52±0,71
	4-й відрізок, с	КГ	47,28±0,87	47,15±0,87	46,94±0,88	46,67±1,07
		ОГ1	47,17±0,50	47,11±0,49	47,02±0,49	46,45±0,50
		ОГ2	47,25±0,70	47,11±0,67	46,86±0,68	44,67±1,01*
Плавання вільним стилем на 25 м, с		КГ	17,43±0,32	17,17±0,27	16,97±0,26	16,69±0,29
		ОГ1	17,52±0,25	17,06±0,22	16,80±0,26	15,75±0,25*
		ОГ2	17,50±0,30	16,99±0,28	16,70±0,26*	15,58±0,18*
Пропливання дистанцій 25 м при ЧСС 150–170 уд·хв ⁻¹ , кількість відрізків		КГ	2,30±0,18	2,45±0,12	2,50±0,06	2,70±0,12
		ОГ1	2,29±0,12	2,52±0,06	2,57±0,12	2,86±0,12*
		ОГ2	2,29±0,18	2,71±0,12	3,05±0,12*	3,29±0,12*

У дівчат групи ОГ1 на даному етапі дослідження також зареєстровано вірогідне зменшення часу подолання дистанції на 800 м вільним стилем (на 2,63 %), що свідчить про покращення працездатності в зоні аеробного режиму енергозабезпечення.

Як демонструють показники табл. 1, комплексне застосування в заняттях плаванням елементів аквафітнесу й методики інтервального гіпоксичного тренування протягом 16 тижнів сприяло зменшенню в дівчат групи ОГ2 часу виконання тестів «плавання на 800 м вільним стилем» на 3,23 % ($p < 0,05$) та «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с» (перший відрізок) на 5,43 % ($p < 0,05$).

Крім того, під впливом таких занять у представниць групи ОГ2 через 16 тижнів від їх початку зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тесту «плавання вільним стилем на 25 м

із максимально можливою швидкістю» на 4,58 %, а також кількість пропливання 25-метрових відрізків із максимальною інтенсивністю при частоті серцевих скорочень 150–170 уд·хв⁻¹ – на 33,33 % (табл. 1).

Результати досліджень спеціальної фізичної підготовленості дівчат 11–12 років через 24 тижні від початку занять засвідчили, що заняття плаванням за запропонованими програмами загалом сприяли покращенню працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення, працездатності в зоні анаеробного алактатного й анаеробного лактатного енергозабезпечення та потужності анаеробної алактатної системи юних плавчинь.

Проте в дівчат, які в заняттях плаванням застосовували інтервальне гіпоксичне тренування, а також комплексно використовували елементи аквафітнесу й методику створення в організмі стану помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії, таке покращення проявилось більшою мірою, порівняно з представницями контрольної групи.

Так, по завершенню формувального експерименту в спортсменок групи КГ зареєстровано вірогідне зростання результату виконання тесту «плавання на 800 м вільним стилем» на 3,27 %, що засвідчує покращення працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення. Решта показників спеціальної фізичної підготовленості в плавчинь цієї групи залишилася без істотних змін.

У досліджуваних групи ОГ1 двадцятичотирихтижневі заняття плаванням із застосуванням методики інтервального гіпоксичного тренування сприяли вірогідному зростанню результатів тестів «плавання на 800 м вільним стилем», «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с» (перший відрізок) та «плавання вільним стилем на 25 м із максимально можливою швидкістю» на 3,50 %, 5,63 % і 10,11 % відповідно. Кількість пропливань 25-метрових відрізків із максимальною інтенсивністю при частоті серцевих скорочень 150–170 уд·хв⁻¹ у представниць цієї групи через 24 тижні від початку занять збільшилася на 25,00 % ($p < 0,05$).

Результати виконання контрольних тестів спортсменками групи ОГ2 по завершенню формувального експерименту засвідчили, що під впливом занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в досліджуваних вірогідно покращилися результати виконання тестів «плавання на 800 м вільним стилем» (на 5,94 %), «пропливання дистанцій 4×50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с» (перший, другий та четвертий відрізки – на 9,16 %, 4,66 % і 5,46 %), «плавання вільним стилем на 25 м із максимально можливою швидкістю» (на 10,97 %) та збільшилася кількість разів пропливання 25-метрових відрізків вільним стилем при частоті серцевих скорочень 150–170 уд·хв⁻¹ (на 43,75 %).

Результати контрольних змагальних тестів із плавання підтверджують результати досліджень науковців [9, 14] про обмеження можливостей плавців підліткового віку виконувати роботу в умовах анаеробного метаболізму.

Підтверджено й доповнено відомості науковців [1; 7; 9; 14; 20] про ефективність застосування інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці спортсменів. За результатами досліджень Ю. М. Фурмана [9] й І. В. Грузевич [14], у плавців 13–14 років під впливом 16-тижневих тренувальних занять із застосуванням методики інтервального гіпоксичного тренування відбулося вірогідне підвищення працездатності в зоні аеробного та анаеробного лактатного енергозабезпечення. Результати власних досліджень засвідчили, що використання ІГТ у тренувальному процесі плавців 11–12 років сприяють покращенню працездатності в зонах аеробного, анаеробного алактатного й лактатного енергозабезпечення. Про доцільність використання запропонованої нами програми тренувальних занять із плавцями 11–12 років свідчить також підвищення потужності анаеробної алактатної системи енергозабезпечення досліджуваних дівчат.

Уперше комплексно застосовано елементи аквафітнесу та інтервальне гіпоксичне тренування в тренувальному процесі юних плавців. Доцільність такого нововведення ми пояснюємо мінімізацією негативного впливу на організм дітей вправ із розвитку сили в умовах водного середовища з одночасним покращенням функціональних можливостей організму.

Ефективність комплексного застосування в тренувальному процесі плавців елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування з дівчатами 11–12 років підтверджується вірогідною різницею між показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,43 %), працездатності в зоні анаеробного лактатного енергозабезпечення (на 6,67 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 21,69 %) у представниць груп КГ та ОГ2 і показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,31 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 15,00 %) у представниць груп ОГ1 й ОГ2 на користь останніх через 24 тижні занять за запропонованими нами програмами.

Результати виконання контрольних тестів плавцями групи ОГ2 доповнюють наукові відомості Ю. М. Фурмана й С. В. Сальникової [8], В. В. Головкиної та С. В. Сальникової [3], С. Н. Федоренко [13], Г. О. Жук [20] про ефективність застосування аквафітнесу у тренувальних заняттях із метою покращення фізичного стану.

Висновки. Результати досліджень засвідчили, що тренувальні заняття плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування сприяють покращенню працездатності плавчинь 11–12 років в зоні аеробного, анаеробного алактатного й анаеробного лактатного енергозабезпечення.

Ефективність комплексного застосування в тренувальному процесі плавців елементів аквафітнесу та інтервального гіпоксичного тренування з дівчатами 11–12 років підтверджується вірогідною різницею між показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,43 %), працездатності в зоні анаеробного лактатного енергозабезпечення (на 6,67 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 21,69 %) у представниць груп КГ й ОГ2 і показниками працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (на 2,31 %) та потужності анаеробних систем енергозабезпечення (на 15,00 %) у представниць груп ОГ1 та ОГ2 на користь останніх через 24 тижні занять за запропонованими нами програмами.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять плаванням із використанням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на функцію зовнішнього дихання плавців 11–12 років.

Джерела та література

1. Гаврилова Н. В., Фурман Ю. Н. Перспективи применения методики эндогенно-гипоксического дыхания для совершенствования функциональной подготовленности юных велосипедистов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010; 7: 17–20.
2. Головкина В. В. Перспективи застосування в процесі фізичної підготовки плавців 11–12 років інтервального гіпоксичного тренування й елементів аквафітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2016; 20: 454–459.
3. Головкина Вікторія, Сальникова Світлана. Динаміка показників аеробної та анаеробної продуктивності організму плавців 11–12 років під впливом тренувальних занять із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування *Вісник Прикарпатського університету. Серія: «Фізична культура»*. 2017; 25–26: 66–72.
4. Головкина Вікторія, Фурман Юрій. Порівняльна характеристика загальної фізичної підготовленості плавців 11–12 років залежно від статі та можливості її удосконалення засобами аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* 2017; 3(22): 258–263.
5. Куликов М. А., Шастун С. А., Агаджанян М. А., Коробков А. В. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов. *Практикум по нормальной физиологии: учеб. пособие для мед. вузов*. Москва: Высш. шк.; 1983.
6. Сальникова С. В. Порівняльна характеристика фізичного стану жінок 30–49 років за показниками фізичної підготовленості в залежності від вмісту жирового компонента маси тіла *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.* Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк. 2017; 77–82.
7. Фурман Ю., Сулима А. Вплив эндогенно-гипоксического дыхания на відновлення функції серцево-судинної системи кваліфікованих хокеїстів на траві після дозованих фізичних навантажень. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. 2015; 18: 240–245.
8. Фурман Ю. М., Сальникова С. В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37–49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики эндогенно-гипоксического дыхания. *Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015; 7: 59–63. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>
9. Фурман Ю. Н., Грузевич И. В. Совершенствование общей физической подготовленности юных пловцов путем применения в учебно-тренировочном процессе методики эндогенного гипоксического дыхания. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014; 10: 57–61. doi:10.5281/zenodo.10493
10. Ходоровський Г. І., Коляско І. В., Фуркал Є. С., Коляско Н. І., Кузнецова О. В., Ясінська О. В. *Ендогенно-гіпоксичне дихання*. Чернівці: Теорія і практика; 2006.
11. Antonio J, Stout JR. *Supplements for endurance athletes*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2003.
12. Davydov V. Mankevich A., Morozova O. Selection of 7–10 years old children of different types of constitution in sport swimming, taking into account their psychological and physiological features. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017; 2(38): 68–74.

13. Fedorenko S. N., Lazarijeva E. B., Kormiltsev V. V. The using of aquafitnes in the physical rehabilitation of patients with vertebral pathology. *Physical Education of Students*, 2012; 3: 112–115.
14. Hruzevych I., Bohuslavskaya V., Kropta R., Galan Ya., Nakonechnyi I., Pityn M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017; 17 (3): 1009–1016. DOI:10.7752/jpes.2017. s 3155
15. Kenney L. W., Wilmore J. H., Costill D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2012.
16. Kolchinskaya A. Z. Interval Hypoxic Training in Sports. *Hypoxia Med. J.*, 1993; 2: 28–33.
17. Prystupa E., Briskin Y., Pityn M., Blavt O. The role of olympic education in solving problems of modern generation *Physical activity, sport and health*. 2012; 3(9): 3–10.
18. Radziwińska Agnieszka, Weber-Rajek Magdalena, Lulińska-Kuklik Ewelina, Pieck Paulina, Waldemar Moska. The impact of classical massage on spine mobility. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017; 82–86. doi:10.15561/18189172.2017.0206
19. Salnykova S., Hruzevych I., Bohuslavskaya V., Nakonechnyi I., Kyselytsia O., Pityn M. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30–49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4): 2544–2552. doi:10.7752/jpes.2017.04288
20. Zhuk A., Habinets T. Efficiency of Aqua Fitness in Physical Education of Junior Schoolchildren. *Молодіжний науковий вісник. Серія: «Фізичне виховання і спорт»*. 2012; 7: 60–63.

References

1. Havrilova, N. V. & Furman, Yu. N. (2010). Perspektivy primeneniia metodiki endohenno-hipoksicheskoho dykhaniia dlia sovershenstvovaniia funktsionalnoi podgotovlennosti yunyh velosipedistov [Prospects of application of method endogenously-hypoxic breathing for perfection of functional preparedness of young bicyclists.]. *Pedahohika, psikhohohiia i mediko-biolohicheskie problemy fizicheskoho vospitaniia i sporta*, 7, 17–20.
2. Holovkina, V. V. (2016). Perspektivy zastosuvannia v protsesi fizychnoi pidgotovky plavtsiv 11=12 rokiv intervalnogo hipoksychnoho trenuvannia y elementiv akvafitnesu [Prospects of application in the process of physical training of swimmers 11–12 years of interval hypoxic training and aqua fitness elements]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 20, 454-459.
3. Holovkina, V. & Salnykova, S. (2017). Dynamika pokaznykiv aerobnoi ta anaerobnoi produktyvnosti orhanizmu plavtsiv 11-12 rokiv pid vplyvom trenuvalnykh zaniat iz zastosuvanniam elementiv akvafitnesu y intervalnogo hipoksychnoho trenuvannia [Dynamics of indicators of aerobic and anaerobic productivity of an organism of 11–12 years old swimmers under the influence of training sessions with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Seriia: Fizychna kultura, 25-26, 66–72
4. Holovkina, V. & Furman, Yu. (2017). Porivnialna kharakterystyka zahalnoi fizychnoi pidgotovlenosti plavtsiv 11–12 rokiv v zalezhnosti vid staty ta mozhlyvosti yii udoskonalennia zasobamy akvafitnesu y intervalnogo hipoksychnoho trenuvannia [Comparative characteristic of general physical preparedness of swimmers of 11–12 years old depending on sex and possibilities of its improvement by means of aquaphthesis and interval hypoxic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 3(22), 258–263.
5. Kulikov, M. A., Shastun, S. A., Ahadzhanian, M. A. & Korobkov, A.V. (1983). Statisticheskie metody obrabotki rezultatov fiziolohycheskikh eksperimentov. *Praktikum po normalnoi fiziolohii* [Statistical methods of processing the results of physiological experiments]. M., vyssh. shk.
6. Salnykova, S. V. (2017). Porivnialna kharakterystyka fizychnoho stanu zhinok 30-49 rokiv za pokaznykamy fizychnoi pidgotovlenosti v zalezhnosti vid vmistu zhyrovoho komponentu masy tila [Comparative characteristics of the physical condition of women 30–49 years old of physical fitness indicators, depending on the fat content of the body mass]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 1, 77–82.
7. Furman, Yu. & Sulyma, A. (2015). Vplyv endohenno-hipoksychnoho dykhannia na vidnovlennia funktsii sertsevo-sudynnoi systemy kvalifikovanykh khokeistiv na travi pislia dozovanykh fizychnykh navantazhen [Influence of endogenous-hypoxic respiration on restoration of the function of the cardiovascular system of qualified hockey players on the grass after dosed physical activity]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropetskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*, 18, 240–245.
8. Furman, Yu. M. & Salnykova, S. V. Udoskonalennia protsesiv aerobnoho enerhozabezpechennia zhinok 37-49 rokiv shliakhom kompleksnogo zastosuvannia zaniat akvafitnesom i metodyky endohenno-hipoksychnoho dykhannia [Improvement of aerobic energy supply processes in 37–49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous-hypoxic breathing's application]. *Pedahohika, psikhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 7, 59–63. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>
9. Furman, Yu. N. & Hruzevich, I. V. (2014). Sovershenstvovanie obshchei fizicheskoi podgotovlennosti yunyh plavtsov putem primeneniia v uchebno-trenirovochnom protsesse metodiki endohennoho hipoksicheskoho dykhaniia [Improved general physical fitness of young swimmers by applying in the training process of endogenous hypoxic breathing techniques]. *Pedahohika, psikhohohiia i mediko-biolohicheskie problemy fizicheskoho vospitaniia i sporta*, 10, 57–61. doi:10.5281/zenodo.10493

10. Khodorovskiy, H. I., Koliasko, I. V., Furkal, Ye. S., Koliasko, N. I., Kuznetsova, O. V., Yasinska, O. V. (2006). Endogenous-hypoxic respiratory [Endogenous hypoxic respiratory]. Chernivtsi, Teoriia i praktyka, 144.
11. Antonio, J. & Stout, J. R. (2003). Supplements for endurance athletes. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
12. Davydov, V., Mankevich, A. & Morozova, O. (2017). Selection of 7–10 years old children of different types of constitution in sport swimming, taking into account their psychological and physiological features. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 2(38), 68–74
13. Fedorenko, S. N., Lazarieva, E. B. & Kormiltsev, V. V. (2012). The using of aquafitnes in the physical rehabilitation of patients with vertebral pathology. *Physical Education of Students*, 3, 112–115.
14. Hruzevych, I., Bohuslavskaya, V., Kropta, R., Galan, Ya., Nakonechnyi, I. & Pityn, M. (2017). The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17 (3): 1009–1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155
15. Kenney, L. W., Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2012). Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics.
16. Kolchinskaya, A. Z. (1993). Interval Hypoxic Training in Sports. *Hypoxia Med. J.*, 2, 28 – 33.
17. Prystupa, E., Briskin, Y., Pityn, M. & Blavt, O. (2012). The role of Olympic education in solving problems of modern generation *Physical activity, sport and health*, 3(9), 3–10.
18. Radzimińska, Agnieszka, Weber-Rajek, Magdalena, Lulińska – Kuklik, Ewelina, Pieck Paulina & Waldemar Moska (2017). The impact of classical massage on spine mobility. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 82-86. doi:10.15561/18189172.2017.0206
19. Salnykova, S., Hruzevych, I., Bohuslavskaya, V., Nakonechnyi, I., Kyselytsia, O. & Pityn, M. (2017). Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2544–2552. doi:10.7752/jpes.2017.04288
20. Zhuk, A. & Habinets, T. (2012). Efficiency of Aqua Fitness in Physical Education of Junior Schoolchildren. *Molodizhnyi naukovyi visnyk. Serii: Fizychnye vykhovannia i sport*, 7, 60-63.

Стаття надійшла до редакції 25.04.2018 р.

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УСНОГО МОВЛЕННЯ В ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ЗА ВЕРБОТОНАЛЬНОЮ МЕТОДИКОЮ

Ольга Заставна¹

¹ Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», zastavnaom@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-49-55>

Анотації

Актуальність дослідження. На сьогодні у світі існує багато різних підходів до виховання й навчання дітей із порушеннями слуху. Однією з альтернативних систем реабілітації дітей із порушеннями слуху, що принципово відрізняється від традиційних підходів, є верботональна методика. Вона передбачає одночасний розвиток усіх органів чуття, не пропонує ізолювати окремих вид сприйняття, не перебільшує роль певного стимулу або заміну іншим лінгвістичним кодом. Основним завданням методики є гармонійний розвиток дитини, її підготовка до соціальної адаптації та інтеграції, урахування індивідуальні здібності. **Мета дослідження** – висвітлення особливостей розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху за верботональною методикою. **Матеріали методи дослідження.** Аналіз наукових джерел, зорово-моторної координації, швидкості й точності рухів, розвитку сприйняття, зорової пам'яті, оцінки слухового розвитку, координації. Обстежено 40 дітей дошкільного віку. Основну групу 1 (ОГ1) склали 21 дитина віком 5,2±0,1 роки (10 хлопчиків, 11 дівчат), контрольну (КГ1) – 19 дітей. Критеріями виключення було пацієнти з аутичним спектром та розумовою відсталістю. **Результати.** Представлено результати реабілітації дітей на основі результатів оцінки психомоторного розвитку. Методика має комплексний характер і включає такі елементи, як стан зорово-моторної координації, швидкість і точність рухів, розвиток сприйняття, зорової пам'яті, оцінка слухового розвитку, координації. **Висновки.** Визначено, що розвиток вестибулярного апарату відіграє важливу роль у розвитку усного мовлення й спрямований на відновлення слухомовних навиків для нормального функціонування індивіда. Показано, що в процесі реабілітації потрібно приділяти особливу увагу цілісному гармонійному розвитку особистості, відновленню інтелектуального розвитку, фізичного, духовного та мовного зростання дитини на основі її потенційних здібностей. Своєчасна та правильно організована реабілітаційна робота забезпечує належний розвиток індивіда й сприяє швидкій соціалізації дитини. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробці реабілітаційних заходів для цього контингенту хворих з використанням верботональної методики.

Ключові слова: порушення слуху, вестибулярний апарат, усне мовлення, реабілітація.

Ольга Заставна. Значение развития вестибулярного аппарата для формирования устной речи у детей с нарушением слуха по верботональной методике. Актуальность исследования. На сегодняшний день в мире существует много различных подходов к воспитанию и обучению детей с нарушениями слуха. Одной из альтернативных систем реабилитации детей с нарушениями слуха, принципиально отличающейся от традиционных подходов, является верботональная методика. Данная методика предполагает одновременное развитие всех органов чувств, не предлагает изолировать отдельный вид восприятия, не превышает роль определенного стимула или замену другим лингвистическим кодом. Основной задачей методики является гармоничное развитие ребенка, ее подготовка к социальной адаптации и интеграции, учитывая индивидуальные способности. **Цель** исследования – освещение особенностей развития вестибулярного аппарата для формирования устной речи у детей с нарушением слуха по верботональной методике. **Материалы методы исследования** – анализ научных источников, зрительно-моторной координации, скорости и точности движений, развития восприятия, зрительной памяти, оценки слухового развития, координации. Обследовано 40 детей дошкольного возраста. Основную группу 1 (ОГ1) составил 21 ребенок в возрасте 5,2 ± 0,1 года (10 мальчиков, 11 девочек), контрольную (кГ1) – 19 детей. Критериями исключения были пациенты с аутичным спектром и умственной отсталостью. **Результаты.** Представлены результаты реабилитации детей на основе результатов оценки психомоторного развития. Методика имеет комплексный характер и включает следующие элементы: по состоянию зрительно-моторной координации, скорости и точности движений, развитию восприятия, зрительной памяти, оценки слухового развития, координации. **Выводы.** Определено, что развитие вестибулярного аппарата играет важную роль в развитии устной речи и направлено на восстановление слухоязыковых навыков для нормального функционирования индивида. Показано, что в процессе реабилитации нужно уделять особое внимание целостному гармоничному развитию личности, восстановлению интеллектуального развития, физического, духовного

и языкового роста ребенка на основе его потенциальных способностей. Своевременная и правильно организованная реабилитационная работа обеспечивает надлежащее развитие индивида и способствует быстрой социализации ребенка. Перспективой дальнейших исследований видим разработку реабилитационных мероприятий для данного контингента больных с использованием верботональной методики.

Ключевые слова: нарушение слуха, вестибулярный аппарат, устная речь, реабилитация.

Olha Zastavna. The Importance of the Development of Vestibular Apparatus for the Formation of Oral Speech for Hearing-Impaired Children Using Verbotonal Method. Topicality. Today there are many different approaches to upbringing and educate hearing-impaired children in the world. The verbotonal method is one of the alternative systems for rehabilitation of hearing-impaired children, what is fundamentally different from traditional approaches. This method provides for a simultaneous development of all sense organs, does not offer to isolate a specific kind of perception, nor exaggerating the role of a particular stimulus or replacement with other linguistic code. The main task of the method is a harmonious development of the child, his preparation for social adaptation and integration, taking into account individual abilities. **The purpose of the research** was to highlight the developmental characteristics of the vestibular apparatus for the formation of oral speech in hearing-impaired children using verbotonal method. **Materials** 40 preschool-age children were examined. Main group 1 (MG1) included 21 children aged 5,2±0,1 years old (10 boys, 11 girls), control group (CG1) included 19 children. **Results.** The results of children rehabilitation based on the results of valuation of psychomotor development are presented. The method is complex and includes the following elements: status of hand-eye coordination, speed and precision in movements, development of perception, visual memory, assessment of auditory development and coordination. **Conclusions.** It is determined that development of vestibular apparatus plays an important role in the development of oral speech and is aimed at restoring audiolingual skills for normal functioning of individual. It is recommended that in the rehabilitation process it is necessary to pay special attention to integral and harmonious development of personality, restoration of intellectual development, physical, mental and verbal growth of the child based on his potential abilities. Timely and well-organized rehabilitation work ensures the proper development of the individual and promotes rapid socialization of the child.

Key words: hearing impairment, vestibular apparatus, oral speech, rehabilitation.

Вступ. Захворювання, які призводять до зниження чи втрати слуху, є однією з найсерйозніших медичних та соціальних проблем. Оскільки слуховий аналізатор є одним із найінформативніших щодо отримання інформації з навколишнього світу, то зниження слухової функції, не кажучи про її втрату, значно погіршує якість життя, порушуючи становище людини в суспільстві, обмежує її у виборі фаху, а нерідко призводить до виключення із соціуму. Слух також має велике значення для загального розвитку та формування особистості, зокрема для розвитку мови в дитини, яка чинить вирішальний вплив на її психічний розвиток (Байкіна Н. Г., Мутьєв А. В., Крет Я. В., 2003; Выготский Л. С., 2003) [7].

В Україні, за результатами епідеміологічних досліджень, на 1000 нормальних пологів одна дитина народжується з повною глухотою, у 2–3 глухота розвивається в перші два роки життя. У державі нараховується близько 300 тис. дітей і 1 млн дорослих із порушенням слуху, які потребують слухопротезування, у тому числі з глухотою – 11 тис. дітей та 100 тис. дорослих (Мороз Б. С., Ростунов А. Т., 2013; Шевченко В. М., 2013) [9; 10].

На сьогодні у світі існує багато різних підходів до виховання й навчання дітей із порушеннями слуху. Однією з альтернативних систем реабілітації дітей із порушеннями слуху, що принципово відрізняється від традиційних підходів, є верботональна методика. Ця методика передбачає одночасний розвиток усіх органів чуття, не пропонує ізолювати окремих вид сприйняття, не перебільшує роль певного стимулу або заміну іншим лінгвістичним кодом. Основним завданням методики є гармонійний розвиток дитини, її підготовка до соціальної адаптації та інтеграції, ураховуючи індивідуальні здібності.

Нині вже ніхто не заперечує значення ранніх діагностики та реабілітації дітей із порушенням слуху. Реабілітацію потрібно починати відразу після постановки діагнозу дитині.

Оскільки весь організм дитини, його тіло, м'язово-скелетний і вестибулярний апарат відіграють величезну роль у реабілітації, обов'язково потрібно провести точне обстеження вестибулярного органу. Функцію вестибулярного апарату важливо перевірити до початку реабілітації. Для цього є спеціальна апаратура, але якщо немає можливості використовувати такі прилади, можна звернутися до досить простих відомих методик.

Основна патологія може спричинити ланцюжок наслідків, які, виникнувши, стають причинами нових порушень. Виявлено, що втрата слуху в дітей супроводжується дисгармонійним фізичним розвитком у 62 % випадків, у 43,6 % – дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість та ін.), у 80 % випадків – затримкою моторного розвитку. Супутні захворювання спостерігаємо в 70 % глухих дітей.

У дітей із порушенням слуху простежуємо затримку розвитку локомоторних статичних функцій, що впливає на формування міжаналізаторних зв'язків. Затримка в розвитку «прямостояння» (оволодіння сидінням, ходьбою, тощо) призводить до порушення орієнтування в просторі й у предметному світі.

У верботональній методиці великого значення для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху надають розвитку вестибулярного апарату, моторики тіла та орієнтації в просторі. Принцип верботональної методики: «У глухої дитини пошкоджений слуховий нерв, слуховий центр в корі головного мозку не є пошкодженим, проте він ніколи не отримує слухових сигналів. Змусити слуховий центр працювати – завдання верботонального методу».

Мета дослідження – висвітлення особливостей розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху в центрі реабілітації дітей із порушенням слуху та мови за верботональною методикою.

Матеріали методи дослідження. Аналіз наукових джерел, зорово-моторної координації, швидкості й точності рухів, розвитку сприйняття, зорової пам'яті, оцінки слухового розвитку, координації

Обстежено 40 дітей дошкільного віку. Основну групу 1 (ОГ1) склали 21 дитина віком $5,2 \pm 0,1$ роки (10 хлопчиків, 11 дівчат), контрольну (КГ1) – 19 дітей. Критеріями виключення було пацієнти з аутичним спектром та розумовою відсталістю. Статистичну обробку отриманих даних проведено за допомогою стандартного пакета програм Microsoft Excel. Визначали t-критерій Стьюдента з метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжностей між параметрами різних груп.

Результати дослідження. Оскільки весь організм дитини, її тіло, рухи й вестибулярний апарат відіграють велику роль у реабілітації, потрібно провести точну діагностику вестибулярного органу. Вестибулярний апарат – орган, що сприймає зміни положення голови та тіла в просторі й напрямі рухів тіла людини. Він є частиною внутрішнього вуха та являє собою складний рецептор вестибулярного аналізатора.

Від рецепторів рівноваги поступають сигнали двох видів – статичний і динамічний. І ті, й інші проявляються при механічному подразнику чутливості волосків у результаті зміщення отолітів, або ендолімфи. При зміні положення тіла змінюється напрямок сили, яка діє зі сторони отоліта, на чутливість волосків. Овальний мішечок (утрікулус) відіграє ведучу роль у сприйнятті положення тіла й, імовірно, бере участь у відчутті обертання. Круглий мішечок доповнює овальний і потрібний для сприйняття вібрації.

Відділи внутрішнього вуха іннервують восьмим черепно-мозковим нервом, відростки якого закінчуються або в слухових, або у вестибулярних ядрах мозку, де проводиться аналіз отриманої інформації. Вестибулярне ядро – це скупчення нервових клітин у стовбурі головного мозку, вони мають широкий комплекс зв'язку зі скелетним апаратом, м'язами очей і корою великої півкулі мозку. Із вестибулярного ядра нервові імпульси передаються у висковий відділ кори головного мозку, де містяться центр рівноваги й відчуття усвідомлення контролю за положенням голови та тіла. Рівновага визначається та підтримується центром головного мозку, який отримує інформацію від органів рівноваги, які є у внутрішньому вусі, й інших органів відчуттів. Отже, мозок отримує сигнали, які йдуть із вестибулярного апарату з інформацією, котру сприймають очі та інші органи відчуття [2; 4]

Ембріональний вестибулярний орган з'явився як результат стовщення екзодерми, а тим часом розвинулися специфічні чутливі клітини (механорецептори). Вестибулярний орган має отолітичний і купулярний органи чуття. Чутливі клітини отолітичного органа виконують такі функції: 1 – сприйняття гравітаційного поля; 2 – сприйняття лінійного прискорення; 3 – сприйняття кутового прискорення; 4 – відповідь на звук. Купулярний орган сприяє кутовому прискоренню. Нейрофізіологічні дослідження довели, що отолітичний орган відповідає на тони до 1000 Гц і спроможні замінити кохлеарну активність. Оскільки внутрішнє вухо містить і вестибулярний апарат, і кохлеар, можна говорити про вестибулокохлеарне слухання [4].

Вестибулярне відчуття покращує розуміння мовлення, оскільки ним сприймаються зміни в інтонації, ритмі, темпі й цінність усного мовлення через низькі частоти. Вестибулярне та слухове сприйняття збігається на частотах від 16 до 1000 гц. Частоти нижче 16 Гц сприймаються лише вестибулярним апаратом. Пороги вестибулярного органа не відомі, оскільки важко відділити аудіативне сприйняття від вестибулярного. Сенсорне сприйняття інформації у вестибулярне ядро іде також у ретикулярну форму, мозочок і латеральний слуховий шлях [1].

Коли слухання порушене, сприйняття залежить від інших біологічних механізмів, наприклад таких, як відчуття в просторі. Мозок регулює величину й точність рухів. Якщо у вестибулярному органі наявні порушення, інші органи (зір, слух, тактильні відчуття) беруть на себе його функції та

навпаки. Дуже важливе відновлення функції вестибулярного апарату в реабілітації. Він потрібний для орієнтації в просторі. Дітей із слуховим порушенням потрібно навчати руху, уміння володіти своїм тілом – напружуватися й розслаблятися. Якщо в дитини лише втрата слуху, без супутніх порушень вестибулярного апарату та моторики тіла, реабілітація відбувається легше та успішніше.

У спадково-глухих дітей вестибулярний апарат, зазвичай, у нормі. Але, водночас у більшості дітей із дефектами слуху вестибулярну функцію порушено. Особливо це часто трапляється в дітей, які перенесли гнійний менінгіт, у результаті чого може бути пошкоджений лабіринт і вестибулярна функція. Установлено, що пошкоджений лабіринт частіше трапляється у людей із набутою глухотою [3].

У глухих із порушеним вестибулярним апаратом спостерігають розлади координації, рухів при ході, прояви розкачування тіла та ходу із протягуванням стопи по поверхні. Але рівновага в них поступово формується завдяки зоровому сприйняттю навколишнього середовища, та відчуття власного тіла, свої рухи, і кінетичні відчуття під час руху. Роль вестибулярних відчуттів велика не лише для збереження рівноваги, але й для орієнтації в просторі. А для дітей із порушенням слуху вестибулярний апарат відіграє важливу роль у реабілітації для повної соціалізації.

Реабілітації дітей за верботональною методикою великого значення надається розвитку вестибулярної функції. Передбачено вправи, у які входять стрибки на одній і двох ногах, перестрибування через певні перешкоди або через шнурок, ходіння по лінії або по гімнастичній лавці, гойдання на гойдалці, лічилки з рухами рук і т. ін. Вихователі й батьки, які гуляють із дитиною, повинні спонукати її до рухової активності, а також різноманітних завдань в ігровій формі, які спрямовані на формування вестибулярного відчуття.

Координацію рухів досліджують за допомогою проб, відповідних віку, у якому дитина може їх виконувати:

- пальце-носова проба: по черзі різними руками із зоровим, а потім без зорового контролю, відводячи в сторони руки, торкаються вказівним пальцем кінчика носа. Дослідник відзначає непопадання;

- п'яточно-колінна проба: п'ятою однієї ноги проводять ковзання вниз по гомілці від коліна до ступні іншої ноги, а потім угору до коліна. При патології п'ята зісковзує з гомілки;

- проба на непопадання: досліджуваний повинен потрапити пальцем руки в нерухомий палець дослідника (із зоровим і без зорового контролю в горизонтальній та вертикальній площинах). На стороні дефекту наголошується непопадання;

- диадохокінез: витягнутими руками з розставленими пальцями виконують в швидкому темпі протилежні (супінаційні і пронаційні) рухи. При патології порушується симетричність рухів, вони стають незграбними;

- вивчаючи ходу, відзначають розгойдування, рівномірність кроків, симетричність рухів усього тіла. Координацію рухів вивчають також за допомогою координаторів різних типів [5].

Наведемо деякі вправи, які використовують у центрі реабілітації дітей із порушенням слуху та мови для розвитку вестибулярної функції, коли працюємо з дітьми різних вікових груп.

Вправи для дітей раннього віку (1–3 роки):

- ходіння з предметами в руках;

- перекочування на підлозі, на матовому килимку;

- ходьба по гімнастичній лаві (руки за голову), приставними кроками поперемінно лівим, правим боком, зіскок в обруч.

Вправи для дітей молодшого дошкільного віку:

- ходьба по вузькій рейці гімнастичної лавки (руки в сторони), зіскок в обруч. Ходьба по вузькій рейці гімнастичної лавки (руки голову), присідання в центрі, потім продовження русі (із використанням звукового сигналу – на слух);

- стрибки на фітболі в сидячому положенні, утримуючи рівновагу;

Вправи для старшої дошкільної віку:

- стрибки двома ногами через гімнастичну лаву з опорою на руки (три підходи);

- ходьба по цеглинці (удари в бубон на кожен крок), за «тим змінюється частота ударів, збільшуючи при цьому швидкість кроків;

- підкидання й ловля м'яча з бавовною (10 разів поспіль);

- піднімання корпусу з положення лежачи животом на фітболі, руки спочатку за головою, потім – у сторони (10 разів, рахунок 1–2).

Вправи для дітей шкільного віку:

- виконати «ластівку» на підлозі, потім на гімнастичній лаві;

В. п.: стоячи на підлозі із закритими очима, підняти праву ногу, зігнувши її в коліні, торкнутися лівою рукою кінчика носа; повторити, помінявши ноги;

– утримувати рівновагу, сидячи на фітболі (руки в сторони, ноги притиснуті до м'яча).

Отже, верботональна методика відкриває в людині нові можливості. Робота ця ведеться в певній послідовності та складається з трьох етапів: діагностика, реабілітація, інтеграція. Дана метода дає можливість розвивати в глухих дітей слухання, використовуючи тілесну провідність низьких частот, до яких чутливий кожний живий організм, а також залишок слухових відчуттів.

Таблиця 1

Розвиток зорово-моторної координації слабочуючих дітей (M±m)

Показник	КГ (n=19)	ОГ1 (n=21)
Рівень зорово-моторної координації		
Високий	30±7,25	
Нормальний	70±7,25	42,86±10,8*
Низький		57,14±10,8*
Рівень розвитку моторики		
Показник	КГ (n=19)	ОГ1 (=21)
Високий	45±7,87	
Середній	55±7,87	33,33±10,3*
Низький		66,67±10,3*
Збирання пірамідки, с	8,46±,14	12,15±0,45*
Теплінг-тест, кількість крапок	28,42±0,79	19,57±1,25*

Таблиця 2

Розвиток Зорової пам'яті слабочуючих дітей(M±m)

Показник	КГ (n=19)	ОГ1 (n=21)
Виконано	87,5±5,23	28,57±9,86*
не виконано	12,5±5,23	71,43±9,86*
Слухове сприйняття		
Виконано	100	
не виконано		100*

Таблиця 3

Рівень функціонального стану слабочуючих дітей (M±m)

Показник	КГ (n=19)	ОГ1 (n=21)
Проба «Мотузочка», с		
Хлопчики	10,84±0,74	5,34±0,35*
Дівчатка	11,32±0,88	5,69±0,41*
Проба «Дерево», с		
Хлопчики	7,33±0,27	3,37±0,12*
Дівчатка	7,15±0,74	3,15±0,09*

Примітки. * – Статистично значуща різниця, порівняно з відповідним показником КГ ($p < 0,05$);

○ – статистично значуща різниця, порівняно з відповідним показником ОГ1 ($p < 0,05$)

Визначення психомоторного розвитку дітей із порушенням слуху встановило, що вони відстають від своїх здорових однолітків за станом зорово-моторної координації, швидкістю й точністю рухів, розвитком сприйняття, зорової пам'яті, оцінкою слухового розвитку, координацією (табл. 1, 2, 3).

Визначення стану зорово-моторної координації за допомогою тесту дошки Сегена встановлено, що при первинному обстеженні в слабочуючих дітей не виявлено осіб із високим її рівнем (проти третини у КГ) ($p < 0,05$). Нормальний рівень визначали лише в 30±7,25 % дітей КГ і 42,11±11,33 % ОГ1, низький – відповідно, у 57,14±10,8 % ($p > 0,05$).

Серед слабочуючих дітей обох основних груп не визначалт дітей із високим рівнем дрібної моторики рук, натомість як у групі дітей із нормальним слухом таких було близько половини. Середній рівень розвитку моторики виявлявся лише в третини слабочуючих дітей, у більшості яких визначався її низький рівень (табл. 1.2).

Із метою визначення рівня розвитку пальцевої координації проводили пробу зі збиранням пірамідки. Час її проведення в КГ становив $8,46 \pm 0,14$ с, тобто був в середньому на 42,7 % меншим, ніж в основній групі, що свідчить про погіршення стану дрібної моторики кисті в слабочуючих дітей.

Підтвердженням останнього факту стали результати проведення теплінг-тесту: кількість крапок у КГ була в середньому на 32,4 % більшою, ніж в основній групі, що свідчить про поганий стан зорово-моторної координації глухих дітей (табл.1).

Визначення зорової пам'яті за допомогою збирання розрізаного малюнка за 30 с показало, що з цим завданням упоралася лише третина слабочуючих дітей, що достовірно відрізнялося від показника дітей зі збереженим слухом ($87,5 \pm 5,23$) ($p < 0,05$).

Рівень розвитку слухового сприйняття визначали безумовною рефлекторною аудіометрією. За цим параметром діти основних груп також відставали від своїх однолітків ($p < 0,05$). (таб.3)

Результати виконання проби «Мотузочка», яка разом із пробою «Дерево» визначають рівень функціонального стану центральної нервової та кістково-м'язової систем, показали, що і хлопці, і дівчатка основних груп зберігали рівновагу приблизно удвічі менше часу, порівняно з показником КГ ($p < 0,05$). Аналогічну тенденцію визначали при проведенні проби «Дерево» (стійкість утримання тіла на одній нозі) (табл. 4).

Верботональна методика – це реабілітація гармонійного розвитку дитини, реабілітація насамперед залишкового слухового сприйняття з активізацією всіх збережених аналізаторів, потенційних можливостей дитини. На базі залишкового слухового сприйняття розвивається мова пацієнта. Це є основним у верботональній методиці навчання. Основним і принципово важливим у верботональній методиці навчання й виховання дітей з порушенням слуху та мови є те, що передусім впливає безпосередньо на мозок через слуховий аналізатор. Головний мозок буде функціонувати краще, якщо отримає спочатку слуховий стимул, для якого вухо є найчутливішим, а вже в другу чергу – через зір та інші аналізатори. Мозок відновлюватиме свої функції. Тому такі важливі слухове тренування, розвиток слухового сприйняття через вестибулярний апарат. Адже розвиток вестибулярного апарату має велике значення у формуванні усного. Головна мета верботональної методики – реабілітація слухання й мовлення, розвиток усіх здібностей дитини та підготовка до соціальної адаптації й інтеграції, урахувавши індивідуальні особливості дитини. мовлення дітей із порушенням слуху за верботональною методикою.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, діти, які займалися за верботональною методикою, мали статистично достовірне покращення в таких параметрах, як зорово-моторна координація, швидкість і точність рухів, розвиток сприйняття, зорової пам'яті, слухового розвитку, координації, тобто покращився розвиток вистобулярного апарату після програми реабілітації, яка включала верботональну методику. У перспективі подальшого дослідження вбачаємо використання верботональної методики в реабілітації дітей із порушенням мовленнєвого розвитку.

Джерела та література

1. Боярчук О. Д. Анатомія, фізіологія і патологія органів слуху та мови: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ: Альма-матер, 2008. 175 с.
2. Верботональный метод реабилитации детей с нарушениями слуха и речи: кто и как использует его в России? *Вестник образования*. 2008. № 18. С. 2–8.
3. Зборовська Н. А. Дитина зі світу тиші: на допомогу батькам нечуючої дитини: наук.-метод. посіб./уклад Н. А. Зборовська ; за ред. С. В. Кульбіни. Київ : «СПКТБ УТОГ», 2011.
4. Как научить глухого ребёнка слушать и говорить на основе верботонального метода: пособие для педагога-дефектолога / Л. И. Руленкова. Москва: Парадигма, 2011. 191 с. 328 с.
5. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
6. <https://ukr.media/medicine/323694/>
7. Байкина Н. Г., Мутьев А. В., Крет Я. В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков. *Адаптивная физическая культура*. 2003. № 1. С. 3–5.
8. Мороз Б. С., Ростунов А. Т. Діти з порушенням слуху: крок за кроком від діагностики до інклюзії: Посібник для фахівців та батьків. 2013. 102 с.
9. Шевченко В. М. Умови та фактори ефективного використання методу кохлеарної імплантації. Педагогічна освіта: теорія і практика: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т педагогіки НАПН України. 2013. Вип. 15. С. 121–125.
10. Olusanya V. O., Neumann K. J., Saunders J. E. The global burden of disabling hearing impairment: a call to action. *Bulletin of the World Health Organization*. 2014. 92 (5). – P. 367–373.

References

1. Boiarchuk, O. D. (2008). Anatomiiia, fiziologiia y patologiia orhaniv slukhu ta movy: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Anatomy, physiology and speech and language pathology]. Luhansk, Alma-mater, 175.
2. Verbotonalnyi metod rehabilitatsii detei s narusheniiami slukha i rechi: kto i kak ispolzuet eho v Rossii? (2008). [Verbotonal method of children rehabilitation with aural and articulation disorders: who and how use it in Russia]. *Vestnik obrazovaniia*, no. 18, 2–8.
3. Zborovska, N. A. (2011). Dytyna zi svitu tyshi: na dopomohu batkam nechuiuchoi dytyny: nauk.- metod. Posibnyk [A child from the world of silence: to the rescue to the parents of the deaf child]. K., «SPKTB UTOH».
4. Rulenkova, I. (2011). Kak nauchyt hlukhoho rebenka slushat i hovorit na osnove verbotonalnogo metoda : posobie dlia pedahoha- defektoloha [How to teach a deaf child to listen and speak on the basis of a verbotonal method]. M., Paradigma, 191, 328.
5. Dedeliuk, N. A. (2014). Teoriia i metodyka adaptyvnoi fizychnoi kultury : navch.-metod. posibnyk dlia studentiv [The theory and method of adaptive physical culture]. Lutsk, Vezha-Druk, 2014. 68 s.
6. <https://ukr.media/medicine/323694/>
7. Baikina, N. H., Mutev, A. V. & Kret, Ya. V. (2003). Vliianie poteri slukha na adaptatsionnye i rehabilitatsionnye protsessy hlukhikh [Impact of hearing loss on adaptive and rehabilitation processes of deaf teenagers]. *Adaptivnaia fizicheskaia kultura*, no. 1, 3–5.
8. Moroz, B. S. & Rostunov, A. T. (2013). Dity z porusheniam slukhu: krok za krokom vid diahnozyky do inkluzii: Posibnyk dlia fakhivtsiv ta batkiv [Children with hearing disorder: step by step from diagnosis to inclusion]. 102 s.
9. Shevchenko, V. M. (2013). Umovy ta faktory efektyvnoho vykorystannia metodu kokhlearnoi implantatsii [Conditions and factors of effective use of the cochlear implantation method]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka*: zb. nauk. pr. Kamianets-Podil. nats. un-t im. Ivana Ohiiienka, In-t pedahohiky NAPN Ukrainy, vyp. 15, 121–125.
10. Olusanya, B. O., Neumann, K. J. & Saunders, J. E. (2014). The global burden of disabling hearing impairment: a call to action. *Bulletin of the World Health Organization*, 92 (5), 367–373

Стаття надійшла до редакції 16.04.2018 р.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Ольга Ображей¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, obrik102119@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>

Анотації

Аналіз наукових досліджень свідчать про важливість пошуку та розробки нових методичних підходів до початкового навчання плавання, які б враховували всі особливості та можливості сучасної табірної зміни, давали змогу суттєво підвищити якість й ефективність навчання плавання в літніх оздоровчих таборах. У статті проаналізовано основні вимоги, які потрібно враховувати під час початкового навчання плавання. Визначено причини, які ускладнюють процес навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію. Також удосконалено структуру та зміст програми циклу зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в оздоровчому таборі. На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, а також отриманих даних у ході дослідження розроблено та впроваджено методiku занять плаванням із використанням дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової, елементами аквааеробіки, вправ із снорклинг і рятувальних вправ. Наведено організаційно-методичні умови навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі «Ластівка» на відкритій водоймі, порівняно з класичною методикою за М. Набатніковою. Експериментальна методика навчання плавання містить навчальний матеріал, методи й засоби, уключаючи технічні пристосування: цикл занять «Плавання – як найважливіша навичка людини», заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями, що пов'язані з відкритими водоймами), ігрова програма «Я-рятувальник». У роботі наведено результати рівня вміння плавати дітей молодшого шкільного віку, які перебували на навчально-тренувальних заняттях із плавання на базі літнього оздоровчого табору «Ластівка» у м. Скадовськ у 2016 р. протягом серпня-місяця. Упровадження експериментальної методики в навчальний процес літнього оздоровчого табору позитивно вплинула на вміння плавати. Усебічне вивчення плавальних вправ дало можливість дітям отримати нові вміння, навички й знання з порятунк потопачих, які значною мірою сприяють безпеці перебування дітей на воді.

Ключові слова: плавання, літній оздоровчий табір, масове навчання плаванню.

Ольга Ображей. Особенности построения процесса обучения плаванию младших школьников в летнем оздоровительном лагере. Анализ научных исследований свидетельствуют о важности поиска и разработки новых методических подходов к начальному обучению плаванию, которые бы учитывали все особенности и возможности современной лагерной смены, позволяли существенно повысить качество и эффективность обучения плаванию в летних оздоровительных лагерях. В статье проанализированы основные требования, которые необходимо учитывать при начальном обучении плаванию. Определены причины, которые затрудняют процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста, вызывают дискомфорт, страх и стрессовую ситуацию. Также усовершенствованы структура и содержание программы цикла смены занятий оздоровительным плаванием детей младшего школьного возраста в оздоровительном лагере. На основании анализа научной литературы, обобщение опыта практической работы ведущих специалистов, а также полученных данных в ходе исследования, была разработана и внедрена методика занятий плаванием с использованием дыхательной гимнастики А. Н. Стрельникова, элементами аквааэробики, упражнений с снорклинг и спасательных упражнений. Приведены организационно-методические условия обучения плаванию младших школьников в летнем оздоровительном лагере «Ласточка» на открытом водоеме, по сравнению с классической методикой по М. Набатникова. Экспериментальная методика обучения плаванию содержит учебный материал, методы и средства, включая технические приспособления: цикл занятий «Плавание – как самый важный навык человека», занятия с элементами тренинга (борьба с фобиями, связанными с открытыми водоемами), игровая программа «Я-спасатель». В работе приведены результаты уровня умения плавать детей младшего школьного возраста, находившихся на учебно-тренировочных занятиях по плаванию на базе летнего оздоровительного лагеря «Ласточка» в г. Скадовск в 2016 г. в течение августа месяца. Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс летнего оздоровительного лагеря положительно повлияла на умение плавать. Всестороннее изучение плавательных упражнений дало возможность детям получить новые умения, навыки и знания спасения утопающих, которые в значительной степени способствуют безопасности пребывания детей на воде.

Ключевые слова: плавание, летний оздоровительный лагерь, массовое обучение плаванию.

Olga Obrazhey. Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. Analysis of scientific researches show the importance of finding and developing new methodological approaches to initial swimming training that would take into account all the features and possibilities of modern camp shifts, would significantly improve the quality and effectiveness of swimming training in summer health camps. The article analyzes main requirements that need to be taken into account in initial swimming training. Reasons which complicate the process of swimming of junior schoolchildren, cause discomfort, fear and stressful situation are determined. Structure and content of swimming training in a summer health camp for junior schoolchildren are developed in the article. Swimming technique with the use of respiratory gymnastics by A.N. Strelnikova was developed on the basis of analysis of scientific literature, generalization of practical experience of leading experts and obtained data with elements of aqua aerobics, exercises with snorkeling and rescue exercises. Organizational and methodological conditions of teaching swimming of junior schoolchildren in the summer health camp «Lastochka» in an open water bodies are given in comparison with classical technique by Nabatnikova M. Experimental methodology of swimming training contains teaching material, methods and tools, including technical devices: a series of lessons «Swimming as the most important human skill», lessons with elements of training (fighting phobia related to open water bodies), the game program «I am a lifeguard».

The study reveals results of ability to swim of junior schoolchildren age who took part in training swimming sessions on the basis of the summer camp «Lastochka» in Skadovsk in 2016 during the month of August. The results of introduction of experimental method in the swimming training of the summer health camp positively influenced the ability to swim. Comprehensive study of swimming exercises gave children the opportunity to gain new skills and knowledge in rescuing drowning men, which, to a large extent, contribute to safety of children on the water.

Key words: swimming, summer camp, mass swimming.

Вступ. В умовах динаміки сучасних економічних та соціальних процесів стає більшим навантаження на молодших школярів, яким необхідний повноцінний відпочинок. Проблему оздоровлення й відпочинку дітей ефективно розв'язують дитячі оздоровчі табори. Однак у цей період важливе не лише вирішення питання організації відпочинку дітей, а й питання організації навчання плавання молодших школярів у цьому таборі [1].

Проблеми організації занять та методики навчання плавання дітей у літніх оздоровчих таборах розкрито в численних роботах таких учених, як С. В. Беліц-Гейтман, Н. Ж. Булгакова, С. М. Войцеховський, В. С. Васильєв, С. М. Гордон, Т. І. Осокіна, З. П. Фірсов, В. Н. Піжов, С. М. Клімакова та ін.

Однак, незважаючи на це, повністю розв'язати проблему навчання дітей плавання поки що не вдається. Із даних дослідження, у певних регіонах України чисельність школярів, котрі не вміють плавати у віці 8–10 років, складає 40–50 %, старшокласників – 40–42 %, серед юнаків допризовного віку – понад 50 %. У молодшому віці дітей, які не вміють плавати, – більше 90 %.

Головними причинами невміння плавати фахівці називають недостатню кількість стаціонарних басейнів, нестачу коштів спеціалістів-тренерів із плавання та ін. [1; 3; 6].

На сьогодні досить важливо якомога ефективніше та більш раціонально організувати навчання дітей плавання використавши час їх перебування в літньому оздоровчому таборі [2; 4; 6; 7].

Не менш важливі пошук та розробка нових методичних підходів до початкового навчання плавання, які б враховували усі особливості та можливості сучасної табірної зміни, давали змогу суттєво підвищити якість й ефективність навчання плавання в літніх оздоровчих таборах. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Мета роботи – дослідити вплив експериментальної методики на вміння плавати молодших школярів в літньому оздоровчому таборі.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводили на навчально-тренувальних заняттях із плавання на базі літнього оздоровчого табору «Ластівка» у м. Скадовськ у 2016 р. протягом серпня місяця. Зміна тривала 21 день. У дослідженні брали участь 24 особи які не вміли плавати, віком 8–9 років, із яких 13 дівчаток й 11 хлопчиків. Із метою визначення індивідуальних особливостей використовували тестування показників фізичного стану тих, хто займається.

Попередній аналіз дав змогу виявити неістотні відмінності між хлопчиками й дівчатками в цьому віці за рівнем прояву фізичних якостей і рівнем плавальної підготовленості, що давала змогу об'єднати всіх випробовуваних в одну групу. Заняття з плавання проводили щодня, крім дня приїзду дітей та останнього дня перебування в оздоровчому таборі «Ластівка» із 10.00 до 12.00 год. дня, у Чорному морі. При цьому особливу увагу приділяли питанням безпеки та попередження травматизму дітей. Лікарський контроль здійснювали медичними працівниками літнього оздоровчого табору.

Для визначення оцінки рівня вміння плавати, підготовленості дітей на початку й у кінці експерименту нами розроблено систему контрольних вправ та систему п'ятибальної оцінки:

– **страх до води:** 1 – дитина відмовляється входити у воду; 2 – входить у воду після тривалої бесіди; 3 – входить у воду з тренером; 4 – самостійно входить, але тримається біля бортика; 5 – не боїться води, сміливо входить у воду, бавиться;

– **занурення обличчя у воду:** 1 – не занурює обличчя (відмовляється); 2 – занурює після роз'яснення й умовлянь тренера; 3 – занурює лише обличчя (очі заплющені); 4 – занурює голову (очі заплющені); 5 – занурює голову глибоко, пірнає, очі відкриті;

– **присідання у воді:** 1 – відмовляється; 2 – присідає разом із тренером (рівень води до грудей); 3 – присідає самостійно, рівень води – по шию; 4 – присідає з повним зануренням голови, очі заплющені; 5 – самостійно присідає, пірнає;

– **стрибки у воду:** 1 – відмовляється робити «спад із бортика»; 2 – робить спад із бортика, не відпускаючись руками бортика; 3 – робить спад разом із тренером; 4 – самостійно робить спад із бортика; 5 – стрибає самостійно з відштовхуванням від бортика;

– **затримка дихання у воді:** 1 – затримка дихання тільки на суші (до 10 с); 2 – затримка дихання лише на суші (до 15–20 с); 3 – затримка дихання у воді (до 5 с); 4 – затримка дихання до – 10 с; 5 – затримка дихання більше 15 с;

– **уміння виконувати зірочку:** 1 – відмова від виконання; 2 – виконання зірочки «некоординоване»; 3 – зірочка з опущеними ногами до 5 с; 4 – зірочка виконана правильно – до 10 с; 5 – зірочка виконана правильно більше 15 с;

– **уміння відштовхуватись і ковзати:** 1 – невміння групуватися біля поворотної стінки, ковзання відсутнє; 2 – погане групування, є слабке не спрямоване відштовхування; 3 – ковзання після відштовхування до 2 м; 4 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування, відштовхування до 4 м. 5 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування більше 5 м;

– **уміння ковзати й працювати ногами:** 1 – ковзання без роботи ніг; 2 – ковзання з роботою ніг кролем із коливаннями тулуба; 3 – правильне ковзання з роботою ніг кролем на грудях до 5 м; 4 – вірне ковзання з вірною роботою ніг кролем на грудях до 8 м; 5 – правильне ковзання до 12 м;

– **уміння ковзати й працювати руками:** 1 – ковзання без роботи рук; 2 – ковзання з роботою рук кролем, із надмірним коливанням тулуба; 3 – правильне виконання ковзань із роботою рук кролем на грудях до 5 м; 4 – правильне ковзання з роботою рук до 8 м; 5 – правильне ковзання з роботою рук до 12 м;

– **уміння плавати в координації:** 1 – відмова від виконання вправи; 2 – невміння плавати в координації; 3 – нечітке виконання плавання в координації і із зупинками; 4 – пропливання в координації до 15 м.; 5 – пропливання в координації більше 15 м.

Отримані результати вносили до індивідуальних протоколів та опрацьовували за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження. Реалізація потенціалу фізкультурно-оздоровчої діяльності літнього табору можливе лише на основі нагромадженого ним досвіду, наявності знань, цікавих ідей, умінь і навичок, що дають змогу знаходити та застосовувати новаторські форми й методи і тим самим удосконалювати підходи до навчання плаванню дітей [1].

Нами проаналізовано основні вимоги, які необхідно враховувати при початковому навчанні плаванню, які наведено в табл. 1.

Методики початкового навчання плавання дітей М. В. Набатнікова, Н. Ж. Булгакова, А. І. Гурфінкель й ін. зазначають особливі вимоги до проведення занять із плавання на відкритих водоймах [1; 2; 4; 5; 6; 7; 8].

У літніх оздоровчих таборах купання, навчання дітей плавання, а також удосконалення техніки рекомендовано проводити щоденно з 10 до 12 год та з 17 до 19 год. Заздалегідь у ранкову гімнастику табору залучаються загальнорозвивальні та спеціальні вправи, що підводять до основ засвоєння техніки плавання. Згодом комплекси засвоєних на суходолі фізичних вправ діти виконують на заняттях перед вправами у воді. Доцільно використовувати допоміжний інвентар: плавальні дощечки з дерева чи пінопласту, гумові надувні круги та іграшки, плавальні підтримувальні пояси, гумові м'ячі, свисток. [5]. Як ми бачимо з табл. 1, найкраща температура – 23°C. Якщо діти починають мерзнути, тоді потрібно негайно припинити заняття й зробити перерву.

Таблиця 1

Основні вимоги, які необхідно виконувати при початковому навчанні плаванню

Автори	Кількість дітей у групі	Глибина води (см)	Швидкість течії м/хв	Площа для плавання	t-води у водойма х (°C)	t-повітря (°C)	Тривалість занять	
							на поч. (хв)	в кінці (хв)
Булгакова Н. Ж.	10	120	10	25м x15м	20–25	22–26	5	30–35
Васільєв В. С.	10	90–130	≤10	6 x15м	21–23	23–25	5–7	25–30
Набатнікова М.	10–12	90–100	≤10	25м x15м	20 і >	25	3	30
Давидов В. Ю.	10–15	90 і >	10	3 м x 12м	22–25	23–25	5	30
Криводуд Т. Є.	≤10	≤130	10	25м x10м	20–22	20 і >	3-5	25
Железний Д. В.		90	10	4м x12м	20–24	22 і >	3-5	30
Гурфінкель А. І.	8–10	100	10	12x15м	21–25	25	3	25

Більшість науковців, як-от Н. Ж. Булгакова, А. І. Гурфінкель, С. М. Клімакова, М. В. Набатнікова та ін. стверджують, що за 21 день перебування в літньому таборі діти 10–12 і 13–15 років, які не вміють плавати, повинні навчитися плавати способом «кроль без виносу рук», а ті, котрі вміють плавати – способом кроль. У результаті занять із плавання діти 8–9 років повинні навчитися без остраху заходити у воду та відчувати себе впевнено у воді, виконувати вправи на освоєння з водою та навчитися плавати способом «кроль без виносу рук» [1; 4; 8]

Навчання плавання у відкритих водоймах має як позитивні, так і негативні аспекти. Не можна не звертати увагу на великий відсоток дітей, які під час проведення занять із навчання плавання на відкритих водоймах очікують небезпеку через підвищений страх води (найчастіше після виникнення в минулому критичної ситуації на воді при самостійних спробах навчитися плавати). Як відомо, небезпека – це взаємозв'язок чи загроза чогось небезпечного. Реакція на небезпеку, згідно зі спеціальною літературою, виявляється в тривозі та підвищеній активності нервової системи. [3]

Потрібно передбачити причини, які ускладнюють процес навчання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію:

- відкрите оточення (може викликати відчуття незахищеності);
- відсутність можливості надійно зафіксуватися;
- дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойма, сильний вітер, опади, хвилювання);
- незручне дно для входу у воду босоніж (мул, водорості, галька, коралові відкладення, забрудненість побутовим та іншим сміттям);
- велика кількість сторонніх людей на березі та у воді;
- досить різке пониження дна, відсутність мілководдя;
- можливі небажані підводні мешканці;
- сильна течія; - відсутність зручного місця для переодягання, туалету;
- забрудненість, непрозорість води;
- сильний шум (моторні плавзасоби, голосна музика та ін.) [3].

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду та погодженню адміністрації табору була складена програма.

У табл. 2 наведено структуру й зміст зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку.

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, отриманих даних розроблено методику занять плаванням із використанням дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової. Особливістю й важливою перевагою дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової є використання форсованого вдиху та залучення до процесу дихання дихального м'яза – діафрагми. Дихальна гімнастика полягала в тренуванні короткого, різкого, шумливого вдиху через ніс з частотою приблизно три вдихи за 2 с із подальшим абсолютно пасивним видихом через рот. Одночасно з вдихом виконували рухи, що викликали стиснення грудної клітки. Гімнастика виконувалась у підготовчий частині заняття з плавання й включала прості дихальні вправи. Дихальну гімнастику починали з трьох базових вправ: «Долоньки»; «Погони»; «Насос». Кожен наступний день додавали по вправі «Кішка», «Обійми плечі», «Великий маятник», «Повороти голови», «Вушка», «Перекочування» [9].

Структура та зміст програми циклу зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в оздоровчому таборі

Мета заходу	Назва заходу	Кількість занять та їх тривалість
Організаційний період		
Виховання стійкого інтересу до систематичних занять плаванням. Розповісти про користь плавання, та ознайомити з професіями, у яких необхідне вміння плавати. Ознайомлення дітей зі спеціальними знаннями в галузі спортивного плавання.	Цикл бесід «Плавання – як найважливіша навичка людини»	3 заняття (45 хв)
Основний період		
Навчити управляти власними емоціями в кризових ситуаціях. Навчити правильно готуватися до ситуацій підвищеного емоційного тиску. Підвищити рівень упевненості у власних силах. Навчити долати страхи за допомогою спеціальних вправ. Сформувати індивідуальну систему роботи зі страхами на основі запропонованих на тренінгу методик.	Заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями пов'язаними з відкритими водоймами).	8 занять (45 хв)
Завершальний період		
Перевірити ефективність методики навчання.	Ігрова програма «Я–рятувальник»	1 заняття (1 год 30 хв)

Також у підготовчу частину заняття входили елементи аквааеробіки, що включала біг і ходьбу у воді, різні, танці, стрибки, спеціальні вправи на розтяжку, ігри та інші різновиди вправ і рухових дій у водному середовищі. Основні рухи в аквааеробіці використовувались із різних вихідних положень: стоячи, у напівприсіді, із рухомою й нерухою опорою, на невеличкій (30 см) глибині, із безопірного положення на глибокому місці (60 см), з обладнанням (предметами, технічними засобами) і без них, із підтримкою й без підтримки партнерки партнера.

В основній частині заняття використано вправи із снорклинг, які сприяли більш швидкому та якісному виконанню вправ на дихання, на затримку дихання, рухів ногами кролем і дельфіном, пірнання тощо.

Ознайомлення рятувальних вправ у завершальній частині. Під час виконання рятувальних вправ діти отримували різні прикладні навички, які можуть стати в нагоді їм у подальшому житті. Усебічне вивчення плавальних умінь і навичок дає можливість дітям отримати нові вміння та навички й знання в рятуванні. Ці навички впливають на безпеку перебування дітей на воді. Для більш ефективного засвоєння навичок рятувальника використовували рятувальний інвентар (рятувальні круги, кулі, багри, «кішки», металеву мотузку, рятувальні пояси, жилети, нагрудники та ін.) [4; 8].

Застосовували комплекси вправ різного характеру, адекватних рівню підготовленості тих, хто займається. Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності та кількості повторів. Експериментальна методика розрахована на 18 занять, кратністю кожен день по 45 хв.

У табл. 3 наведено організаційно-методичні умови навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі «Ластівка» на відкритій водоймі, порівняно з класичними (за М. Набатніковою).

Відомо, що якість освоєння плавальних навичок у більшості дітей залишається досить низькою (М. В. Антропова, З. І. Кузнецова, Г. Н. Сальникова). Це пояснюється великою кількістю чинників, що впливають на результативність навчання (В. З. Афанасьєв; К. Ф. Бакунієне; В. В. Белоковський; Л. Ф. Євтушова). Одним із найважливіших чинників, що забезпечують успішність навчання плавання, є вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, провідний вид діяльності (ігрова). Методика навчання плавання має містити навчальний матеріал, методи та засоби, включаючи технічні пристосування, що дасть змогу знаходити нові форми занять, збільшувати їх емоційність та підвищуватиме зацікавленість дітей до них. Крім того, виконуватиме завдання всебічного розвитку особистості молодшого школяра (гарні фізичні якості, здорова психіка й розумовий розвиток) [7].

Таблиця 3

Умови для проведення занять і навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Умови для проведення занять із навчання плавання	Методика	
	експериментальна методика	за М. Набатніковою
Загальна кількість занять (дні)	18	15
Кількість занять на тиждень (дні)	7	7
Трив. заняття на поч. навч. (хв)	45	5
Трив. заняття в кінці (хв)		35–40
Нововведення	Застосування дихальної гімнастики Стрельнікової та елементів аквааеробіки в підготовчій частині заняття. Вправи із снорклинг в основній частині. Ознайомлення рятувальних вправ у завершальній частині.	Застосування ігрового методу

У зв'язку з цим розроблено цикл занять «Плавання – як найважливіша навичка людини», заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями, що пов'язані з відкритими водоймами), ігрова програма «Я-рятувальник». Висока емоційність, музичний супровід, велика різноманітність цікавих вправ й елементів сприяють розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей молодшого шкільного віку [5; 6; 7].

Проведене дослідження засвідчило, що впроваджена експериментальна методика в заняття молодших школярів позитивно вплинула на вміння плавати.

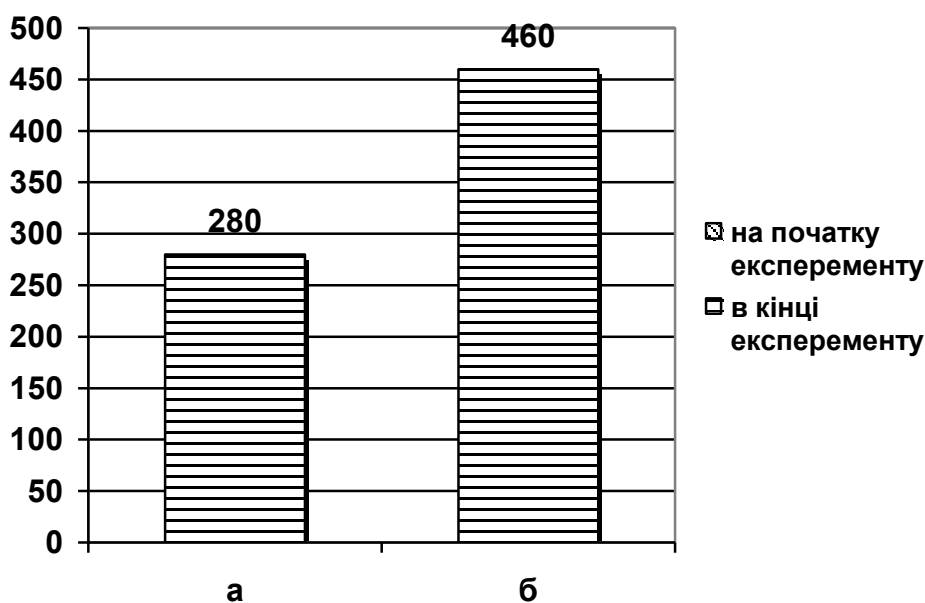


Рис 1. Сумарний показник, що характеризує вміння плавати дітей на початку та в кінці експерименту

На початку експерименту група впоралася на 280 балів. Після циклу занять нами проведено аналогічне тестування, яке входило в ігрову програму «Я-рятувальник», результати якого довели можливість навчання дітей у відкритих водоймах. Усі діти виконували тестові завдання з позитивним результатом. Кращими показниками контрольних вправ, із якими діти впоралися, виявилися подолання страху до води (46 балів) та вміння плавати в координації (48 балів).

Висновки та перспективи подальших досліджень: Результати впровадження експериментальної методики в навчання літнього оздоровчого табору позитивно вплинула на вміння плавати. Усебічне вивчення плавальних вправ дало можливість дітям отримати нові вміння, навички й знання з порятунку потопаючих, які значною мірою сприяють безпеці перебування дітей на воді.

Джерела та література

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание: первые шаги в спорте Москва: Астрель, 2002. 160 с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учеб.-метод. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2011. С. 82–95.
3. Воскресенская Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности : метод. рек. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. 53 с.
4. Гурфинкель А. І. Навчання плавання в піонерському таборі: навч.-метод. посіб. для студентів пед. навч. закл. Київ: Рад. шк., 1996.
5. Давыдов В. Ю. Плавание в оздоровительном лагере: [учеб.-метод. пособие]. Волгоград: ВГИФК, 1995. 97
6. Железний Д. В. Физкультура и спорт в пионерском лагере: учеб.-метод. пособие. Киев: Здоровья, 1988. С. 62.
7. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. для студентів пед. навч. закладів / Т. Є. Криводуд [та ін.]; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 64 с.: мал.-Бібліогр.: с. 64.
8. Набатникова М. Я. Плавание: пособие для вожатих и руководителей физического воспитания в пионерских лагерях. Москва Мол. гвардия, 1999.
9. Щетинин М. Т. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй здоровье: учеб.-метод. пособие. Москва; АСТ; 2014.

References

1. Bulhakova, N. Zh. (2002). Poznakomtes – plavanie: Pervye shahi v sporte / [Get to know - swimming : The first steps in the sport]. M.: Astrel, 160.
2. Vasilev, V. S. (2011). Obuchenie detei plavaniiu [Teaching children to swim]. M.: Fizkultura i sport, 82 – 95.
3. Voskresenskaia, E. V. (2015). Psikhologiiia strakha i trivohi v sportivnoi deiatelnosti [Psychology of fear and anxiety in sports]. Vitebsk: VHU imeni P.M. Masherova, 53.
4. Hurfinkel, A. I. (1996). Navchannia plavannia v pionerskomu tabori [Swimming training in a pioneer camp]. K. «Rad. shkola», 1996.
5. Davydov, V. Yu. (1995). Plavanie v ozdorovitelnom lahere: [Swimming in the health camp]. Volhohrad : VHIFK, 97.
6. Zheleznyi, D. V. (1988). Fizkultura i sport v pionerskom lahere [Physical education and sports in the pioneer camp]. K: Zdorovia, 62.
7. Kryvodud, T. Ye. (2003). Navchannia plavanniu ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [Swimming training for children of preschool and junior school age]. Sumskyi derzh. pedahohichnyi un-t im. A. S. Makarenka. Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 64.
8. Nabatnikova, M. Ya. (1999). Plavanie [Swimming]. M. «Mol. hvardiia», 1999.
9. Shchetinin, M. T. (2014). Dykhatelnaia himnastika Strelnikovoi. Dyshi pravilno, ukrepliai zdorove [Strelnikova's respiratory gymnastics. Breathe properly, strengthen health:]. AST; Moskva; 2014

Стаття надійшла до редакції 06.07.2018 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.1-057.87

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ НОРМ ОЦІНЮВАННЯ

Софія Власова¹

¹ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна, svchamp@ukr.net.

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-63-72>

Анотації

У статті розкрито тему питання вивчення особливості підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітньої школи й сучасних підходів до її оцінки. **Актуальність теми дослідження.** Фізична підготовленість є одним із чинників, що характеризують працездатність, стан як фізичного, так і психічного здоров'я. Низький рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління є проблемою, що притаманна більшості країн Європи, у тому числі Україні. За даними Академії медичних наук України, значна кількість учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень здоров'я, що певною мірою зумовлене недостатнім рівнем їхньої фізичної підготовленості. Відповідних змін у зв'язку з цим зазнає стан здоров'я. Провідні українські науковці фізичну підготовленість радять розглядати ширше, не обмежуючись лише рівнем розвитку рухових якостей та опануванням певних рухових дій. Вони наполягають на обов'язковому врахуванні морфофункціональних можливостей органів і систем організму, що дасть змогу цілісно й проєкційно підходити до соматичного формування особистості. **Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів ЗОШ м. Києва. **Методологія дослідження.** В експерименті взяли участь 194 діти, 10–12-річного віку, із них 90 – хлопчики і 104 – дівчаток. Дослідження проводили на базі спеціалізованої школи № 269 м. Києва з поглибленим вивченням французької мови. Для дослідження фізичної підготовленості школярів 5–6 класів застосовано такі рухові тести, як «стрибок у довжину з місця» (швидкісно-силові якості); «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (сила м'язів рук) дівчата; «підтягування у висі» хлопці (сила м'язів рук); «човниковий біг 4x9 м» (спритність); «біг 30 м» (швидкісні якості); «біг 1000 м» (витривалість); «нахил тулуба вперед із положення сидячи» (гнучкість). Силу м'язів кисті вимірювали за допомогою дитячого кистьового динамометра. Результати досліджень піддано математично-статистичній обробці з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів, як того вимагають подібні дослідження в галузі фізичної культури й спорту. **Результати роботи та ключові висновки.** Аналіз отриманих результатів тестування дав підставу зробити висновки про те, що результати учнів відповідають достатньому й високому рівням компетентності згідно з навчальною програмою «Фізична культура. (5–9 клас)», а також Державною системою тестів України. Проте, на нашу думку, певні позиції Державних тестів потребують перегляду, оскільки є дещо заниженими. Ураховуючи той факт, що рівень фізичної підготовленості взаємопов'язаний із рівнем соматичного здоров'я дітей, вважаємо, що така «корекція» нормативів не буде сприяти оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗОШ.

Ключові слова: фізична підготовленість, стан здоров'я, учні 10–12 років.

Софія Власова. Особенности физической подготовленности учащихся 5–6 классов в контексте современных норм оценивания. В статье раскрывается тема вопроса изучения особенностей подготовленности учеников 5–6 классов общеобразовательной школы и современных подходов к ее оценке. **Актуальность темы исследования.** Физическая подготовленность является одним из факторов, характеризующих работоспособность, состояние как физического, так и психического здоровья. Низкий уровень физической подготовленности подрастающего поколения является проблемой, присущей большинству стран Европы, в том числе Украине. По данным Академии медицинских наук Украины, значительное количество учеников общеобразовательных школ имеют низкий уровень здоровья, в определенной мере, это обусловлено недостаточным уровнем их физической подготовленности.

Соответствующие изменения в связи с этим испытывает состояние здоровья. Ведущие украинские ученые физическую подготовленность советуют рассматривать шире, не ограничиваясь только уровнем развития двигательных качеств и овладением определенными двигательными действиями. Они настаивают на обязательном учете морфо-функциональных возможностей органов и систем организма, что позволит целостно и проекционно подходить к соматическому формированию личности. **Цель исследования** – определить уровень физической подготовленности учеников 5–6 классов ООШ г. Киева. **Методология исследования.** В эксперименте приняли участие 194 человека, 10–12-летнего возраста, из них 90 мальчики и 104 – девочки. Исследование проводилось на базе школы № 269 г. Киева с углубленным изучением французского языка. Для исследования физической подготовленности школьников 5–6 классов использованы следующие двигательные тесты: «прыжок в длину с места» (скоростно-силовые качества); «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (сила мышц рук) девушки; «подтягивание в висе» ребята (сила мышц рук) «челночный бег 4x9 м» (ловкость) «бег 30 м» (скоростные качества); «бег 1000 м» (выносливость) «наклон туловища вперед из положения сидя» (гибкость). Силу мышц кисти измеряли при помощи детского кистевого динамометра. Результаты исследований подвергнуты математико-статистической обработке с целью интерпретации результатов педагогических экспериментов, как того требуют подобные исследования в области физической культуры и спорта. **Результаты работы и ключевые выводы.** Анализ полученных результатов тестирования позволил сделать выводы о том, что результаты учащихся соответствуют достаточному и высокому уровням компетентности соответственно учебной программе «Физическая культура (5–9 класс)», а также Государственной системе тестов Украины. Однако, по нашему мнению, определенные позиции государственных тестов требуют пересмотра, поскольку они несколько занижены. Учитывая тот факт, что уровень физической подготовленности взаимосвязан с уровнем соматического здоровья детей, считаем, что такая «коррекция» норматив не будет способствовать оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в ООШ.

Ключевые слова: физическая подготовленность, состояние здоровья, ученики 10–12 лет.

Sofia Vlasova. The peculiarities of physical preparedness of 5th-6th Form pupils in the context of the private norms of evaluation. The article is devoted to the topic of the study of the peculiarities of the preparedness of the students of 5–6 grades of the secondary school and the modern approaches to its evaluation. **Relevance of the Research Topic.** Physical preparedness is one of the factors that characterizes the ability to work, the state of both physical and mental health. The low level of physical preparedness of the growing-up generation is a problem that is inherent in most European countries, including Ukraine. According to the Academy of Medical Sciences of Ukraine, a significant number of students in secondary schools have a low level of health, which to a certain extent is due to insufficient level of their physical fitness. The state of health undergoes appropriate changes in this regard. Leading Ukrainian scientists advise to consider physical preparedness more widely, not limited only to the level of development of motor qualities and the mastery of certain motor activities. They insist on the mandatory consideration of the morpho-functional capabilities of organs and systems of the body, which will allow holistic and projective approach to the somatic formation of personality. **The purpose of the study** is to determine the level of physical preparedness of students of 5–6 grades. **Research Methodology.** The experiment was attended by 194 children, aged 10–12, of which 90 boys and 104 girls. The research was conducted on the basis of a specialized school № 269 in Kyiv with a profound study of the French language. The following motor tests were used to study the physical preparedness of schoolchildren of grades 5–6: «standing long jump» (speed-power qualities); «Push-up exercises» (strength of the muscles of the arms) for the girl; «Pull-up exercises» for the boys (strength of the muscles of the arms); «Shuttle run 9m x 4» (agility); «Run 30m» (speed quality); «Running 1000 m» (endurance); «Bending forward from sitting position» (flexibility). The strength of the muscles of the hand was measured with the help of a child's hand dynamometer. The data of the researches were subjected to mathematical and statistical processing in order to interpret the results of pedagogical experiments, as it required by similar studies in the field of physical culture and sports. **Results of Work and Key Conclusions.** The testing data analysis allows to conclude that the results of the students correspond to sufficient and high levels of competence in accordance with the school program «Physical Culture». (Grades 5–9), as well as the State Testing System of Ukraine. However, in our opinion, certain positions of the State Tests need to be revised, since they are slightly understated. Taking into account the fact that the level of physical fitness is interrelated with the level of somatic health of children, we believe that such «correction» of norms will not promote optimization of physical culture and health work in secondary schools.

Key words: physical preparedness, state of health, 10–12 years old students.

Вступ. Фізична підготовленість – один із чинників, який є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, який характеризує стан як фізичного, так і психічного здоров'я [2; 4; 7; 11].

Низький рівень фізичної підготовленості є проблемою підростаючого покоління, що притаманна більшості країн Європи, у тому числі України. За даними вибіркового дослідження, які проводила Академія медичних наук України, 36,4 % учнів загальноосвітніх шкіл мають дуже низький рівень фізичної підготовленості, 33,5 % – нижче за середній, 22,6 % – середній, 6,7 % – вищий за середній і лише 0,8 % – високий [14].

У роботах багатьох авторів (В. О. Кашуба, 2016; Н. В. Москаленко, 2014, Н. Є. Пангелова, 2017 та ін.) вивчаються причини низького рівня здоров'я й фізичної підготовленості сучасних школярів. Так, дослідження засвідчують, що здоров'я людей більше ніж на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища, на 20 % – від спадковості та на 10 % – від системи охорони здоров'я [10; 14; 17].

Негативно впливають на здоров'я дітей і такі соціально-психологічні фактори, як зловживання тютюну в 71 % сімей, у яких палить батько, у 6,1 % – мати; погані матеріально-побутові умови; фактори медико-демографічного характеру; безвідповідальне ставлення батьків до виховання дітей [14, 21].

Дослідження рухової активності, проведені українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка, свідчать, що понад 50 % дітей практикували фізичну активність лише до 30 або 60 хв на тиждень, а в дівчаток фізична активність у 2–4 рази нижча, ніж у хлопчиків. Хоча відомо, що адаптаційні зміни в організмі дітей відбуваються за умов не менше 15–16-годинної спеціально-орієнтованої активності на тиждень [9]. Такий підхід і ставлення дітей до рухової активності погіршує стан їхнього здоров'я й спричинює виникнення хронічної патології.

Зарубіжні фахівці констатують, що невелику роль у тому, що для сучасних дітей та підлітків властива стійка негативна тенденція в рівні їхньої фізичної підготовленості, відіграють епоха, зовнішні чинники сьогодення (інформатизації, захопленість гаджетами, комп'ютерними іграми та ін). О. Бар-Ор, Т. Роуланд констатують, що «низький рівень фізичної підготовленості також призводить до гіпоактивності й це стає частиною замкнутого кола» [1; 25].

Провідні українські науковці Т. Ю. Круцевич [12], Є. Н. Приступа [18] фізичну підготовленість радять розглядати ширше, не обмежуючись лише рівнем розвитку рухових якостей та опануванням певних рухових дій. Вони наполягають на обов'язковому врахуванні морфофункціональних можливостей органів і систем організму, що дасть змогу цілісно й проекційно підходити до формування соматичного здоров'я особистості.

Вищевикладене зумовлене доцільністю дослідження фізичної підготовленості учнів 5–6 класів. Із цією метою застосовано педагогічне тестування, результати якого свідчили про рівень розвитку фізичних якостей.

Фізичну підготовленість учнів 5–6 класів визначали за результатами педагогічного тестування, які констатують рівень розвитку основних фізичних здібностей (швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості).

Фізичну підготовленість переважно оцінюють за абсолютними показниками, за процентним відношенням виконання вимог, нормативів чи виставленням диференційованих оцінок за виконання навчальних норм або за набраними балами.

Мета дослідження – установити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів м. Києва.

Матеріали та методи дослідження. В експерименті брали участь 194 особи – діти 5–6 класів, 10–12 років, із них 90 – хлопчики й 104 – дівчатка. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі спеціалізованої школи № 269 м. Києва з поглибленим вивченням французької мови. Для розгляду фізичної підготовленості школярів 5–6 класів використано такі рухові тести (традиційні контрольні вправи), які відповідали нормативним вимогам й умовам проведення тестування [11]: стрибок у довжину з місця (см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); підтягування у висі для хлопців (кількість разів); човниковий біг 4x9 м (с); біг 30 м (с); біг 1000 м (хв); нахил тулуба вперед із положення сидячи (см). Силу м'язів кисті вимірювали за допомогою дитячого кистьового динамометра за загальноприйнятою методикою [11].

Статистичний аналіз. Результати досліджень піддано математично-статистичній обробці з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів, як того вимагають подібні дослідження в галузі фізичної культури й спорту [8, 24]. Проводили такі математичні процедури:

– оцінка та характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, контрольних й експериментальних, а саме – середнє арифметичне варіаційного ряду (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S). Темпи приростів результату обчислювали за індексом Броуді:

$$ІБ = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)}$$

де

V_1 – початковий результат;

V_2 – кінцевий результат.

Математично-статистичну обробку отриманих результатів дослідження виконували з використанням пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 6.0», що дала змогу провести аналіз вимірювань та розрахунків базових величин.

Результати дослідження. Рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів визначали, порівнюючи отримані результати тестування з нормативними показниками, які представлені в навчальній програмі «Фізична культура (5–9 клас)» (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407), а також Державною системою тестів України [15; 23].

Таблиця 1

Статистичні значення показників фізичної підготовленості учнів 5–6 класів

Руховий тест	Статистичні характеристики	Значення статистичних показників			
		хлопці		дівчата	
		5 клас n = 46	6 клас n = 44	5 клас n = 51	6 клас n = 53
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м, с	\bar{x}	5,70	5,53	6,23	6,25
	min	5,0	4,9	5,5	5,4
	max	6,9	6,9	7,2	7,4
	S	0,39	0,50	4,58	0,45
Біг 1000 м, хв, с	\bar{x}	4,92	4,93	5,78	5,59
	min	4,3	4,2	5,1	4,5
	max	5,5	5,4	7,2	7,1
	S	0,41	0,40	0,56	0,64
Човниковий біг 4x9, с	\bar{x}	10,8	10,6	10,9	10,9
	min	9,8	9,7	10,3	10,0
	max	11,8	11,6	12,3	12,1
	S	0,46	0,50	0,47	0,54
Стрибок у довжину з місця, м	\bar{x}	169,61	172,64	148,47	151,68
	min	140,0	150,0	132	135,0
	max	200,0	210,0	171	175,0
	S	11,87	13,66	10,53	11,23

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	\bar{X}	15,30	17,18	5,55	8,13
	min	8,0	10,0	2	3,0
	max	25,0	27,0	12	18,0
	S	4,56	3,65	2,17	3,39
Підтягування, кількість разів	\bar{X}	4,98	5,59	11,8	16,38
	min	0	2,0	4	6,0
	max	15,0	15,0	18	30,0
	S	3,38	2,85	3,87	6,13
Нахил тулуба в положенні сидячи, см	\bar{X}	4,02	4,86	9,88	10,92
	min	2,0	2,0	5	5,0
	max	8,0	9,0	15	16,0
	S	1,39	1,79	2,36	3,64
Динамометрія кисті (права), кг	\bar{X}	15,75	18,58	13,45	16,85
	min	13,1	14,2	9,8	10,7
	max	19,5	23,1	18	24,1
	S	1,62	2,29	2,26	2,84
Динамометрія кисті (ліва), кг	\bar{X}	14,87	17,65	12,57	15,89
	min	12,0	13,0	8,7	10,0
	max	18,1	22,1	17,1	23,6
	S	1,69	2,27	2,25	2,87

Результати тестування швидкості відповідають достатньому рівню компетентності й свідчать, що в хлопців спостерігаються незначні темпи приросту (3 %), а в досліджуваних дівчат простежуємо їх відсутність і навіть погіршення результату (-0,3 %) (табл. 2), що пояснюється тим, що в дівчаток починається пубертатний період, який характеризується дисбалансом у функціонуванні організму.

Таблиця 2

Темпи приросту показників фізичної підготовленості учнів 5–6 класів

Руховий тест	Здібність	Приріст, %	
		хлопці	дівчата
		від 5 до 6 класу	від 5 до 6 класу
Біг 30 м, с	Швидкість	3	-0,3
Біг 1000 м, хв с	Витривалість	-0,2	3,3
Човниковий біг 4x9, с	Спритність	1,3	0,3
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силова	1,8	2,14
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Силова витривалість	11,6	37,7
Підтягування, кількість разів	Силова витривалість	11,5	32,5
Нахил тулуба у положенні сидячи, см	Гнучкість	18,9	10
Динамометрія кисті (права), кг	Сила м'язів кисті	16,5	22,4
Динамометрія кисті (ліва), кг	Сила м'язів кисті	17	23,3

Темпи приросту рівня витривалості в дівчат кращі, ніж у хлопців (3,3 % – дівчата і 0,2 – хлопці). Згідно з програмою «Фізична культура (5–9 клас)» цей тест проходить без кількісного вимірювання, оцінюється можливість подолання дистанції.

Отримані нами результати тестування координаційних здібностей свідчать про високий рівень компетентності в усіх групах. Однак темпи приросту є малими як у хлопців (1,3 %), так і в дівчат (0,3 %) (табл. 2).

Високий рівень компетентності показали учні й у тестуванні швидкісно-силових якостей. Показник стрибка в довжину з місця в період із 10 до 12 має рівномірний і невисокий темпи розвитку. Так, у хлопців він складає 1,8 %, а в дівчат – 2,1 %.

Показники двох тестів на силову витривалість відповідають достатньому та високому рівню компетентності. Результати дослідження свідчать, що показники тестів «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «підтягування» мають достовірно високі темпи розвитку в обох статевих групах, особливо в дівчат (хлопці – 11,6 % і 11,5 %; дівчата – 37,7 % і 32,5 %).

Рівень розвитку гнучкості відповідає середньому й достатньому рівням згідно з Державною системою тестів України. Річний приріст у хлопців становив 18,9 %; у дівчат – 10 %.

Результати досліджень свідчать про високі темпи приросту показників сили м'язів як правої (хлопці – 16,5 %; дівчата – 22,4 %), так і лівої кистей (хлопці – 17 %; дівчата – 23,3 %).

Отримані нами дані не підтверджують дослідження Л. В. Волкова [4] (табл. 3).

Таблиця 3

Вікові темпи приросту фізичних здібностей у школярів молодшого віку (Л. В. Волков, 2002)

Вік, років	Стать	Фізичні здібності, %			
		швидкісно-силові	швидкість	гнучкість	спритність
10–11	хлопці	18	7	4	-8
	дівчата	18	3	3	9

Цікавим є порівняння отриманих нами даних із результатами фахівців, які досліджували проблему фізичної підготовленості учнів основної школи в різних аспектах.

Так, Н. М. Грабик порівнювала фізичну підготовленість сучасних учнів 10–12 років сільських ЗОШ дітей 10–12 років з аналогічним дослідженням 1985 р. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості 10–12-річних учнів сільської школи сьогодення та їхніх однолітків у 1985 р. в Тернопільській області дав змогу виявити спільні тенденції, а саме: 1) за показниками швидкості, спритності, швидкісно-силових можливостей школярі сьогодення переважають своїх однолітків у 1985 р. Ця перевага коливається в діапазоні 3,8–15,2 % ; 2) у хлопців-школярів 10–12-річного віку в 1985 р. показники силової динамометрії є кращими (4,5–20,8 %); 3) 10–12-річні школярки 1985 р. переважають наших сучасних дівчаток за результатами тесту «стрибок у довжину з місця». Різниця перебуває в межах 4,1–6,8%. Перевага школярів сільської школи сьогодення над їхніми однолітками в 1985 р. у фізичній підготовленості в більшості тестів, можливо, зумовлена тим, що раніше учні йшли в перший клас із 7-річного віку, а тепер – із 6-річного. Тому в сучасних школярів на один рік довше відбувається цілеспрямований процес фізичного виховання в школі [5].

Дослідження С. О. Грициляк [6], яке стосується дослідження динаміки фізичної підготовленості протягом року, засвідчило, що рівень фізичної підготовленості молодших підлітків (10–11 років) на початку навчального року нижчий, порівняно з кінцем, що вказує на недостатню рухову активність улітку. Дані отриманих показників підтверджують результат, рівень якого перебуває на стадії між початковим і середнім досягненнями. Анкетування засвідчило, що діти під час літніх канікул більшість часу приділяли комп'ютеру – 45 %. Близько 22 % дітей, які відпочивали в літніх дитячих таборах, де велася запланована програма для дітей із різноманітними розвагами, отримали позитивні емоції та енергію від активного відпочинку. На природі активно відпочивало 20 % учнів (граючи в спортивні ігри зі своєю родиною й друзями). Лише 13 % дітей, які не їздили відпочивати, залишились узагалі без уваги та активного відпочинку в літній період.

Дослідження А. Нападій [16] також свідчать, що за період літніх канікул у підлітків знижуються функціональні показники, фізична роботоздатність, фізичний стан і фізична підготовленість, що викликає необхідність перегляду змісту навчальної програми з фізичної культури у вересні для створення сприятливих умов адаптації їхнього організму до навчального процесу та прискорення процесів упрацьованості.

І. Васкан [3] у своїй роботі «Стан фізичної підготовленості підлітків», у якій розглядає фізичну підготовленість учнів 11–15 років, відзначає, що в підлітків простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей. Загалом виявлено закономірність поступового, але непрямої зростання результатів тестових обстежень. Особливо низькі оцінки виявлено в респондентів 11–12 років. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості й силових якостей, дещо краще розвинена швидкість.

В. О. Пустовалов, Ю. О. Петренко, О. Е. Меньших [19] відзначають, що в їхньому дослідженні, де визначався рівень фізичної підготовленості школярів 11–14 років, найнижчі показники рівня розвитку фізичних здібностей мали 11-річні учні. Найбільші прирости в хлопців отримано під час виконання тестових вправ на силу та прояву швидкісно-силових здібностей, а в дівчат – на гнучкість і витривалість. Найменше змінювалися результати у вправах на швидкість та спритність. Під час вивчення фізичної підготовленості в досліджуваному віковому періоді виявлено достовірні різниці результатів між групами хлопців і дівчат, зокрема у вправах на швидкість, спритність, силу та на прояви швидкісно-силових здібностей.

Дискусія. Результати тестування фізичної підготовленості учнів відповідають достатньому й високому рівням компетентності. Проте, якщо порівнювати з нормами та з отриманими результатами вчених попередніх років [4; 13; 14], то отримаємо низький і середній рівні підготовленості учнів.

О. М. Саїнчук запропонувала переглянути тест на гнучкість, адже вимоги до нього вдвічі менші, ніж за кордоном [20]. Те саме можна сказати про інші тести та вимоги до них. Тест на витривалість узагалі відбувається без урахування часу. Тож досить складно оцінити цю якість у учнів.

В. О. Пустовалов, Ю. О. Петренко, О. Е. Меньших [19] говорять про необхідність удосконалення сучасної системи тестування та оцінювання успішності навчання учнів. На думку фахівців, виправданою є ідея рекомендувати для застосування в українських школах низку інноваційних технологій педагогічного контролю, які б дали можливість підвищити якість й об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості учнів і сприяли підвищенню мотивацій до занять як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час.

М. В. Стефанишин [22] відзначає, що сьогочасна система оцінювання фізичної підготовленості школярів суперечить сучасним вимогам і задекларованим функціям нормативних засад системи фізичного виховання. Суперечностями є: 1) мета педагогічного процесу та система оцінювання

навчальних досягнень учнів; 2) невідповідність нормативів навчальної програми рівню фізичного розвитку; 3) переважання традиційної системи оцінки фізичних здібностей й наявна потреба в застосуванні інноваційних методів оцінювання та ін.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз отриманих результатів тестування дав підставу зробити висновки про те, що результати учнів відповідають достатньому й високому рівням компетентності згідно з навчальною програмою «Фізична культура (5–9 клас)», а також Державною системою тестів України. Проте, на нашу думку, певні позиції Державних тестів потребують перегляду, оскільки є дещо заниженими. Ураховуючи той факт, що рівень фізичної підготовленості взаємопов'язаний із рівнем соматичного здоров'я дітей, вважаємо, що така «корекція» нормативів не сприятиме оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗОШ.

Отримані нами результати є підґрунтям для розробки інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний здоров'яформувальний вектор у фізичному вихованні».

Джерела та література

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/[пер. с англ. И. Андреев]. Киев: Олимп. лит., 2009. 528 с.
2. Борисова Ю. Ю. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 43–48.
3. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць № 1 (21)/М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2012. С. 269–272.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимп. лит., 2002. 294 с.
5. Грабик Н. М. Характеристика фізичної підготовленості сільських дітей 10–12 років порівняно з однолітками в 1985 році. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: [наук.-теорет. журн.]. Харків: ХДАФК, 2011. № 4. С. 35–40.
6. Грициляк С., Цюпак Ю. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості молодших підлітків основної школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць/М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 266–269. Бібліогр. : с. 268–269.
7. Денисенко Н., Педик Л., Фукус Л., Чижик В. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 44–46.
8. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: [учебное пособие для вузов]. Киев: Олимп. лит, 2008. 127 с.
9. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України / [за ред. О. М. Балакірева]. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж. Ім. О. Яременка, 2007. 128 с.
10. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / [ред. С. С. Єрмаков]. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2016. № 2. С. 19–24.
11. Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ, 2011. 224 с.
12. Круцевич Т. Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 22–26.
13. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. С. 20–27.
14. Москаленко Н. В., Слісєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*: [наук.-практ. журн.]. Дніпропетровськ, 2014. № 118. С. 189–192.
15. Навчальна програма з Фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. URL: <http://osvita.ua/scholl/program/program-5-9/56135/>
16. Нападій А. Аналіз показників фізичного стану школярів 13–14 років на початку навчального року. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 245–251. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_55/
17. Пангелова Н., Рубан В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 93–97. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_3_16
18. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип. 8. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Том 3. С. 283–287.

19. Пустовалов В. О., Петренко Ю. О., Меньших О. Е. (2015) Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій: монографія/Manual. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2015.
20. Саїнчук О. В. Порівняльна оцінка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 93–97.
21. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць.* – Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 120–122.
22. Стефанишин М. В. Диференціація оцінювання фізичної підготовленості школярів 10–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»/Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2017. 20 с.
23. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
24. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посібн. Тернопіль: навч. кн. Богдан, 2008. 276 с.
25. Young people's health in context. Health Behaviour in School aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / [Ed. Candace Currie et al.]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. 270 p.

References

1. Bar-Or, O. & Rouland, T. (2009). Zdorove detei i dvihatelnaia aktivnost: ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniia [Children's health and motor activity: from physiological principles to practical application]. K., Olimp. L-ra, 528.
2. Borisova, Yu. Yu. (2004). Kompleksna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti ditei shkilnoho viku [Complex assessment of the physical preparedness of the school age children]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy*. Lviv : NVF «Ukrainski tekhnolohii». Vyp. 8. T. 3, 43–48.
3. Vaskan, I. (2012). Stan fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv [State of the physical preparedness of the teenagers]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. no.1 (21). M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi. Lutsk, SNU im. Lesi Ukrainky, 269–272.
4. Volkov, L. V. (2002). Teoriia i metodika detskoho i yunosheskoho sporta [Theory and methodology of children and youth in sport]. K., Olimpiiskaia literatura, 294.
5. Hrabuk, N. M. (2011). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti silskykh ditei 10 – 12 rokiv porivniano z odnolitkamy v 1985 rotsi [Description of physical preparedness of rural children 10–12 years comparative with persons the same of age in 1985 year]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk* : [nauk.-teor.zhurn.]. Kharkiv, KhDAFK, no. 4, 35–40.
6. Hrytsyliak, S. & Tsiupak, Yu. (2012). Porivnialna kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti molodshykh pidlitkiv osnovnoi shkoly [Comparison characteristics of physical qualification among younger teenagers of basic school]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (20), 266–269.
7. Denysenko, N. Pedyk, L., Fukus, L. & Chyzyk, V. (2007) Osoblyvosti rivnia zdorovia, fizychnoi pidhotovlenosti, samopochuttia ta vedennia zdorovoho sposobu zhyttia v uchniv zahalnoosvitnikh shkil i himnazii [Peculiarity of the health level, physical preparedness, well-being and healthy lifestyle of the students of the secondary schools and grammar schools]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 3, 44–46.
8. Denisova, L. V. (2008) Izmereniia i metody matematicheskoi statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte [Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sport]. K., Olimp. l-ra, 127.
9. Balakirieva, O. M. (2007) Zdorovia ta povedinkovi oriiantatsii uchnivskoi molodi Ukrainy [Health and behavioral orientations of Ukrainian students]. K., Ukr. in-t sots. doslidzhen imeni O. Yaremenka, 128.
10. Kashuba, V. O., Honcharova, N. M. & Butenko, H. O. (2016). Efektyvnist vykorystannia zasobiv ozdorovchoho turyzmu yak osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv [Efficiency of the use of health tourism as the basis of recreational and health technology in the physical education of junior pupils]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*: zb. nauk. pr. Kharkiv, KhDADM (XXPI), no. 2, 19-24.
11. Krutsevych, T. Yu., Vorobov, M. I. & Bezverkhnia, H. V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navch.posib [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. K., Olimp. l-ra, 224.
12. Krutsevych, T. Yu. (2005). Normuvannia rezultativ fizychnoi pidhotovlenosti ditei, pidlitkiv ta yunatstva metodom indeksiv [Rerification of results of physical preparedness of children, teenagers and youth by the index method]. *Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia*, no. 2, 22–26.
13. Krutsevych, T. Yu. (2007). Osnovni napriamky vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkoliariv [The main directions of the improvement of programs of the physical education of schoolchildren]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 20–27

14. Moskalenko, N. V. & Yelisieieva, D. S. (2014) Analiz rinvia somatychnoho zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku [An analysis of the level of somatic health of children of senior school age]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk, no. 118, 189–192.
15. Navchalna prohrama z Fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5–9 klasy (2017). [Educational program for physical culture for educational institutions 5-9 grade] [Rezhym dostupu] <http://osvita.ua/scholl/program/program-5-9/56135/>
16. Napadii, A. (2013). Analiz pokaznykiv fizychnoho stanu shkoliariv 13–14 rokiv na pochatku navchalnoho roku [Analysis of indicators of the physical condition of schoolchildren 13–14 years old at the beginning of the school year]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no.2, 245–251. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_2_55/
17. Panhelova, N. & Ruban, V. (2017). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy pochatkovykh klasiv silskykh zahalnoosvitnikh shkil [Modern approaches to the organization of physical culture and health work with elementary school students in rural general schools]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no., 93–97. – Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_3_16
18. Prystupa, Ye. (2004). Metodolohichni aspekty formuvannia kryteriiv otsinky fizychnoi pidhotovlenosti [Methodological aspects of the formation of criteria for evaluating physical preparedness]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh prats v haluzi fizychnoi kultury i sportu*, vyp. 8, Lviv., NVF «Ukrainski tekhnolohii», t. 3, 283–287.
19. Pustovalov, V. O. Petrenko, Yu. O. & Menshykh, O. E. (2015) Fizychni zdibnosti pidlitkiv iz riznym rinvem fizychnoho rozvytku ta vlastyvostei neirodynamichnykh funktsii: monohrafiia. [Physical abilities of adolescents with different levels of physical development and properties of neurodynamic functions]. ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, Cherkasy.
20. Sainchuk, O. V. (2013). Porivnialna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkilnoho viku [Comparative estimation of physical preparedness of pupils of junior school age]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 2, 93–97.
21. Solopchuk, D. (2003). Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v uchniv zahalnoosvitnikh shkil [Problems of formation of a healthy life-style in students of secondary schools]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Lviv, vyp. 7, t. 2.
22. Stefanyshyn, M. V. (2017). Dyferentsiatsiia otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 10-11 klasiv : avtoref. dys. kand. Nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: [spets.] 24.00.02 [Differentiation of assessment of physical preparedness of schoolchildren of grades 10–11]. «Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naseleennia». Lviv. Derzh. un-t fiz. kultury. Lviv, 20.
23. Testy i normatyvy dlia provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naseleennia Ukrainy (2017). [Tests and standards for the annual evaluation of physical preparedness of the population of Ukraine] [Rezhym dostupa] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
24. Shyian, B. M. & Vaseba, O. M. (2008). Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni i sporti: navch. Posibn [Theory and methodology of scientific pedagogical research in physical education and sports]. Ternopil, Navchalna knyha, Bohdan, 276.
25. Young people's health in context. Health Behaviour in School aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey (2007). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 270.

Стаття надійшла до редакції 15.05.2018 р.

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Станіслав Галандзовський¹, Алла Сулима¹, Анатолій Корольчук¹

¹ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна, stanislav@galandzovsky.pro

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-73-77>

Анотації

Мета роботи – дослідження впливу бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення на показники фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу. **Мета роботи.** У праці використовували теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики. Дослідження проводили у вересні 2015 – квітні 2016 р. на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні брали участь 44 студенти Вінницького транспортного коледжу чоловічої статі. Студентів розділили на дві групи – контрольну та основну. Досліджено вплив 24-тижневої програми з використанням бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення. Ефективність занять із використанням бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення вивчали за їх здатністю впливати на фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу. Установлено, що «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації» не спричиняє вірогідних позитивних змін фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу. **Висновки.** Застосування у фізичному вихованні студентів транспортного коледжу занять періодичністю три рази на тиждень, які включають бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення, покращують показники загальної, швидкісної й швидкісно-силової витривалості; силової динамічної витривалості м'язів ніг; силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів і м'язів задньої поверхні стегна. Під впливом занять, у яких використовували бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення, через 24 тижні у студентів достовірно зросли загальна витривалість (на 4,35 %), швидкісна витривалість (на 3,73 %), силова динамічна витривалість м'язів ніг (на 8,27 %) і статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та м'язів задньої поверхні стегна (на 5,39 %) ($p < 0,05$).

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, транспортний коледж.

Станіслав Галандзовський, Алла Сулима, Анатолій Корольчук. Улучшение показателей физической подготовленности студентов транспортного колледжа путем использования беговых нагрузок. **Цель работы** – исследование влияния беговых нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения на показатели физической подготовленности студентов транспортного колледжа. **Методы исследования.** В научной разведке использовали теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики. Исследование проводили в сентябре 2015 – апреле 2016 на базе Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского. В исследовании участвовали 44 студента мужского пола Винницкого транспортного колледжа. Студентов разделили на две группы – контрольную и основную. Исследовали влияние 24-недельной программы с использованием беговых нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения. Эффективность занятий с использованием беговых нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения изучали по их способности влиять на физическую подготовленность студентов транспортного колледжа. Установлено, что «Учебная программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений I–II уровней аккредитации» не вызывает достоверных положительных изменений физической подготовленности студентов транспортного колледжа. **Выводы.** Применение в физическом воспитании студентов транспортного колледжа занятий периодичностью три раза в неделю, включающих беговые нагрузки в аэробном режиме энергообеспечения, улучшают показатели общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости; силового динамической выносливости мышц ног; силового статической выносливости мышц спины, ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра. Под влиянием занятий, в которых использовались беговые нагрузки в аэробном режиме энергообеспечения, через 24 недели у студентов достоверно увеличились общая выносливость (на 4,35 %), скоростная выносливость (на 3,73 %), силовая динамическая выносливость мышц ног (на 8,27 %) и статическая выносливость мышц спины, ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра (на 5,39 %) ($p < 0,05$).

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, транспортный колледж.

Stanislav Galandzovskii, Alla Sulyma, Anatolii Korolchuk. Improvement of Physical Fitness of Transport College Students Through Running. Aim of the research was to study the influence of running exercises in the aerobic regime of energy supply on the indicators of transport college students' physical preparedness. In the course of research, theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodological literature, physical fitness tests, methods of mathematical statistics were used. The research was conducted in September 2015 – April 2016, based on the Vinnytsia State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky. The study involved 44 students of the Vinnitsa Transport College of the male sex. Students were divided into two groups of control and main groups. Influence of a 24-week program with running exercises in the aerobic regime of energy supply was studied. Effectiveness of exercises using aerobic exercise in aerobic exercise was studied by their ability to influence the physical fitness of students at the Transport College. It was established that «The curriculum for physical education for higher education institutions of I-II accreditation level» does not lead to the likely positive changes in the physical preparedness of the students of the transport college. Introduction of running exercises in the aerobic regime of energy supply in the classes of transport college students three times a week improves their general endurance, speed endurance and speed-strength endurance; strength dynamic endurance of lower limb muscles as well as strength static endurance of back muscles, gluteus muscles and posterior thigh. After 24 weeks of classes with running exercises in the aerobic regime of energy supply the students showed a possible increase in the values of general endurance (by 4,35 %), speed endurance (by 3,73 %), strength dynamic endurance of lower limb muscles (by 8,27 %) and static endurance of back muscles, gluteus muscles and posterior thigh (by 5,39 %) ($p < 0,05$).

Key words: students, physical preparedness, transport college.

Вступ. У вітчизняній та закордонній науково-методичній літературі значну увагу приділяють розв'язанню різноманітних проблем фізичного виховання студентів робітничих спеціальностей. Це пояснюється тим, що існують суперечності між завданнями фізичного виховання, фізичною підготовкою молоді й реальними потребами студентів робітничих спеціальностей [1].

Зокрема, у навчальних програмах із фізичного виховання студентів різних напрямів професійної підготовки основне місце займають традиційні методи й засоби фізичного виховання. Водночас не враховуються реальні потреби студентів, пов'язані з отриманням майбутньої професії [1; 2].

Аналіз показників фізичного стану студентів за останні роки свідчить про недостатній рівень адаптаційних можливостей, що пояснюємо недостатньою руховою активністю. Навчання в закладах вищої освіти I–II рівнів акредитації стає складнішим за змістом та формою, більшість студентів на початку навчання стикаються із соціальними проблемами, серед яких суттєву роль відіграє адаптація до навчального процесу [1; 3].

Негативно впливають на стан адаптаційних можливостей інтенсифікація навчального процесу, а також економічна необхідність поєднувати навчання з роботою. Ураховуючи це, вважаємо необхідністю реформування освітньої системи вищих навчальних закладів із підготовки фахівців робітничих спеціальностей за допомогою переходу на нові моделі та технології навчання, удосконалення навчальних планів і програм, критеріїв оцінювання [4].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що проблемі адаптації студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації до навчального процесу приділено значну увагу. Проте водночас кількість наукових публікацій з цієї теми обмежена, а наявні відомості є суперечливими [1; 4].

Характерна особливість адаптації студентів транспортного коледжу до навчального процесу – те, що разом із засвоєнням гуманітарних навчальних дисциплін студент повинен оволодіти спеціальними дисциплінами професійного спрямування [4; 5]

Адаптація до спеціальних дисциплін професійного спрямування потребує від молоді в процесі навчання підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості, оскільки передбачає виконання важкої фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. Задля покращення аеробних процесів енергозабезпечення застосовуються різні за формою та змістом види фізичних вправ, а також методики, які сприяють покращенню адаптації. Результати наукових досліджень свідчать, й застосування бігових навантажень позитивно впливає на фізичну та функціональну підготовленість студентів різних вікових груп [6; 7; 8; 9].

Способи підвищення адаптаційних можливостей студентів транспортних коледжів у процесі навчання досліджені недостатньо. Ураховуючи це, наша робота є актуальною та спрямовується на підвищення ефективності фізичної підготовки студентів транспортного коледжу.

Мета роботи – вивчення впливу бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення на показники фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити загальну фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу за результатами тестів;
- 2) оцінити результати впливу програми бігових навантажень на показники фізичної підготовленості.

Організація дослідження. Дослідження проводили у вересні 2015– квітні 2016 р. на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У роботі брали участь 44 студенти Вінницького транспортного коледжу чоловічої статі. Їх розподілили на дві групи – контрольну (КГ) та основну (ОГ) – які нараховували по 22 юнаки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Для комплексного тестування фізичної підготовленості нами проаналізовано швидкість за результатом бігу на 30 м із ходу; швидкісну витривалість за результатами бігу на 100 м; загальну витривалість за результатами бігу на 3000 м; силову статичну витривалість м'язів спини, сідничних м'язів і задньої поверхні стегна за тестом утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста); силова динамічна витривалість м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок за тестами підтягування на перекладині та присідання без підтримки; швидкісно-силова витривалість за тестом «піднімання в сід за 1 хв із положення лежачи на спині, руки за голову»; «сила м'язів згиначів пальців рук за показником кистьової динамометрії»; вибухова «сила за результатом стрибка в довжину з місця»; спритність за тестом «човниковий біг 4x9 м»; «активна гнучкість за здатністю нахилити тулуб уперед із положення сидячи». Для цього використовували тести з «Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації»[10], які доповнені тестами з визначення швидкості, сили м'язів згиначів пальців рук, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок.

Результати дослідження. Ефективність занять із використанням бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення вивчали за їх здатністю впливати на фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу.

Середні значення показників фізичної підготовленості, які зафіксовані до початку занять, у студентів груп КГ та ОГ вірогідно не відрізнялися ($p>0,05$).

У досліджуваних групи КГ заняття, що проводилися за типовою програмою із фізичного виховання протягом усього формувального експерименту (24 тижні), не викликали вірогідних змін показників загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив занять із застосуванням бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення на фізичну підготовленість студентів 15–16 років групи КГ (n=22)

Тест	Середнє значення, $\bar{x} \pm S$			
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Біг 30 м із високого старту, с	5,05±0,09	5,01±0,09	4,95±0,09	4,9±0,09
Біг 100 м, с	16,08±0,25	15,96±0,25	15,9±0,25	15,85±0,25
Біг 3000 м, хв	15,36±0,11	15,35±0,11	15,34±0,11	15,35±0,11
Човниковий біг 4x9 м, с	10,36±0,09	10,31±0,1	10,29±0,1	10,27±0,1
Кистьова динамометрія, кг	44,41±1,66	45,00±1,43	45,41±1,37	45,45±1,14
Стрибок у довжину з місця, см	202,73±3,83	202,91±3,71	203,23±3,66	203,55±3,77
Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову, разів	35,68±1,49	35,68±1,54	35,91±1,54	36,00±1,66
Активна гнучкість, см	7,64±0,74	7,73±0,74	7,73±0,86	7,68±0,86
Підтягування, разів	8±0,69	8,27±0,69	8,36±0,8	8,55±0,86
Присідання, разів	73,82±2,17	74,05±1,94	74,41±2	74,36±1,94
Утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста), с	55,55±1,03	56,41±1,03	56,41±1,09	56,86±1,09

У студентів групи ОГ, які застосовували бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення, через 16 тижнів від початку занять також не зареєстровано вірогідних змін показників фізичної підготовленості. Однак простежуємо чітку тенденцію до покращення швидкісної витривалості, загальної та швидкісно-силової витривалості, чого не спостерігали в представників ОГ (табл. 2).

Вплив занять із застосуванням бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення на фізичну підготовленість студентів 15–16 років групи ОГ (n=22)

Тест	Середнє значення, $x \pm S$			
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів	через 24 тижні
Біг 30 м із високого старту, с	5,28±0,02	5,25±0,02	5,24±0,02	5,23±0,02
Біг 100 м, с	15,58±0,16	15,34±0,19	15,14±0,19	15,02±0,19*
Біг 3000 м, хв	15,23±0,13	15,14±0,13	14,57±0,14	14,44±0,14*
Човниковий біг 4x9 м, с	10,45±0,1	10,43±0,1	10,43±0,1	10,21±0,16
Кистьова динамометрія, кг	49,59±1,2	50,82±1,14	50,59±1,03	50,09±0,91
Стрибок в довжину з місця, см	207±3,66	207,27±3,71	207,55±3,71	207,82±3,77
Піднімання в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за голову, разів	33,64±1,54	34,55±1,43	36,41±1,37	38,45±1,43*
Активна гнучкість, см	7,77±0,74	8,18±0,8	7,82±0,86	7,82±0,86
Підтягування, разів	7,95±0,46	8,32±0,46	8,55±0,46	8,36±0,46
Присідання, разів	75,55±2,46	77±2,4	78,64±2,34	82,36±2,29*
Утримання «до відмови» пози лежачи на животі (поза парашутиста), с	57,41±0,97	58,05±1,03	58,59±1,03	60,68±0,97*

Примітка. Вірогідна відмінність значення відносно величини, зареєстрованої на початку формувального експерименту: * – $p < 0,05$.

Проведенні дослідження засвідчили, що в студентів ОГ через 24 тижні від початку застосування бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення час подолання 100-метрових дистанцій зменшився на 3,73 % ($p < 0,05$). Після 24 тижнів бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення, у студентів групи ОГ загальна витривалість вірогідно покращилася на 4,35%. Водночас по завершенню формувального дослідження вірогідно зросли силова динамічна витривалість м'язів ніг та силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів і задньої поверхні стегна (на 8,27 та 5,39 % ($p < 0,05$) відповідно) (див. табл. 1;2).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про доцільність упровадження нових технологій у процес практико-професійної фізичної підготовки студентів транспортного коледжу задля покращення професійно важливих фізичних якостей, трудових умінь і навичок майбутніх фахівців-залізничників.

Використання в процесі навчальних занять студентів транспортного коледжу бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення сприяє покращенню їх ефективності, про що свідчить вірогідне покращення загальної витривалості, динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок, а також силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та м'язів задньої поверхні стегна.

Джерела та література

1. Баландова Б. О., Ревякин Ю. Т. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. Томск, 2013. Вып. 141. № 13. С. 34–38.
2. Леонтьев В. П. Динамика физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений как критерий обоснования нормативных требований. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 1999. № 19. С. 49–53.
3. Рютина Л. Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 4. С. 30–34.
4. Гуменний В. С. Визначення взаємозв'язку фізичної підготовленості та якості професійного навчання студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 12–15.
5. Наскальний В., Костенко О., Бочарова В. Проблеми фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 243–246.
6. Брезденюк О. Вплив бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення на функціональну підготовленість юнаків віком 17–21 рік з «високим» вмістом жирового компонента. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання і спорту*. Львів, 2016. Вип. 20. Т. 1. С. 24–30.

7. Корольчук А. П. Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико–професійної підготовки. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з гал. фіз. культури і спорту*. Львів, 2010. Вип. 14.Т. 2. С. 291–295.
8. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17–19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: автореф. дис. ... канд. біол. наук: спец. 03.00.13. «Фізіологія людини і тварин». Київ, 2006. 20 с.
9. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 18 с. .
10. Мовчан О. М., Раєвський Р. Т., Третяков М. О. та ін. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації. Київ, 2003. 40 с.

References

1. Balandova, B. O. & Reviakin, Yu. T. (2013). Osobennosti professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki studentov zheleznodorozhnoho tekhnikumа [Peculiarities of professional and applied fitness trainings for students of railway technical college]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. Tomsk, vyp. 141, no. 13, 34–38.
2. Leontev, V. P. (1999). Dinamika fizicheskoi podgotovlennosti kursantov vysshikh voennykh uchebnykh zavedenii kak kriterii obosnovaniia normativnykh trebovaniі [Dynamics of cadet's physical readiness of higher military educational institutions as a criterion for justifying regulatory requirements]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, no. 19, 49–53.
3. Riutina, L. H. (2005). Metodolohiia nauchnoho poiska pri opredelenii sodержaniia professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki studentov vuzov zheleznodorozhnoho transporta [The methodology of scientific research in determining the content of professional-applied physical training of high schools students of railway transport]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, no. 4, 30–34.
4. Humennyi, V. S. (2011). Vyznachennia vzaiemozviazku fizychnoi pidhotovlenosti ta yakosti profesiinoho navchannia studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Determination of the physical preparedness relationship and quality of students professional training of higher educational institutions]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, no. 2, 12–15.
5. Naskalniy, V., Kostenko, O. & Bocharova, V. (2006). Problemy fizychnoi pratsezdatsnosti studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Problems of students physical capacity of higher educational institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fiz. kultury ta sportu*. L., vyp. 1, t.1, 243–246.
6. Brezdeniuk, O. (2016). Vplyv bihovykh navantazhen u zmishanomu rezhymi enerhozabezpechennia na funktsionalnu pidhotovlenist yunakiv vikom 17-21 rik z «vysokym» vmistom zhyrovoho komponenta [The effect of cross-country loads in mixed mode of power supply on the functional preparedness of juniors men aged 17–21 years old with a high level of fat component]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia i sportu*. Lviv, vyp. 20, t.1, 24–30.
7. Korolchuk, A. P.(2010). Adaptatsiia studentiv instytutu fizychnoho vykhovannia i sportu do tsykladystsyplin praktyko–profesiinoy pidgotovky [The adaptation of students of institute of physical education and sport to the cycle of the articles of practice-profesional preparation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. pr. z hal. fiz. kultury i sportu*. Lviv, vyp. 14, t. 2, 291–295.
8. Drachuk, S. P. (2006). Aerobna ta anaerobna produktyvnist orhanizmu yunakiv 17-19 rokov pry zastosuvanni riznykh rezhymiv fizychnykh navantazhen: Avtoref. dys. kand. biol. nauk: spets. 03.00.13. “Fiziolohiia liudyny i tvaryn” [Aerobic and anaerobic productivity of young men aged 17–19 with the employment of different regiment of physical loading]. K., 20 .
9. Miroshnichenko, V. M. (2008). Zastosuvannia fizychnykh trenuvan riznoho spriamuvannia dlia vdoskonalennia fizychnoho zdorovia divchat z urakhuvanniam somatotypu : dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00. 02 – «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia» [The use of physical training of different directions for the perfection of physical health of girls depends on somatic types]. Lviv, 18.
10. Movchan, O. M., Raievskiy, R. T., Tretiakov, M. O., Kanishevskiy, S. M., Dekhtiar, V. D., Tupytsia, Yu. I. & Kozubei, P. S. (2003). Navchalna prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia vyshcheykh navchalnykh zakladiv I-II rivnia akredytatsii [Physical education program for higher educational institutions of I-II level of accreditation]. Kyiv, 40.

Стаття надійшла до редакції 06.05.2018 р.

УДК 796.015:612.017-053.5

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ

Евеліна Жигульова¹, Іван Стасюк¹

¹ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна, 72737475e@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-78-85>

Анотації

Евеліна Жигульова, Іван Стасюк. Вплив систематичних фізичних навантажень на морфофункціональний розвиток школярів. Актуальність. Проблема збереження й зміцнення здоров'я дітей привертає до себе все більше уваги фахівців різних галузей. Значні негативні зрушення в стані здоров'я та морфофункціонального розвитку школярів, які спостерігаються протягом останніх років, з одного боку, пов'язані зі зростанням навчального навантаження на фоні значних порушень умов навчання та організації навчально-виховного процесу, а з іншого – зниженням функціональних резервів організму дітей, від яких залежить рівень адаптаційних можливостей організму дитини. Серед низки причин підвищення функціональних розладів та захворюваності дітей шкільного віку недостатня рухова активність посідає чільне місце. **Мета дослідження** – вивчити вплив систематичних фізичних навантажень на морфофункціональний розвиток дітей старшого шкільного віку. У дослідженні взяли участь 132 учня 10–11 класів (вікова група від 16 до 18 років), у тому числі 65 хлопців, 67 дівчат. Весь контингент підлітків розподілили за віком, статтю та об'ємом рухового режиму. До першої групи увійшли учні з низькою руховою активністю, які відвідували два уроки фізичної культури в загальноосвітній школі. Другу групу (високий руховий режим) склали підлітки-спортсмени, які займалися 10–12 годин на тиждень ігровими видами спорту (баскетбол) із переважним розвитком аеробних можливостей організму. Обстежувались учні, віднесені до 1- та 2-ї груп здоров'я, які не мають хронічних хвороб та які в останні два тижня перед дослідженням не хворіли. **Результати роботи.** Установлено, що на рівень фізичного розвитку, функціонального стану організму підлітків впливає величина рухового режиму. Виявлено, що в юнаків і дівчат, котрі займаються спортом, спостерігали найвищий рівень фізичного розвитку та функціональних резервів. У підлітків, які відвідують лише уроки фізичної культури в загальноосвітній школі, виявлено низький рівень фізичного розвитку. Результати дослідження дають змогу прогнозувати етапи кінцевого становлення сомато-фізіологічних показників організму дітей, сприяють більш об'єктивній оцінці функціонального стану життєво важливих систем організму.

Ключові слова: морфофункціональний розвиток, школярі, фізичні навантаження, спортсмени.

Эвеліна Жигулёва, Иван Стасюк. Влияние систематических физических нагрузок на морфофункциональное развитие школьников. Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей привлекает к себе все больше внимания специалистов различных отраслей.

Значительные негативные сдвиги в состоянии здоровья и морфофункциональном развитии школьников, наблюдаемых в последние годы, с одной стороны, связаны с ростом учебной нагрузки на фоне значительных нарушений условий обучения и организации учебно-воспитательного процесса, а с другой – снижением функциональных резервов организма детей, от которых зависит уровень адаптационных возможностей организма ребенка. Среди ряда причин повышения функциональных расстройств и заболеваемости детей школьного возраста недостаточная двигательная активность занимает ведущее место. **Цель исследования** – изучить влияние систематических физических нагрузок на морфофункциональное развитие детей старшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 132 ученика 10–11 классов (возрастная группа – от 16 до 18 лет), в том числе 65 юношей, 67 девушек. Весь контингент подростков распределили по возрасту, полу и объему двигательного режима. В первую группу вошли ученики с низкой двигательной активностью, которые посещали два урока физической культуры в общеобразовательной школе. Вторую группу (высокий двигательный режим) составили подростки-спортсмены, которые занимались 10–12 часов в неделю игровыми видами спорта (баскетбол) с преимущественным развитием аеробных возможностей организма. Исследовались ученики, отнесенные к 1- и 2-й группам здоровья, которые не имеют хронических болезней и которые в последние две недели перед исследованием не болели. **Результаты работы.** Установлено, что на уровень физического развития, функционального состояния организма подростков влияет величина двигательного режима. Виявлено, що у юношей і девушек, которые занимаются спортом, наблюдается высокий уровень физического развития и функциональных резервов. У подростков, посещающих только уроки физической культуры в общеобразовательной школе, выявлен низкий уровень физического развития. Результаты исследования позволяют прогнозировать этапы конечного становления сомато-физиологических показателей организма детей, способствуют более объективной оценке функционального состояния жизненно важных систем организма.

Ключевые слова: морфофункциональное развитие, школьники, физические нагрузки, спортсмены.

Evelina Zhyhuliova, Ivan Stasyuk. Impact of Systematic Physical Exertion on Morpho-Functional Development of Schoolchildren. Topicality. The problem of children health retention and enhancement attracts more and more attention of experts from different spheres. Significant negative changes in the health state and morpho-functional development of schoolchildren that were observed during the recent years, on the one hand, are connected with the growth of studying exertion on the background of considerable breach of study and educational process organization conditions, on the other hand, with the decline in children organism functional reserves, on which the level of children organism adaptive resources depends. Among the chain of reasons causing increase in functional disorders and diseases of schoolchildren the insufficient movement activity takes the leading place. *The objective of the research* – to study the impact of systematic physical exertion on the morpho-functional development of senior schoolchildren. 132 pupils of the 10-11 forms took part in the investigation (age group from 16 to 18 years old) participated in the research, including boys – 65 pupils, girls – 67 pupils. The whole contingent of the teenagers was divided by their age, gender and amount of movement regime. The first group included the pupils with low movement activity, who attended 2 Physical Training lessons at a comprehensive school. The second group (high movement regime) comprised teenager sportsmen, who played sports (basketball) 10–12 hours a week, with the prevailing development of organism aerobic resources. The pupils referred to the 1st and 2nd health groups and those who do not have chronic diseases as well as those who had not been ill for two weeks before the investigation were examined.

Results. It was determined that the level of physical development, functional state of teenager organism are influenced by the amount of movement regime. It was revealed that boys and girls who go in for sport are characterized by a higher level of physical development and functional reserves. The teenagers that attend only Physical Training classes at a comprehensive school turned out to have a low level of physical development. The results of the research make it possible to predict the stages of the ultimate formation of children organism somatic and physiological rates, to facilitate more objective assessment of the functional state of organism vital systems.

Key words: morphofunctional development, schoolchildren, physical exertion, sportsmen

Вступ. Здоров'я населення – пріоритет сучасного суспільства, збереження якого виступає однією з базових функцій таких інститутів суспільства, як медицина, спорт, відпочинок і дозвілля. Стратегію здоров'язбереження відображено в нормативно-правових та нормативно-методичних документах, що регулюють розвиток сфери освіти, фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні. Однак практична реалізація цієї стратегії ускладнюється цілою системою факторів соціально-економічного, організаційно-управлінського й культурного характеру [1; 3; 4].

Статистичні показники та дані соціологічних досліджень стану здоров'я, культури життя й здоров'я населення України викликають серйозне занепокоєння з боку фахівців. Підвищення показників смертності за рахунок збільшення захворювань та інвалідності, низькі показники народжуваності, депопуляція, поширення девіантних, із ризиками для здоров'я форм поведінки виступають деструктивними проявами і наслідками тих соціальних трансформацій, котрі переживає українське суспільство в останні десятиріччя [4].

Найбільшу тривогу викликає різке погіршення всіх показників здоров'я дітей, яке простежуємо в останні роки. Тому проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків привертає до себе все більше уваги медиків, педагогів, соціологів. При цьому темпи приросту хронічної патології серед підлітків у віці 5–18 років у 1,5–2 рази вищі, ніж у дітей до 14 років. Такі негативні особливості сучасного навчального процесу, як зростання статичного навантаження, обмеження рухової активності учнів на фоні інтенсифікації навчальної діяльності призводять до розвитку передчасного стомлення та стресових станів у школярів, напруженню адаптаційних механізмів їхнього організму та, як наслідок, погіршенню стану здоров'я дітей [5; 6].

Простежено такі негативні тенденції в морфофункціональному розвитку дітей, як затримка процесів росту й статевого дозрівання (у 1/3 юнаків і дівчат), зменшення життєвої ємності легенів (на 15 %), м'язової сили кисті (на 18 %) [4]. Указано, що значні негативні зрушення в стані здоров'я та морфофункціонального розвитку школярів, які спостерігаємо протягом останніх років, з одного боку, пов'язані зі зростанням навчального навантаження на фоні значних порушень умов навчання й організації навчально-виховного процесу, а з іншого – зниженням функціональних резервів організму дітей, від яких залежить рівень адаптаційних можливостей організму дитини [2; 3; 5; 7].

Загально визнано, що одним із найважливіших чинників ризику хвороб є гіпокінезія, яка призводить до зниження рівня здоров'я й цілого комплексу передпатологічних станів [1; 3; 5]. Серед низки причин підвищення функціональних розладів і захворюваності дітей шкільного віку недостатня рухова активність посідає чільне місце. Розповсюдженість гіпокінезії серед учнів загальноосвітніх шкіл досягає 60–80 % [3].

У дитячому та підлітковому віці в період фізичного й психічного становлення гіпокінезія відіграє особливо негативну роль, оскільки на цьому етапі розвитку біологічне значення рухової активності досить велике. При раціональному руховому режимі індивідуальний розвиток дитини зміщується на більш високий рівень у рамках своєї генетичної програми [5; 6]. Отже, відбувається природна стимуляція процесів росту та розвитку, вивчення яких має не лише теоретичне значення для вікової фізіології, але й виключно практичне – збереження здоров'я підрастаючого покоління як резерву найважливішого компонента виробничих сил – працюючого населення.

За наявності великої кількості публікацій щодо закономірностей росту організму на різних вікових етапах онтогенезу проблема формування, збереження та оцінки індивідуального здоров'я залишається актуальною й сьогодні.

Мета дослідження – вивчити вплив систематичних фізичних навантажень на морфофункціональний розвиток дітей старшого шкільного віку.

Матеріал і методи досліджень. У дослідженні взяли участь 132 учні 10–11 класів (вікова група – від 16 до 18 років), у тому числі 65 хлопців, 67 дівчат. Весь контингент підлітків розподілили за віком, статтю та об'ємом рухового режиму. До першої групи увійшли учні з низькою руховою активністю, які відвідували два уроки фізичної культури в загальноосвітній школі. Другу (високий руховий режим) склали підлітки-спортсмени, котрі займалися 10–12 годин на тиждень ігровими видами спорту (баскетбол), із переважним розвитком аеробних можливостей організму. Обстежували учнів, віднесених до 1- та 2-ї груп здоров'я, які не мають хронічних хвороб та які в останні два тижні перед дослідженням не хворіли.

Методи дослідження. Застосовано такі теоретичні методи, як синтез і узагальнення літературних джерел. У ході проведених досліджень особливості морфофункціонального розвитку дітей старшого шкільного віку оцінювали на підставі визначення соматометричних і фізіометричних показників. Реакцію фізіологічних систем організму дітей в умовах активної життєдіяльності визначали за допомогою функціональних проб. Використовували також статистичні методи аналізу.

Результати досліджень. Обговорення. Виходячи з того, що одним із найбільш чутливих та найоб'єктивніших показників стану здоров'я дитячої популяції є фізичний розвиток, а процеси зростання та розвитку дитини тісно пов'язані з індивідуальними особливостями способу життя особини, нами проведено морфофункціональну оцінку адаптації організму учнів 16–18 років до різних рухових режимів.

Установлено, що значення морфофункціональних ознак у межах однієї статево-вікової групи достатньо варіабельні. Основою соматометричних методів фізичного розвитку людини є морфологічні параметри тіла: довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки. Наші дослідження антропометричних показників тіла юнаків і дівчат виявили як вікові, так і міжгрупові відмінності, які представлено в табл. 1. Отримані дані визначили, що в 16–18 років довжина тіла юнаків обох груп збільшується більше ніж на 7 см, а дівчат – на 5–7 см.

Таблиця 1

Антропометричні показники юнаків та дівчат з різним рівнем рухової активності

Вік, років	Юнаки (n=31)		Спортсмени (n=34)	
	M±m	δ	M±m	δ
1	2	3	4	5
Довжина тіла, см				
16	165,23 ±0,49	3,62	168,36 ±0,51*	3,86
17	169,48 ±0,54	3,84	172,28 ±0,62*	4,11
18	172,52 ±0,68	4,12	175,41 ±0,74*	4,38
Маса тіла, кг				
16	61,41 ±0,36	2,11	64,32 ±0,41*	2,34
17	64,36 ±0,45	2,38	67,18 ±0,52*	2,46
18	67,51 ±0,64	2,61	70,45 ±0,68*	2,72
Окружність грудної клітки, см				
16	82,16 ±0,44	2,58	84,24 ±0,38	2,81
17	84,31 ±0,61	2,66	87,31 ±0,46*	2,94
18	87,45 ±0,65	2,71	90,52 ±0,58*	3,22
Вік, роки	Дівчата (n=35)		Спортсменки (n=32)	
	M±m	δ	M±m	δ

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
Довжина тіла, см				
16	164,31 ±0,47	3,61	165,61 ±0,49	3,75
17	167,26 ±0,52	3,88	168,32 ±0,54	3,96
18	169,15 ±0,63	4,11	172,18 ±0,66**	4,25
Маса тіла, кг				
16	58,42 ±0,35	2,06	60,22 ±0,42**	2,42
17	61,31 ±0,43	2,41	64,38 ±0,51**	2,57
18	64,16 ±0,61	2,56	68,17 ±0,62**	2,62
Окружність грудної клітки, см				
16	79,26 ±0,65	2,51	81,26 ±0,72	2,67
17	82,45 ±0,76	2,68	84,38 ±0,79	2,78
18	84,37 ±0,81	2,76	87,25 ±0,88**	2,85

Примітка. * – Достовірність відмінностей порівняно з результатами групи юнаків ($p < 0,05$); ** – достовірність відмінностей порівняно з результатами групи дівчат ($p < 0,05$).

Потрібно відзначити, що в юнаків-спортсменів довжина тіла характеризується більш високими показниками у всіх вікових групах. Так, якщо в юнаків, які не займаються спортом, у 18 років довжина тіла становить $172,52 \pm 0,68$ см, то в групі юнаків-спортсменів – $175,41 \pm 0,74$ см ($p < 0,05$). Загалом, довжина тіла є інтегральним показником, який змінюється протягом життя й залежить від темпів росту та розвитку окремих кісток.

Маса тіла – досить лабільний показник фізичного розвитку, що швидко реагує на екзо- й ендогенні фактори, перебуває в прямій залежності від зросту, але її збільшення з віком відбувається нерівномірно. Нами встановлено, що показники маси тіла підлітків в період від 16 до 18 років безперервно збільшуються і прибавка у юнаків обох груп становить більше ніж 6 кг, у дівчат – 6–8 кг. Найвищі значення маси тіла визначаються в підлітків-спортсменів у всіх вікових групах та різниця становить понад 3–4 кг. Наприклад, у юнаків, які не займаються спортом величина, маси тіла у 18 років складає $67,51 \pm 0,64$ кг, а в групі юнаків-спортсменів – $70,45 \pm 0,68$ кг ($p < 0,05$).

Дослідження окружності грудної клітки також виявило вікову мінливість і групові відмінності в обстежуваних. Найвищі річні прибавки окружності грудної клітки виявлено в групі підлітків, які займаються спортом.

Так, якщо в 16 років показники окружності грудної клітки в юнаків-спортсменів становлять $84,24 \pm 0,38$ см, то до 18 років цей показник збільшується до $90,52 \pm 0,58$ см. Виявлена нами особливість полягає в достовірно більшій ($p < 0,05$) окружності грудної клітки підлітків-спортсменів, порівняно з групою дітей із низьким руховим режимом.

Отже, дослідження антропометричних показників тотальних розмірів тіла підлітків виявили вікові та групові відмінності. Установлена нами ростова активність показників фізичного розвитку дає змогу об'єктивно характеризувати вікову мінливість у структурі тіла на завершальному етапі формування соматичного типу. У підлітків-спортсменів величина тотальних розмірів тіла характеризується максимальними значеннями, тоді як в осіб із низьким руховим режимом простежуємо мінімальні цифри щодо вивчених показників. Можна стверджувати, що заняття спортом мають стимуляційний вплив на ріст тотальних розмірів тіла.

Якщо антропометричні дослідження характеризують структурні зміни в організмі, то фізіометричні показники більшою мірою відображають функціональний стан окремих органів і систем органів.

Дослідження показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) виявило таку особливість: у період із 16 до 18 років у всіх групах обстежених юнаків простежуємо зниження цього показника на 5–6 ск/хв, а в групах дівчат – на 5–8 ск/хв (табл. 2; 3).

Таблиця 2

Фізіометричні показники організму юнаків із різним рівнем рухової активності

Вік, роки	Юнаки (n=31)		Спортсмени (n=34)	
	M±m	δ	M±m	δ
ЧСС, ск/хв				
16	81,25±0,48	2,61	68,21±0,42**	2,45
17	78,41±0,42	2,56	65,36±0,39**	2,41
18	76,38±0,38	2,49	62,42±0,35**	2,36
АТс, мм рт. ст.				
16	119,24±0,96	4,21	118,61±0,92	4,16
17	122,15±0,92	4,33	120,18±0,88	4,22
18	124,28±0,86	4,39	121,45±0,84*	4,28
АТд, мм рт. ст.				
16	75,31±0,65	2,46	84,34 ±0,63	2,41
17	77,26±0,62	2,44	75,16±0,61*	2,36
18	79,30±0,59	2,39	76,14±0,57*	2,32
ЖЄЛ, л				
16	2,75±0,09	0,36	3,62±0,15*	0,51
17	2,98±0,11	0,41	4,15±0,17**	0,58
18	3,24±0,13	0,49	4,46±0,19*	0,63
Кистьова динамометрія, кг				
16	28,31±0,31	1,46	34,18±0,36**	1,61
17	31,15±0,34	1,52	39,26±0,39**	1,69
18	34,2±0,37	1,62	42,35±0,41**	1,75
Станова динамометрія, кг				
16	86,35±0,81	2,62	98,65±0,92**	2,91
17	90,24±0,85	2,75	115,24±0,96**	3,08
18	94,16±0,91	2,88	125,31±0,99**	3,16

Примітки. *– Достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи юнаків ($p<0,05$); ** – достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи юнаків ($p<0,01$).

Нами встановлено, що частота серцевих скорочень у підлітків-спортсменів достовірно нижча, ніж у дітей із низьким руховим режимом. Зниження частоти серцевих скорочень під впливом систематичних тренувань пов'язано з посиленням парасимпатичних впливів на функцію автоматизму серця, що відображає економізацію функціонування серцево-судинної системи.

Таблиця 3

Фізіометричні показники організму дівчат із різним рівнем рухової активності

Вік, роки	Дівчата (n=35)		Спортсменки (n=32)	
	M±m	δ	M±m	δ
1	2	3	4	5
ЧСС, ск/хв				
16	85,36±0,49	2,65	67,61±0,44 [#]	2,41
17	79,45±0,41	2,51	64,45±0,41 [#]	2,37
18	77,18±0,39	2,46	62,28±0,35 [#]	2,31
АТс, мм рт. ст.				
16	116,15±0,95	4,25	115,34±0,89	4,04
17	118,42±0,91	4,21	117,18±0,82	3,92
18	119,62±0,88	4,15	118,45±0,76	3,84
АТд, мм рт. ст.				
16	73,65±0,64	2,49	72,48 ±0,62	2,31
17	75,34±0,61	2,41	73,32±0,59**	2,26
18	76,18±0,58	2,35	74,15±0,56**	2,22
ЖЄЛ, л				
16	2,46±0,09	0,32	3,46±0,14**	0,49
17	2,78±0,11	0,36	3,81±0,16**	0,54
18	3,06±0,13	0,41	4,15±0,18**	0,58

Закінчення таблиці 3

1	2	3	4	5
Кистьова динамометрія, кг				
16	24,15±0,29	1,35	29,65±0,33**	1,44
17	28,26±0,32	1,42	34,28±0,36**	1,56
18	31,35±0,35	1,54	37,15±0,39**	1,64
Станова динамометрія, кг				
16	72,18±0,69	2,61	82,65±0,75 [#]	2,81
17	78,26±0,73	2,75	94,15±0,81 [#]	2,87
18	84,36±0,78	2,82	106,48±0,88 [#]	2,94

Примітки. **– Достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи дівчат ($p < 0,05$); [#] – достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи дівчат ($p < 0,01$).

Показники систолічного (АТс) і діастолічного (АТд) артеріального тиску також характеризуються віковою мінливістю й груповими відмінностями. У період 16–18 років величина систолічного артеріального тиску у всіх групах юнаків збільшується на 3–5 мм рт. ст., а в дівчат – на 3–4 мм рт. ст.; показники діастолічного артеріального тиску – на 2–4 мм рт. ст. та 2–3 мм рт. ст. відповідно.

У всіх вікових періодах, задіяних в експерименті, показники артеріального тиску у підлітків-спортсменів характеризуються більш низькими цифрами, що пояснюється істотною перебудовою гемодинаміки під впливом високих фізичних навантажень.

У 16–18 років величина життєвої ємкості легень (ЖЄЛ), кистьової та станової сили у всіх обстежених дівчат і юнаків безперервно росте. У групі підлітків-спортсменів приріст зазначених показників характеризується найбільшими значеннями.

Для інтегральної оцінки стану кровообігу нами проведено розрахунок окремих гемодинамічних показників (табл. 4, табл. 5). Пульсовий тиск у всіх групах юнаків і дівчат із віком має тенденцію до збільшення й до 18 років досягає найбільших значень.

Таблиця 4

Показники гемодинаміки організму юнаків із різним рівнем рухової активності

Вік, роки	Юнаки (n=31)		Спортсмени (n=34)	
	М±m	δ	М±m	δ
Пульсовий тиск, мм рт. ст.				
16	43,93±0,45	2,38	44,27±0,41	2,16
17	44,89±0,43	2,25	45,02±0,39	2,04
18	44,98±0,41	2,17	45,31±0,37	1,91
Систолічний об'єм крові, мл				
16	61,25±0,56	2,56	63,18±0,58	2,61
17	65,46±0,59	2,65	66,35±0,62	2,75
18	68,15±0,62	2,75	71,12±0,65*	2,82
Хвилинний об'єм крові, л/хв				
16	4,81±0,12	0,48	6,84±0,16*	0,62
17	5,06±0,14	0,54	7,26±0,18*	0,69
18	5,26±0,15	0,59	7,68±0,19*	0,75
Серцевий індекс, л/хв/м ²				
16	3,12±0,13	0,37	3,61±0,17*	0,48
17	3,35±0,15	0,42	3,82±0,19*	0,52
18	3,56±0,17	0,47	4,12±0,21*	0,58

Примітки. *– Достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи юнаків ($p < 0,05$).

У групі підлітків-спортсменів показники пульсового тиску протягом усього досліджуваного вікового періоду характеризуються найбільш високими цифрами, проте достовірних відмінностей нами не виявлено.

Показники гемодинаміки організму учениць із різним рівнем рухової активності

Вік, роки	Дівчата (n=35)		Спортсменки (n=32)	
	M±m	δ	M±m	δ
Пульсовий тиск, мм рт. ст.				
16	42,50±0,48	2,21	42,86±0,45	2,19
17	43,08±0,49	2,19	43,86±0,43	2,23
18	43,44±0,51	2,15	44,30±0,44	2,14
Систолічний об'єм крові, мл				
16	61,45±0,57	2,54	62,48±0,59	2,57
17	63,26±0,59	2,65	65,31±0,61**	2,65
18	65,15±0,62	2,71	69,18±0,65**	2,78
Хвилинний об'єм крові, л/хв				
16	4,68±0,12	0,46	5,64 ±0,17**	0,58
17	4,85±0,14	0,52	5,98±0,19**	0,62
18	5,06±0,16	0,57	6,24±0,21**	0,65
Серцевий індекс, л/хв/м ²				
16	3,06±0,09	0,35	3,41±0,12	0,43
17	3,21±0,11	0,39	3,65±0,14	0,49
18	3,36±0,12	0,42	3,88±0,16**	0,56

Примітки. **– Достовірність відмінностей, порівняно з результатами групи дівчат (p<0,05).

Розрахунки систолічного об'єму крові дали змогу виявити вікові та групові відмінності серед обстежуваних підлітків. Нами встановлено, що величина систолічного об'єму крові в період 16–18 років у юнаків і дівчат збільшується на 4–7 мл. У підлітків-спортсменів значення цього показника достовірно вище, ніж у дітей, які не займаються спортом (p<0,05).

Задля нівелювання можливого впливу індивідуальних антропометричних характеристик на гемодинамічні показники обстежених дітей нами проведено розрахунки серцевого індексу. Установлено, що показники серцевого індексу у всіх експериментальних групах підлітків до 18 років досягають максимальних значень. У групі підлітків-спортсменів величина серцевого індексу у всіх вікових групах характеризується найбільшими значеннями.

Отже, отримані дані дали змогу виявити вікову мінливість і групові відмінності в становленні гемодинамічних показників. До 18 років практично у всіх юнаків і дівчат відзначається становлення функціональної зрілості серцево-судинної системи. Проте темпи змін цих показників у кращу сторону виявлено в дітей, які займаються спортом. Регулярні фізичні навантаження значно збільшують функціональну потужність й економічність діяльності серцево-судинної системи організму підлітків-спортсменів.

Висновки. Проведене дослідження показує, що регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню рівня функціонування органів і систем організму дітей. У процесі адаптації до м'язової діяльності в результаті систематичних фізичних тренувань в організмі підлітків відбувається збільшення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної й інших систем, розвивається комплекс структурно-функціональних змін, спрямованих на оптимізацію діяльності як окремих систем, так і всього організму в цілому. Такі зміни складають основу зміцнення та профілактики захворювань в процесі оздоровчих занять фізичними вправами. При цьому підвищується стійкість організму до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Джерела та література

1. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. Україна. Здоров'я нації. 2012. №1(21). С. 44–50.
2. Власова С. Інновації в системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. № 2(38). С. 51–56.
3. Гарашук О. В., Куценко В. І. Магістральний шлях здоров'язберігаючої парадигми розвитку освіти. Науковий вісник ІФНТУНГ. Серія: Економіка та управління в нафтовій і газовій промисловості. 2016. № 1(13). С. 87–93.
4. Дудіна О. О., Терещенко А. В. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2014. №2(60). С. 49–57.

5. Футорний С. М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54–57.
6. Хуртенко О. В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок дітей старшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 1. С. 89–96.
7. Kuts O., Kedrovsky B., Leonova V. Conceptual background of the school system reform of physical education in Ukraine. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiled by A. V. Tsos, S. J. Indyka*. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2017. №4 (40). P. 15–23.

References

1. Bukhanovska, T. M., Maltseva, L. O. & Andreichyn, L. V. (2012). Stan zdorovia suchasnykh shkolariv, shliakhy yoho zberezhenia ta polipshennia [Health status of modern schoolchildren, ways of its preservation and improvement]. *Ukraina. Zdorovia natsii*, no. 1(21), 44–50.
2. Vlasova, S. (2017). Innovatsii v systemi fizychnoho vykhovannia shkolariv [Innovations in the physical education system of pupils]. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 2(38), 51–56.
3. Harashchuk, O. V. & Kutsenko, V. I. (2016). Mahistralnyi shliakh zdoroviazberihaiuchoi paradyhmy rozvytku osvity [The main way of health retentive paradigm in education development]. *Naukovyi visnyk IFNTUNH. Serii: Ekonomika ta upravlinnia v naftovii i hazovii promyslovosti*, no. 1(13), 87–93.
4. Dudina, O. O. & Tereshchenko, A. V. (2014). Sytuatsiinyi analiz stanu zdorovia dytiachoho naseleennia [Situational analysis of children population health state]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*, no. 2(60), 49–57.
5. Futornyi, S. M. (2016). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodoho pokolinnia u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of young generation healthy way of life in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*, no. 2, 54–57.
6. Khurtenko O. V. (2011). Shliakhy pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ta rozvytku rukhovyykh umin i navychok ditei starshoho shkylnoho viku [Ways of movement activity increase and movement abilities and skills development of senior schoolchildren]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*, vyp. 1, 89–96.
7. Kuts, O., Kedrovsky, B. & Leonova, V. (2017). Conceptual background of the school system reform of physical education in Ukraine. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, no. 4 (40), 15–23.

Стаття надійшла до редакції 26.06.2018 р.

УДК 612.7-056.353

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ

Роман Іваніцький¹, Алла Альошина¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, aleshina1012@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-86-90>

Анотації

Актуальність. Опорно-руховий апарат людини відіграє важливу роль у формуванні й гармонійному її розвитку. Функціональний стан опорно-рухового апарату людини є своєрідним індикатором здоров'я. Аналіз літературних джерел засвідчує, що в дітей із вадами слуху показники функціонального стану опорно-рухового апарату відрізняються від аналогічних даних у здорових дітей. **Мета дослідження** – визначити та проаналізувати вікові зміни показників функціонального стану опорно-рухового апарату дітей середнього шкільного віку з вадами слуху. У процесі дослідження ми використовували **такі методи:** аналіз літературних джерел, відеометрія (програма «Torso») для визначення кутів нахилу тулуба й голови, педагогічне тестування для визначення статичної витривалості м'язів передньої частини тулуба та ніг і м'язів задньої частини тулуба й ніг, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** У процесі досліджень встановлено, що в період із 11 до 14 років у хлопчиків та дівчаток відбувається зростання досліджуваних показників та здійснюється цей процес неоднозначно. Так, у досліджуваній період показник статичної витривалості передньої частини тулуба й ніг статистично достовірно ($p < 0,05$) зростає в хлопчиків на 9,2 с, у дівчаток – лише на 5,2 с; показник статичної витривалості задньої частини тулуба й ніг статистично достовірно ($p < 0,05$) зростає, у хлопчиків – на 9,2 с, у дівчаток – на 6,2 с. Кут нахилу голови (α_6) у період 11–14 років у хлопців і дівчат статистично достовірно ($p < 0,05$) зростає на 0,6 град. Кут нахилу тулуба (α_1) статистично достовірно ($p < 0,05$) зростає в хлопців 0,18 град., у дівчат – 0,2 с. Приріст досліджуваних показників різний у хлопців і дівчат. **Висновки.** Отримані результати засвідчують, що в хлопців і дівчат відбувається статистично достовірно ($p < 0,05$) зростання досліджуваних показників у віковому аспекті. При цьому у хлопців та дівчат досить низькі показники статичної витривалості передньої частини тулуба й ніг, дещо кращі, але все ж низькі показники статичної витривалості задньої частини тулуба та ніг. Показники кутів нахилу голови й тулуба також нижчі від нормативних.

Ключові слова: опорно-руховий апарат, діти середнього шкільного віку з вадами слуху, кут нахилу голови, кут нахилу тулуба, статична витривалість м'язів.

Роман Іваніцький, Алла Алёшина. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Актуальность. Опорно-двигательный аппарат человека играет важную роль в формировании и гармоничном его развитии. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата человека является своеобразным индикатором здоровья. Анализ литературных источников свидетельствует, что у детей нарушениями слуха показатели функционального состояния опорно-двигательного аппарата отличаются от аналогичных показателей у здоровых детей. **Цель исследования** – определить и проанализировать возрастные изменения показателей функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. В процессе исследования мы использовали такие **методы:** анализ литературных источников, видеометрия (программа «Torso») для определения углов наклона туловища и головы, педагогическое тестирование для определения статичной выносливости мышц передней части туловища и ног, и мышц задней части туловища и ног, методы математической статистики. **Результаты исследования.** В процессе исследований установлено, что в период с 11 до 14 лет у мальчиков и девочек происходит рост исследуемых показателей, но происходит этот процесс неоднозначно. Так, в исследуемый период показатель статической выносливости передней части туловища и ног статистически достоверно ($p < 0,05$) растет у мальчиков на 9,2 с, у девочек – только на 5,2 с; показатель статической выносливости задней части туловища и ног статистически достоверно ($p < 0,05$) растет у мальчиков на 9,2 с, у девочек – на 6,2 с. Угол наклона головы (α_6) в период 11–14 лет у мальчиков и девочек статистически достоверно ($p < 0,05$) растет на 0,6 град. Угол наклона туловища (α_1) статистически достоверно ($p < 0,05$) растет у мальчиков на 0,18 град., у девочек – на 0,2 с. Прирост исследуемых показателей разный у мальчиков и девочек. **Выводы.** Полученные результаты свидетельствуют, что у мальчиков и девочек происходит статистически достоверно ($p < 0,05$) рост исследуемых показателей в возрастном аспекте. При этом у мальчиков и девочек достаточно низкие показатели статической выносливости передней части туловища и ног, несколько лучшие, но все же низкие показатели статической выносливости задней части туловища и ног. Показатели углов наклона головы и туловища также ниже от нормативных.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, дети среднего школьного возраста с изъятиями слуха, угол наклона председателя, угол наклона туловища, статичная выносливость мышц.

Roman Ivanitsky, Alla Aloshyna. Functional State of the Musculoskeletal System of the Middle School Age Children Withhearing Loss. The topicality of the research. The human musculoskeletal system plays an important role in the formation and harmonious development of it. The functional state of the musculoskeletal system is a unique indicator of health. The analysis of literary resources testify that children with hearing loss have the indicators of the musculoskeletal system functional state differ from those in healthy children. **The aim of the research** is to determine and analyze the age-related changes in the indicators of the functional state of the musculoskeletal system for the children of middle school age with hearing loss. In the process of research we used the following methods: analysis of literary resources, videometry (Torso Program) for determining the angles of the torso and head inclination, pedagogical testing for the definition of the static endurance of the front torso and legs muscles and the back torso and legs muscles also methods of mathematical statistics. **The results of the work.** The results of the work. In the research it was found that in the age of 11-14 years, boys and girls research indicators are growing, also this process is ambiguous. So in the research period, the indicator of static endurance of the front part of the torso and legs is statistically significantly ($p < 0,05$) in creases for boys to 9,2s, for girls only to 5,2 s; the indicator of static endurance of the back part of the torso and legs is statistically significant ($p < 0,05$) increases for boys to 9,2 s, for girls to 6,2 s. The angle of inclination of the head (α_1) in the period of 11-14 years as boys as girls is statistically significant ($p < 0,05$) in creasing to 0,6 degree. The angle of inclination of the torso (α_1) is statistically significant ($p < 0,05$) in creases for boys 0.18 degrees and for girls – 0.2 degrees. Growth of the research indicators is different for boys and girls. **Conclusions.** The obtained results indicate that boys and girls have statistically significant ($p < 0,05$) growth of the research parameters in the age aspect. In this case, the boys and girls have rather low indicators of static endurance of front part of the torso and legs, somewhat better, but still low indicators of static endurance of the back of the torso and legs. Indicators of the angles of inclination of the head and torso are also lower than the standard ones.

Key words: musculoskeletal system, the middle school age children with hearing loss, angle of inclination of the head, angle of inclination of the torso, static endurance.

Вступ. Аналіз літературних джерел [2; 3; 6] засвідчує що опорно-руховий апарат (ОРА) людини виконує безліч функцій, найважливішими з яких є забезпечення опори, захисту й рухів тіла. Однією з причин відхилення в стані здоров'я та зниження темпів фізичного розвитку є функціональні порушення ОРА тіла людини [3; 6; 7].

Тісний зв'язок між станом ОРА й станом здоров'я доведено численними дослідженнями [1; 3; 4].

Зазвичай оцінювання функціонального стану ОРА включає визначення стану хребта, опорно-ресорних властивостей стопи й м'язового корсета тулуба, а також основних фізичних якостей (гнучкості, швидкості, силової витривалості, спритності, швидко-силового якостей) пов'язаних із рівнем фізичного розвитку [2; 5; 7].

Так, для оцінки стану постави школярів доцільно використовувати технологію комп'ютерної діагностики постави «Torso», розроблену В. О. Кашубою [5; 6]. Автор пропонує оцінювати поставу на основі лінійних і кутових характеристик сагітального профілю хребетного стовпа.

Аналіз літературних джерел [4; 6; 7] засвідчує, що в більшості глухих дітей молодшого шкільного віку реєструється нижчий від середнього та низький рівні розвитку силової витривалості прямих і зовнішніх косих м'язів живота, м'язів, які випрямляють хребет, що спричиняється в подальшому до серйозних порушень постави.

Усе викладене вище дає підставу стверджувати, що в дітей середнього шкільного віку теж є певні особливості функціонального стану ОРА, вивчення яких дасть змогу в подальшому здійснювати цілеспрямований вплив на організм дитини засобами фізичного виховання з метою її гармонійного розвитку.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводили згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки України з теми 3.7 «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

Мета дослідження – визначити та проаналізувати вікові зміни показників функціонального стану опорно-рухового апарату дітей середнього шкільного віку з вадами слуху.

У процесі дослідження ми використовували *такі методи*, як аналіз літературних джерел, відеометрія (програма «Torso») для визначення кутів нахилу тулуба та голови, педагогічне тестування для визначення статичної витривалості м'язів передньої частини тулуба й ніг та м'язів задньої частини тулуба та ніг, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів дослідження опорно-рухового апарату (ОРА) тіла людини [3; 5; 6] засвідчує, що за результатами відеометрії серед характеристик сагітального профілю постави, які відображають особливості її типу, найбільш інформативними є кут α_1 – утворений вертикаллю

й лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця C_7 і центра мас (ЦМ) голови. Остистий відросток C_7 – найбільш виступаюча назад точка хребта на межі шийного й грудного відділів, ЦМ голови в сагітальній площині проектується на ділянку вушної раковини, і кут α_6 – утворений вертикаллю й лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця (C_7) – найбільш виступаюча назад точка хребта на межі шийного та грудного відділів й остистий відросток п'ятого поперекового хребця (L_5) – найбільш лордотично поглиблена точка поперекового лордозу (центр соматичної системи координат). Для визначення цих кутів ми застосовували відеометрію (програма «Torsio»). Отримані результати, опрацьовані методами математичної статистики представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Кутові характеристики сагітального профілю постави в дітей середнього шкільного віку з вадами слуху (n=58)

№	Вік/ кількість осіб	Кут нахилу тулуба (α_1) X±S (град.)	Коефіцієнт варіації V (%)	Кут нахилу голови (α_6) X±S (град.)	Коефіцієнт варіації V (%)
Дівчата (n=28)					
1	11 (n=8)	3,30±0,01	0,31	24,8±0,10	0,42
2	12 (n=8)	3,35±0,01	0,23	25,0±0,10	0,40
3	13 (n=6)	3,45±0,03	0,89	25,2±0,05	0,21
4	14 (n=6)	3,50±0,01	0,35	25,4±0,15	0,59
Хлопці (n=30)					
1	11 (n=8)	3,42±0,02	0,46	25,2±0,08	0,33
2	12 (n=8)	3,47±0,02	0,43	25,4±0,13	0,52
3	13 (n=8)	3,53±0,01	0,36	25,6±0,08	0,33
4	14 (n=6)	3,60±0,02	0,42	25,8±0,14	0,54

У хлопців і дівчат кут α_1 утворений вертикаллю й лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця C_7 і центра мас (ЦМ) голови. Остистий відросток C_7 – найбільш виступаюча назад точка хребта на межі шийного й грудного відділів, ЦМ голови в сагітальній площині проектується на ділянку вушної раковини, із віком статистично достовірно ($p<0,05$) зростає, при цьому в хлопців його показники вищі, ніж у дівчат.

Як засвідчують результати (табл.1), у дівчат у період з 11 до 14 років кут нахилу тулуба (α_1) зростає на 0,2 градуси, однак відбувається цей процес нерівномірно та хвилеподібно. Приріст показника становить у період 11–12 років 1,5 %, у 12–13, років – 2,9 %, у 13–14 років – лише 1,4 %. У хлопців спостерігаємо зовсім іншу тенденцію зміни досліджуваного показника. Кут нахилу тулуба (α_1), у хлопців у період з 11 до 14 років зростає на 0,18 градуси. Відбувається це зростання прогресивно та прямолінійно: у період 11–12 років приріст показника становить 1,5 %, у 12–13, років – 1,7 %, у 13–14 – 2,0 %.

У дітей середнього шкільного віку з вадами слуху кут α_6 , утворений вертикаллю й лінією, яка з'єднує остистий відросток сьомого шийного хребця (C_7), – найбільш виступаюча назад точка хребта на межі шийного та грудного відділів й остистий відросток п'ятого поперекового хребця (L_5) – найбільш лордотично поглиблена точка поперекового лордозу, із віком статистично достовірно ($p<0,05$) зростає, при цьому в хлопців його показники вищі, ніж у дівчат.

Кут нахилу голови (α_6) у хлопців та дівчат у період з 11 до 14 років зростає рівномірно й прямолінійно, зростання показника становить 0,6 градуса. Цікавим є той факт, що приріст показника становить 0,8 % у кожному віці як у хлопців, так і в дівчат.

Для аналізу статичної витривалості м'язів тулуба й ніг ми використали тести, запропоновані В. О. Кашубою [6], як такі, що несуть інформацію про стан постави. Отримані результати, опрацьовані методами математичної статистики, представлено в табл. 2.

У хлопців і дівчат показники статичної витривалості м'язів передньої частини тулуба й ніг із віком статистично достовірно ($p<0,05$) зростають, при цьому в хлопців вони вищі, ніж у дівчат. Зростання показника у віковому аспекті становить у хлопців 9,2 с, у дівчат – 5,2 с. Темпи приросту досліджуваного показника різні в хлопців та дівчат. Так, приріст показника в дівчат має хвилеподібний і нерівномірний характер – у період 11–12 років він становить 1,9 %, у 12–13 – 0,7 %, а в 13–14 років – 1,6 %. У хлопців темпи приросту досліджуваного показника з віком зменшуються: в 11–12 років приріст максимальний (3,1 %), у 12–13 2,0 %, а в 13–14 років лише 1,5 %.

Таблиця 2

Показники статичної витривалості м'язів тулуба й ніг у дітей середнього шкільного віку з вадами слуху (n=58)

№	Вік/ кількість осіб	Статична витривалість м'язів передньої частини тулуба й ніг, X±S (с)	Коефіцієнт варіації, V (%)	Статична витривалість м'язів задньої частини тулуба і ніг X±S (с)	Коефіцієнт варіації, V (%)
Дівчата (n=28)					
1	11 (n=8)	122,5±0,93	0,76	123,8±0,71	0,57
2	12 (n=8)	124,8±1,04	0,83	126,6±1,06	0,84
3	13 (n=6)	125,7±1,21	0,96	128,2±1,47	1,15
4	14 (n=6)	127,7±1,03	0,81	130,0±1,41	1,09
Хлопці (n=30)					
1	11 (n=8)	134,5±0,93	0,69	137,8±1,04	0,75
2	12 (n=8)	138,8±1,28	0,92	141,9±1,25	0,88
3	13 (n=8)	141,6±1,30	0,92	144,9±1,36	0,94
4	14 (n=6)	143,7±1,03	0,72	147,0±1,10	0,75

Результати тестувань дають підставу стверджувати, що статична витривалість м'язів задньої частини тулуба й ніг також має тенденцію до статистично достовірного ($p < 0,05$) зростання у віковому аспекті. При цьому варто зауважити, що в хлопців показники вищі, ніж у дівчат. Так, у період з 11 до 14 років у хлопців і дівчат показник статистично достовірно ($p < 0,05$) зростає, відповідно, на 9,2 та 6,2 с. При цьому приріст досліджуваного показника в хлопців становить в 11–12 років 2,9 %, у 12–13 – 2,1 %, а в 13–14 лише 1,4 %. У дівчат темпи приросту досліджуваного показника дещо інші. Так, у період 11–12 років приріст становить 2,2 %, у 12–13 – 1,3 %, а в 13–14 років – 1,4 %.

Потрібно також зазначити, що в хлопців та дівчат показники статичної витривалості м'язів задньої частини тулуба й ніг вищі, ніж передньої частини тулуба й ніг.

Висновки. Отримані результати засвідчують, що в хлопців і дівчат відбувається статистично достовірно ($p < 0,05$) зростання досліджуваних показників у віковому аспекті. При цьому в хлопців і дівчат досить низькі показники статичної витривалості передньої частини тулуба й ніг, дещо кращі, але все ж низькі показники статичної витривалості задньої частини тулуба та ніг. Показники кутів нахилу голови й тулуба також нижчі від нормативних.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження тону м'язів, які утримують тіло людини у вертикальному положенні, та розробка комплексів фізичних вправ, які сприятимуть формуванню правильної постави та гармонійному розвитку дітей є перспективними напрямками подальших досліджень.

Джерела та література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт/под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Альошина А., Альошин А., Петрович В. Використання біомеханічних технологій у діагностиці та профілактиці порушень постави школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. С. 3–7.
3. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 368 с.
4. 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.
5. Кашуба В., Голуб В., Носова Н. Технология контроля состояния пространственной организации тела школьников в процессе физического воспитания. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. Вип. 10. С. 45–49.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев: Олимп. лит., 2003. 280 с.
7. Савлюк С. П. Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: монографія. Рівне: О. Зень, 2017. 559 с.

References

1. Dzhozef, P. (2010). *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie i sport* [Adaptive physical education and sport]. K., Olimp. Lit., 608.
2. Aloshyna, A., Aloshyna, A. & Petrovych, V. (2009). *Vykorystannia biomekhanichnykh tekhnolohii u diahnostytsi ta profilaktytsi porushen postavy shkoliariv* [Use of biomechanics technologies in diagnostics and prophylaxis of violations of carriage for schoolboys]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, VNU imeni Lesi Ukrainky, 3–7.
3. Aloshyna, A. I. (2015). *Profilaktyka y korektsiia porushen oporno-rukhovoho aparatu v doshkilniat, shkoliariv ta studentskoi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia* [Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children and youth in the process of physical education]. Lutsk, Vezha-Druk, 368.
4. Ivanitskyi, R., Aloshyna, A. & Bychuk, O. (2017). *Rozvytok ta korektsiia rukhvoi sfery ditei iz vadamy slukhu v protsesi fizychnoho vykhovannia. Suchasnyi etap* [Development and correction of the motor sphere of children with hearing impairment in the process of physical education. the modern stage]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychne vykhovannia i sport*. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, vyp. 27, 98-102.
5. Kashuba, V., Holub, V. & Nosova, N. (2013). *Tekhnolohia kontroliia sostoianiiia prostranstvennoi orhanizatsii tela shkolnikov v protsesse fizychnoho vospitanyia* [The technology of the state of schoolchildren's spatial body positioning in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, vyp. 10, 45–49.
6. Kashuba, V. A. (2003). *Biomekhanika osanki* [Biomechanics of posture]. K., Olimpiiskaia literatura, 280.
7. Savliuk, S. P. (2017). *Prostorova orhanizatsiia tila ditei molodshoho shkilnoho viku iz deprivatsiieiu sensorykh system u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Tekst] : monohrafiia [Spatial organization of the body of school age children with vision systems deprivation in the process of physical education]. Rivne, O. Zen, 559.

Стаття надійшла до редакції 06.08.2018 р.

УДК 373.016:796(477)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Олександр Лемак¹, Ірина Султанова¹, Ірина Іванишин¹, Родіон Арламовський¹

¹ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна, oleksandr_lemak@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-91-98>

Анотації

Актуальність. Недостатній рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я школярів обумовлює актуальність вивчення розвитку фізичних якостей у взаємозв'язку з аеробною продуктивністю та фізичним розвитком організму підлітків. **Завдання дослідження** – виявити взаємозв'язок складників фізичної підготовленості й фізичного розвитку підлітків із різним рівнем аеробної продуктивності. **Матеріал і методи дослідження** – оцінка фізичної підготовленості школярів (Сергієнко Л.П., 2010); визначення аеробної продуктивності методом степ-ергометрії (Карпман В. Л., 1988). Оцінку фізичного розвитку проводили на підставі визначення силових індексів, індекса маси тіла та індекса Пін'є. Кількість м'язової маси для розрахунку силових індексів визначали за методом Матейка. У дослідженні взяло участь 423 підлітки, 211 – із них жіночої та 212 – чоловічої статі. **Результати дослідження.** Зниження рівня аеробної продуктивності супроводжується збільшенням індексу маси тіла та зниженням індексу Пін'є, що відображає важливу роль соматометричних ознак фізичного розвитку в детермінуванні функціональних можливостей організму. Підвищення рівня аеробної продуктивності пов'язано зі збільшенням м'язової сили, про що свідчить динаміка силових індексів, визначених за даними співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до м'язової маси тіла в дівчат і хлопців, а також згинання-розгинання рук в упорі лежачи до маси тіла в підлітків чоловічої статі. **Висновки.** Зі зниженням аеробної продуктивності зростає частка дітей із нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості та зменшується частка дітей із вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості. Наявність респондентів із вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості в кожній дослідній групі свідчить про наявні можливості до підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Отримані результати можна використати для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні школярів із різним рівнем аеробної продуктивності.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, аеробна продуктивність, підлітки

Александр Лемак, Ирина Султанова, Ирина Иваньшин, Родион Арламовский. Физическая подготовленность и морфофункциональное состояние подростков с разным уровнем аэробной продуктивности. Актуальность. Недостаточный уровень физической подготовленности и соматического здоровья школьников обуславливает актуальность изучения развития физических качеств во взаимосвязи с аэробной производительностью и физическим развитием подростков. **Задачи исследования** – выявить взаимосвязь составляющих физической подготовленности и физического развития подростков с разным уровнем аэробной производительности. **Материал и методы исследования:** оценка физической подготовленности (Сергиенко Л. П., 2010), определение аэробной продуктивности методом степ-ергометрии (Карпман В. Л., 1988). Оценку физического развития проводили путем определения силовых индексов, индекса массы тела, индекса Пинье. Количество мышечной массы для расчета силовых индексов определяли по формуле Матейка. В исследовании приняло участие 423 подростка, 211 – из них женского и 212 – мужского пола. **Результаты исследования.** Снижение уровня аэробной производительности сопровождается увеличением индекса массы тела и уменьшением индекса Пинье, что отражает важный вклад соматометрических признаков физического развития в функциональное состояние организма. Повышение уровня аэробной производительности связано с увеличением мышечной силы, о чем свидетельствует динамика силовых индексов, рассчитанных путем определения соотношения показателей кистевой и становой динамометрии к количеству мышечной массы тела у подростков женского и мужского пола, а также сгибания-разгибания рук в упоре лежа к массе тела у подростков мужского пола. **Выводы.** Со снижением уровня аэробной производительности увеличивается количество детей с ниже среднего уровнем физической подготовленности в каждой исследуемой группе и уменьшается количество детей с выше среднего уровнем физической подготовленности. Наличие в каждой группе детей с выше среднего уровнем физической подготовленности свидетельствует о возможности повышения уровня развития физических качеств. Полученные результаты можно использовать для разработки дифференцированных подходов в физическом воспитании школьников с разным уровнем аэробной производительности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, аэробная производительность, подростки.

Oleksandr Lemak, Iryna Sultanova, Iryna Ivanyshyn, Rodion Arlamovskiy. **Physical Fitness and Morpho-Functional State of Adolescents with Different Aerobic Productivity level.** **Introduction.** Insufficient level of schoolchildren physical fitness and physical health determines the relevance of studying of physical qualities development in relation to adolescents' body aerobic productivity and physical development. The **purpose** of the study is to investigate the relationship between the components of physical fitness and physical development of adolescents with different levels of aerobic productivity. **Materials and Methods.** Assessment of schoolchildren physical fitness (L. P. Sergienko, 2010); aerobic productivity determination step-ergometry method (V. L. Karpman, 1988). Physical development assessment was carried out on the basis of the power indexes definition, body mass index and Pinie's index. Muscle mass value for power indexes calculation was determined by Matejko method. The study involved 423 adolescents, 211 of them were females and 212 were males. **Results.** Aerobic productivity level reducing is accompanied by body mass index increasing and Pinie's index reducing, which reflects the important role of physical development somatometric features in determining organism functional capabilities. Aerobic productivity level increasing is connected with muscle strength increasing that is testified by power indexes dynamics, determined by ratio indicators of hand and static dynamometry to the muscular mass in both girls and boys bodies, as well as hands flexion-extension in lying position to body mass in male adolescents. **Conclusions.** With the reducing in aerobic productivity level there is an increasing in the proportion of children with below average physical preparedness level and reducing in above average physical preparedness level. The presence of respondents with above average physical preparedness level in each experimental group indicates the opportunities to improve the physical qualities development level. The obtained results can be used to develop differentiated approaches in physical education of students with different aerobic productivity levels.

Key words: physical fitness, physical development, aerobic productivity, adolescents.

Вступ. Сучасні наукові дослідження свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості [4; 6] та соматичного здоров'я [7; 8; 12] школярів. Ураховуючи те, що одним із завдань фізичного виховання є формування здоров'я та сприяння гармонійному фізичному розвитку підростаючого покоління [1; 4], вищезазначені факти зумовлюють необхідність розробки та впровадження в практику дієвих підходів, спрямованих на покращення розвитку фізичних якостей і резервів здоров'я дітей різного віку.

Відомо, що об'єктивним критерієм, який кількісно характеризує здоров'я людини та водночас, відображає рівень аеробної витривалості, є величина максимального споживання кисню (МСК). Цей показник регламентує інтенсивність фізичних навантажень. Однак відомостей про ступінь розвитку фізичних якостей дітей підліткового віку у взаємозв'язку з рівнем аеробних можливостей організму та показниками фізичного розвитку є недостатньо. Тому вивчення розвитку фізичних якостей у взаємозв'язку з аеробною продуктивністю організму й фізичним розвитком дітей різного віку є актуальним питанням сьогодення.

Мета дослідження – дослідити відмінності складників фізичної підготовленості та фізичного розвитку підлітків із різним рівнем аеробної продуктивності.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури, оцінка фізичної підготовленості школярів [9]; визначення аеробної продуктивності методом степ-ергометрії за В. Л. Карпманом [3]. Оцінку фізичного розвитку проводили на підставі визначення силових індексів, індексу маси тіла й індексу Пін'є [5]. Кількість м'язової маси для розрахунку силових індексів визначали за методом Матейка [10].

Із метою нівелювання впливу антропометричних параметрів на розвиток соматомоторних якостей визначали індекси фізичної підготовленості [9] (силу м'язів плечового пояса ($СМ_{пн}$), співвідношення: підтягування на перекладині до довжини руки ($ІС_{пндп}$), вис на зігнутих руках до маси тіла ($ІС_{вм}$), згинання-розгинання рук в упорі лежачи до маси тіла ($ІС_{зм}$) й стрибка в довжину з місця ($ІС_{дл}$) до довжини тіла).

У дослідженні взяли участь 423 підлітки, 211 із них – жіночої та 212 – чоловічої статі.

Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням варіаційного аналізу й методів перевірки гіпотез.

Результати дослідження. Отримані результати тестування фізичної підготовленості підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Фізична підготовленість підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв.)		
	високий (n=54) 56,88±0,56	середній (n=100) 46,96±0,28	низький (n=57) 38,36±0,37
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	11,44±0,84	11,06±0,74♦	8,40±0,70*
Стрибок у довжину з місця, см	146,89±2,72	149,35±1,96♦	140,26±2,6 6
Підтягування на перекладині, раз	11,82±0,95	12,07±0,58♦	9,61±0,79
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	20,93±0,49#	19,74±0,34	18,53±0,53 *
Вис на перекладині, с	9,15±1,26	10,42±1,06♦	7,38±0,96
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,46±0,93	6,73±0,98	4,48±1,03
Фізична підготовленість, балів	22,22±0,72	21,15±0,56♦	17,42±0,60 *

Примітка. Достовірні відмінності ($p < 0,05$) позначено * – між показниками груп з високою та низькою аеробною продуктивністю; ♦ – між показниками груп із середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

Проведені дослідження показали, що зі зниженням рівня аеробної продуктивності знижуються силові показники різних груп м'язів у тестах згинання-розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба за 30 с та загальної фізичної підготовленості.

Аналогічну тенденцію виявлено з боку динаміки індексів фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Індекси фізичної підготовленості підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв.)		
	високий (n=54) 56,88±0,56	середній (n=100) 46,96±0,28	низький (n=57) 38,36±0,37
ІС _{ВМ}	0,25±0,04	0,23±0,02♦	0,13±0,02*
ІС _{ЗМ}	0,30±0,03#	0,24±0,02♦	0,15±0,01*
ІС _{ДД}	0,97±0,02	0,95±0,01♦	0,89±0,02*
ІС _{ПІДР}	0,18±0,02	0,17±0,01♦	0,12±0,01*
СМ _{ПІ}	13,02±0,98	13,16±0,62♦	10,39±0,81*

Примітка. Достовірні відмінності ($p < 0,05$) позначено * – між показниками груп із високою та низькою аеробною продуктивністю; ♦ – між показниками груп із середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

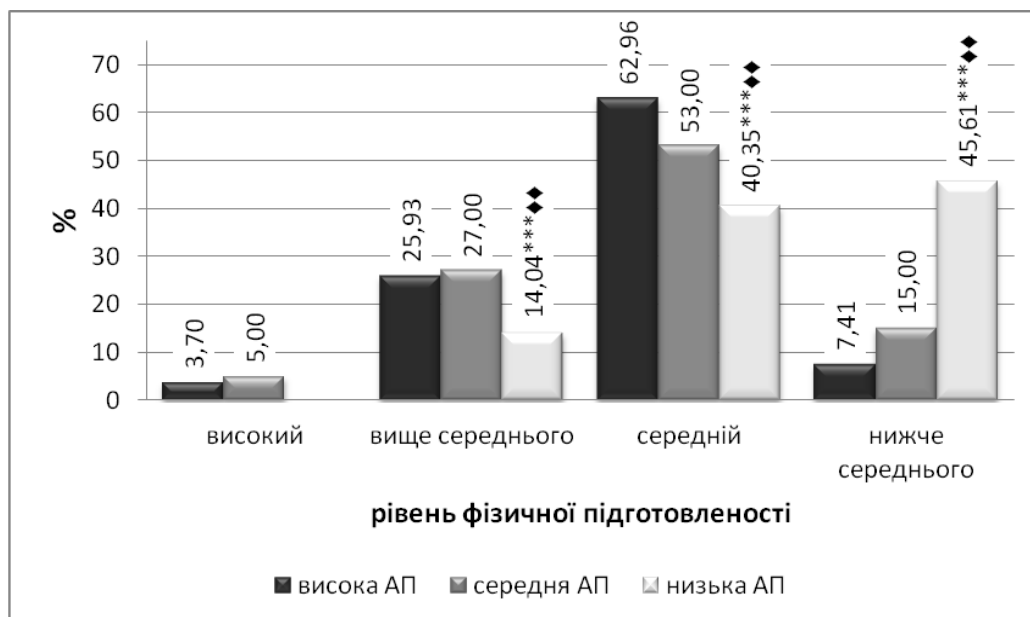
Загальна фізична підготовленість у дівчат групи з низьким рівнем аеробної продуктивності була достовірно нижчою, порівняно з іншими дослідними групами, однак в усіх трьох досліджуваних нами групах фізична підготовленість відповідала середньому рівню.

У групі дівчат із високим рівнем аеробної продуктивності середній рівень фізичної підготовленості виявлено в 62,96 %, нижчий від середнього – у 7,41%, вищий за середній – 25,93 % і високий – 3,70 % (рис. 1).

У підлітків із середнім рівнем аеробної продуктивності жіночої статі середній рівень фізичної підготовленості виявлено в 53,00 % дітей, нижчий середнього – у 15,00 %, вищий за середній – у 27,00 % і 5,00 % – високий рівень фізичної підготовленості.

У підлітків із низьким рівнем аеробної продуктивності виявлено вищий від середнього рівень фізичної підготовленості – у 14,04 %, середній – у 40,35 %, нижчий від середнього – у 45,61 %.

Отже, зі зниженням рівня аеробної продуктивності знижується частка дітей, котрі мають середній та вищий від середнього рівні фізичної підготовленості й зростає частка таких із нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості.



* – між показниками груп із високим і низьким рівнями аеробної продуктивності (***) – $P < 0,001$;
 ◆ – між показниками груп із середнім і низьким рівнями аеробної продуктивності (◆◆ – $P < 0,01$)

Рис. 1. Розподіл рівня фізичної підготовленості підлітків жіночої статі залежно від рівня аеробної продуктивності: достовірні зміни позначені.

Результати тестування фізичної підготовленості в підлітків чоловічої статі з різним рівнем аеробної продуктивності представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Фізична підготовленість підлітків чоловічої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв.)		
	високий (n=54) 56,88±0,56	середній (n=100) 46,96±0,28	низький (n=57) 38,36±0,37
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	36,46±2,11	32,97±1,12◆	27,34±1,77*
Стрибок у довжину з місця, см	188,00±4,31	192,19±2,20	182,94±4,15
Підтягування на перекладині, разів	6,12±0,78	5,41±0,37	4,8±0,54
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	24,71±0,79	24,60±0,35	23,84±0,70
Вис на перекладині, с	20,07±1,36	20,45±1,09◆	15,63±1,48*
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	0,44±1,29	2,13±0,75◆	2,13±0,75
Фізична підготовленість, бали	22,37±0,83	22,26±0,51	19,26±0,77*

Примітка. Достовірні відмінності ($P < 0,05$) позначено * – між показниками груп із високою та низькою аеробною продуктивністю; ◆ – між показниками груп з середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

Отримані результати показали, що зі зниженням рівня аеробної продуктивності знижуються показники динамічної сили м'язів (за результатами тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині), силової витривалості різних груп м'язів (за результатами тестів піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на перекладині) та загальної фізичної підготовленості.

Аналогічну тенденцію простежуємо й із боку досліджуваних індексів фізичної підготовленості підлітків чоловічої статі (табл. 4).

У підлітків чоловічої статі дослідної групи з низьким рівнем аеробної продуктивності загальна фізична підготовленість була достовірно нижчою, порівняно з такою в групі з високим рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 4

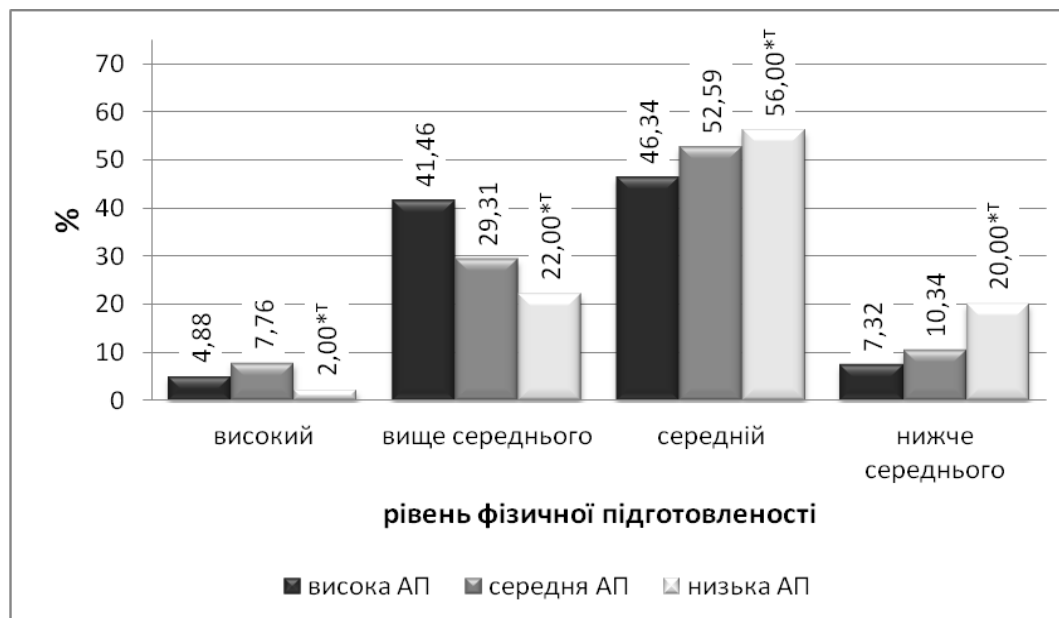
Індекси фізичної підготовленості підлітків чоловічої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв.)		
	високий (n=54) 56,88±0,56	середній (n=100) 46,96±0,28	низький (n=57) 38,36±0,37
ІСвм	0,45±0,03	0,40±0,02♦	0,25±0,02*
ІСзм	0,84±0,05#	0,64±0,02♦	0,44±0,03*
ІСдд	1,18±0,02	1,17±0,01♦	1,08±0,02*
ІСппдр	0,08±0,01	0,07±0,004	0,06±0,007
СМ _{III}	9,65±0,89	8,43±0,42	7,15±0,62*

Примітка. Достовірні відмінності ($P < 0,05$) позначено * – між показниками груп із високою та низькою аеробною продуктивністю; ♦ – між показниками груп із середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

Також, як і в дівчат, так і в хлопчиків усіх досліджуваних груп, показники фізичної підготовленості відповідали середньому рівню.

Так, у групі з високим рівнем аеробної продуктивності виявлено 4,88 % підлітків чоловічої статі, котрі мали високий рівень фізичної підготовленості, 41,46 % – із вищим від середнього рівнем, 46,34 % мали середній рівень фізичної підготовленості, 7,32 % – нижчий від середнього рівнем (рис. 2).



* – між показниками груп із високим і низьким рівнями аеробної продуктивності ($P < 0,05$); Т – між показниками груп із середнім і низьким рівнями аеробної продуктивності на рівні статистичної тенденції ($P < 0,1$)

Рис. 2. Розподіл рівня фізичної підготовленості підлітків чоловічої статі залежно від рівня аеробної продуктивності: достовірні зміни позначені

У групі підлітків із середнім рівнем аеробної продуктивності виявлено 52,59 % підлітків, котрі мали середній рівень фізичної підготовленості, 10,34 % – нижчий від середнього рівень фізичної підготовленості, 29,31 % – вищий від середнього рівень фізичної підготовленості та 7,76 % – високий.

У групі з низьким рівнем аеробної продуктивності 56,00 % підлітків мали середній рівень фізичної підготовленості, 20,00 % – нижчий від середнього, 22,00 % – вищий від середнього і 2,00 % – високий.

Отже, у підлітків чоловічої статі зі зниженням рівня аеробної продуктивності знижується кількість респондентів із вищим від середнього рівнем і, відповідно, зростає частка таких із нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості.

Під час вивчення показників фізичного розвитку виявлено збільшення ІМТ зі зниженням рівня аеробної продуктивності в підлітків жіночої (табл. 5) та чоловічої статей (табл. 6).

Таблиця 5

Морфофункціональний стан підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв)		
	високий (n=54) 56,88±0,56	середній (n=100) 46,96±0,28	низький (n=57) 38,36±0,37
ІМТ, кг/м ²	17,10±0,27#	19,10±0,20♦	22,07±0,32*
Індекс Пін'є, ум. од.	38,52±1,11#	30,51±0,84♦	18,78±1,45*
Кистьова динамометрія/м'язова маса, ум. од.	96,97±3,39#	86,69±1,89♦	75,16±2,08*
Станова динамометрія/м'язова маса, ум. од.	230,44±9,97#	201,79±6,19♦	171,29±7,58*

Примітка. Достовірні відмінності ($P < 0,05$) позначено * – між показниками груп із високою та низькою аеробною продуктивністю; ♦ – між показниками груп із середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

Таблиця 6

Морфофункціональний стан підлітків чоловічої статі з різним рівнем аеробної продуктивності

Показник	Рівень аеробної продуктивності (МСК/кг, мл/кг/хв.)		
	високий (n=41) 68,29±1,51	середній (n=116) 50,59±0,36	низький (n=50) 40,09±0,56
ІМТ, кг/м ²	17,10±0,27#	19,10±0,20♦	22,07±0,32*
Індекс Пін'є, ум. од.	38,52±1,11#	30,51±0,84♦	18,78±1,45*
Кистьова динамометрія/м'язова маса, ум. од.	125,27±2,40	120,82±2,12♦	106,56±3,12*
Станова динамометрія/м'язова маса, ум. од.	346,12±12,19	325,52±6,65♦	283,71±7,17*

Примітка. Достовірні відмінності ($P < 0,05$) позначено * – між показниками груп з високою та низькою аеробною продуктивністю; ♦ – між показниками груп із середньою та низькою аеробною продуктивністю; # – між показниками груп із високою та середньою аеробною продуктивністю.

Аналогічні зміни встановлено з боку силових індексів, визначених за показниками співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до м'язової маси в дівчат. Обернену тенденцію виявлено під час вивчення залежності індекса Пін'є від аеробної продуктивності.

Відомо, що розвиток фізичних якостей в онтогенезі відбувається гетерохронно [1; 4; 11]. Певні фізичні якості досягають свого природного максимального розвитку в різному віці, що зумовлено різними темпами розвитку окремих тканин, органів і систем організму. Водночас для встановлення меж сенситивних періодів мають значення темпи фізичного розвитку [1; 14] та біологічного дозрівання школярів [2]. Установлено, що одним з інформативних критеріїв, який характеризує резерви здоров'я поряд із МСК є ІМТ [13]. Наші дослідження підтверджують наявні наукові дані [13], що зі збільшенням маси тіла знижуються функціональні резерви організму підлітків і відображають важливе значення типу тілобудови в розвитку аеробних можливостей організму. Отримані результати свідчать, що в підлітків із високим рівнем аеробної продуктивності найвищий рівень розвитку м'язової сили. Усе це свідчить про необхідність створення окремих однорідних груп учнів із метою розробки ефективних програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я дітей різного віку залежно від рівня їхньої аеробної продуктивності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Зниження рівня аеробної продуктивності супроводжується збільшенням індексу маси тіла та зниженням індексу Пін'є, що показує важливу роль соматометричних ознак фізичного розвитку в детермінуванні функціональних можливостей організму.

Підвищення рівня аеробної продуктивності пов'язано зі збільшенням м'язової сили, про що свідчать відмінності в значеннях силових індексів, визначених за даними співвідношення показників кистьової та станової динамометрії до м'язової маси тіла в дівчат і хлопців, а також тестів згинання-розгинання рук в упорі лежачи до маси тіла в підлітків чоловічої статі.

Зі зниженням аеробної продуктивності в досліджуваних групах зростає частка дітей із нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості та зменшується частка дітей із вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості. Наявність респондентів із вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості в кожній дослідній групі свідчить про наявні можливості до підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Отримані результати можна використати для розробки диференційованих підходів у фізичному вихованні школярів із різним рівнем аеробної продуктивності.

Джерела та література

1. Арефьев В. Г. Физичні можливості учнів загальноосвітньої школи різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. С. 26–28.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
4. Куц О., Кедровський Б., Леонова В. Концептуальні передумови перебудови шкільної системи фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 4(40). С. 15–43.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2002. 800 с.
6. Мисів В., Єдинак Г., Галаманжук Л., Герасимчук А. Оцінка ефективності фізичної підготовки підлітків із різними соматотипами. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 27–28.
7. Неділько В. П., Камінська В. М., Руденко С. А., Пінчук Л. П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. *Перинатологія і педіатрія*. 2009. № 2(38). С. 72–74.
8. Омеляненко Інна. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 25–26. С. 203–210.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
10. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса/под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. Киев: Олимп. лит., 1998. С. 235–269.
11. Kati, R., Bala, G. & Barovi, Z. (2012 Juny). Gender differentiations of cognitive-motor functioning in prepubertal and pubertal children. *Coll Antropol.* 36(2). 5. 63–72.
12. Lemak, O., Sultanova, I., Ivanyshyn, I., Arlamovsky, R. (2013). Somatic health of schoolchildren of Prycarpattya. *Scientific Review of Physical Culture*, 3(3), 79–84.
13. Spessato, B. C., Gabbard, C. & Valentini, N. (2013). The Role of Motor Competence and Body Mass Index in Children's Activity Levels in Physical Education Classes. *JTPE*. 32(2). 118–130.
14. Whipp, P., Taggart, A. & Jackson, B. (2014). Differentiation in outcome-focused physical education: Pedagogical rhetoric and reality. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 19 (4). 370–382. Link to Published Version: <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2012.754001>.

References

1. Arefiev, V. H. (2013). Fizychni mozhlyvosti uchniv zahalnoosvitnoi shkoly riznoho rivnia fizychnoho rozvytku [Physical capabilities of secondary schools students with different levels of physical development]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*, vyp. 112, 26–28.
2. Hlasyrin, I. D. (2003). Osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia [Fundamentals of differentiated physical education]. Cherkasy, Vidlunnia-Plius, 352.
3. Karpman, V. L., Belotserkovskii, Z. B. & Hudkov, I. A. (1988). Testirovanie v sportivnoi meditsine [Testing in sports medicine]. M., Fizkultura i sport, 208.
4. Kuts, O., Kedrovskiy, B., Leonova, V. (2017). Kontseptualni peredumovy perebudovy shkilnoi systemy fizychnoho vykhovannia v Ukraini [Conceptual background of the school system reform of physical education in Ukraine]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 4(40), 15–43.
5. Makarova, H. A. (2002). Prakticheskoe rukovodstvo dlia sportivnykh vrachei [Practical guide for doctors in sports medicine]. Rostov-na-Donu: «Izdatelstvo BARO-PRESS», 800.

6. Mysiv, V., Yedynak, H., Halamanzhuk, L. & Herasymchuk, A. (2017). Otsinka efektyvnosti fizychnoi pidhotovky pidlitkiv iz riznymi somatotypamy [Assessment of physical training of adolescents with different somatotypes]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, no. 27–28, 197–199.
7. Nedilko, V. P., Kaminska, V. M., Rudenko, S. A. & Pinchuk, L. P. (2009). Stan fizychnoho zdorovia ditei shkilnoho viku ta shliakhy yoho pidvyshchennia [The school children's state of physical health and ways of its increase]. *Perinatolohiia i pediatria*, no. 2(38), 72–74.
8. Omelianenko, I. (2017). Tendentsii u stani zdorovia shkoliariv nezalezhnoi Ukrainy [Trends in the pupil's health of independent Ukraine]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Serii: Fizychna kultura, no. 25–26, 203–210.
9. Serhiienko, L. P. (2010). Sportyvna metrolohiia: teoriia i praktychni aspekty [Sports metrology: theory and practical aspects]. K., KNT, 776.
10. Dunkan, Mak-Duhalla (1998). Fiziolohicheskoe testirovanie sportsmena vysokoho klassa [Physiological testing of a high-level athlete]. Kiev, Olimpiyskaia literatura, 235–269.
11. Kati, R., Bala, G. & Barovi, Z. (2012 Juny). Gender differentiations of cognitive-motor functioning in prepubertal and pubertal children. *Coll Antropol.*, 36(2), 5, 63–72.
12. Lemak, O., Sultanova, I., Ivanyshyn, I. & Arlamovsky, R. (2013). Somatic health of schoolchildren of Prycarpattia. *Scientific Review of Physical Culture*, 3(3), 79–84.
13. Spessato, B. C., Gabbard, C. & Valentini, N. (2013). The Role of Motor Competence and Body Mass Index in Children's Activity Levels in Physical Education Classes. *JTPE*, 32(2), 118–130.
14. Whipp, P., Taggart, A. & Jackson, B. (2014). Differentiation in outcome-focused physical education: Pedagogical rhetoric and reality. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19 (4), 370–382. Link to Published Version: <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2012.754001>.

Стаття надійшла до редакції 11.05.2018 р.

СТРУКТУРА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Василь Пантік¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, ukraine.luck@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-99-107>

Анотації

Актуальність. Актуальність дослідження визначається суперечностями між позитивним впливом оптимальної рухової активності на ефективне функціонування організму та низьким рівнем її сформованості в студентів. **Мета дослідження** полягає у визначенні структури та рівня рухової активності студентів вищих закладів освіти. **Методи.** Використано міжнародний опитувальник рухової активності методика (IPAQ). Усього в педагогічному дослідженні брало участь 1160 студентів (323 хлопців та 837 дівчат) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. **Результати.** У більшості респондентів (57 %) спостерігаємо низький рівень рухової активності. 30 % молоді мають середній рівень рухової активності й лише 13 % – високий. Установлено, що високий рівень рухової активності найнижчий у першокурсників. У процесі навчання рівень рухової активності практично не змінюється та суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень рухової активності молоді. До факторів, які проявляють своєрідний вплив на звичний рівень рухової активності, належать місце народження й проживання студентів. Найбільша кількість осіб із високим рівнем рухової активності місцем свого народження вказали велике місто (16,4 %). Низький рівень рухової активності найбільше виявляють студенти із сіл і невеликих міст (65 % і 59,1 % відповідно). **Висновки.** Установлений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень рухової активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, IPAQ, студенти, заклади вищої освіти.

Василий Пантик. Структура и уровень двигательной активности студентов высших учебных заведений. Актуальность. Актуальность исследования определяется противоречием между положительным влиянием оптимальной двигательной активности на эффективное функционирование организма и низким уровнем ее сформированности у студентов. **Цель исследования** – определение структуры и уровня двигательной активности студентов высших учебных заведений. **Методы.** Использован международный опросник двигательной активности методика (IPAQ). Всего в педагогическом исследовании участвовало 1160 студентов (323 юношей и 837 девушек) 1–4 курсов дневной формы обучения Восточноевропейского национального университета имени Лесы Украинки. **Результаты.** У большинства респондентов (57 %) наблюдается низкий уровень двигательной активности. 30 % молодежи имеют средний уровень двигательной активности и лишь 13 % – высокий. Установлено, что высокий уровень двигательной активности является самым низким у первокурсников. В процессе обучения уровень двигательной активности практически не меняется и существенно не сказывается на количестве локомоций студентов. Выбранной специальности существенно не влияет на уровень двигательной активности молодежи. К факторам, которые проявляют своеобразное влияние на привычный уровень двигательной активности, принадлежат местом рождения и проживания студентов. Наибольшее количество лиц с высоким уровнем двигательной активности место своего рождения указали большой город (16,4 %). Низкий уровень двигательной активности всего проявляют студенты из сел и небольших городов (65 и 59,1 % соответственно). **Выводы.** Установленный уровень двигательной активности является недостаточным и не способствует поддержанию надлежащего функционального состояния организма. Тренировочный эффект имеет высокий уровень двигательной активности, к которому относятся самостоятельные или специально организованные занятия физическими упражнениями. Но этот компонент двигательной активности находится преимущественно только в виде обязательных учебных занятий физическими упражнениями. Если таких занятий нет, тогда отсутствует высокий уровень двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, IPAQ, студенты, высшие учебные заведения.

Vasyl Pantik. The Structure and Level of Physical Activity of Students of Higher Education Institutions. Relevance. The urgency of the research is determined by the contradiction between the positive effect of desirable physical activity on the effective functioning of organism and the low level of its formation in the students. **The**

purpose of the study is to determine the structure and level of physical activity of students in higher education. **Methods.** An international enquire of physical activity methodology (IPAQ) was used. In general, 1,160 students (323 boys and 837 girls) participated in the pedagogical study of 1–4 courses of the in-person form of education of the Lesya Ukrainka Eastern European National University. **Results.** The majority of respondents (57 %) have a low level of physical activity. 30 % of teenagers have an average level of physical activity and only 13 % have a high level. It was found that the high level of physical activity is the lowest among freshmen. The level of physical activity practically does not change and does not significantly affect the number of students' locomotion, in the process of learning. The specialty, which was chosen, does not significantly affect the level of physical activity of young people. The factors, which exhibit a peculiar effect on the usual level of physical activity, belong to the place of birth and residence of students. The largest number of people with a high level of locomotor activity was indicated by a large city (16,4 %). The low level of physical activity is demonstrated by students from villages and small towns (65 % and 59,1 %, consequently). **Conclusions.** The established level of physical activity is inadequate and does not help maintain the proper functional state of the organism. The training effect has a high level of physical activity, which includes independent or specially organized physical exercises. This component of physical activity is only in the compulsory physical exercises. If there are no such activities, then there is no high level of physical activity.

Key words: physical activity, IPAQ, students, institutions of higher education.

Вступ. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я [2; 12; 15; 19]. Рухова активність студентів складається із системи рухів, які є однією з необхідних умов їх життєдіяльності [10; 18; 22].

Доведено високу залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів [1; 4; 6; 9; 14; 17]. Водночас у свідомості більшості молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя [21; 23; 25]. Це зумовлено низкою факторів: низкою мотивацією до занять фізичними вправами, недотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів та ін. [3; 11; 13; 16; 24].

Недостатня рухова активність призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції [5; 7; 8; 20; 26]. Тому актуальним є пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності студентів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували знання самостійної оздоровчої діяльності.

Мета дослідження – визначення структури та рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення рівня рухової активності студентів використано стандартизовану методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний опитувальник фізичної активності («довга версія»). Опитувальник складається з 27 питань, які розділено на п'ять частин. Кожна частина охоплює певний вид активності: фізична активність пов'язана з роботою (заняття сільським господарством, фізична робота на виробництві, волонтерська робота тощо); фізична активність пов'язана з переміщенням (переміщення з місця до місця, уключно з переміщенням до (з) роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо); домашня робота, поточна робота, турбота про родину (рухової активності, яка виконується вдома й поза домом, садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи), турбота про сім'ю); рекреація, спорт, фізична активність у вільний час (спеціально організована рухова активність); час, проведений сидячи, або лежачи (зазначені питання стосуються часу, який респондент проводить сидячи на роботі, удома, під час навчання та у вільний час).

На першому етапі обчислювались енерговитрати в межах кожного з видів активності (у вільний час, під час праці вдома, на роботі), з урахуванням типів активності (низький, середній, високий) за спеціальними формулами. Енерговитрати на кожен із типів активності дорівнюють добутку кількості днів, у які зазначена активність виконувалася; часу, упродовж якого вона тривала, і MET-величині, котра відповідає типу активності. Тобто рівень енерговитрат кожного з видів активності дорівнює сумі енерговитрат його типів активності. На другому етапі здійснювалось обчислення загального рівня рухової активності в MET-хвилини/тиждень. У результаті обробки даних опитування респонденти розподіляються за категоріальною шкалою на три категорії: із низьким, середнім та високим рівнем активності.

У педагогічному експерименті взяло участь 1160 студентів (323 хлопців і 837 дівчат) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Учасниками анкетування стали студенти дванадцяти факультетів (рис. 1).

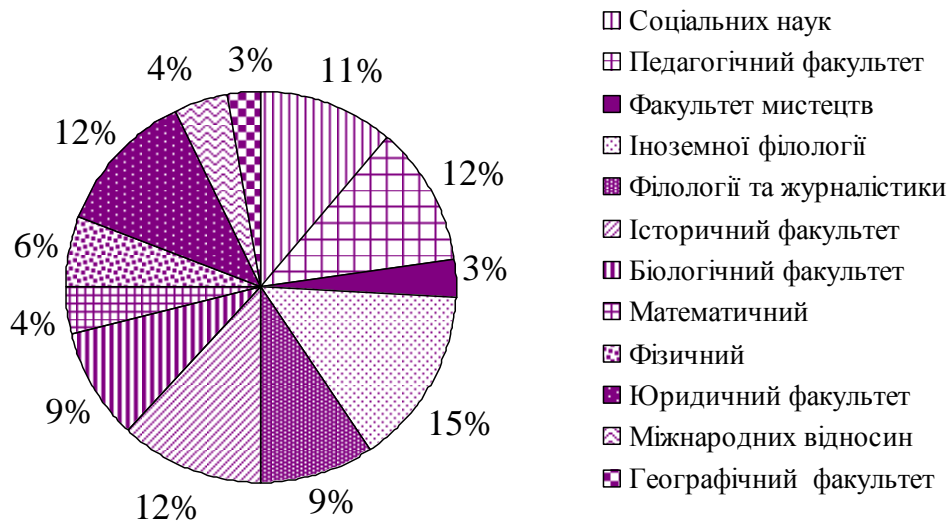


Рис. 1. Розподіл студентів, які взяли участь в анкетуванні, за факультетами

Різниця в кількості осіб, котрі були залучені до анкетування з різних спеціальностей, пов'язана з нерівномірним розподілом чисельності студентів між факультетами. Також значна кількість студенток, які взяли участь в анкетуванні, зумовлена тим, що в університеті навчаються переважно дівчата. Водночас значна кількість залучених осіб дає підстави стверджувати, що студенти різних факультетів та обох статей були представлені достатньою мірою.

У вибірці учасників дослідження за курсами студенти розподілені більш рівномірно. Із першого курсу до анкетування залучено 386 осіб, що становить 33,3 %, із другого – 283 (24,4 %), третього – 263 (22,7 %), четвертого – 226 студенти (19,5 %). Такий відсотковий розподіл дає підстави стверджувати, що дослідження охоплено всі вікові групи студентів обох статей (рис. 2).

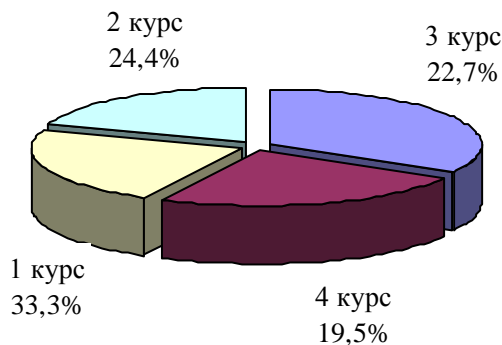


Рис. 2. Розподіл студентів, які взяли участь в анкетуванні за курсами навчання

Для аналізу отриманих даних використано загальноприйнятні статистичні методи в програмі Microsoft Excel.

Результати дослідження. Аналіз результатів анкетування засвідчив, що серед студентів лише 13 % (152 особи) мають високий рівень рухової активності. Більшість респондентів (665 осіб, або 57 %) ведуть малорухливий спосіб життя (рис. 3). Відтак середній рівень рухової активності властивий для майже третини студентів (350 осіб, або 30 %).

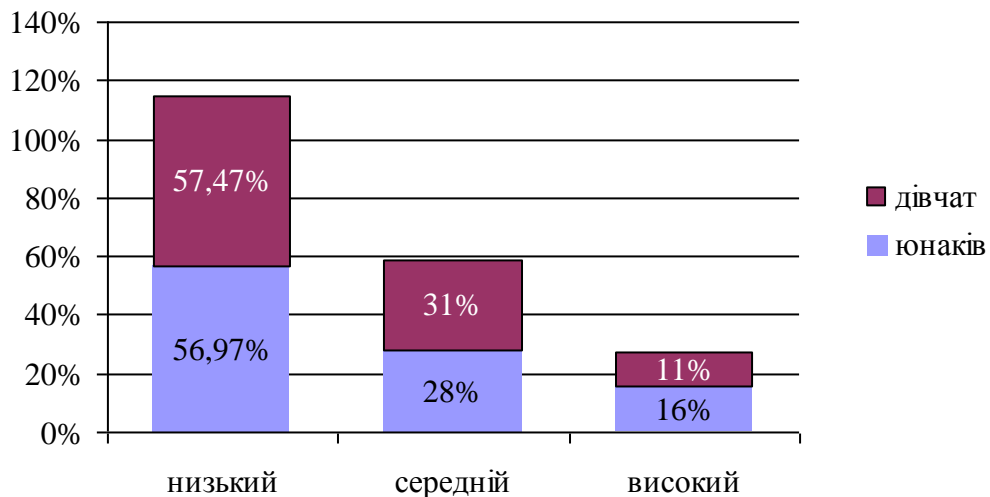


Рис. 3. Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, %

Розподіл студентів залежно від напрямку навчання й рівня рухової активності відображено на рис. 4.

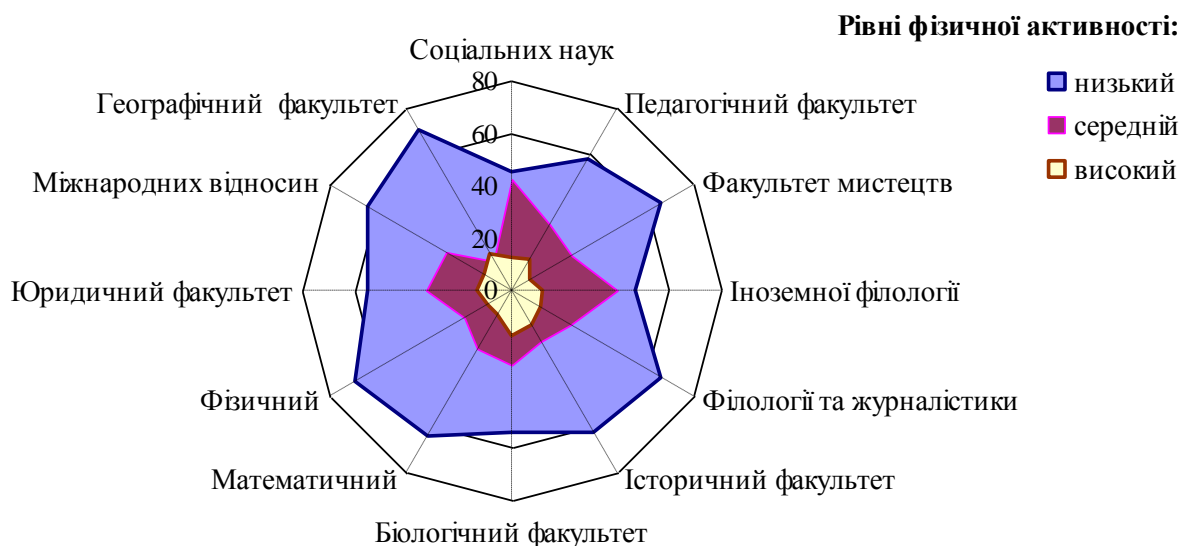


Рис. 4. Розподіл студентів за рівнем рухової активності залежно від факультету навчання, %

Із загальної кількості осіб, у яких виявлено високий рівень рухової активності, найбільшу групу складають студенти біологічного факультету (17,1 %), другу позицію займають студенти географічного факультету (16,1 %), останнє місце із суттєвою різницею належить факультету мистецтв (7,9 %). У групі із середнім рівнем рухової активності, найбільшу частину склали студенти факультету соціальних наук (42,6 %), іноземної філології (40,5 %) і юридичного (32,4 %). На інших факультетах групу із середнім рівнем рухової активності формують 20–30 % молоді. Найменшою ця група є на географічному факультеті (лише 12,9 %). Низький рівень фізичної активності переважає серед досліджуваних географічного факультету (71 %) та соціології (45 %).

Дослідити вплив вікового чинника на формування рівня рухової активності можна на основі даних щодо курсу навчання студентів. Детальний розподіл студентів за рівнем рухової активності і курсу навчання подано в табл. 1.

Виявлено, що найбільша частка осіб із високим рівнем рухової активності серед першокурсників (16 %). Проте на старших курсах частка студентів цієї групи поступово скорочується до 12 % на другому курсі, 11 % – на третьому та 9 % – на четвертому курсі.

Таблиця 1

Стан рухової активності студентів залежно від курсу навчання, %

Рівень рухової активності	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Низький	Чол.	57	47	59	63
	Жін.	54	53	63	62
	Всього	55	52	62	62
Середній	Чол.	24	38	25	28
	Жін.	31	36	28	30
	Всього	29	36	27	29
Високий	Чол.	19	16	16	9
	Жін.	14	12	9	9
	Всього	16	12	11	9
Всього	Чол.	33	20	26	30
	Жін.	67	80	74	70

Щодо середнього рівня рухової активності, то кількість досліджуваних, які його мають, коливається у вузькому діапазоні – 24–29 %. Водночас кількість студентів із низьким рівнем активності в процесі навчання у ВНЗ збільшувалась із 55–52 % на першому-другому курсах до 62 % – на третьому-четвертому

Залежність рівня рухової активності студентів від місця проживання відображено на рис 5.

До факторів, які проявляють своєрідний вплив на звичний рівень фізичної активності, належать місце народження й проживання студентів. Найбільша кількість осіб із високим рівнем фізичної активності місцем свого народження вказала велике місто (16,4 %).

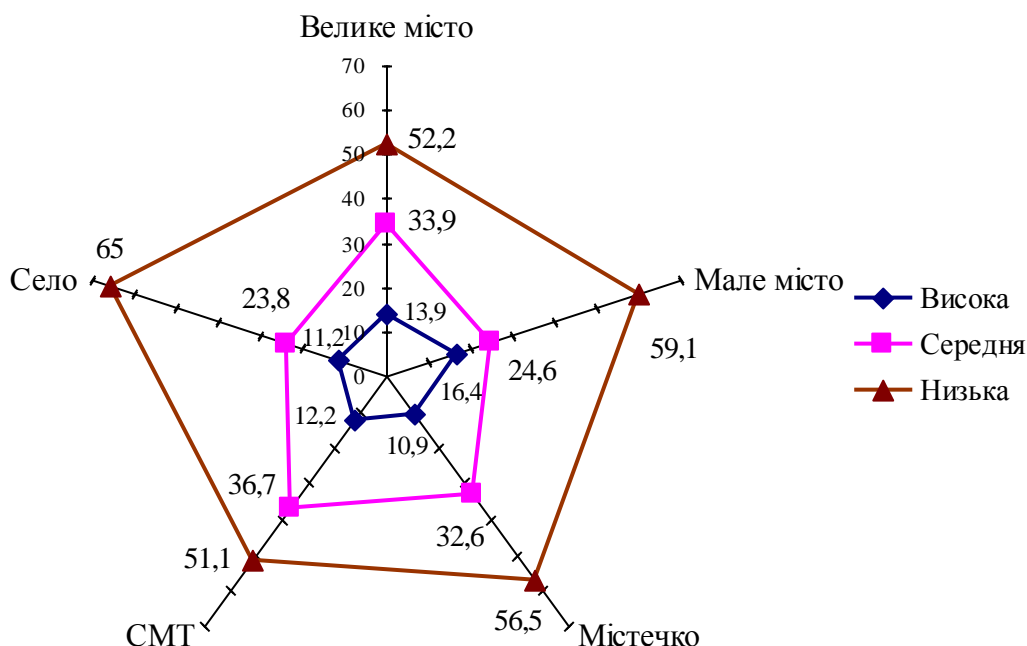


Рис. 5. Розподіл студентів із різним рівнем фізичної активності залежно від місця проживання, %

Серед студентів, які народилися в містечках, частка осіб із високим рівнем активності найменша (10,9 %). Щодо середнього рівня фізичної активності, то найбільше відсоткове співвідношення таких студентів родом із великих міст (36,36 %), а найменше студентів (36,7 %) родом із селищ. Низький рівень фізичної активності найбільше виявляють студенти із сіл і невеликих міст (65 і 59,1 % відповідно). Водночас менше малорухомих студентів серед народжених у селищах міського типу (51,1 %) та великих містах (52,2 %).

Дискусія. В усвідомленні студентом важливості фізичного розвитку та здорового способу життя з орієнтацією на підвищення рухової активності велике значення мають як одногрупники, однокурсники, так і професорсько-викладацький склад, який сприяє формуванню відповідального ставлення за своє здоров'я власним прикладом; агітація, котру проводить університет; засоби масової інформації, відповідні владні структури тощо. У зв'язку з цим важливо дослідити та виявити відмінність у рівнях фізичної активності студентів, які навчаються на різних факультетах, відповідно до обраного фаху.

З'ясувалося, що вищими показниками фізичної активності відзначаються факультети іноземної філології та соціальних наук, де більшість із них ведуть спосіб життя із високим і середнім рівнями активності, а також на біологічному факультеті, студенти якого формують найбільшу частку із високим рівнем активності.

Отже, незалежно від обраного напрямку навчання в студентів переважає низький рівень фізичної активності (у межах 45–71 %). Середній рівень фізичної активності становить суттєву групу лише у двох досліджуваних факультетах (іноземної філології та соціальних наук). Високий рівень фізичної активності є досить незначним і (8–17 % від загальної чисельності студентів). Загалом на основі проведеного дослідження істотної різниці між напрямками навчання та рівнем рухової активності нами не виявлено.

Зміна фізичної активності залежно від курсу навчання засвідчила, що відсоток студентів із високим її рівнем є найнижчим і має спадну тенденцію, порівняно із середнім і низьким рівнями, які відзначаються нелінійною динамікою. Ця тенденція свідчить про недостатність двох годин занять фізичною культурою в тиждень на першому та другому курсах. На доповнення до цього, відміна занять на старших курсах поглиблює проблему зниження рівня фізичної активності студентів і доводить необхідність розробки комплексної педагогічної методики підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та активного способу життя.

Саме на першому курсі навчання студенти формуються як свідомо молодь і, прислуховуючись до порад викладачів щодо здорового способу життя загалом та важливості фізичної культури зокрема, починають перебудовувати свій звичний спосіб проведення вільного часу, тому методика підвищення рівня фізичної активності студентів повинна впроваджуватися системно, починаючи з перших курсів.

Більш фізично активними є чоловіки, про що свідчить переважання їх частки в групі із високою руховою активністю – 16 % проти 11 % жінок. Відсоток студентів із низьким рівнем рухової активності серед чоловіків і жінок майже однаковий і становить, згідно з нашим дослідженням, близько 57 % для обох статей.

У зіставленні з навчальними досягненнями розподіл студентів за рівнем фізичної активності виглядає таким чином: високий рівень переважає (19,5 %) у студентів-відмінників, серед яких одночасно і найвищий відсоток осіб, котрі мають низький рівень фізичної активності. Студенти з добрими й посередніми досягненнями в навчанні приблизно однаково розподілені за групами за рівнем фізичної активності – близько 58 % становлять особи з низьким рівнем, до 30 % – із середнім та 12–13 % – із високим рівнем рухової активності.

Тренувальний ефект має високий рівень рухової активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

У подальшому потрібно розробити адаптовані програми рухової активності залежно від мотивації студентів.

Висновки. Визначення рівня рухової активності студентів вищих закладів освіти, використовуючи міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), засвідчило, що в більшості респондентів (57 %) спостерігаємо низький рівень фізичної активності. 30 % молоді мають середній рівень фізичної активності й лише 13 % – високий.

Установлено, що високий рівень рухової активності найнижчий у першокурсників. У процесі навчання рівень рухової активності практично не змінюється та суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень рухової активності молоді.

Ураховуючи стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Джерела та література

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Киев: Здоровья, 1987. 224 с.
3. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Вип. 37. Київ; Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. С. 348–353.
4. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томашук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності 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, 2018. № 1 (41). С. 29–35.
5. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
6. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.
7. Индика С. Я. Особливості показників фізичної працездатності у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах. *Спортивна наука України*. 2014. № 5. С. 3–7.
8. Индика С. Я., Ягенський А. В., Духневич Л. П. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 3. С. 136–142.
9. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 125–131.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
11. Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Збірник наукових праць Волинського державного університету*. Т.1. Луцьк, 2002. С. 26–28.
12. Мурахов І. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989. 124 с.
13. 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.
14. Пантік В. В., Навроцький Е. М. Вплив систематичних занять фізичними вправами на системи організму та рівень соматичного здоров'я людини. *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2004. № 4. С. 195–199.
15. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.
16. Рода О. Б., Маріонда І. І. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 473–477.
17. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 3. С. 79–82.
18. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва: Знание, 1976. 63 с.
19. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимп. лит., 1997. 504 с.
20. Фомин Н. А., Вавилова Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва: Физкультура и спорт. 1991. 224 с.
21. 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.
22. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, Nr. 3. S. 613–616.
23. Vyelikova 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.
24. Tsos A., Homych A., Sabirov O. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. Т. VII. Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. С. 8–12.

25. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016, Vol. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159.
26. Ulianytska N., Vadziuk S., Byelikova N., Indyka S., Usova O. Violation of the Teenagers–Computer Users' Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. №2 (38). С. 182–187.

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych, A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho u psykhologichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 96–104.
2. Balsevich, V. K. (1987). Fizicheskaia aktivnost cheloveka [Physical activity of a person]. Kiev, *Zdorovia*, 224.
3. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, випуск 37, Kyiv-Vinnytsia, TOV firma «Planer», 348–353.
4. Dedeliuk, N. A., Kovalchuk, N. M., Vashchuk, L. M., Tomashchuk, O. H., Saniuk, V. I. & Savchuk, S. A. (2018). Model orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Model of students sports and recreation activity organisation in the conditions of higher educational institution]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 1 (41), 29–35.
5. Dubohai, O. D., Tsos, A. V. & Yevtushok, M. V. (2012). Metodyky fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. dlia studentiv vyshch. navch. zakl. [Physical education methods of students special medical group]. Lutsk: Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 276.
6. Ivashchenko, L. Ya., Blahyi, A. L. & Usachev, Yu. A. (2008). Programmirovanie zaniatii ozdorovitelnykh fitnesom [Programming training with health related fitness]. K., *Naukovyi svit*, 198.
7. Indyka, S. Ya. (2014). Osoblyvosti pokaznykh fizychnoi pratsedatnosti u khvorykh pislia infarktu miokarda pid vplyvom prohramy fizychnoi reabilitatsii v domashnikh umovakh [Physical working capacity indexes peculiarities of the patients after myocardial infarction under the influence of physical rehabilitation program in home conditions]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, no. 5, 3–7.
8. Indyka, S. Ia., Yahenskyi, A. V. & Dukhnevych, L. P. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi reabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardial infarction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu, vyp. 15, Lviv, t. 3, 136–142.
9. Krutsevych, T. Yu. (2002). Sotsialno-pedahohicheskie aspekty sistemy fizicheskoho vospitaniia [Socio-pedagogical aspects of physical education system]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoevrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, t.1, 125–131.
10. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. K., *Olimpiiska 1-ra*, 248.
11. Michuda, Yu. P. (2002). Problemy vdoskonalennia mekhanizmu derzhavnoho upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [Problems of improving the mechanism of public administration in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. *Zbirnyk naukovykh prats Volynskoho derzhavnoho universytetu*, t.1, Lutsk, 26–28.
12. Muravov, Y. V. (1989). Ozdorovitelnye aspekty fizicheskoi kultury i sporta [Health aspects of physical culture and sports]. K.: *Zdorovia*, 124.
13. 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 vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr., *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, no. 2(22), 47–51.
14. Pantik, V. V. & Navrotskyi, E. M. (2004). Vplyv systematychnykh zaniat fizychnymy vpravamy na systemy orhanizmu ta riven somatychnoho zdorovia liudyny [Influence of systematic employments by physical exercises on systems of organism and somatic health level of man]. *Naukovyi visnyk Volynskoho derzhavnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, no. 4, 195–199.
15. Rovnyi, A. S., Rovnyi, V. A. & Rovna, O. O. (2014). Fiziolohiia rukhovoï aktyvnosti [Physiology of motion activity]. Kh., 344.
16. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.

17. Savchuk, S. A. (2011). Analiz stanu somatycznego zdrowia studentów wyższego technicznego навчального закладу [The analysis of the somatic health status of students]. *Fizyczne wychowania, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk*, № 3, 79–82.
18. Sukharev, A. H. (1976). Dvihatelnaia aktivnost i zdorove podrastaiushcheho pokoleniia [Motion activity and health of the younger generation]. *M., Znanie*, 63.
19. Uilmor, Dzh. Kh. & Kostil, D. L. (1997). Fizioloģiia sporta i dvihatelnoi aktivnosti [Physiology of sport and motion activity]. *Kiev, Olimpiiskaia lit.*, 504.
20. Fomin, N. A. & Vavilova, Yu. N. (1991). Fizioloģicheskie osnovy dvihatelnoi aktivnosti [Physiological bases of motion activity]. *M., Fizkultura i sport*, 224.
21. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriantatsiakh studentiv [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk*, no. 4 (28), 83–87.
22. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Vol. 21, no. 3, 613–616.
23. Byelikova, N. & Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk*, no. 1 (33), 29–33.
24. Tsos, A., Homych, A. & Sabirov, O. (2013). The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students. *Człowiek i Zdrowie*. T. VII. Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 8–12.
25. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16(3), art 159, 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159.
26. Ulianytska, N., Vadziuk, S., Byelikova, N., Indyka, S. & Usova O. (2017). Violation of the Teenagers–Computer Users’ Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Fizyczne vychovannia, sport i kultura zdrowia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk*, no. 2 (38), 182–187.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2018 р.

СИЛОВІ ПОКАЗНИКИ УДАРІВ РУКАМИ й НОГАМИ В КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Марина Червоношапка¹, Галина Шутка¹, Оксана Чичкан¹

¹ Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, Україна, fizo@lvduvs.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>

Анотації

Актуальність теми дослідження. Одним із важливих показників підготовленості курсантів є здатність виконувати удари з високою швидкістю та силою (з урахуванням вразливих точок на тілі людини), оскільки це дає змогу ефективно випереджати дії правопорушника та чинити негативний вплив на його працездатність за умови прямої загрози життю й здоров'ю працівника поліції або громадян. **Мета й методи дослідження.** **Мета роботи** – дослідити показники сили ударів руками та ногами в курсантів на різних етапах навчання. У роботі застосовували такі **методи**: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; контрольні випробування – тестування з використанням ударного хронодинамометра «СПУДЕРГ», який дає змогу вимірювати силу ударів; методи статистичного опрацювання. **Результати роботи та ключові висновки.** Досліджено показники сили поодиноких видів ударів. Проведено порівняльний аналіз показників сили ударів у курсантів на різних етапах навчання. Отримані результати досліджень дали змогу виявити резерви для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів, а також підвищення ефективності процесу вивчення й удосконалення техніки ударних дій у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Ключові слова: «спеціальна фізична підготовка», здобувачі вищої освіти, прояви сили в ударних діях, етапи навчання, порівняльний аналіз.

Марина Червоношапка, Галина Шутка, Оксана Чичкан. Силовые показатели удары руками и ногами в курсантов высших учебных заведений МВД Украины. Актуальность темы исследования. Одним из важных показателей подготовленности курсантов является способность выполнять удары с высокой скоростью и силой (с учетом уязвимых точек на теле человека), поскольку это позволяет эффективно опережать действия правонарушителя и оказывать негативное влияние на его работоспособность при прямой угрозы жизни и здоровью работника полиции или граждан. **Цель и методы исследования.** Целью работы является исследовать показатели силы ударов руками и ногами у курсантов на разных этапах обучения. В работе применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и эмпирических материалов научного исследования; контрольные испытания – тестирование с использованием ударного хронодинамометра «СПУДЕРГ», который позволяет измерять силу ударов; методы статистической обработки. **Результаты работы и ключевые выводы.** Исследованы показатели силы отдельных видов ударов. Проведен сравнительный анализ показателей силы ударов у курсантов на разных этапах обучения. Полученные результаты исследований позволили выявить резервы для улучшения уровня специальной физической подготовленности курсантов, а также повышение эффективности процесса изучения и совершенствования техники ударных действий в учебном процессе по дисциплине «Специальная физическая подготовка».

Ключевые слова: «специальная физическая подготовка», соискатели высшего образования, проявления силы в ударных действиях, этапы обучения, сравнительный анализ.

Maryna Chervonoshapka, Halyna Shutka, Oksana Chychkan. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Relevance of Research Topic. It is important for the cadets to be able to perform high speed and strength attacks (taking into account vulnerable points on the human body), as it allows to effectively overcome the offender's actions and to negatively affect his ability to work if there is a direct threat to the life and health of a police officer or a citizen. **Purpose and Methods of Research.** The purpose of the work is to investigate the strengths of the shock actions by the hands and the legs of cadets at different stages of training. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data of scientific-methodical literature and empirical materials of scientific research; control tests – testing, using the shock chronodynamometer «SPUDERG» [6], which allows to measure the strength of shock actions; methods of statistical processing. **Results of Work and Key Conclusions.** The power indices of single shock actions were researched. A comparative analysis of the strength indices of individual types of shock actions by the hands and the legs of cadets at different stages of training was conducted. The obtained research results allowed to find reserves for the improvement of the level of special physical training of the cadets, as well as to increase the efficiency of the process of studying and improving the technique of shock actions in the educational process in the discipline «Special Physical Training».

Key words: special physical training, obtainers of higher education, manifestations of the strength in shock actions, stages of training, comparative analysis.

Вступ. Майбутня професійна діяльність курсантів закладів вищої освіти МВС України часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій затриманого тощо [9 та ін.]. Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» в закладах вищої освіти МВС України спрямована на підготовку курсантів із високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно виконувати оперативно-службові завдання, стійко переносити нервово-психічні й фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту. Одним із важливих компонентів у структурі спеціальної фізичної підготовленості курсантів є володіння ударними діями руками та ногами. При цьому важливою для курсантів є здатність виконувати удари з високою швидкістю й силою (з урахуванням вразливих точок на тілі людини), оскільки це дає змогу ефективно випереджати дії правопорушника та чинити негативний вплив на його працездатність за умови прямої загрози життю й здоров'ю працівника поліції або громадян. При цьому в науково-методичних джерелах не приділяється значна увага питанням сили ударів та спеціальним методикам їх удосконалення в процесі викладання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» курсантам.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичних розробках із проблематики процесу підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України подано перелік й опис виконання спеціальних прийомів і дій [9 та ін.] і переважно розглядаються питання загальної фізичної підготовки [2 та ін.]. У науково-методичній літературі з єдиноборств фахівці розглядають проблему дослідження сили ударів руками та ногами як важливих показників підготовленості: у боксі [4, 5 та ін.], у кікбоксингу [3, 10 й ін.], у тайському боксі [1 та ін.], у карате [7, 8 й ін.]. На нашу думку, є актуальним проведення аналогічних досліджень щодо курсантів закладів вищої освіти МВС України на різних етапах вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Мета роботи – дослідити показники сили ударів руками й ногами в курсантів на різних етапах навчання.

У роботі застосовували такі методи, як теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів наукового дослідження; контрольні випробування – тестування з використанням ударного хронодинамометра «СПУДЕРГ» [6], який дає змогу вимірювати швидкісно-силові показники виконання ударних дій; методи статистичного опрацювання.

Із метою дослідження показників сили поодиноких ударів руками й ногами проведено контрольні випробування (тестування) курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ. До групи досліджених увійшли по 33 чол. з I, II, III, IV курсів. Для дослідження відібрано курсантів-чоловіків наближених вагових категорій – від 60 до 75 кг.

Досліджувані наносили удари з бойової стійки зі зручної дистанції в боксерську грушу, у середині якої містився реєструючий датчик. При цьому реєструвалися показники сили кожного удару в умовних одиницях (ум. од.). Для дослідження обрано такі види ударів ногами: коловий удар (маваши гері), прямий удар (має гері), удар у сторону (йоко гері), а також види ударів руками: прямий удар, боковий удар й удар знизу. На виконання кожного удару надавалося три спроби, із яких зараховувалась одна найкраща. Тривалість інтервалів відпочинку між спробами визначалась індивідуально, згідно із суб'єктивними відчуттями досліджуваних щодо стану їхньої готовності до наступного виконання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження сили ударів ногами (табл. 1) засвідчив, що з-поміж досліджених видів ударів найвищі силові показники спостерігаються в колових ударах ногами (маваши гері), дещо менші – в ударах ногами в сторону (йоко-гері) і ще менші – у прямих ударах ногами (має-гері). Це, на наш погляд, пов'язане з тим, що техніка колового удару ногою передбачає поєднання руху ударної кінцівки з потужним поворотом тулуба, що й забезпечує порівняно високі показники сили цього виду удару, аналогічно до сили бокових ударів руками в боксерів [4].

У результаті вивчення показників сили ударів руками з'ясовано (табл. 2), що серед трьох видів ударів, які досліджувалися, найсильнішими є бокові удари, дещо слабшими – прямі, і найменші силові показники – в ударах знизу.

Таблиця 1

Силові показники ударів ногами

Вид удару	Силові показники ударів ногами у курсантів			
	I курсу	II курсу	III курсу	IV курсу
	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.
Коловий удар (маваши гері) лівою ногою	130,6 ± 8,1	158,3 ± 6,9	163,4 ± 10,2	166,3 ± 9,8
Коловий удар (маваши гері) правою ногою	149,3 ± 5,1	187,4 ± 7,7	188,5 ± 9,9	190,3 ± 8,2
Прямий удар (має гері) лівою ногою	110,5 ± 5,4	122,7 ± 6,1	130,7 ± 5,1	131,9 ± 10,1
Прямий удар (має гері) правою ногою	121,7 ± 8,9	130,3 ± 6,8	132,5 ± 7,1	134,1 ± 9,8
Удар у сторону (йоко гері) лівою ногою	126,3 ± 6,8	140,4 ± 7,7	142,3 ± 6,9	145,1 ± 10,1
Удар у сторону (йоко гері) правою ногою	133,4 ± 7,9	152,4 ± 6,2	156,3 ± 8,2	159,7 ± 9,3

Таблиця 2

Силові показники ударів руками

Вид удару	Силові показники ударів руками у курсантів			
	I курсу	II курсу	III курсу	IV курсу
	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.	M ± m, ум. од.
Прямий удар лівою рукою	128,3 ± 5,6	149,8 ± 6,1	153,2 ± 5,6	155,8 ± 8,7
Прямий удар правою рукою	158,7 ± 6,7	182,3 ± 5,5	186,1 ± 8,4	189,2 ± 9,4
Удар знизу лівою рукою	90,4 ± 5,4	109,4 ± 6,2	115,3 ± 7,9	119,6 ± 7,5
Удар знизу правою рукою	105,7 ± 6,1	130,7 ± 4,9	134,8 ± 7,1	139,4 ± 6,1
Боковий удар лівою рукою	180,3 ± 6,8	197,6 ± 7,1	199,4 ± 10,5	200,6 ± 10,1
Боковий удар правою рукою	201,2 ± 5,9	224,9 ± 6,9	230,2 ± 9,5	231,1 ± 10,3

Проведено зіставлення показників сили ударів у курсантів різних курсів. У курсантів II курсу спостерігаємо вищі показники сили ударів ($p < 0,05$), порівняно з курсантами I курсу. Водночас проведені дослідження не виявили достовірних істотних покращень показників сили поодиноких ударів у курсантів на III та IV курсах навчання.

Дискусія. Отримані нами дані щодо сили ударів ногами відрізняються від даних аналогічних досліджень, проведених у кіокушинкай карате [8], де з'ясовано, що в спортсменів, які спеціалізуються в кіокушинкай карате, прямі удари ногами в сторону (йоко гері) сильніші за коліві удари (маваши-гері), що може бути пояснено специфічними особливостями технічної підготовки спортсменів у цьому виді карате. Результати дослідження сили ударів руками узгоджуються з даними аналогічних досліджень, проведених у кіокушинкай карате [7]. Водночас отримані нами дані відрізняються від результатів досліджень сили поодиноких ударів у боксерів. Так, у боксерів сила бокових ударів руками більша, ніж ударів знизу, а сила ударів знизу, зі свого боку, більша, ніж прямих ударів [5]. Отримані нами результати підтверджують явище функціональної асиметрії (що виражається в тому, що показники сили ударів лівою рукою й ногою нижчі, ніж аналогічні дані правою рукою та ногою).

Динаміка досліджених показників сили ударів у курсантів на різних етапах навчання, на наш погляд, може бути пояснена структурою й змістом викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» (на I курсі програмою передбачається вивчення ударних прийомів, а на II – їх подальше вдосконалення). Очевидно, що в практичних заняттях із курсантами III–IV курсів основну увагу приділяють удосконаленню інших прийомів і дій, а спеціальні методики вдосконалення ударів застосовуються меншою мірою. Це може вказувати на очевидні резерви покращення структури спеціальної фізичної підготовленості курсантів, а також на доцільність застосування широкого кола спеціальних засобів і методів удосконалення характеристик техніки ударів на всіх етапах навчання.

Новизна роботи полягає в розширенні й доповненні наукових даних щодо сили поодиноких видів ударів руками та ногами. Уперше досліджено динаміку сили поодиноких видів ударів руками й ногами в курсантів на різних етапах навчання.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Проведено порівняльний аналіз показників сили поодиноких видів ударів руками й ногами в курсантів на різних етапах навчання. Із-поміж досліджених видів ударів ногами найвищі силові показники спостерігаємо в колових ударах ногами (маваши гері), дещо менші – в ударах ногами в сторону (йоко-гері) і ще менші – у прямих ударах ногами (мас-гері). Серед видів ударів руками найсильнішими в курсантів виявилися бокові удари, дещо слабшими – прямі удари, і найменші силові показники простежено в ударах знизу. Виявлено, що в курсантів II курсу показники сили поодиноких видів ударів руками й ногами вищі ($p < 0,05$), ніж аналогічні показники в курсантів I курсу. Водночас у курсантів III–IV курсів спостерігається стабілізація показників сили поодиноких ударів руками та ногами.

У перспективі передбачено дослідження показників виконання інших ударних дій (поодиноких і сполучень ударів), а також розробка комплексів спеціальних засобів та методів для застосування в навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Джерела та література

1. Вачев С. М. Динамічні показники поодиноких ударів ліктями й колінами у тайбоксерів масових розрядів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 9–41.
2. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 29–30 лист. 2017 р.). Київ: НУОУ, 2017. С. 176–178.
3. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *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. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75) 16. С. 36–38.
4. Кузьма Р. Особливості динамічних характеристик бокових ударів «передньою» рукою у боксерів різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. ст. Львів: ЛДФК, 2012. Т. 1. С. 132–137.
5. Никитенко А. О. Вплив типу ударів боксерів на їх швидко-силові характеристики. *Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя»*. Львів, 1997. С. 98–99.
6. Савчин М. П., Вачев С. М. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. Вип. 8. С. 148–149.
7. Саєнко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр./за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. С. 255–257.
8. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наукова монографія/за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 8. С. 111–114.
9. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб./О. І. Тьорло, В. Р. Булачек, А. О. Гречанюк, М. Ф. Голодівський, С. М. Котов, О. В. Флуд. Львів: ЛьвДУВС, 2013. 368 с.
10. Червоношапка М. О., Чичкан О. А. Основи методики вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів у спортивних єдиноборствах: М. О. Червоношапка, метод. рек. Львів: ЛьвДУВС, 2010. 32 с.

References

1. Differentiated approach to the process of cadets special physical training of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhzb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy* : Materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 29-30 lystopada 2017 r.). K. : NUOU, 176–178.
2. Hutsul, N. Z. (2016). Pokaznyky absoliutnoi ta vidnosnoi syly poodynokykh udariv kvalifikovanykh kikbokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu [Indicators of absolute and relative strength of individual strokes skilled kickboxers individual fighting style]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriiia № 15* : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport. K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, vypusk 5 (75) 16, 36–38.

3. Kuzma, R. (2012). Osoblyvosti dynamichnykh kharakterystyk bokovykh udariv «perednoiu» rukoiu u bokseriv riznoi kvalifikatsii [Higher and lower sporting grade boxers' groups' differences of dynamic and kinematic characteristics of the front hook]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv : LDIFK, t.1, 132–137.
4. Nykytenko, A. O. (1997). Vplyv typu udariv bokseriv na yikh shvydkisno-sylovi kharakterystyky [Influence of boxers punches type on their speed-force characteristics]. *Materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. «Rol fizychnoi kultury v zdorovomu sposobi zhyttia»*. Lviv, 98–99.
5. Savchyn, M. P. & Vachev, S. M. (2005). Khronodynamometriia yak metod naukovykh doslidzhen pratsezdatsnosti sportsmeniv v udarnykh odnorbortvakh [Chronodynamometry as a method of scientific research on working capacity of athletes in martial art]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, vyp. 8, 148–149.
6. Saienko, V. H. (2007). Syl'a udariv rukamy u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia z kiokushinkai karate [Force of blows by hands at the sportsmen of a different qualification, specializing in kyokushinkai karate]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk. monohr* Kharkiv: KhDADM (XXPI), no. 6, 255–257.
7. Saienko, V. H. (2007). Syl'a udariv nohamy u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia z kiokushinkai karate [Force of blows by hands at the sportsmen of a different qualification, specializing in kyokushinkai karate]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukova monohrafiia*. Kharkiv: KhDADM (XXPI), no. 8, 111–114.
8. Torlo, O. I., Bulachek, V. R., Hrechaniuk, A. O., Holodivskyi, M. F., Kotov, S.M. & Flud, O. V. (2013). Spetsialna fizychna pidhotovka pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [Special physical training of officers of internal affairs bodies]. Lviv : LvDUVS, 368 .
9. Chervonoshapka, M. O. & Chychkan, O. A. (2010). Osnovy metodyky vdoskonalennia sylovykh ta chasovykh pokaznykiv udarnykh pryiomiv u sportyvnykh yedynorbortvakh [Fundamentals of the methodology for improving the strength and time indices of percussion techniques in martial arts]. Lviv : LvDUVS, 32.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2018 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 616-089+616.13-004.6

СТРУКТУРА ОПЕРАТИВНИХ УТРУЧАНЬ ПРИ ОБЛІТЕРУЮЧОМУ АТЕРОСКЛЕРОЗІ НИЖНІХ КІНЦІВОК ТА АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ЦІЄЮ ПАТОЛОГІЄЮ

Наталія Голод¹

¹ Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна, natasha_777@i.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-113-120>

Анотації

Актуальність. Захворювання серцево-судинної системи в більшості економічно розвинених країн займають лідируючі позиції серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності. Смертність від захворювань серцево-судинної системи переважає над смертністю від усіх злоякісних новоутворень, разом узятих, причому, 25 % померлих від серцево-судинних захворювань – це люди працездатного віку. Атеросклероз (atherosclerosis) – хронічна хвороба, яка характеризується ліпоїдною інфільтрацією внутрішньої оболонки артерій еластичного й змішаного типів із наступним розвитком у їх стінці сполучної тканини та клінічно проявляється загальними й місцевими розладами кровообігу. Атеросклероз облітеруючий – різновид атеросклерозу, що характеризується різким звуженням або повним закриттям просвіту артерій. Він спостерігається, зазвичай, в артеріях нижніх кінцівок, серця, нирок і екстракраніальних відділах судин головного мозку. **Мета дослідження** – установити структуру оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок та виявити головні аспекти, на які має бути спрямована реабілітація хворих із цією патологією. **Методи дослідження** – аналіз та синтез наукових джерел, аналіз медичних карт. Проведено аналіз 59 медичних карт хворих після оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок. Проаналізовано структуру втручань і їх ускладнень протягом десяти місяців 2017 р. Критерій виключення – хворі з облітеруючим атеросклерозом нижніх кінцівок із цукровим діабетом. **Результати дослідження.** Такі хворі потребують реабілітаційного втручання залежно від стадії захворювання, типу оперативного втручання вже в ранньому післяопераційному періоді та в амбулаторних умовах. Особливої уваги потребують хворі після ампутації фаланг пальців, опорної частини стопи та ампутацій вище коліна. Адже при ампутації нижніх кінцівок значно порушується статика тіла, центр тяжіння переміщується в бік збереженої кінцівки. Як наслідок, нахил таза, що призводить до викривлення хребта й збільшення навантаження на збережену кінцівку, відбувається атрофія м'язів кукси. Значно знижується якість життя пацієнтів. **Висновки.** За результатами дослідження встановлено, що відсоток жінок із цим захворюванням є меншим, порівняно з чоловіками, проте він значний, що не зовсім збігається з попередніми дослідженнями та, очевидно, потребує вивчення причин росту цього захворювання серед жінок. Також встановлено, що майже чверть пацієнтів із цим діагнозом поступили в хірургічне відділення в стадії деструктивних змін із характерними виразками в дистальних відділах кінцівки й пальцях, що призвело до їх ампутації.

Ключові слова: облітеруючий атеросклероз нижніх кінцівок, реабілітація.

Наталія Голод. Структура оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок та аспекти реабілітації хворих із цією патологією. **Актуальність.** Захворювання серцево-судинної системи в більшості економічно розвинених країн займають лідируючі позиції серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності. Смертність від захворювань серцево-судинної системи переважає над смертністю від усіх злоякісних новоутворень, разом узятих, причому, 25 % померлих від серцево-судинних захворювань – це люди працездатного віку. Атеросклероз (atherosclerosis) – хронічна хвороба, яка характеризується ліпоїдною інфільтрацією внутрішньої оболонки артерій еластичного й змішаного типів із наступним розвитком у їх стінці сполучної тканини та клінічно проявляється загальними й місцевими розладами кровообігу. Атеросклероз облітеруючий – різновид атеросклерозу, що характеризується різким звуженням або повним закриттям просвіту артерій. Він спостерігається, зазвичай, в артеріях нижніх кінцівок, серця, нирок і екстракраніальних відділах судин головного мозку. **Мета дослідження** – установити структуру оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок та виявити головні аспекти, на які має бути спрямована реабілітація хворих із цією патологією. **Методи дослідження** – аналіз та синтез наукових джерел, аналіз медичних карт. Проведено аналіз 59 медичних карт хворих після оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок. Проаналізовано структуру втручань і їх ускладнень протягом десяти місяців 2017 р. Критерій виключення – хворі з облітеруючим атеросклерозом нижніх кінцівок із цукровим діабетом. **Результати дослідження.** Такі хворі потребують реабілітаційного втручання залежно від стадії захворювання, типу оперативного втручання вже в ранньому післяопераційному періоді та в амбулаторних умовах. Особливої уваги потребують хворі після ампутації фаланг пальців, опорної частини стопи та ампутацій вище коліна. Адже при ампутації нижніх кінцівок значно порушується статика тіла, центр тяжіння переміщується в бік збереженої кінцівки. Як наслідок, нахил таза, що призводить до викривлення хребта й збільшення навантаження на збережену кінцівку, відбувається атрофія м'язів кукси. Значно знижується якість життя пацієнтів. **Висновки.** За результатами дослідження встановлено, що відсоток жінок із цим захворюванням є меншим, порівняно з чоловіками, проте він значний, що не зовсім збігається з попередніми дослідженнями та, очевидно, потребує вивчення причин росту цього захворювання серед жінок. Також встановлено, що майже чверть пацієнтів із цим діагнозом поступили в хірургічне відділення в стадії деструктивних змін із характерними виразками в дистальних відділах кінцівки й пальцях, що призвело до їх ампутації.

сосудистых заболеваний – это люди трудоспособного возраста. Атеросклероз (atherosclerosis) – хроническая болезнь, которая характеризуется липоидной инфильтрацией внутренней оболочки артерий эластичного и смешанного типов с последующим развитием в их стенке соединительной ткани и клинически проявляется общими и местными расстройствами кровообращения. Атеросклероз облитерирующий – разновидность атеросклероза, характеризующаяся резким сужением или полным закрытием просвета артерий. Он наблюдается, как правило, в артериях нижних конечностей, сердца, почек и экстракраниальных отделах сосудов головного мозга. **Цель исследования** – установить структуру оперативных вмешательств при облитерирующем атеросклерозе нижних конечностей и выявить основные аспекты, на которые должна быть направлена реабилитация больных с данной патологией. **Методы исследования** – анализ и синтез научных источников, анализ медицинских карт. Проведен анализ 59 медицинских карт больных после оперативных вмешательств при облитерирующем атеросклерозе нижних конечностей. Проанализирована структура вмешательств и их осложнений в течение десяти месяцев 2017 г. Критерий исключения – больные с облитерирующим атеросклерозом нижних конечностей с сахарным диабетом. **Результаты исследования.** Такие больные нуждаются в реабилитационном вмешательстве в зависимости от стадии заболевания, типа оперативного вмешательства уже в раннем послеоперационном периоде и в амбулаторных условиях. Особого внимания требуют больные после ампутации фаланг пальцев, опорной части стопы и ампутаций выше колена, ведь при ампутации нижних конечностей значительно нарушается статика тела, центр тяжести перемещается в сторону сохранившейся конечности. Как следствие, наклон таза, что приводит к искривлению позвоночника и увеличения нагрузки на сохранившуюся конечность, происходит атрофия мышц культы. Значительно снижается качество жизни пациентов. **Выводы.** По результатам исследования установлено, что процент женщин с данным заболеванием является меньшим по сравнению с мужчинами, однако он значителен, что не совсем совпадает с предыдущими исследованиями и, очевидно, требует изучения причин роста данного заболевания среди женщин. Также установлено, что почти четверть пациентов с данным диагнозом поступили в хирургическое отделение в стадии деструктивных изменений с характерными язвами в дистальных отделах конечности и пальцев, что привело к ампутации.

Ключевые слова: облитерирующий атеросклероз нижних конечностей, реабилитация.

Nataliya Golod. Structure of Surgical Intervention at Obliterating Atherosclerosis of Lower Extremities and Aspects of Rehabilitation of Patients with this Pathology. The Relevance of the Topic. In most economically developed countries cardiovascular diseases occupy a leading position among the causes of morbidity, disability, and mortality. Mortality from diseases of the cardiovascular system prevails over mortality from all malignant neoplasms taken together, and, 25% of those who died of cardiovascular diseases are people of working age. Atherosclerosis (atherosclerosis) is a chronic disease, characterized by lipid infiltration of the inner shell of the arteries of the elastic and mixed types with subsequent development of connective tissue in their wall, and clinically manifested by general and local disorders of blood circulation. Obliterating atherosclerosis is a type of atherosclerosis, characterized by a sharp narrowing or complete closure of the arterial lumen. As a rule, it is observed in the arteries of the lower extremities, heart, kidneys and the external sections of the brain blood vessels. **The purpose of the study** – to establish the structure of surgical interventions in the obliterating atherosclerosis of the lower extremities and to identify the main aspects that should be addressed for the rehabilitation of patients with this pathology. **Methods of research** – analysis and synthesis of scientific sources, analysis of medical records. The analysis of 59 medical records of patients after surgical interventions with obliterating atherosclerosis of the lower extremities has been performed. The structure of interventions and their complications for ten months of 2017 have been analysed. The exclusion criterion is patients with obliterating atherosclerosis of the lower extremities with diabetes. **Results of the Research.** Such patients need rehabilitation interventions, depending on the stage of the disease, on the type of surgical intervention in the early postoperative period and in ambulatory surveillance. Particular attention is needed for patients after amputation of phalanges of toes, the support part foot and amputations above the knee. After all, amputation of the lower extremities significantly disturbs the body's static, the center of gravity moves toward the retained limb. As a result, the slope of the pelvis, which leads to curvature of the spine and an increase in the load on the retained limb occurs, as well as the atrophy of the muscles of the box. The quality of life of patients significantly decreases. **Conclusions.** According to the results of the study it has been found out the percentage of women with this disease is lower than that of men, but it is significant, which does not completely coincide with previous studies, and obviously, it is necessary to investigate the causes of the growth of the disease in women. It has been found out that almost a quarter of patients with this diagnosis got into the surgery department at the stage of destructive changes with distinctive ulcers in the distal parts of the limbs and fingers, which led to their amputation.

Key words: obliterating atherosclerosis of the lower extremities, rehabilitation.

Вступ. Захворювання серцево-судинної системи в більшості економічно розвинених країн займають лідируючі позиції серед причин захворюваності, інвалідизації та смертності. Смертність від захворювань серцево-судинної системи переважає над смертністю від усіх злякисних новоутворень, разом узятих, причому; 25 % померлих від серцево-судинних захворювань – це люди працездатного віку. Атеросклероз (atherosclerosis) – хронічна хвороба, яка характеризується ліпоїдною інфільтрацією

внутрішньої оболонки артерій еластичного й змішаного типів ьз наступним розвитком у їх стінці сполучної тканини та клінічно проявляється загальними й місцевими розладами кровообгу. Атеросклероз облітеруючий – це різновид атеросклерозу, що характеризується різким звуженням або повним закриттям просвіту артерій. Його спостерігають, зазвичай, в артеріях нижніх кінцівок, серця, нирок та екстраніальних відділах судин головного мозку [4].

Біль у ногах, який виникає під час ходьби й зникає в стані спокою, свідчить про наявний симптом стенозу та оклюзії артерій ніг або біфуркації аорти й називається «переміжною кульгавістю». Локалізація, інтенсивність і характер болю свідчать про ступінь порушення кровообігу, ступінь ішемії й темпи розвитку захворювання. При гострій оклюзії артеріального стовбура біль особливо інтенсивний. Так, П. Я. Чумак, А. Я. Кузнецов, М. О. Рудий, О. П. Ковальов відзначають, що м'язова слабкість і парезії (відчуття оніміння, поколювання, повзання мурашок) можуть бути симптомами порушення кровообігу. Вони посилюються в момент функціонального навантаження.

На сьогодні в США та країнах Європи розроблено багато реабілітаційних програм для пацієнтів із переміжною кульгавістю, проте питання реабілітації хворих після оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок залишається відкритим і складним, оскільки пацієнти мають багато супутніх захворювань та потребують різнопланового фізіотерапевтичного й ерготерапевтичного втручання.

Мета дослідження – установити структуру оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок та виявити головні аспекти, на які має бути спрямована реабілітація хворих із цією патологією.

Методи дослідження – аналіз та синтез наукових джерел, аналіз медичних карт. Проведено аналіз 59 медичних карт хворих після оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок. Проаналізовано структуру втручань і їх ускладнень протягом десяти місяців 2017 р. Критерій виключення – хворі з облітеруючим атеросклерозом нижніх кінцівок із цукровим діабетом.

Дослідження проводили на базі Івано-Франківської центральної міської лікарні № 1, у хірургічному відділенні.

Результати дослідження. Основними симптомами облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок є болі або відчуття втоми в м'язах ніг під час ходьби (зазвичай, у литкових м'язах) – цей симптом є одним із ранніх ознак атеросклерозу судин ніг (переміжна кульгавість); незвичне відчуття мерзлякуватості й оніміння в стопі, що посилюється при фізичному навантаженні (ходьба, підйом сходами); різниця в температурі шкіри між кінцівками (страждаюча нога прохолодніша від здоровою); болі в носі в стані спокою, що позбавляють пацієнта сну; наявність ранки, яка не гоїться, або трофічної виразки, зазвичай розміщеної в ділянці стопи або нижньої третини гомілки; потемніння шкіри, часто у вигляді темно-бурого або чорного некрозу пальців стопи (гангрена); зменшення волосяного покрыву, блідість і сухість шкірних покривів, деформація нігтьових пластин, гіперкератоз. [1; 4; 9].

Для діагностики облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок використовують різні методи. Огляд дає змогу виявити симптоми порушення трофіки тканин. Методом пальпації можливо виявити зміну температури різних ділянок тіла й порівняти її на симетричних ділянках, визначити та порівняти пульсацію артерій на симетричних ділянках. Аускультация уможлиблює обчислення плечо-гомількового індексу. А також використовують функціональні проби Опеля (1911), Самуельса (1929), Панченка (1937), Гольдфлама (1985), Мошковича, Шамової, Сітенка (1907, 1949, 1953), «Білої плями» та застосовують сучасні функціональні методи дослідження, як-от: реовазографія, ультразвукова доплєграфія, ангиографія, осцилографія, термометрія (-графія) шкірних покривів, комп'ютерна томографія, які використовують для уточнення клінічного діагнозу, ступеня, характеру ураження судин, оцінки ефективності проведеного лікування та ін. [4; 6].

Сьогодні зарубіжні й вітчизняні фахівці для класифікації стадій захворювання облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок користуються класифікацією R. Fontain et. all.(1968):

I – болі в ногах з'являються лише після тривалої (більше 1000 м) ходьби;

IIА – болі виникають після проходження відстані в діапазоні 200–1000 м;

IIБ – безболісна ходьба складає менше ніж 200 м;

IIIА – виникнення «болів спокою», що з'являються в горизонтальному положенні;

IIIБ – часті «болі спокою», що вимушують опускати ногу більше ніж 3–4 рази за ніч;

IV А – поява некротичних змін пальців стопи;

IV Б – гангрена стопи або гомілки. [2; 3; 6].

Також за ділянкою ураження атеросклероз поділяється на такі форми:

Синдром Леріша (оклюзія термінального відділу аорти та клубових артерій); оклюзія стегнової артерії, оклюзія підколінної артерії; синдром Такаясі (оклюзія гілок артерій дуги аорти); оклюзія мезентеріальних артерій; оклюзія ниркових артерій; атеросклероз артерій мозку [4; 5].

За рівнем оклюзії облітеруючий атеросклероз нижніх кінцівок поділяється на біфуркацію аорти (с-м Ляриша); здухвинно-стегновий сегмент; стегно-підколінний сегмент; підколінно-гомільковий сегмент (дистальний) (рис. 1).

Уважається, що атеросклероз – це захворювання, спричинене низкою ендогенних й екзогенних факторів, які сприяють виникненню його клінічних проявів і прогресуванню.



Рис. 1. Ангіограма. Варіанти атеросклеротичного ураження стегнової артерії

Згідно з аналізом джерел [1; 4; 6], на сьогодні вважається, що до розвитку атеросклерозу призводять такі основні чинники:

- куріння;
- чоловіча стать (у більшості випадків);
- гіперхолестеринемія, гіперліпідемія;
- підвищений артеріальний тиск (незалежно від причини його зростання);
- гормональний фактор (гіпотиреоз, цукровий діабет);
- соціальні фактори (емоційне перенапруження, стрес);
- ожиріння, надлишкова маса тіла;
- мала фізична активність;
- генетичні, спадкові фактори.

Проте в наукових джерелах немає доказів, що саме кожен із цих факторів окремо призводить до розвитку захворювання.

Хірургічне лікування показано всім пацієнтам із важкою ішемією кінцівки, фактором, що визначає операбельність осіб із явищами ваяжкої ішемії, є стан судин відтоку, тобто дистальніше місця оклюзії. Судинна реконструкція показана всім хворим, у яких, за даними ангіографії, збережені основні шляхи відтоку (поверхнева або глибока артерія стегна) при аорто-здухвинній локалізації оклюзії або хоча б в одній з артерій гомілки при сукупних ураженнях стегново-підколінного й периферичного артеріального сегментів. Ураження головних сегментів відтоку на значному протязі є протипоказанням до виконання судинної реконструкції. При визначенні показання до проведення операції поряд із місцевими ознаками операбельності особливу увагу приділяють загальному стану хворих, характеру супровідних захворювань, які й зумовлюють ступінь ризику операції та є загальним показником операбельності хворих. [1; 4].

Відновлення магістрального кровотоку при оклюзійних ураженнях черевної аорти й магістральних артерій досягають за допомогою основних видів операцій, що одержали широке застосування в хірургічній практиці, а саме таких як:

- 1) різні види ендартеректомії, інтимтромбектомії;
- 2) обхідне шунтування оклюзійного сегмента артерії;
- 3) резекція і заміщення облітерованого сегмента артерії (протезування).

Якщо сегментарна оклюзія артерій у хворих не перевищує 7–9 см, то потрібна ендартеректомія. Операція полягає в тому, що видаляють змінену інтиму разом з атеросклеротичною бляшкою й тромбом. Її проводять як відкритим (повздожня артеріотомія над облітерованою ділянкою артерії), так і закритим (поперечна артеріотомія) методом.

Кожен із цих методів має свої переваги та недоліки. Ендартеректомію застосовують рідко, оскільки оклюзійний процес зазвичай уражує судини на великому протязі. У таких випадках здійснюють шунтування або резекцію ураженої ділянки артерії із заміщенням її пластичним матеріалом [4].

При оклюзійних ураженнях аорто-здухвинного сегмента більш широко використовують операції обхідного шунтування алопротезом або резекцію ураженої ділянки судини з її наступним протезуванням. Сьогодні для пластики артерій застосовують переважно два види судинних трансплантатів: автовенні й синтетичні протези (лавсанові, фторлон-лавсанові, дакронові й тефлонові) [1; 4].

При атеросклеротичному ураженні черевної аорти і клубових артерій виконують аорто-стегнове шунтування з використанням синтетичного трансплантата або резекцію в ділянці біфуркації аорти з протезуванням. При облітерації артерії в стегново-підколінному сегменті проводять стегново-підколінне або стегново-тибіальне шунтування сегментом великої підшкірної вени. Перевагу віддають автовені, оскільки, як зазначають вітчизняні фахівці, синтетичні протези тромбуються вже в найближчий час після операції [1; 4].

Ідеальним методом ревазуляризації кінцівки при супровідних оклюзіях аорто-здухвинного й стегново-підколінного сегментів вважається подвійна реконструкція обох сегментів. При неможливості виконати реконструктивну операцію хворим із тяжкою ішемією кінцівки показана операція на симпатичній нервовій системі й надниркових залозах. Незважаючи на те, що результати поперекової симпатекомії у хворих із III і IV стадіями захворювання гірші, ніж у хворих із II стадією. Практично всім пацієнтам показана поперекова симпатекомія як альтернатива ампутації. Ефективність цієї операції вища, коли атеросклеротичні ураження локалізуються переважно в нижніх кінцівках, коли хворі молодого віку, при I–II стадіях захворювання та одночасному проведенні реконструктивних операцій. Після симпатекомії настає парез артерій кінцівки, ліквідується периферичний ангіоспазм, стимулюється розвиток колатерального кровообігу [2; 4].

При значних дистрофічних змінах тканин дистальних відділів кінцівок із явищами гангрені й обширних некрозах із вираженим больовим синдромом, лімфангіїтом і пахвинним лімфаденітом одночасно з виконанням поперекової симпатекомії показана внутрішньоартеріальна інфузія лікарських препаратів в одну з гілок стегнової або зовнішньої клубової артерії. Внутрішньоартеріальне введення лікарських сумішей дає змогу зняти больовий синдром, периферичний ангіоспазм, поліпшує мікроциркуляцію й реологічні властивості крові, зменшує явища запалення та набряк тканин [4; 5].

Приблизно в 50 % випадків хворим із гангренозними й виразково-некротичними змінами тканин дистальних відділів кінцівки поряд із виконанням реконструктивної операції, утручання на симпатичній нервовій системі й надниркових залозах або проведенням тривалої внутрішньоартеріальної інфузії здійснюють великі некретомії, екзартикуляцію пальців або економні ампутації на рівні стопи чи гомілки або вище. Ампутація кінцівки на рівні стегна показана при високій оклюзії магістральних артерій, значних, незворотних змінах тканин дистальних відділів кінцівки. При успішній відновній операції з наявністю пульсівного кровотоку артеріями гомілки й стопи продовжують загальне та місцеве консервативне лікування. У післяопераційний період можливі такі ускладнення: тромбоз авто- або алотрансплантатів, що вимагає повторного екстреного оперативного втручання; кровотеча з операційної рани: первинна (у перші три дні), вторинна (після п'ять днів), арозивна; гематурія (свідчить про передозування антикоагулянтів) [2; 4].

За даними нашого дослідження, проведеного в хірургічному відділенні Івано-Франківської центральної міської лікарні, більшість пацієнтів із цим діагнозом – це чоловіки. Гендерну структуру хворих, яким проводили оперативні втручання з приводу атеросклерозу нижніх кінцівок, відображено на рис. 2.

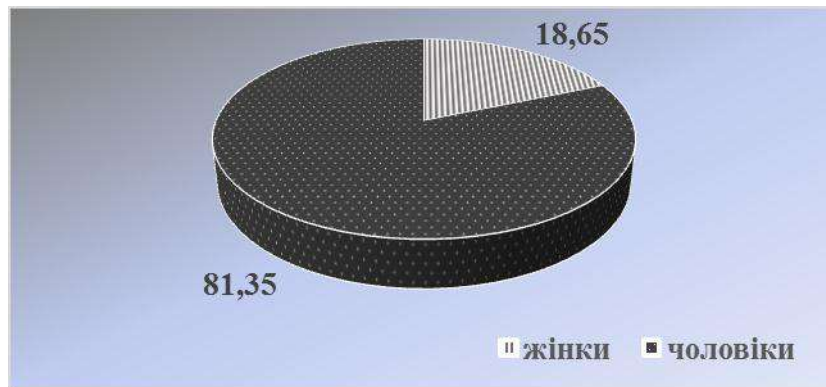


Рис. 2. Гендерна структура пацієнтів (%).

Велика проблема лікування й реабілітації таких хворих полягає в тому, що з цим діагнозом хворі поступають, зазвичай, у стадії деструктивних змін із характерними виразками в дистальних відділах кінцівки та пальцях. Краї й дно цих виразок «несвіжі», покриті брудно-сірим нальотом, грануляції відсутні, навколо з'являється запальна інфільтрація. Виникає набряк стопи та гомілки. Біль у стопі й пальцях стає постійним і нестерпним. Розвивається суха, або волога гангрена пальців і стоп. Для збереження неураженої частини стопи у таких випадках проводиться ампутація пальців або частини стопи, інколи здійснюють вищі ампутації.

Проаналізувавши структуру хворих, яким проводили оперативні втручання з приводу атеросклерозу нижніх кінцівок, установили, що вагомому відсотку хворих проводили ампутацію фаланг пальців, меншому відсотку – ампутацію частини стопи (рис. 3).

Отже, згідно з аналізом результатів дослідження видно, що відсоток жінок із цим захворюванням є меншим, порівняно з чоловіками, проте він є значним, що не зовсім збігається із попередніми дослідженнями й, очевидно, потребує вивчення причин росту такого захворювання серед жінок.



Рис. 3. Структура оперативних втручань

Також встановлено, що майже чверть пацієнтів із цим діагнозом поступили в хірургічне відділення в стадії деструктивних змін із характерними виразками в дистальних відділах кінцівки й пальцях, що призвело до їх ампутації.

Дискусія. У сучасній системі охорони здоров'я відсоток пацієнтів із цією патологією, які отримали реабілітаційну допомогу, є дуже мізерним. Після виписки зі стаціонару хворі тривалий час

підлягають диспансерному нагляду. Цей нагляд, зазвичай, має формальний характер. Як правило, для профілактики загострення, рішенням ЛКК поліклініки надаються обмеження в роботі, які не ведуть до зниження кваліфікації. Люди фізичної праці переводяться на легку працю, а якщо це спричиняє зниження кваліфікації, надається III група інвалідності на період перепідготовки. У II стадії захворювання – працездатні лише люди розумової праці. Особам некваліфікованої фізичної праці призначається III група інвалідності. II група надається хворим з ампутацією (стегна, гомілки) однієї і при ураженні в II стадії – іншої кінцівки. У III стадії всі признаються інвалідами III групи, за необхідності, потребують зменшення об'єму виробничої діяльності. Часті загострення хвороби дають основу надати II групу інвалідності. У IV стадії надають II групу, а при ураженні обох ніг – I групу інвалідності [4]. Проте таким хворим не надається ерготерапевтична допомога, яка могла б повернути їх у соціум.

Лікування в Україні цих хворих залежить від локалізації уражень і ступеня ішемії кінцівки. На початкових стадіях порушення кровообігу в кінцівці показано консервативне лікування. Його проводять 2–3 рази на рік, курс триває 1–2 місяці. Застосовують судинорозширювальні препарати, спазмолітичні засоби, які діють на холінергічні системи, гангліоблокуючі засоби, препарати, що покращують реологічні властивості крові й мікроциркуляцію. Використовують антисклеротичні засоби, препарати, що знижують усмоктування холестерину [1, 4, 6].

У лікувальних і санаторно-курортних установах України фізіотерапевтичне лікування (мається на увазі використання природних та переформованих чинників) спрямоване на покращення кровообігу, ліквідацію гіпоксії в тканинах, профілактику прогресування захворювання й нормалізацію функціонального стану центральної нервової системи, а саме: баро- та лазеротерапія, гіпербарична оксигенація. Із бальнеопроцедур часто застосовують різні ванни (кисневі, радонові, йодобромні, сірководневі, киснево-радонові, морські) грязьові й озокеритові аплікації, імпульсні струми, УВЧ, електрофорез лікарських засобів, мікрохвильову терапію, магнітотерапію. Використовують ЛФК: ходьбу, лікувальну гімнастику, плавання в басейні (30–32 °С), спортивні ігри та вправи, купання й плавання в морі (24–26 °С). Проводять масаж спини, поперекової ділянки та сегментарний масаж [4].

Проте в сучасній вітчизняній системі охорони здоров'я не проводиться вторинна профілактика цього захворювання та недооцінюється значення профілактичних заходів, спрямованих на усунення причин захворювання й профілактику подальших ускладнень. Не проводиться оцінка ефективності наданих реабілітаційних послуг. Зазвичай уся реабілітація зводиться до «відпущення певних процедур».

Аналіз іноземних джерел свідчить, що за кордоном велику увагу приділяють підвищенню рухової активності застосуванням аеробних навантажень цієї групи пацієнтів, що, зі свого боку збільшує тривалість і дистанцію ходи й, отже, покращує життя таких пацієнтів та суттєво зменшує відсоток пацієнтів із прогресуванням облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок. Також розробляються реабілітаційні заходи для відмови пацієнтів від шкідливих звичок, для корекції дієти, спрямованої на нормалізацію маси тіла та зниження рівня холестерину в крові [6].

Такі хворі потребують реабілітаційного втручання залежно від стадії захворювання, типу оперативного втручання вже в ранньому післяопераційному періоді та в амбулаторних умовах. Особливої уваги потребують хворі після ампутації фаланг пальців, опорної частини стопи та ампутацій вище коліна. Адже при ампутації нижніх кінцівок значно порушується статика тіла, центр тяжіння переміщується в бік збереженої кінцівки. Як наслідок, нахил таза, що призводить до викривлення хребта та збільшення навантаження на збережену кінцівку, відбувається атрофія м'язів кукси. Значно знижується якість життя пацієнтів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У нашій країні щорічно виконується понад 5000 оперативних втручань, спрямованих на відновлення рециркуляції крові в басейні черевного відділу аорти та артерій нижніх кінцівок у хворих з облітеруючим атеросклерозом судин нижніх кінцівок. Ситуацію ускладнює той факт, що більшість хворих з облітеруючим атеросклерозом звертаються за допомогою в пізніх стадіях, коли оклюзії приймають «багатоповерховий» характер і загроза втрати кінцівки є дуже високою.

Сучасне вітчизняне хірургічне лікування хворих із хронічною критичною ішемією нижніх кінцівок перебуває на високому рівні, проте ефективність від виконання таких операцій залежить від багатьох факторів: від стадії захворювання, локалізації та довжини оклюзії, ступеня ішемії кінцівки, супутніх захворювань. Однак в Україні й надалі залишаються дуже високі показники виконання первинних ампутацій нижніх кінцівок. Можливо, причиною цього є майже повна відсутність кваліфікованої та своєчасної реабілітаційної допомоги таким пацієнтам, відсутність просвітницької й профілактичної роботи, спрямованої на попередження цього захворювання.

На сьогодні не розроблені програми реабілітації з індивідуальним мультидисциплінарним підходом, спрямовані на відновлення активностей, програми, які враховують фактори ризику, супутню патологію та, насамперед, причини цього захворювання. Отже, у зв'язку зі збільшенням кількості хворих на атеросклеротичні оклюзії артерій стегна й гомілки та невтішні результати їх лікування, перспективно подальших досліджень убачаємо розробку реабілітаційних заходів для хворих після оперативних втручань та для профілактики подальших ускладнень від основного й супутніх захворювань, підвищення якості життя цієї категорії пацієнтів.

Джерела та література

1. Березницький Я. С., Захараш М. П., Мишалов В. Г. и др. Хірургія. Базовий підручник з хірургії: [у п'яти книгах]. [Електронний ресурс].
2. Мішалов В. Г., Літвінова Н. Ю. Хірургічне лікування атеросклеротичного оклюзійно-стенотичного ураження брахіоцефальних артерій у хворих із супутньою ішемічною хворобою серця. Київ: Принт-Експрес, 2006. С. 135.
3. Мішалов В. Г., Нікульников П.І. та ін. Діагностика і лікування пацієнтів з хронічною критичною ішемією нижніх кінцівок, поєднаною з мультифокальним атеросклерозом. Укра- їнський Консенсус. Київ, 2006. 67 с.
4. Чумак П. Я., Кузнецов А. Я., Рудий М. О., Ковальов О. П. Хірургічні хвороби: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2006. 488 с.
5. Черняк В. А., Костромин Г. А., Ужанов О. Г., Кошевский Ю. И. Консервативная терапия больных облитерирующим атеросклерозом сосудов нижних конечностей в состоянии критической ишемии в сочетании с ишемической болезнью сердца: Міжнар. симпозиум «Гемостаз – проблеми та перспективи» (5–6 лист. 2002 р., м. Київ). Київ, 2002. № 31. С. 342–345.
6. <http://www.thecochranelibrary.com>

References

1. Bereznytskyi, Ya. S., Zakharash, M. P., Myshalov, V. H. & etc. Khirurgiia [Surgery]. Bazovyi pidruchnyk z khirurgiia (u piaty knykh) elektronnyi variant.
2. Mishalov, V. H. & Litvinova, N. Yu. (2006). Khirurhichne likuvannia aterosklerotychnoho okliuziino-stenotychnoho urazhennia brakhiosefalnykh arterii u khvorykh iz suputnoi ishemichnoi khvoroboi sertsia [Surgical treatment of atherosclerotic occlusion and stenosis of brachiocephal arteries in patients with coexisting ischemic heart disease]. K., Print-Ekspres, 135.
3. Mishalov, V. H., Nikulnykov, P. I. & etc. (2006). Diahnostyka i likuvannia patsientiv z khronichnoi krytychnoi ishemiiiu nyzhnikh kintsivok, poiednanoi z multyfokalnym aterosklerozom [Diagnosis and treatment of patients with chronic critical ischemia of the lower extremities, combined with multifocal atherosclerosis]. Ukrayinskyi Konsensus. K., 67.
4. Chumak, P. Ia., Kuznietsov, A. Ia., Rudyi, M.O. & Kovalov, O. P. (2006). Khirurhichni khvoroby [Surgical pathology]. Ternopil: TDMU, 488.
5. Cherniak, V. A., Kostromyn, H. A., Uzhanov, O. H. & Koshevskiy, Yu. Y. (2002). Konservativnaia terapiia bolnykh obliteriruiushchim aterosklerozom sosudov nizhnikh konechnostei v sostoianii kriticheskoi ishemii v sochetanii s ishemicheskoi boleznio serdtsa [Conservative therapy of patients with obliterating vessels atherosclerosis of the lower limb ischemia in combination with coronary heart diseasecritical]. Mizhnarod. simpozium «Hemostaz – problemi ta perspektivy» (5–6 lystopada 2002 r., m. Kyiv). K., no. 31, 342–345.
6. <http://www.thecochranelibrary.com>

Стаття надійшла до редакції 08.05.2018 р.

ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ОПИТУВАЛЬНИКА SF-36

Роксолана Горбата¹

¹ Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна, goksolanagorbata@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-121-125>

Анотації

Актуальність теми дослідження. Хронічне обструктивне захворювання легень сьогодні займає одне з перших місць у структурі захворюваності дорослого працездатного населення України. Гостроти проблемі додають економічні втрати в загальнодержавному масштабі, які зумовлені вартістю лікування та значним погіршенням якості життя таких осіб. Необхідність підвищення ефективності відновного лікування таких пацієнтів вимагає добору швидких й інформативних методів діагностики їхньої функціонального стану. **Мета й методи дослідження** – установити рівень якості життя пацієнтів із ХОЗЛ, застосовуючи опитувальник SF-36. **Метод дослідження** – анкетування за допомогою опитувальника SF-36, що передбачає застосування восьми блоків запитання для з'ясування рівня якості життя пацієнтів пульмонологічного профілю. **Результати роботи та ключові висновки.** Нами обстежено 25 чоловіків у віці 56–64 роки, яким діагностовано ХОЗЛ. Для порівняння отриманих результатів додатково обстежено 17 практично здорових чоловіків того ж віку. Проведення опитування для з'ясування впливу фізичної активності на якість життя пацієнтів із ХОЗЛ показало, що середнє значення оцінки в балах у них було достовірно меншим за таке в здорових пацієнтів, що дає підстави стверджувати про суттєвий вплив наявності хвороби на їх руховий режим.

Проте оцінка відповідей, що стосувалися ролі фізичних проблем в обмеженні їхньої життєдіяльності, засвідчила, що чоловіки з ХОЗЛ не вважають наявність хвороби тією причиною, що заважає їм виконувати повсякденну роботу.

Як висновок, маємо певну неузгодженість у ставленні осіб чоловічої статі з ХОЗЛ до змісту своєї хвороби та її впливу на їхню якість життя. Отримані результати свідчать про потребу включення до реабілітаційної програми таких пацієнтів факторів, які дали їм можливість усвідомити зміст хвороби і її вплив на організм. Одним із таких чинників ми розглядаємо психологічну реабілітацію.

Ключові слова: якість життя, захворювання легень, опитування.

Роксолана Горбатая. Оценка качества жизни больных с хроническим обструктивным заболеванием легких с применением опросника SF-36. Актуальность темы исследования. Хроническое обструктивное заболевание легких сегодня занимает одно из первых мест в структуре заболеваемости взрослого трудоспособного населения Украины. Остроты проблеме добавляют экономические потери в общегосударственном масштабе, которые обусловлены стоимостью лечения и значительным ухудшением качества жизни таких лиц. Необходимость повышения эффективности восстановительного лечения таких пациентов требует подбора быстрых и информативных методов диагностики их функционального состояния. **Цель исследования** – установить уровень качества жизни пациентов с ХОБЛ с применением опросника SF-36. **Метод исследования** – анкетирование с помощью опросника SF-36, который предусматривает применение 8 блоков вопросов для выяснения уровня качества жизни пациентов пульмонологического профиля. **Результаты работы и ключевые выводы.** Нами обследовано 25 мужчин в возрасте 56–64 лет, которым диагностирован ХОБЛ. Для сравнения полученных результатов дополнительно обследовано 17 практически здоровых мужчин того же возраста. Проведение опроса по выяснению влияния физической активности на качество жизни пациентов с ХОБЛ показало, что среднее значение оценки в баллах у них было достоверно меньше за такое у здоровых лиц и дает основания утверждать о существенном влиянии наличия болезни на их двигательный режим.

Оценка ответов, касающихся роли физических проблем в ограничении их жизнедеятельности показала, что мужчины с ХОБЛ не считают наличие болезни той причиной, которая мешает им выполнять повседневную работу.

Как вывод имеем определенную несогласованность в отношении лиц мужского пола с ХОБЛ к содержанию своей болезни и ее влияния на качество их жизни. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости включения в реабилитационную программу таких пациентов факторов, которые бы позволили им осознать содержание болезни и ее влияние на организм. Одним из таких факторов мы рассматриваем психологическую реабилитацию.

Ключевые слова: качество жизни, заболевания легких, опрос.

Roksolana Horbata. Evaluation of quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease using the SF-36 questionnaire. The Relevance of Research. Chronic obstructive pulmonary disease today is one of the leading places in the structure of morbidity of the adult working-age population of Ukraine. The severity of the problem adds economic losses on a national scale, which are due to the cost of treatment and a significant deterioration in the quality of life of such persons. The need to improve the effectiveness of restorative treatment of such patients requires the selection of fast and informative methods for diagnosing their functional state. **Objective and Methods** – set the level of the quality of life of patients with COPD using the SF-36 questionnaire. The research method is a using the SF-36 questionnaire, which provides for the application of 8 blocks of questions to determine the level of quality of life of patients with COPD. **The Results and Key Findings.** 25 men aged 56–64 years with COPD were examined. To compare the results obtained, 17 practically healthy men of the same age were additionally examined. Conducting a survey to determine the effect of physical activity on the quality of life of patients with COPD has shown, that the mean value of scores in their scores was significantly less for such in healthy patients and gives grounds to state about the significant effect of the presence of the disease on their motor state.

Evaluation of responses concerning the role of physical problems in limiting their ability to live shows, that men with COPD do not consider the presence of the disease the reason that prevents them from doing their daily work.

As a conclusion, we have a certain inconsistency in relation to males with COPD to the content of their illness and its impact on their quality of life. The received results testify to necessity of inclusion in the rehabilitation program of such patients of the factors, which would allow them to realize the content of the disease and its effect on the body. One of these factors we consider psychological rehabilitation.

Key words: quality of life, lung disease, survey.

Вступ. Хронічне обструктивне захворювання легень на сучасному етапі – одна з важливих проблем охорони здоров'я, що асоціюється з неухильним зростанням захворюваності, його поширеності, інвалідності й смертності від захворювань легень.

Поширеність ХОЗЛ у загальній популяції складає близько 1 % і збільшується з віком, досягаючи 10 % серед людей 40 років і старших. Пізня діагностика й невчасна ефективність лікування призводять до втрати працездатності та ранньої інвалідизації [1; 2].

Хронічні захворювання схильні до прогресування та призводять до істотних обмежень у всіх складниках нормального існування людини, що за певних умов можуть виявитися більш важливими для хворого, ніж самі симптоми захворювання. Саме тому якість життя – це важливий інструмент під час прийняття рішень щодо методів лікування й відновлення таких пацієнтів. Слід підкреслити, що ця проблема виходить за межі компетенції лікарів та вимагає продовження нагляду за ними поза стаціонаром [4; 7].

Сьогодні під якістю життя розуміють сукупність параметрів, що відображають зміни в житті пацієнта в період розвитку захворювання і його лікування з оцінкою фізичного стану, психологічного, соціального та духовного благополуччя, уключаючи соціальні відносини й функціональні здібності [5].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, ЯЖ трактують як індивідуальне сприйняття людиною свого місця в житті суспільства у взаємозв'язку з власними планами, потребами, можливостями [6].

Мета дослідження – установити рівень якості життя пацієнтів із ХОЗЛ, застосовуючи опитувальник SF-36.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники дослідження.* Нами обстежено 25 осіб віком 56–64 роки, яким діагностовано ХОЗЛ. Тривалість хвороби складала від п'яти років і більше. Усі хворі лікувалися та обстежувалися на базі Івано-Франківського обласного фтизіопульмонологічного центру. Для порівняння отриманих результатів нами додатково обстежено 17 практично здорових чоловіків того ж віку. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь в опитуванні. Процедура опитування проводили відповідно до етичних станартів відповідального комітету з прав та Гельсінської декларації 2008 р.

Організація дослідження. Визначення якості життя здійснювали з використанням опитувальника SF-36.

Загальний опитувальник SF-36, розроблений у 1993 р., містить 36 запитань, згрупованих у вісім доменів: «фізична активність», «роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «фізичний біль», «загальне сприйняття здоров'я», «життєздатність», «соціальна активність», «роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності», «психічне здоров'я».

Застосування опитувальника SF-36 дало змогу отримати кількісну характеристику ЯЖ за вказаними критеріями. Підрахунок балів здійснювали за допомогою розрахункової таблиці. Показники коливалися від 0 до 100 балів, при цьому 100 балів уважалося найкращим із можливих значень. Проведено опитування пацієнтів із ХОЗЛ та практично здорових чоловіків того ж віку. Отримані результати зіставлено та опрацьовано статистично.

Розраховували середнє значення кожного показника відповідного домена опитувальника, результати згруповано в таблицю (табл. 1).

Статистичний аналіз. Для статистичної перевірки гіпотези про вірогідність розбіжностей між показниками різних груп користувалися t-критерієм Стюдента. Фактично обчислені значення t-критерію за параметрами отриманих у ході дослідження вибірових сукупностей порівнювали з його критичними значеннями, які винесені в спеціальну таблицю. У випадку перевищення одержаними нами фактичними значеннями критичний результат уважали статистично достовірним. Рівень достовірності встановлювали за таблицею ($p < 0,05$; $p < 0,01$ або $p < 0,001$).

Дискусія. Хронічне обструктивне захворювання легень на сучасному етапі є однією з важливих проблем охорони здоров'я, асоціюється з неухильним зростанням захворюваності, поширеності, інвалідності та смертності від захворювань легень.

Поширеність ХОЗЛ у загальній популяції складає близько 1 % і збільшується з віком, досягаючи 10 % серед людей 40 років і старших. Пізня діагностика і невчасна ефективність лікування призводять до втрати працездатності та ранньої інвалідизації [1; 2].

Хронічні захворювання схильні до прогресування й призводять до істотних обмежень у всіх складниках нормального існування людини, що за певних умов можуть виявитися більш важливими для хворого, ніж самі симптоми захворювання. Саме тому якість життя – це важливий інструмент під час прийняття рішень щодо методів лікування та відновлення таких пацієнтів. Потрібно підкреслити, що ця проблема виходить за межі компетенції лікарів та вимагає продовження нагляду за ними поза стаціонаром [4; 7].

Сьогодні під якістю життя розуміють сукупність параметрів, що відображають зміни в житті пацієнта в період розвитку захворювання і його лікування з оцінкою фізичного стану, психологічного, соціального та духовного благополуччя, включаючи соціальні відносини й функціональні здібності [5].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, ЯЖ трактують як індивідуальне сприйняття людиною свого місця в житті суспільства у взаємозв'язку з власними планами, потребами, можливостями [6].

Ураховуючи вищенаведене, метою дослідження ми визначаємо встановлення рівень якості життя пацієнтів із ХОЗЛ, застосовуючи опитувальник SF-36.

Таблиця 1

Результати опитування пацієнтів із ХОЗЛ та здорових осіб за опитувальником SF-36

Домен опитувальника SF-36	ХОЗЛ, n =25	Здорові, n =17
Фізична активність, балів (M ±m)	73,1±1,13*	99,1±0,15
Роль фізичних проблем, балів (M ±m)	92,2±1,15	99±0,13
Фізичний біль, балів (M +m)	92,3±1,14	99±0,1
Загальне сприйняття здоров'я, балів (M±m)	74,2±1,0*	97±0,15
Соціальна активність, балів (M ±m)	73±1,0*	99±0,05
Роль емоційних проблем, балів (M ±m)	94±1,3	99±0,15
Психічне здоров'я, балів (M ±m)	87±1,12*	99±0,15

Примітка. * – Вірогідність різниці показників, порівняно зі здоровими, $p < 0,05$.

Проведення опитування щодо з'ясування впливу фізичної активності на якість життя пацієнтів із ХОЗЛ показало, що середнє значення оцінки в балах у них було достовірно меншим за таке в здорових пацієнтів (73,1±1,13 бала проти 99,1±0,15 бала в здорових; $p < 0,05$), що дає підстави стверджувати про суттєвий вплив наявності хвороби на їхній руховий режим.

Проте оцінка відповідей, що стосувалися ролі фізичних проблем в обмеженні їхньої життєдіяльності підтвердила, що чоловіки з ХОЗЛ не вважають наявність хвороби тією причиною, що заважає їм виконувати повсякденну роботу (92,2±1,15 бала проти 99±0,13 бала в здорових; $p < 0,05$).

Як висновок, простежуємо певну неузгодженість у ставленні осіб чоловічої статі з ХОЗЛ до змісту своєї хвороби та її впливу на їх якість життя. Отримані результати свідчать про необхідність уключення до реабілітаційної програми таких пацієнтів факторів, які дали їм можливість усвідомити зміст хвороби і її вплив на організм. Одним із таких чинників ми розглядаємо психологічну реабілітацію.

Опитування щодо наявності фізичного болю та його впливу на якість життя пацієнтів із ХОЗЛ показало, що більшість відповідей були негативними й свідчили про те, що при цій патології пацієнти або

не відчувають фізичного болю, або його інтенсивність є настільки незначною, що не формує негативного ставлення у них до своєї хвороби ($92,3 \pm 1,14$ бала проти $99 \pm 0,1$ бала в здорових; $p < 0,05$), що, відповідно, не впливає на якість їхнього життя.

Проте аналіз відповідей щодо загального сприйняття здоров'я показав, що чоловіки з ХОЗЛ оцінюють своє здоров'я як погане, оскільки середнє значення показника отриманих балів було майже удвічі нижчим за такий у практично здорових ($74,2 \pm 1,0$ бала проти $97 \pm 0,15$ бала в здорових; $p < 0,05$).

Отримані показники дають змогу зробити висновок, що на фоні поганого сприйняття загального здоров'я чоловіки з ХОЗЛ не скаржаться на наявність болю і не пов'язують погіршення свого здоров'я саме з цією суб'єктивною ознакою.

Оцінка відповідей чоловіків із ХОЗЛ на блок запитань щодо їхньої життєздатності (домен опитувальника «соціальна активність»), тобто бажання активно проводити свій час, виконувати повсякденну роботу, показала, що в них є вірогідне зменшення цієї складової частини якості життя, порівняно зі здоровими ($73 \pm 1,0$ бал проти $99 \pm 0,05$ бала в здорових; $p < 0,05$). Отримані показники доповнюють результати опитування щодо соціальної активності пацієнтів із ХОЗЛ, яка, за результатами оцінки отриманих балів під час відповідей, була також вірогідно зниженою, порівняно зі здоровими особами.

Отримані результати дали підставу для висновку, що пацієнти з ХОЗЛ мають зниження відчуття до активного проведення свого часу, що знижує їхню соціальну активність і вимагає активного реабілітаційного втручання. На нашу думку, фактором відновлення в такій ситуації може бути відповідна психологічна робота.

Аналіз блоку запитань щодо ролі емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності чоловіків із ХОЗЛ засвідчив, що наявність хвороби в них не сприймається як емоційний чинник щодо погіршення якості життя, тобто чоловіки не мають емоційних переживань, за результатами власних відповідей, на фоні тривалої хвороби. Середнє значення отриманого показника в балах статистично не відрізнялося від такого в здорових чоловіків ($94 \pm 1,3$ бала проти $99 \pm 0,15$ бала в здорових; $p > 0,05$).

Проте аналіз відповідей пацієнтів із ХОЗЛ на блок запитань щодо рівня їхнього психічного здоров'я показав протилежне: середнє значення отриманого показника було вірогідно меншим за таке в здорових осіб, що таки доводить погіршення психічного складника загального здоров'я та, отже, засвідчує негативний вплив наявності хвороби на якість їхнього життя ($87 \pm 1,12$ бала проти $99 \pm 0,15$ бала в здорових; $p < 0,05$).

Отримано суперечливі показники, що стосуються ролі емоційного сприйняття хвороби та рівня психічного здоров'я доводять, що наявність ХОЗЛ у цьому плані погіршує якість життя пацієнтів і потребує диференційованого підходу до відновного процесу таких пацієнтів.

Отримані результати свідчать про необхідність уключення до реабілітаційної програми таких пацієнтів факторів, що дали можливість їм усвідомити зміст хвороби і її вплив на організм. Одним із таких чинників ми розглядаємо психологічну реабілітацію.

Новизною проведеного дослідження є пропозиція застосувати результати опитування за опитувальником SF-36 для прогнозування змісту подальшого реабілітаційного втручання, ґрунтуючись на меті покращення якості життя пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведення опитування щодо з'ясування впливу фізичної активності на якість життя пацієнтів із ХОЗЛ показало, що середнє значення оцінки в балах у них було достовірно меншим за таке в здорових осіб, що дає підстави стверджувати про суттєвий вплив наявності хвороби на їхній руховий режим.

Проте оцінка відповідей, що стосувалися ролі фізичних проблем в обмеженні їхньої життєдіяльності засвідчила, що чоловіки з ХОЗЛ не вважають наявність хвороби тією причиною, що заважає їм виконувати повсякденну роботу.

Як висновок, маємо певну неузгодженість у ставленні осіб чоловічої статі з ХОЗЛ до змісту своєї хвороби та її впливу на якість їхнього життя. Отримані результати свідчать про необхідність уключення до реабілітаційної програми таких пацієнтів факторів, які дали можливість їм усвідомити зміст хвороби та її вплив на організм. Одним із таких чинників ми розглядаємо психологічну реабілітацію.

Джерела та література

1. Барановская Т. В. Роль медикаментозного лечения в обеспечении качества жизни больных с обструктивными заболеваниями легких: учеб. Пособие. Минск: БелМАПО, 2006. 41 с.
2. Новик А. А. Концепция исследования качества жизни в медицине. Санкт-Петербург: Наука, 1999. 256 с.

3. Новик А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. Санкт-Петербург: Издат. дом «Нева»; Москва: «ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир», 2002. С. 145–156.
4. Пономаренко Г. Н. Качество жизни как предмет научных исследований в физиотерапии. *Вопр. курортол.* 2004. № 4. С. 38–43.
5. Сенкевич Н. Ю. Качество жизни – предмет научных исследований в пульмонологии. *Тер. архив.* 2000. № 3. С. 26–30.
6. Шакирова О. В. Анализ экономической эффективности дифференцированных схем лечения хронической обструктивной болезни легких. *Бюллетень Физиологии и патологии дыхания.* 2005. № 21. С. 38–43.
7. Шутько В. Ю. Влияние обучения и мониторинга больных бронхиальной астмой и хроническим обструктивным бронхитом на качество их жизни и потребность в госпитализациях: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Минск, 2004.

References

1. Baranovskaia T. V. Rol medykamentoznogo lecheniya v obespecheniyu kachestva zhyzny bolnykh s obstruktyvnymy zabolovanyami lehkykh [The role of drug treatment in ensuring the quality of life of patients with obstructive pulmonary disease]: Ucheb. Posobyie. Mn.: BelMAPO, 2006. 41 s.
2. Novyk A. A. Kontseptsyia yssledovaniya kachestva zhyzny v medytsyne [The concept of quality of life research in medicine]. SPb.: Nauka, 1999. 256 s.
3. Novyk A. A. Rukovodstvo po yssledovaniyu kachestva zhyzny v medytsyne [Guide to the study of quality of life in medicine]. SPb.: Yzdatelskiy Dom «Neva»; Moskva: «OLMA-PRESS Zvezdnyi mir», 2002. S.145-156.
4. Ponomarenko H.N. Kachestvo zhyzny kak predmet nauchnykh yssledovaniy v fyzyoterapiyu [Quality of life as a subject of scientific research in physiotherapy]. *Vopr. kurortol.* 2004. № 4. S. 38–43.
5. Senkevych N. Yu. Kachestvo zhyzny – predmet nauchnykh yssledovaniy v pulmonolohyy [Quality of life – the subject of scientific research in pulmonology]. *Ter. arkhiv.* 2000. № 3. S. 26–30.
6. Shakyrova O. V. Analiz ekonomycheskoi effektivnosti dyfferentsirovannykh skhem lecheniya khronycheskoi obstruktyvnoi bolezny lehkykh [Analysis of the economic effectiveness of differentiated regimens for the treatment of chronic obstructive pulmonary disease]. *Biulleten Fyzyolohyy y patolohyy dykhaniya.* 2005. № 21. S. 38–43.
7. Shutko V. Yu. Vlyaniye obucheniya y monytorirovaniya bolnykh bronkhyalnoi astmoi y khronycheskym obstruktyvnym bronkhytom na kachestvo ykh zhyzny y potrebnost v hospytalizatsiyakh [The effect of teaching and monitoring patients with bronchial asthma and chronic obstructive bronchitis on the quality of their life and the need for hospitalizations]: avtoref. dys. kand. med. Nauk. Mynsk, 2004.

Стаття надійшла до редакції 27.07.2018 р.

УДК [615.8:616-004]-047.36

МОНІТОРИНГ ПАРАМЕТРІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ХВОРИХ НА РОЗСІЯНИЙ СКЛЕРОЗ ІЗ МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Юрій Лисенко¹, Богдан Мицкан¹, Сергій Попель¹

¹ ДЗВО «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, Україна, popelsergij@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-126-130>

Анотація

Актуальність теми дослідження. Розсіяний склероз супроводжується суттєвими відхиленнями психо-емоційної, духовної та соціальної сфери. Кріотерапія – новий ефективний метод, який застосовується в програмах для хворих із міофасціальним больовим синдромом. У цій публікації представлені результати вивчення якості життя хворих на розсіяний склероз до та в різні терміни після локальної й комплексної кріотерапії, а також дається характеристика відповідей, пов'язаних із якістю життя після комбінованої фізичної реабілітації. **Мета статті** – обґрунтувати включення кріотерапії в базові програми фізичної реабілітації для пацієнтів із розсіяним склерозом, ускладненого міофасціальним больовим синдромом. **Методи дослідження.** У дослідження включено 105 пацієнтів у віці від 25 до 54 років із верифікованим діагнозом «розсіяний склероз, ускладнений міофасціальним больовим синдромом». Для оцінки якості життя використано загальний опитувальник SF-36. **Результати роботи.** Установлено, що показники якості життя хворих на розсіяний склероз до впровадження програми фізичної реабілітації істотно знижені за більшістю шкал фізичного, психічного та соціального функціонування; профіль якості життя хворих характеризується компресією й деформацією. Проведення кріотерапії з голкотерапією супроводжується вираженим поліпшенням показників якості життя хворих на розсіяний склероз. Відповіді пов'язані з якістю життя, у вигляді поліпшення або стабілізації, зареєстровані в більшості хворих на ускладнений міофасціальний больовий синдром після комплексної кріотерапії – у 96 % хворих після комбінованої фізичної реабілітації і у 87% хворих після локальної кріотерапії. **Висновки.** Профіль якості життя хворих на розсіяний склероз указує на його компресію та деформацію, що зумовлено суттєвим зниженням показників, які характеризують фізичну, психічну й соціальну шкали функціонування. Моніторинг таких хворих у віддалені терміни після впровадження авторської програми фізичної реабілітації вказує на стабілізацію якості життя, що проявляється вираженим поліпшенням профілю в 96 % хворих після комплексних й у 87 % хворих після локальних процедур.

Ключові слова: розсіяний склероз, якість життя, міорелаксація, кріотерапія, голкотерапія.

Юрій Лисенко, Богдан Мицкан, Сергей Попель. Мониторинг параметров качества жизни у больных рассеянным склерозом с миофасциальным болевым синдромом при внедрении программы физической реабилитации. Актуальность темы исследования. Рассеянный склероз сопровождается существенными отклонениями психо-эмоциональной, духовной и социальной сфер. Криотерапия – новый эффективный метод, который применяется в программах для больных с миофасциальным болевым синдромом. В данной публикации представлены результаты изучения качества жизни больных рассеянным склерозом до и в различные сроки после локальной и комплексной криотерапии, а также дается характеристика ответов, связанных с качеством жизни после комбинированной физической реабилитации. **Цель статьи** – обосновать включение криотерапии в базовые программы физической реабилитации для пациентов с рассеянным склерозом, осложненного миофасциальным болевым синдромом. **Методы исследования.** В исследование включено 105 пациентов в возрасте от 25 до 54 лет с верифицированным диагнозом «рассеянный склероз, затруднен миофасциальным болевым синдромом». Для оценки качества жизни использовали общий опросник SF-36. **Результаты работы.** Установлено, что показатели качества жизни больных рассеянным склерозом к внедрению программы физической реабилитации существенно снижены по большинству шкал физического, психического и социального функционирования; профиль качества жизни больных характеризуется компрессией и деформацией. Проведение криотерапии с иглотерапией сопровождается выраженным улучшением показателей качества жизни больных рассеянным склерозом. Ответы, связанные с качеством жизни, в виде улучшения или стабилизации, зарегистрированные у большинства больных осложненным миофасциальным болевым синдромом после комплексной криотерапии – у 96 % больных после комбинированной физической реабилитации и у 87 % больных после локальной криотерапии. **Выводы.** Профиль качества жизни больных рассеянным склерозом указывает на его компрессию и деформацию, что обусловлено существенным снижением показателей, характеризующих физическую, психическую и социальную

шкалы функционирования. Мониторинг таких больных в отдаленные сроки после внедрения авторской программы физической реабилитации указывает на стабилизацию качества жизни, проявляется выраженным улучшением профиля у 96 % больных после комплексных и у 87 % больных – после локальных процедур.

Ключевые слова: рассеянный склероз, качество жизни, миорелаксация, криотерапия, иглотерапия.

Yurii Lysenko, Bohdan Mytskan, Serhii Popel. Monitoring of the Parameters of the Quality of Life in Patients with Multiple Sclerosis with Miofascial Pain Syndrome in Implementation of Physical Rehabilitation Program. The Topicality of the Research. Multiple sclerosis is accompanied by significant deviations in the psycho-emotional, spiritual and social spheres. Cryotherapy is a new effective method that is used in programs for patients with myofascial pain syndrome. This publication presents the results of the study of the quality of life of patients with multiple sclerosis before and in different periods after local and complex cryotherapy, as well as a description of responses associated with quality of life after combined physical rehabilitation. **The Aim of the Research:** to substantiate the inclusion of cryotherapy in the basic programs of physical rehabilitation for patients with multiple sclerosis complicated by myofascial pain syndrome. **The methods of the Research.** The research included 105 patients at age 25–54 years with a verified diagnosis of multiple sclerosis complicated by myofascial pain syndrome. The general questionnaire SF-36 was used to assess the quality of life. **The results of the Research.** It was determined that the quality of life of patients with multiple sclerosis prior to implementation of physical rehabilitation program is significantly reduced by most scales of physical, mental and social functioning; the profile of quality of life of patients is characterized by compression and deformation. Carrying out of the cryotherapy with acupuncture is accompanied by a marked improvement in the quality of life of patients with multiple sclerosis. The answers are related to the quality of life, in the form of improvement or stabilization, recorded in most patients with complicated by myofascial pain syndrome after complex cryotherapy: in 96% of patients after combined physical rehabilitation and in 87 % of patients after local cryotherapy. **The Conclusions.** A profile of the quality of life of patients with multiple sclerosis indicates its compression and deformity, which is due to a significant decrease in the indicators that characterize the physical, mental and social scale of functioning. Monitoring of such patients in the long term after the implementation of the author's program on physical rehabilitation indicates a stabilization of quality of life, which manifests itself as a marked improvement in the profile in 96% of patients after complex and in 87 % of patients after local procedures.

Key words: multiple sclerosis, quality of life, mio relaxation, cryotherapy, acupuncture.

Вступ. Розсіяний склероз як хронічне прогресуюче захворювання центральної нервової системи часто супроводжується не лише фізичними порушеннями у вигляді міофасціального больового синдрому, але й відхиленнями в психоемоційній, духовній та соціальній сферах. Такі пацієнти мають широкий спектр симптомів, що істотно погіршують якість їхнього життя [8; 12].

Основна мета лікування такого стану полягає в покращенні полінтегрального показника/підтримці достатнього рівня якості життя пацієнтів та усунення/зменшенні вираженості патологічних симптомів, характерних для міофасціального больового синдрому [5; 10].

У зв'язку з цим оцінка якості життя, спектра та вираженості симптомів у процесі розвитку захворювання є невід'ємним компонентом фізичної реабілітації хворих на розсіяний склероз, ускладнений міофасціальним больовим синдромом [9; 11].

Кріотерапія – новий ефективний метод лікування розсіяного склерозу, ускладненого міофасціальним больовим синдромом, що дає змогу впливати на окремі ланки патогенезу цього захворювання на регуляторному рівні [6; 7].

Поряд із традиційними клінічними й інструментальними параметрами (EDSS, MPT, ЕНМГ), оцінка параметрів якості життя в процесі лікування та на етапі фізичної реабілітації є важливим компонентом оцінки ефективності різних відновлювальних заходів у хворих із міофасціальним больовим синдромом при розсіяному склерозі. Результати ефективності кріотерапії в поєднанні з голкотерапією та фізичним вправами на розтягування спастично скорочених м'язів на підставі клінічних й інструментальних даних представлені у наших більш ранніх окремих публікаціях [6; 7].

У цій публікації представлено аналіз показників якості життя у хворих на розсіяний склероз, ускладнений міофасціальним больовим синдромом у різні терміни після локальної й комплексної кріотерапії.

Мета роботи – обґрунтувати включення кріотерапії в базові програми фізичної реабілітації для пацієнтів із розсіяним склерозом ускладненого міофасціальним больовим синдромом.

Матеріали та методи. У дослідження включено 105 пацієнтів у віці від 25 до 54 років із верифікованим діагнозом «розсіяний склероз, ускладнений міо-фасціальним больовим синдромом». Критеріями включення були також проведення локальної чи загальної кріотерапії, значення за шкалою EDSS від 1,5 до 8,5 ум. од., відсутність когнітивних порушень, наявність супутнього міо-фасціального больового синдрому. Залежно від типу заходів фізичної реабілітації пацієнтів розділили

на дві групи [1; 3]: 1-ша – пацієнтам проведено загальну кріотерапію (EDSS 3,5–8,5) в поєднанні з голкотерапією й фізичними вправами на розтягування спастично скорочених м'язів; 2-а група – пацієнтам проведено лише локальну кріотерапію (EDSS 1,5–3,0). Потрібно зазначити, що раніше до протоколу програм із фізичної реабілітації при РС не включали різні види кріотерапії, тому така методика є авторською, ґрунтується на механізмі впливу кріотерапії на імунну систему й загальному покарщенню самопочуття, уперше застосовується в такому поєднанні з іншими засобами фізичної реабілітації та вимагає експериментальної перевірки її ефективності. Більше того, у сучасній системі фізичної реабілітації все ширше знаходять застосування засоби медичної реабілітації, які в комплексі показують високу ефективність для пацієнтів із різними формами порушення опорно-рухового апарату.

Для оцінки якості життя використовували загальний опитувальник RAND SF-36 [4]. Інструмент складається з 36 питань, які формують вісім шкал: фізичного функціонування, рольового фізичного функціонування, болі, загального здоров'я, життєздатності, рольового емоційного функціонування й психічного здоров'я. Дані опитувальника в результаті опитування виражають у балах від 0 до 100 за кожною з восьми шкал. Чим вищий бал за шкалою опитувальника SF-36, тим кращий показник якості життя. Хворі заповнювали опитувальник до й через 3, 6, 9 і 12 міс. після впровадження програми фізичної реабілітації.

На підставі даних опитування SF-36 розраховано інтегральний показник якості життя для кожного хворого та дається характеристика розподілу хворих згідно з градаціями зниження якості життя. Для цього проводили порівняння показника якості життя хворого за величиною інтегрального показника популяційної норми.

Виділяли такі градації зниження інтегрального показника якості життя: відсутність зниження (немає відмінностей у значенні інтегрального показника хворого та інтегрального показника популяційної норми); незначне зниження інтегрального показника якості життя (зниження інтегрального показника <25 % від інтегрального показника популяційної норми); помірне зниження інтегрального показника якості життя (зниження інтегрального показника 25–50% від інтегрального показника популяційної норми); значне зниження інтегрального показника якості життя (зниження інтегрального показника 51–75% від інтегрального показника популяційної норми); критичне зниження інтегрального показника якості життя (зниження інтегрального показника > 75 % від інтегрального показника популяційної норми) [1; 2].

Оцінку відповідей визначали за допомогою інформаційного показника якості життя методом інтегральних профілів. Виділяли три градації відповідей, пов'язаних із якістю життя: покращення, стабілізацію і погіршення.

Результати дослідження. При порівнянні показників якості життя хворих на розсіяний склероз, ускладнений міофасціальним больовим синдромом, уключених у дослідження, із показниками популяційної норми були виявлені статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) за всіма шкалами опитувальника SF-36, крім шкали «рольове емоційне функціонування» (табл. 1).

Таблиця 1

Показники якості життя пацієнтів із розсіяним склерозом, ускладненим міофасціальним больовим синдромом

Показник	Популяційна норма	Пацієнти до фізичної реабілітації	Пацієнти після фізичної реабілітації
Фізичне функціонування	82,5±2,34	62,7±2,49	76,4±2,02
Рольове фізичне функціонування	77,8±1,98	38,1±1,05	71,5±2,83
Біль	88,9±2,03	69,9±1,41	85,2±3,14
Загальне здоров'я	68,1±1,45	51,8±2,04	60,4±1,94
Життєздатність	76,8±1,92	48,5±1,17	70,1±2,17
Соціальне функціонування	82,3±2,61	54,1±1,83	78,9±2,33
Рольове емоційне функціонування	72,3±2,11	66,2±2,58	69,4±2,16
Психічне здоров'я	80,2±2,56	55,9±1,81	72,1±2,17

Показники якості життя хворих до програми фізичної реабілітації істотно нижчі, ніж у популяційної нормі. Після програми фізичної реабілітації показники якості життя в групі хворих на розсіяний склероз, ускладнений міо-фасціальний больовим синдромом, поліпшуються. При порівнянні показників через три місяці з популяційною нормою статистично значущих відмінностей не виявлено.

При стратифікації хворих на розсіяний склероз, ускладнений міо-фасціальним больовим синдромом, до впровадження програми фізичної реабілітації за ступенем зниження інтегрального показника якості життя були отримані такі результати: із відсутністю зниження інтегрального показника якості життя – 26 % хворих; із незначним зниженням інтегрального показника якості життя – 8 %; із помірним зниженням інтегрального показника якості життя – 20 %; зі значним зниженням інтегрального показника якості життя – 22 % і з критичним зниженням інтегрального показника якості життя – 24 % хворих. Отже, значне або критичне зниження інтегрального показника якості життя відзначено майже в половини пацієнтів.

У кожній групі показники якості життя хворих до трансплантації нижчі, ніж у популяційній нормі. Через 12 міс. після впровадження програми фізичної реабілітації спостерігали виражене поліпшення показників якості життя як у групі після локальної кріотерапії, так і після кріотерапії в поєднанні з голкотерапією й фізичними вправами на розтягування м'язів.

Слід зазначити, що в першій групі хворих значні позитивні зміни спостерігали за всіма шкалами опитувальника; профіль якості життя хворих через 6 міс. після кріотерапії відповідав популяційній нормі. Ці зміни зберігалися через дев'ять місяців після локальної кріотерапії. У групі хворих після кріотерапії в поєднанні з голкотерапією й фізичними вправами на розтягування м'язів через шість міс. після використання програми фізичної реабілітації відбувалося поліпшення показників якості життя за більшістю шкал опитувальника, і ці зміни були більше виражені, ніж у першій групі.

Через 12 місяців після комплексної кріотерапії простежено подальше поліпшення показників якості життя за деякими шкалами опитувальника; при цьому профіль якості життя характеризувався деякою деформацією й компресією, порівняно з профілем, що відповідає популяційній нормі.

Отже, ефективність кріотерапії у хворих на розсіяний склероз, ускладненого міофасціальним больовим синдромом, продемонстрована не лише на підставі клінічних та інструментальних даних, але й на підставі моніторингу параметрів якості життя. У групі хворих після комплексної фізичної реабілітації позитивний ефект спостерігали в більшій кількості хворих, ніж у групі пацієнтів тільки після локальної кріотерапії.

Висновки. До впровадження програми фізичної реабілітації у хворих на розсіяний склероз, ускладненим міофасціальним больовим синдромом, у 46,3 % хворих спостерігаємо значне або критичне зниження інтегрального показника якості життя. У 96,0 % таких пацієнтів після проведення комплексної кріотерапії й у 87,0 % після локальної кріотерапії відбувається поліпшення показників якості життя.

Джерела та література

1. Новик А. А., Ионова Т. И. Интегральный показатель качества жизни – новая категория в концепции исследования качества жизни. *Вестник Межнационального центра исследования качества жизни*. 2006; 7–8: 7–8.
2. Шевченко Ю. Л., Новик А. А., Ионова Т. И., Киштович А. В. Метод интегральных профилей в изучении качества жизни больных ревматоидным артритом. *Вестник Межнационального центра исследования качества жизни*. 2004; 3–4: 5–10.
3. Шевченко Ю. Л., Кузнецов А. Н., Ионова Т. И., Мельниченко В. Я., Федоренко Д. А., Курбатова К. А., Новик А. А. Мониторинг параметров качества жизни у больных рассеянным склерозом при проведении высокодозной иммуносупрессивной терапии с трансплантацией кроветворных стволовых клеток. *Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н. И. Пирогова*. 2012; 7(3): 7–10.
4. Hays R. D., Sherbourne C. D., Mazel R. M. User's Manual for Medical Outcomes Study (MOS) Core measures of health-related quality of life. RAND Corporation, MR-162-RC (available at www.rand.org).
5. Hemmett L., Holmes J., Barnes M., Russe N. What drives quality of life in multiple sclerosis? *Ass. Physic.* 2004; 97(10): 185–187.
6. Lysenko Y. Multiple Sclerosis: Methods of Treatment and Rehabilitation. Physical education, sports and health culture in modern society: Sb. sciences works of Eastern Europe. nats un-th them Lesia Ukrainka/way. A. V. Tsos, S. Ya. Indyk. Lutsk: Eastern Europe. nats Un-t them. Lesia Ukrainka, 2017. T. 38, No. 2. P. 157–163.
7. Łysenko J, Mytskan B, Mytskan T. An alternate alternative to the midsummer night scenes. *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports*. 2017; 27: 166–170.
8. Nortvedt M. W., Riise T., Myhr K. M. Quality of life in multiple sclerosis: measuring the disease effects more broadly. *Neurology*. 1999; 22(53): 1098–1103.
9. Nortvedt M. W., Riise T., Myhr K. M. Quality of life as a predictor for change in disability in MS. *Neurology*. 2000; 55(12): 98–109.

10. Ramp M., Khan F., Misajon R. A., Pallant J. F. RASCH analysis of the Multiple Sclerosis Impact Scale (MSIS–29). *Hlth Quality Life Outcomes*. 2009; 7: 58.
11. Rice G. P., Oger J., Duquette P. Treatment with interferon beta-1b improves quality of life in multiple sclerosis. *Can. J. Neurol. Sci.* 1999; 26(4): 276–282.
12. The Canadian Burden of Illness Study Group. Burden of illness of multiple sclerosis: Part II: Quality of life. *Can. J. Neurol. Sci.* 1998; 25: 31–38.

References

1. Novik A. A. & Ionova, T. I. (2006). Integralnyi pokazatel kachestva zhizni – novaia katehoriia v kontseptsii issledovaniia kachestva zhizni [The integral indicator of life quality is a new category in the research concept of life quality]. *Vestnik Mezhnatsionalnogo tsentra issledovaniia kachestva zhizni*, 7–8.
2. Shevchenko, Yu. L., Novik, A. A., Ionova, T. I. & Kishtovich, A. V. (2004). Metod integralnykh profilei v izuchenii kachestva zhizni bolnykh revmatoidnym artritom [The method of integral profiles in the study of the life quality of patients with rheumatoid arthritis]. *Vestnik Mezhnatsionalnogo tsentra issledovaniia kachestva zhizni*, 3–4, 5–10.
3. Shevchenko, Yu. L., Kuznetsov, A. N., Ionova, T. I., Melnichenko, V. Ya., Fedorenko, D. A., Kurbatova, K. A., Novik A. A. (2012). Monitorinh parametrov kachestva zhizni u bolnykh rasseiannym sklerozom pri provedenii vysokodoznoi immunosupressivnoi terapii s transplantatsiei krovetvornnykh stvolovykh kletok [Quality of life monitoring in multiple sclerosis patients undergoing high dose immunosuppressive therapy with autologous hematopoietic stem cell transplantation]. *Vestnik Natsionalnogo mediko-khirurhicheskogo Tsentra im. N. I. Pirohova*, 7(3), 7–10.
4. Hays, R. D., Sherbourne, C. D. & Mazel, R. M. User's Manual for Medical Outcomes Study (MOS) Core measures of health-related quality of life. RAND Corporation, MR–162–RC (available at www.rand.org).
5. Hemmett, L., Holmes, J., Barnes, M. & Russe, N. (2004). What drives quality of life in multiple sclerosis? *Ass. Physic.*, 97(10), 185–187.
6. Lysenko, Y. (2017). Multiple Sclerosis: Methods of Treatment and Rehabilitation. *Physical education, sports and health culture in modern society: Sb. sciences works of Eastern Europe. nats un-th them Lesia Ukrainka*. Lutsk: Eastern Europe. nats Un-t them. Lesia Ukrainka, t. 38, no. 2, 157–163.
7. Lysenko, J., Mytskan, B. & Mytskan, T. (2017). An alternate alternative to the midsummer night scenes. *Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports*, 27, 166–170.
8. Nortvedt, M. W., Riise, T. & Myhr, K. M. (1999). Quality of life in multiple sclerosis: measuring the disease effects more broadly. *Neurology*, 22(53), 1098–1103.
9. Nortvedt, M. W., Riise, T. & Myhr, K. M. (2000). Quality of life as a predictor for change in disability in MS. *Neurology*, 55(12), 98–109.
10. Ramp, M., Khan, F., Misajon, R. A. & Pallant, J. F. (2009). RASCH analysis of the Multiple Sclerosis Impact Scale (MSIS–29). *Hlth Quality Life Outcomes*, 7, 58.
11. Rice, G. P., Oger, J. & Duquette, P. (1999). Treatment with interferon beta-1b improves quality of life in multiple sclerosis. *Can. J. Neurol. Sci.*, 26(4), 276–282.
12. The Canadian Burden of Illness Study Group (1998). Burden of illness of multiple sclerosis: Part II: Quality of life. *Can. J. Neurol. Sci.*, 25, 31–38.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2018 р.

УДК: 796.332-055.2

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ЖІНОЧОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ

Олег Мазурчук¹, Панасюк Олександр¹, Петро Герасимюк¹, Андрій Гаврилюк¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна, e-mail: oleg_mot@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-131-136>

Анотації

Актуальність теми. Фізична культура й спорт на сучасному етапі є могутнім засобом формування особистості, галуззю інтенсивної творчості тренерів. Жінки активно освоюють ті види спорту, які традиційно вважаються «чоловічими». До них належить і міні-футбол. Його доступність, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність гри завоювали велику кількість прихильників й уболівальників. **Мета роботи** – визначення основних вимог до діяльності тренера з метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів. **Методи** – аналіз наукових джерел. **Результати.** Автори наголошують на тому, що тренер із міні-футболу повинен вести пошук нових шляхів, способів, прийомів і показу навчального матеріалу. Основа цього процесу – створення нової техніки, тактики, методики тренування, прийняття правильних рішень під час гри. У своїй діяльності тренер повинен намагатися використовувати всі закономірності пізнавальних процесів спортсменок для глибокого засвоєння ними системи знань, вироблення творчих навичок та вмінь. У процесі спортивної підготовки жіночої команди з міні-футболу тренер повинен урахувати ті особливості, які характерні лише для жінок, тобто відмінності протікання адаптаційних процесів в організмі. Велике значення в тренувальному процесі має індивідуальний підхід тренера до розв'язання поставлених завдань, формування взаємин у колективі. **Висновки.** Творчий підхід тренера з міні-футболу ґрунтується на його здібності формувати основні гіпотези для розв'язання проблемної ситуації в процесі тренування, умінні трансформувати знання й методичні прийоми в грі, майстерності застосовувати в конкретний час надійні критерії оцінки спортсменок. Загалом тренер має бути і психологом, і педагогом, і адміністратором, і господарником, і дипломатом.

Ключові слова: міні-футбол, жінки, етапи підготовки, діяльність тренера, якості, авторитет.

Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Петр Герасимюк, Андрей Гаврилюк. Эффективность деятельности тренера женской команды по мини-футболу. **Актуальность темы.** Физическая культура и спорт на современном этапе является мощным средством формирования личности, отраслью интенсивной творчества тренеров. Женщины активно осваивают виды спорта, которые традиционно считаются «мужскими». К таким относится и мини-футбол. Доступность мини-футбола, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность игры завоевали большое количество поклонников и болельщиков. **Целью данной работы** является определение основных требований к деятельности тренера для достижения спортсменами высоких спортивных результатов. **Методы** – анализ научных источников. **Результаты.** Авторы подчеркивают, что тренер по мини-футболу должен вести поиск новых путей, способов, приемов и показа учебного материала. Основой этого процесса является создание новой техники, тактики, методики тренировки, принятия правильных решений во время игры. В своей деятельности тренер должен пытаться использовать все закономерности познавательных процессов спортсменок для глубокого усвоения ими системы знаний, выработки творческих навыков и умений. В процессе спортивной подготовки женской команды по мини-футболу тренер должен учитывать те особенности, которые характерны только для женщин, то есть различия протекания адаптационных процессов в организме. Большое значение в тренировочном процессе имеет индивидуальный подход тренера к решению поставленных задач, формирования взаимоотношений в коллективе. **Выводы.** Творческий подход тренера по мини-футболу базируется на его способности формулировать основные гипотезы для решения проблемной ситуации в процессе тренировки, умения трансформировать знания и методические приемы в игре, мастерства применять в конкретное время надежные критерии оценки спортсменок. В общем тренер должен быть и психологом, и педагогом, и администратором, и хозяйственником, и дипломатом.

Ключевые слова: мини-футбол, женщины, этапы подготовки, деятельность тренера, качества, авторитет.

Oleh Mazurchuk, Oleksandr Panasiuk, Petro Herasymiuk, Andrii Havryliuk. The Effectiveness of the Coach's Activity of Women's Mini-Football Team. Relevance of the Theme. Physical culture and sport on the modern stage are the mighty means of forming a personality. Besides, it is one of the ways of the development of the intensive trainers' creativity. As the rule women master such kinds of sports, which are traditionally considered to be «masculine» activities. One of them is mini-football. *The main objective* of the article is to show the demands to a personality of a professional trainer, describe the qualities, he or she needs to obtain in order to do training more effective. *Methods* – analysis of scientific literature. *Results.* The authors of this article emphasize that trainer should be a highly qualified personality, able to give his students deep knowledge and develop the necessary students' skills make it possible to achieve great results in sports they go in for, and finally to succeed in sport. Trainers must always be in search of new ways, methods of teaching, in the process of creation of new technique, tactics, methodology of training, taking into account physical ability of a woman. The aim of a professional trainer is to he develop students' creative thinking, fantasy, intuition and other characteristics of the creative person by means of sport. *Conclusions.* The creative trainer must be in search of decisions based on his ability to transform knowledge and methodical receptions, ability to apply the reliable criteria of estimation of sportswomen in concrete time.

Key words: mini-football, women, stages of preparation, activity of a trainer, decision, qualities, authority.

Вступ. Розвиток жіночого міні-футболу, його вдосконалення потребують постійного підвищення фізичної підготовленості спортсменок, рівня їх техніко-тактичної майстерності й морально-вольових якостей. Різноманітність ігрових ситуацій, високі вимоги до фізичних якостей, зокрема швидкості, витривалості, сили та спритності спортсменок поряд із недостатньо вивченим впливом занять на жіночий організм спонукають тренерів вести пошук найбільш доцільних підходів до тренувального процесу футболісток [2].

У сучасному міні-футболі оцінюються не лише футбольні якості гравців, але і їхня психологічна стійкість, дисциплінованість, здатність протистояти агресії суперника. Успіх команди значною мірою залежить від того, наскільки дисципліновані її гравці. Дисципліна на полі сприяє чіткому виконанню обов'язків кожною спортсменкою. Дисципліна поза ігровим майданчиком – це запорука дружніх відносин у команді та позитивного настрою. Проте не кожному тренеру вдається грамотно керувати командою. На щастя, є кілька досить універсальних прийомів, що сприяють «здоровому» мікроклімату в колективі, зокрема:

- тренер повинен дати гравцям зрозуміти, що він добре розуміється в міні-футболі, володіє основними технічними прийомами;
- не допускати конфліктів усередині команди;
- проявляючи твердість рішень;
- бути прикладом для своїх підлеглих [5].

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати питання ефективної діяльності тренера жіночої команди з міні-футболу.

Виклад основного матеріалу. Команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями, які майстерно володіють технічними прийомами, тактичними діями під час гри. Провідні тренери з футболу стверджують, що суттєвої різниці у фізичній підготовці футболісток і футболістів немає, проте все ж існують певні особливості, які потрібно враховувати в процесі розробки тренувальних програм спортсменок. Важливою відмінністю між чоловічим та жіночим футболом є психологія. Потрібно зважати на те, що чоловіки у фізичному плані відчутно сильніші. Водночас жінки більш гнучкі, вони швидше сприймають нове, проте зволікають із прийняттям рішення [4].

Тренеру слід приділяти значну увагу фізіологічним особливостям жіночого організму, оскільки під впливом жіночих статевих гормонів діяльність основних систем організму жінок-футболісток циклічно змінюється [2]. При цьому потрібно враховувати особливості та умови підготовки футболісток, закономірності вдосконалення фізичних якостей, спрямованість навчально-тренувального процесу, обсяг та інтенсивність навантажень, застосування адекватних засобів відновлення (психолого-педагогічних та медико-біологічних).

Обсяг й інтенсивність навантаження тренер повинен будувати з урахуванням виявлених функціональних можливостей футболісток. У теорії та практиці міні-футболу виділяють кілька етапів підготовки спортсменів, зокрема загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, передзмагальний. Основними завданнями *загальнопідготовчого* етапу є підвищення рівня загальної фізичної підготовки гравців, збільшення потенційних і резервних можливостей їхнього організму, формування необхідних техніко-тактичних навичок і розвиток психологічних якостей, підвищення здатності долати значні

навантаження. Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі спрямовані на різнобічну підготовку. Більшість часу тренер має приділяти засобам із розвитку витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, координації рухів [5].

Підготовка на *спеціально-підготовчому* етапі скеровується на забезпечення високого рівня змагальної діяльності в контрольних іграх. Велику увагу приділяють розвитку швидко-силових якостей, удосконаленню техніко-тактичної майстерності. Основними завданнями етапу є подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму, удосконалення набутої техніки володіння м'ячем, засвоєння нових тактичних варіантів взаємодії між гравцями. Навантаження мають бути спрямовані переважно на вдосконалення швидко-силових якостей та швидкісної витривалості.

Передзмагальний етап підготовки будується з урахуванням специфіки майбутніх змагань. Основними завданнями цього етапу є вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості й техніко-тактичної майстерності в таких умовах, які наближені до ігрових. Переважно застосовуються техніко-тактичні вправи з чітко визначеними завданнями (обмежена кількість дотиків під час передачі м'яча, передача м'яча обов'язково низом, використання елементів персональної, зонної та комбінованої опіки суперниць тощо).

Загалом тренувальні заняття футболісток проводяться з урахуванням завдань кожного з етапів. На загальнопідготовчому етапі збільшується частка неспецифічних засобів підготовки, координаційна складність вправ висока, інтенсивність навантажень – помірною. На спеціально-підготовчому етапі збільшується частка засобів техніко-тактичного спрямування, зростає частка специфічних засобів, тривалість занять зменшується. На передзмагальному етапі суттєво збільшується використання специфічних засобів тренувань, збільшується частка засобів техніко-тактичного характеру та зростає кількість теоретичних занять з елементами ідеомоторного тренування, інтенсивність навантажень зменшується. Отже, щоб уміло проводити тренувальні заняття на кожному з цих етапів тренер повинен ретельно складати плани занять для спортсменок, тобто не орієнтуватися на трудомісткі вправи, зокрема віджимання, підтягування, пробіжки тощо, а використовувати нові й цікаві вправи та урізноманітнювати тренувальні заняття з м'ячем.

Задля забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей спортсменок тренер повинен використовувати низку засобів і методів. Обираючи вправи для вдосконалення рівня фізичної підготовки, слід контролювати величину навантаження на тренуванні, використовуючи дані частоти серцевих скорочень (ЧСС), оскільки вони є найбільш об'єктивним показником реакції організму на виконане навантаження. Потрібно з перших же занять навчати спортсменок підраховувати ЧСС після виконання вправ за командою тренера за 10, 12, 15 секунд. Добираючи ігри та ігрові вправи, слід урахувати їхню спрямованість (на розвиток швидкості, сили тощо) і контролювати величину навантаження [4].

Ефективність тренерської діяльності залежить від поєднання в особі тренера вроджених задатків і здібностей та набутого професійного й життєвого досвіду, які загалом складаються з емоційної його врівноваженості, стійкості та послідовності поведінки, об'єктивного оцінювання діяльності гравців, що формує в спортсменок відчуття впевненості й захищеності. Вагоме значення для ефективності тренерської діяльності має правильно вибране рішення як під час тренувальних занять, так і під час змагань, що є однією з умов успіху команди. Правильним слід вважати таке, яке найкраще забезпечує виконання поставленого педагогічного завдання за оптимально короткий час. Успішне розв'язання педагогічних завдань залежить від наявності в тренера певного досвіду, навичок, умінь використовувати весь арсенал методів (у тому числі й логічних) та засобів. Тренер оцінює кожен елемент спортивної обстановки, зокрема суперника, свою команду, спортивний майданчик, час тощо, і потім визначає їх взаємодію, будує динамічну модель наступних спортивних дій, у якій пов'язує ці елементи в одне ціле та визначає, до яких змін може привести те чи інше рішення.

На основі досліджень А. А. Деркача, А. А. Ісаєва [3] ми класифікували рішення тренера на інформаційні, організаційні та оперативні (рис. 1).

Інформаційні рішення – це оцінювання обстановки, викриття задуму поведінки спортсменів, тобто узагальнення й перетворення інформації в таку форму, яка найбільш відповідає конкретному завданню управління спортивним колективом. Інформаційні рішення є вихідними для прийняття оперативних та організаційних. Тут тренер розглядається як фахівець, котрі володіє необхідними знаннями в галузі спорту та суміжних дисциплін: теорії й методики спортивного тренування, педагогіки, психології, фізіології тощо. Дуже важливо, щоб тренер постійно стежив за новітніми досягненнями в галузі розвитку сучасної спортивної науки.

Організаційні рішення, пов'язані зі складом команди, її структурою, часом дії. До них належать також затвердження програм навчально-тренувальних занять, визначення структури навчально-тренувального процесу тощо. Особливістю цих рішень є їх орієнтація на порівняно широкий діапазон ситуацій. Приймаючи організаційне рішення, тренер розглядає низку аспектів, що пов'язані з процесом створення й наступного функціонування команди.

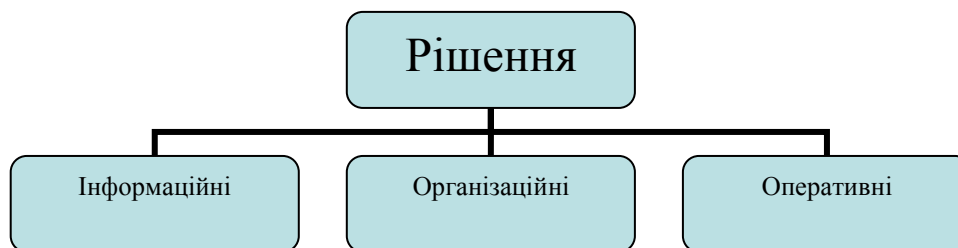


Рис. 1. Класифікація рішень педагогічних завдань у діяльності тренера

Оперативні рішення є кульмінацією діяльності тренера, тобто містять у собі всі види рішень, пов'язаних зі спортивними діями команди, зокрема визначення мети спортивних дій, установлення рівня фізичної та спортивної підготовленості, визначення завдань команди, порядку взаємодії тощо. Загалом оперативні рішення визначають дію, у той час як організаційні – не пов'язані з конкретними діями, їх змістом і формами.

Тренер будь-якого виду спорту, у тому числі й тренер жіночої команди з міні-футболу, повинен володіти широким арсеналом якостей, зокрема професійних, фізичних, вольових і морально-психічних (рис. 2). До професійних якостей тренера слід віднести вміння виконувати діяльність на всіх етапах підготовки спортсменів; прагнення до самовдосконалення; здатність до узагальнень нових досягнень і розробка нових засобів та методів тренування.

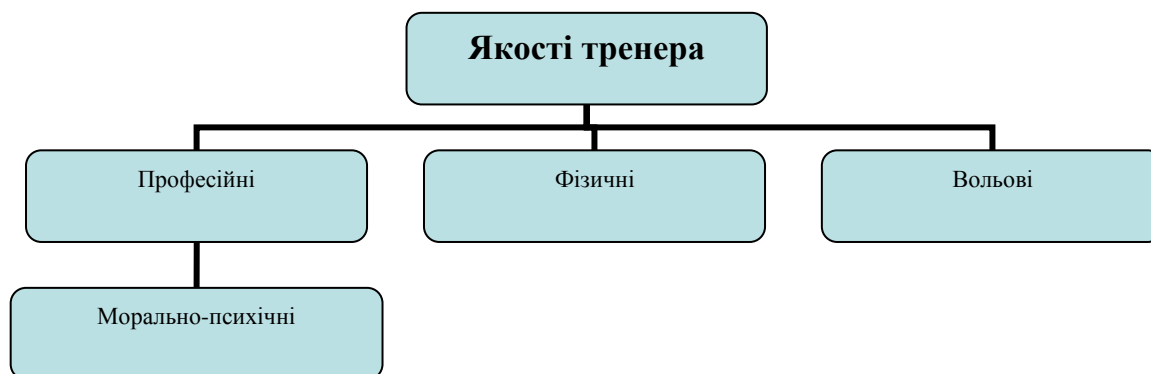


Рис. 2. Класифікація якостей тренера з міні-футболу

До фізичних – міцне здоров'я; витривалість нервово-психічної сфери; звучний голос. До вольових – цілеспрямованість; уміння досягати мети; здатність володіти собою; тверезе сприйняття критики; спостережливість; готовність нести відповідальність. До морально-психічних – чесність; принциповість; тактовність; урівноваженість; пам'ять (точність і швидкість запам'ятовування, збереження й відновлення); мислення; уяву (здатність швидко та точно уявити той чи інший предмет або об'єкт).

Передусім, тренер має керувати командою таким чином, щоб спортсмени відчували себе відповідальними за виконання поставлених перед ними завдань, проявляли самостійність та ініціативу в досягненні певної мети.

Необхідною умовою успішного керівництва командою є авторитет тренера, що створює сприятливі умови для плідної співпраці «спортсмен-тренер». Він значною мірою ґрунтується на рівні його професійної майстерності, яка повинна неухильно зростати, і на технічній підготовленості, що залежить переважно від попередньої діяльності тренера як спортсмена. Про роль професійної майстерності тренера для підтримки його авторитету знаменитий футбольний воротар Лев Яшин сказав таке: «Нинішні спортсмени вчать в різних навчальних закладах, але більшість, вступає в інститути фізичної культури або школи тренерів. Тому дехто з них може з тренером посперечатися в окремих питаннях, пославшись при цьому на конкретну сторінку підручника або заперечивши йому щось на зразок: «На лекції з фізіології говорили інакше». До таких спортсменів потрібний інший підхід, нові методи виховання [1].

Авторитет тренера зумовлений його високою моральністю й завойовується в спортсменів, насамперед, об'єктивним ставленням до них, добросовісним виконанням своїх обов'язків. Крім того, для спортсменок важливі зовнішній вигляд тренера, його ввічливість і толерантність. Потрібно, щоб тренер мав авторитет не лише у своїй команді, а й у своїх колег по роботі, керівництва тощо. Звичайно, не кожен тренер відразу може здобути авторитет, але не можна забувати, що авторитет фахівця, навіть молодого, великою мірою залежить від того, як він поводить себе. Створенню авторитету сприяє високий інтелектуальний рівень тренера: він повинен бути вищим, ніж у його спортсменів. Тренер має прагнути брати верх у будь-яких дискусіях зі спортсменами, але робити це ненав'язливо, не підкреслюючи своєї переваги [6].

Дискусія. Ми цілком погоджуємося з думками авторів про те, що тренер з міні-футболу повинен велику увагу приділяти підвищенню фізичної й технічної підготовленості своїх підопічних, сприяти формуванню особистості кожного спортсмена. Систему спортивної підготовки жіночої команди вдосконалювати й будувати з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму, найважливішими з яких є гормональна перебудова.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розвиток фізичної культури та спорту на етапі сьогодення вимагає інтенсивної творчості тренерів і спортсменів. Основою цієї творчості є створення нової техніки, тактики й методики тренування. Освітня, виховна та оздоровча дії спортивної гри будуть ефективними лише тоді, коли гру проводитиме такий тренер, який професійно готовий до реалізації її потенціалу. Невичерпна його творчість дає змогу розробляти оригінальну техніку спортивного тренування. Володіння професійними, фізичними, вольовими та морально-психічними якостями дасть змогу тренеру успішно управляти спортивною командою, приймати правильні рішення при виникненні конфліктних ситуацій під час гри та поза грою.

Подальші дослідження будуть пов'язані з пошуком способів оптимізації тренувального процесу жіночої команди з міні-футболу.

Джерела та література

1. Бабушкин Г. Д. Специфика деятельности тренера. Омск: ОГИФК, 1985. 68 с.
2. Будзин В., Пелехатий Р., Рябуха О. До питань підходів тренувального процесу футболісток з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму в різні фази оваріально-менструального циклу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2(8). С. 33–42.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 240 с.
4. Мельник Е. В., Силич Е. В., Кухтова Н. В. Психология тренера: теория и практика: метод. рек. Витебск: ВГУ им. М. П. Машерова, 2014. 55 с.
5. Ровний А. Системні механізми управління цілеспрямованою діяльністю спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 468–473.
6. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Стасюк Іван Іванович. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

References

1. Babushkyn, H. D. (1985). Spetsyfyka deiatelnosti trenera [Specificity of the coach work]. Omsk, OHIFK, 68.
2. Budzyn, V., Pelekhatyi, R. & Riabukha, O. (2012). Do pytan pidkhodiv trenuvalnoho protsesu futbolistok z urakhuvanniam funktsionalnykh mozhlyvostei zhinochoho orhanizmu v rizni fazy ovarialno-menstrualnoho tsyklu [The main issue of testing physiological preconditions of new approaches to female football-players training process according to capabilities of female body condition during different ovarial-menstrual cycle phases]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*, no. 2(8), 33–42.

3. Derkach, A. A. & Isaev, A. A. (1982). Tvorchestvo trenera [Creativity of the trainer]. М., Fizkultura i sport, 240.
4. Melnik, E. V., Silich, E. V. & Kukhtova, N. V. (2014). Psikhologhiia trenera: teoriia i praktika [Psychology of the trainer: theory and practice]. Vitebsk, VHU im. M. P. Masherova, 55.
5. Rovnyi, A. (2012). Systemni mekhanizmy upravlinnia tsilespryamovanoiu diialnistiu sportsmeniv [System management mechanisms purposeful activity athletes]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, zb. nauk. pr. VNU imeni Lesi Ukrainky, Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 468–473.
6. Stasiuk, I. I. (2014). Pobudova trenovalnoho protsesu vysokokvalifikovanykh hravtsiv u mini-futboli v richnomu tsykli pidhotovky: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets.24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiinyi sport» [Construction training process of highly skilled players in mini-football for competition period]. Dnipropetrovsk, 20.

Стаття надійшла до редакції 18.05.2018 р.

Рецензії, хроніки та персоналії



Дорогі колеги, науковці, тренери й друзі!

Із приємністю повідомляємо, що в чудовому місці – Золотому Поточі, що біля м. Ченстохови (Польща) – **22–24 листопада 2018 р.** відбудеться **I Міжнародний конгрес «Якість життя в інтердисциплінарному вимірі»**.

До участі в конгресі запрошуємо науковців, тренерів, учителів, лікарів, фізичних терапевтів та інших осіб, яких цікавлять питання покращення якості життя, здоров'я, спорту й освіти.

Програма конгресу передбачає виступи на запропоновану тематику, представлені в усній формі, у вигляді плаката чи майстер-класу.

Тези наукових доповідей (бажано англійською мовою) будуть опубліковані в електронному збірнику матеріалів.

За умов дотримання редакційних вимог статті друкуватимуться в міжнародному науковому журналі «**Physical Activity Review**» (<http://www.physactiv.ajd.czest.pl>), індексованому в наукометричних базах Web of Science та Scopus.

Тематика конгресу:

- ✓ Здоров'я та йога, мистецтво боротьби.
- ✓ Дослідження якості життя: сучасні напрями та історія.
- ✓ Спорт, туризм і здоров'я.
- ✓ Педагогіка здоров'я.
- ✓ Дієта й харчування людини.
- ✓ Якість життя в гуманітарному вимірі.

Робота конгресу не обмежується рамками зазначеної проблематики та може бути розширена (згідно з науковими інтересами авторів) у рамках теми конгресу.

Участь у конгресі можлива лише після електронної реєстрації та оплати 180 євро (або 750 злотих) до 30 вересня 2018 р.

Більше інформації на сторінці: wcongress.pl

Чекаємо на Вас!

Із повагою, Голова організаційного комітету, доктор габлітований, професор Університету гуманістично-природничого імені Яна Длугоша в Ченстохові Яцек Воншік.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Наукове видання «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» містить такі рубрики:

- ✓ Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту.
- ✓ Технології навчання фізичної культури.
- ✓ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
- ✓ Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
- ✓ Олімпійський і професійний спорт.

Щоб мати можливість подавати рукописи в журнал та перевіряти їх поточний статус, потрібно зареєструватися на сайті (<http://sport.eenu.edu.ua>) або надіслати матеріали на e-mail: sport@eenu.edu.ua
Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

Журнал приймає до розгляду наукові статті за умови, що робота:

- не була опублікована раніше в іншому журналі;
- не перебуває на розгляді в іншому журналі;
- усі співавтори згодні з публікацією статті.

Статті приймаються тільки з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій. (https://publicationethics.org/files/International%20standards_authors_for%20website_11_Nov_2011.pdf)

Автори дають згоду на збір й обробку персональних даних із метою їх уключення в базу даних згідно із Законом України № 2297-VI «Про захист персональних даних» від 01.06.2010. Імена та електронні адреси, які вказуються користувачами сайта цього видання, використовуватимуться виключно для виконання внутрішніх технічних завдань; вони не поширюватимуться та не передаватимуться стороннім особам.

Мова рукопису – українська, російська, англійська, польська.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РУКОПИСІВ

Стаття повинна супроводжуватися анотацією, ключовими словами й містити пристатейний список використаних джерел.

Файл рукопису повинен містити:

- ✓ індекс УДК статті (верхній лівий кут)
- ✓ назву статті (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 використовувані прилади, обладнання, тести.

(3) Статистичний аналіз:

У підзаголовку «Статистичний аналіз» автори повинні пояснити, які статистичні методи використано під час аналізу представлених даних у розділі «Результати дослідження», та обґрунтувати їх застосування. Статистичні методи повинні бути описані детально, щоб забезпечити перевірку представлених результатів. Статистичні значення мають бути показані разом із даними в тексті, а також у таблицях і малюнках. У кінці статистичного аналізу автори повинні вказувати рівень значущості та використані статистичні програми.

Звертаємо увагу авторів, що просте перерахування використаних методів дослідження редакцією не приймається.

Протокол збору даних, процедури, досліджувані параметри, методи вимірювань й апаратура повинні бути описані досить докладно, щоб дати змогу іншим ученим відтворити результати. Мають бути представлені посилання на використовувані методи. Маловідомі та істотно модифіковані методи повинні бути описані докладно, назви використаних пристроїв – супроводжуватись інформацією про виробника (назва, місто й країна), зазначеного в дужках.

Надання інформації про учасників експериментів (пацієнтів) вимагає наявності їхньої офіційної згоди. Дослідження пацієнтів і добровольців вимагають усвідомленої згоди, документованої в тексті рукопису. За участі дітей в експериментах потрібно мати отриману письмову згоду їхніх батьків, про що зазначаємо в цьому розділі. У звітах щодо експериментів на людях має бути зазначено, чи проводилася процедура відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав (експериментів або інституційного регіонального) або 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 та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі (подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми, а також перспективи для майбутніх досліджень. Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи).

Після тексту статті повинен міститися пристатейний список використаних джерел.

Усі джерела зі списку літератури повинні бути процитовані в тексті статті, в іншому випадку відповідний елемент має бути вилучений. Якщо стаття, на яку є посилання, має цифровий ідентифікатор doi (<http://www.doi.org/index.html>), його обов'язково потрібно вказувати.

Список літератури повинен містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження.

До списку потрібно включати наукові статті українських і зарубіжних авторів.

Допускається посилання на власні роботи авторів статті (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» скористайтесь ресурсом:

Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: методичні рекомендації/ автори-укладачі: О. Боженко, Ю. Корян, М. Федорець; редкол.: В. С. Пашкова, О. В. Воскобойнікова-Гузєва, Я. Є. Сошинська, О. М. Бруй; Науково-технічна бібліотека ім. Г. І. Денисенка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»; Українська бібліотечна асоціація. Київ: УБА, 2016. Електрон. вид. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). 117 с. ISBN 978-966-97569-2-3.

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1. Обсяг основного тексту статті – 8–15 сторінок.

2. Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (*.doc).

3. Параметри сторінки:

формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів та нумерації сторінок.

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір 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 _____

ЗМІСТ

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

Ірина Войтович, Василь Войтович, Нінель Мацкевич Рекреаційний туризм у процесі підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури та здоров'я.....	3
Оксана Киселиця, Юрій Мосейчук, Олена Мороз Становлення соціальної зрілості старшокласників (у контексті діяльності вчителя фізичної культури)	12
Катерина Кострікова Вплив олімпійської освіти на особистість школярів	20
Тетяна Круцевич, Євгеній Імас, Оксана Марченко Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп.....	26
Сергій Мудрик, Ірина Кліш, Едуард Навроцький, Андрій Гаврилюк Українські народні ігри як свідчення давності язичницьких обрядових дійств	36

Технології навчання фізичної культури

Вікторія Головкіна Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на фізичну підготовленість дівчат 11–12 років	41
Ольга Заставна Значення розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення у дітей з порушенням слуху за верботональною методикою	49
Ольга Ображей Особливості побудови процесу навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі	56

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Софія Власова Особливості фізичної підготовленості учнів 5 – 6 класів в контексті часних норм оцінювання.....	63
Станіслав Галандзовський, Алла Сулима, Анатолій Корольчук Покращення показників фізичної підготовленості у студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень.....	73
Евеліна Жигульова, Іван Стасюк Вплив систематичних фізичних навантажень на морфофункціональний розвиток школярів	78
Роман Іваніцький, Алла Альошина Функціональний стан опорно-рухового апарату дітей середнього шкільного віку з вадами слуху	86
Олександр Лемак, Ірина Султанова, Ірина Іванишин, Родіон Арламовський Фізична підготовленість та морфо-функціональний стан підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності.....	91
Василь Пантік Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти.....	99
Марина Червоношапка, Галина Шутка, Оксана Чичкан Силові показники ударів руками і ногами у курсантів закладів вищої освіти МВС України	108

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Наталія Голод Структура оперативних втручань при облітеруючому атеросклерозі нижніх кінцівок та аспекти реабілітації хворих з даною патологією	113
--	-----

Роксолана Горбата

Оцінка якості життя хворих із хронічним обструктивним захворюванням легень із застосуванням опитувальника SF-36121

Юрій Лисенко, Богдан Мицкан, Сергій Попель

Моніторинг параметрів якості життя у хворих на розсіяний склероз з міо-фасціальним больовим синдромом при впровадженні програми фізичної реабілітації126

Олімпійський і професійний спорт

Олег Мазурчук, Панасюк Олександр, Петро Герасимюк, Андрій Гаврилюк

Ефективність діяльності тренера жіночої команди з міні-футболу131

Рецензії, хроніки та персоналії

Інформація про I Міжнародний конгрес «Якість життя в інтердисциплінарному вимірі»137

Інформація для авторів138

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (43)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: <http://sport.eenu.edu.ua>

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 16,56 ум. друк. арк., 16,74 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.

