

ISSN 2220-7481



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



Міністерство освіти і науки України  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
№ 1 (45)

Луцьк  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
2019

**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);
- 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. Б.** – 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. О.** – 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. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

**Педагогічні науки**

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Гааламанжук Л. 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 Шафарика, 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);
- Фірка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріч Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

**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, 2019. – № 1(45). – 114 с.

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

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

*Видання відображається в наукометричних та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV– 57,07), eLIBRARY (PIHЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Українська наукова; Ulrich's Periodicals Directory; репозитаріях та пошукових системах: DOAJ, OpenAIRE, BASE, WorldCat, 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 796.352.2

## РОЗВИТОК ГОЛЬФУ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Мирослав Дутчак<sup>1</sup>, Оксана Шинкарук<sup>1</sup>, Марина Лавренчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, mvd21@ukr.net;

<sup>2</sup>Всеукраїнська федерація гольфу України, Київ, Україна, m.lavrenchuk@ukrgolf.org

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-03-13>

### Анотації

**Актуальність.** Уключення гольфу до олімпійських видів спорту, а також процес його глобалізації, комерціалізації та професіоналізації зумовлюють перспективи розвитку цього виду спорту в рамках національного й міжнародного масштабу. Незважаючи на зацікавленість населення до занять гольфом в Україні, його позитивний розвиток в останні роки, спостерігаємо низку проблем. **Мета** статті – здійснити комплексний аналіз розвитку гольфу у світі та Україні, окреслити основні проблеми та визначити перспективи його сучасного розвитку. **Методи досліджень** – аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, офіційних нормативно-правових документів, опитування, аналіз даних Інтернет, SWOT-аналіз, зіставлення, узагальнення. **Результати.** У статті визначено сучасні тренди світового гольфу, серед яких – суттєве зростання популярності й географії поширення гольфу; збереження провідних позицій США в розвитку гольфу; концентрація системи гольфу в Європі до 92 % усіх професійних гравців та 90 % майданчиків для гольфу; упровадження до 2020 р. єдиної світової системи гандикапів; уніфікація стандартів підготовки та сертифікації тренерів, суддів, грінкіперів; прогрес бізнес-індустрії гольфу тощо. Досліджено сучасні виклики, що впливають на подальший розвиток гольфу в Україні: недосконалість законодавчого забезпечення розвитку спорту й сприяння діяльності суб'єктів системи вітчизняного гольфу; низький рівень мотивації різних верств населення до занять гольфом у країні; відсутність відділень із гольфу в дитячо-юнацьких спортивних школах; відставання матеріально-технічної бази розвитку гольфу від рівня більшості країн світу; невідповідність сучасним вимогам науково-методичного супроводження розвитку гольфу та кадрового забезпечення й ін. Розроблено стратегічні напрями, цілі й завдання розвитку гольфу в Україні на період до 2030 р. **Висновки.** Обґрунтована стратегія розвитку гольфу в Україні дасть змогу гідно репрезентувати державу у світовому спортивному співтоваристві, популяризувати гольф як вид активного відпочинку в системі здорового способу життя громадян та сприяти консолідації нації.

**Ключові слова:** гольф, управління гольфом у світі та в Україні, тренди розвитку, проблеми, стратегія, перспективи.

**Мирослав Дутчак, Оксана Шинкарук, Марина Лавренчук. Развитие гольфа в Украине: проблемы и перспективы.** **Актуальность.** Включение гольфа в олимпийские виды спорта, а также процесс его глобализации, коммерциализации и профессионализации обуславливают перспективы развития данного вида спорта в рамках национального и международного масштаба. Несмотря на заинтересованность населения к занятиям гольфом в Украине, позитивное развитие гольфа в последние годы, наблюдается ряд проблем. **Цель** статьи – осуществить комплексный анализ развития гольфа в мире и Украине, определить основные проблемы и перспективы его современного развития. **Методы исследований** – анализ данных специальной научно-методической литературы, официальных нормативно-правовых документов, опрос, анализ данных Интернет, SWOT-анализ, сопоставление, обобщение. **Результаты.** В статье определяются современные тренды мирового гольфа, среди которых – существенный рост популярности и географии распространения гольфа; сохранение ведущих позиций США в развитии гольфа; концентрация системы гольфа в Европе до 92 % всех профессиональных игроков и 90 % площадок для гольфа; внедрение к 2020 г. единой мировой системы гандикапов; унификация стандартов подготовки и сертификации тренеров, судей, гринкиперов; прогресс бизнес-индустрии гольфа и др. Исследуются современные причины, влияющие на дальнейшее развитие гольфа в Украине: несовершенство законодательного обеспе-

чення розвитку спорту і содействія діяльності суб'єктів системи отечественного гольфа; низкий уровень мотивации различных слоев населения к занятиям гольфом в стране; отсутствие отделений по гольфу в детско-юношеских спортивных школах; отставание материально-технической базы развития гольфа от уровня большинства стран мира; несоответствие современным требованиям научно-методического сопровождения и кадрового обеспечения и др. Разработаны стратегические направления, цели и задачи развития гольфа в Украине на период до 2030 г. **Выводы.** Обоснованная стратегия развития гольфа в Украине позволит достойно представлять страну в мировом спортивном сообществе, популяризировать гольф как вид активного отдыха в системе здорового образа жизни граждан и способствовать консолидации нации.

**Ключевые слова:** гольф, управление гольфом в мире и в Украине, тренды развития, проблемы, стратегия, перспективы.

**Myroslav Dutchak, Oksana Shynkaruk, Marina Lavrenchuk. Golf Development in Ukraine: Challenges and Perspectives. Topicality.** The inclusion of golf in the Olympic sports, the process of its globalization, commercialization and professionalization determines the prospects for the development of this sport within the framework of national and international scale. Despite the interest of the population in the golf in Ukraine, the positive development of golf in recent years, there are a problems. **The purpose of the research** is to carry out a comprehensive analysis of the development of golf in the world and Ukraine, to identify the main problems and determine the prospects for its modern development. **Methods** – analysis of data of special scientific literature, official legal documents, surveys, data analysis of the Internet, SWOT-analysis, comparison, generalization. **Results.** The article defines the modern trends of world golf, among which there is a significant increase in the popularity and geography of the distribution of golf; maintaining of the leadership of USA in golf development; the concentration in system of the golf in Europe up to 92 % of all professional players and 90 % of golf courses; the introduction by 2020 of a unified world system of handicaps; unification of standards for the preparation and certification of coaches, judges, greenkeepers; the progress of the golf business-industry and, etc. The modern causes affecting the further development of golf in Ukraine are investigated: the imperfection of the legislative provision of sports development and the promotion of the activities of subjects of the national golf system; low level of motivation of different groups of population for golf to practice in the country; lack of golf courses at children's and youth sports schools; the backlog of the material and technical base of golf development from the level of most countries of the world; mismatch with the modern requirements of scientific and methodological support for the development of golf and staffing, and others. Are developed the strategic directions, goals and objectives for the development of golf in Ukraine for the period up 2030. **Conclusions.** The strategy of golf development in Ukraine will allow dignified representation of the state in the world sports community, popularize golf as a kind of active rest in the system of a healthy lifestyle of citizens and promote the consolidation of the nation.

**Key words:** golf, management of golf in the world and in Ukraine, trends of development, problems, strategy, prospects.

**Вступ.** Гольф в Україні є невід'ємною складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури й спорту та спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини за допомогою її залучення до участі в змаганнях із гольфу [1]. Гра в гольф є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин між народами [3].

Уключення гольфу до олімпійських видів спорту, а також процес його глобалізації, комерціалізації (зацікавленість у його розвитку виробників товарів і послуг) та професіоналізації зумовлюють перспективи розвитку цього виду спорту в рамках як національного, так і міжнародного масштабу [2, 6].

Незважаючи на зацікавленість населення до занять гольфом в Україні, позитивний розвиток гольфу в останні роки, спостерігаємо низку проблем щодо розвитку гольфу в країні [7]. На сучасному етапі не існує цілісного уявлення про історичні, організаційні-управлінські та методичні основи розвитку гольфу з урахуванням сучасних чинників, що впливають на його подальший розвиток у міжнародному спортивному русі.

**Мета роботи** – здійснити комплексний аналіз розвитку гольфу у світі й Україні, окреслити основні проблеми та визначити перспективи його сучасного розвитку.

**Методи та організація досліджень.** У роботі використано такі методи, як аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, офіційних нормативно-правових документів, опитування, аналіз даних Інтернет, SWOT-аналіз, зіставлення, узагальнення.

#### **Результати досліджень та їх обговорення**

Гольф має давню історію. У сучасній класичній версії він сформувався в XIX ст. у Шотландії [3].

Із 2016 р. цей вид спортивних ігор повернуто до програми Ігор Олімпіад (уперше він представлений на цих іграх у 1900 та 1904 рр.). Окрім спорту вищих досягнень, гольф широко використовують для активного відпочинку різних груп населення [4].

Гольф має довгий шлях розвитку, у процесі якого сформувалися декілька його різновидів: гольф, питч-енд-патт й міні гольф. Започаткування гри в гольф та її поширення в різних країнах демонструє зацікавленість різних сторін у розвитку гольфу й його спрямуванні в систему олімпійського та професійного спорту, що піднімає на новий щабель розвиток і вдосконалення всієї системи гольфу [13].

Перші витoki зародження гольфу в Україні відносять до 1913 р., а сучасний етап розвитку українського гольфу – до 1997 р. Розвиток гольфу охоплює три періоди: перший (1913 р.) – витoki зародження гольфу на українських землях; другий (1997–2008 рр.) – виникнення гольфу в незалежній Україні, розвиток інфраструктури, створення управлінських структур; третій (2009 р. – до сьогодні) – вступ до міжнародних організацій із гольфу [4].

Аналіз зарубіжних і вітчизняних літературних джерел, нормативних документів [5; 8; 9–11; 12; 15–19] дав підставу визначити сучасні тренди світового гольфу, такі як:

- суттєве зростання популярності та географії поширення гольфу;
- збереження провідних позицій США в розвитку гольфу;
- у Європі система гольфу залишається сконцентрованою: 92 % усіх професійних гравців та 90 % майданчиків для гольфу розміщені в десяти країнах, насамперед у Великій Британії (Англія, Шотландія, Уельс), Німеччині й Франції;
- динамічний розвиток гольфу в державах Східної Європи та балканських країнах;
- збільшення кількості спортсменів-лідерів на міжнародній арені з країн, які раніше не мали відповідних традицій;
- розробка й упровадження національних програм та стратегій розвитку й популяризації гольфу;
- існування єдиної системи змагань на міжнародному рівні, що поєднує професійний та аматорський напрями;
- упровадження до 2020 р. єдиної світової системи гандикапів;
- уніфікація стандартів підготовки й сертифікації тренерів (інструкторів), суддів, грінкіперів;
- стрімкий прогрес бізнес-індустрії гольфу (послуги гольф-клубів і гольф-полів, виготовлення та продаж одягу й спортивного інвентарю, виробництво та реалізація спортивного видовища, туристичні послуги, інформаційні послуги для спортивних уболівальників, заробітки гравців-професіоналів, будівництво котеджів поблизу гольф-полів тощо);
- сертифікація гольф-полів й акредитація гольф-клубів;
- відкриття муніципальних полів для гольфу за підтримки держави на центральному, регіональному та місцевому рівнях.

В Україні гольф активно розвивається з 1997 р. У цьому ж році створено Всеукраїнську федерацію гольфу (далі – ВФГ), яка, відповідно до законодавства України, має статус національної. ВФГ є членом Міжнародної федерації гольфу (IGF), Європейської асоціації гольфу (EGA) та тісно співпрацює з міжнародною організацією «The R&A». ВФГ – член Національного олімпійського комітету України й Спортивного комітету України [14].

У 2018 р. в Україні працює п'ять гольф-клубів у Києві та Харкові, де шість шість полів (два – на дев'ять лунок; чотири – на 18). П'ять вітчизняних гольф-полів мають міжнародну сертифікацію. У Києві працює три гольф-симулятори та один – у Харкові. Спеціалізовані тренувальні майданчики (драйвінг-рейндж) функціонують у Києві (2), Львові (1) й Одесі (1). Гольфом займається орієнтовно 700 осіб, із яких близько половини грають хоча б один турнір протягом року [14].

Із 1999 р. Національна збірна України з гольфу почала брати участь у змаганнях міжнародного рівня, зокрема з 2012 р. – у найбільш престижному турнірі серед аматорів – командному чемпіонаті світу (World Amateur Team Championships – WATC) [4; 14].

Із 2011 р. в Україні проходять турніри, що сертифіковані World Amateur Golf Ranking (WAGR). Першим WAGR-турніром у нашій країні був Ukrainian Ladies Open Amateur Championship 2011. Наразі проведено вже 14 змагань рівня WAGR та вісім українських гравців були в рейтингу WAGR до 2014 р. [18].

Після зміни правил отримання рейтингу WAGR на більш вимогливі Україна не мала гравців у цьому рейтингу. Лише у 2018 р. член збірної країни Іван Маловичко виконав нові умови WAGR та увійшов у відповідний рейтинг. Проте українських спортсменів немає в рейтингах найкращих гравців світу – чоловічому OWGR (Official World Golf Ranking) та жіночому Rolex Ranking [14].

Із 2015 р. в Україні впроваджено Єдину систему обліку показників гандикапів (Datagolf). Із цього ж року ведеться облік національного спортивного рейтингу з гольфу гравців України [14].

Із 2017 р. розпочато роботу зі створення Професійної асоціації гольфу України та започатковано український паралімпійський рух із гольфу.

Зараз у державі працює 15–20 професійних тренерів різного рівня й кваліфікації; є один суддя міжнародної категорії, один – національної категорії, чотири – першої категорії, 10 – молодших суддів [14].

Подальший розвиток гольфу в Україні ускладнюється через низку сучасних викликів:

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку спорту та сприяння діяльності суб'єктів системи вітчизняного гольфу;
- нестабільність соціально-економічного середовища;
- напружена демографічна ситуація в державі;
- посилення тренду до зменшення частки асигнувань спорту з державного бюджету, зокрема обмеженість фінансових ресурсів для розвитку гольфу в країні;
- низький рівень мотивації різних верств населення до занять гольфом у країні;
- відсутність відділень із гольфу в дитячо-юнацьких спортивних школах;
- відставання матеріально-технічної бази розвитку гольфу від рівня більшості країні світу, які розвивають гольф;
- недосконале нормативно-правове й організаційне забезпечення гольфу;
- невідповідність сучасним вимогам науково-методичного супроводження розвитку гольфу;
- недостатнє кадрове забезпечення.

Зазначені виклики мають глибинний та системний характер і вимагають скоординованих дій органів державної влади, громадськості та приватних структур на основі візії й місії системи гольфу в Україні на довгострокову перспективу, а також реалізації стратегічних напрямів, цілей та завдань подальшого розвитку цього виду спорту.

Стратегічні напрями, цілі й завдання подальшого розвитку гольфу в Україні розроблено на основі Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України [2], узагальнення результатів тематичних наукових досліджень, передового зарубіжного й вітчизняного досвіду роботи, Стратегічного плану IGF на 2017–2020 рр. [17], SWOT-аналізу функціонування відповідної соціальної системи, пропозицій експертів та громадськості.

Візією системи гольфу в Україні є забезпечення гідної репрезентації держави у світовому спортивному співтоваристві, популяризація гольфу як виду активного відпочинку в системі здорового способу життя співгромадян та сприяння консолідації нації.

Місія системи гольфу в Україні на період до 2030 р. передбачає:

- забезпечення популяризації олімпійського й паралімпійського спорту в суспільстві;
- підвищення інвестиційної привабливості України;
- створення умов для зростання майстерності вітчизняних спортсменів із гольфу;
- залучення школярів, студентства та інших груп населення до занять гольфом;
- зміцнення соціального інституту сім'ї засобами активного відпочинку;
- використання гольфу для фізичної та психологічної реабілітації військових і ветеранів бойових дій;
- сприяння моральному та етичному вихованню, насамперед дітей і молоді.

Місія реалізовуватиметься на основі цінностей IGF: цілісності; солідарності; поваги; досконалості.

У ході досліджень визначено стратегічні напрями, цілі та завдання розвитку гольфу в Україні на період до 2030 р. (рис.1).

*Напрямок «Гольф доступний для всіх» (рис. 2)*

Стратегічна ціль 1. Упровадження занять гольфом у закладах освіти.

Завдання – упроваджувати гольф у навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти всіх рівнів (розроблення методичних рекомендацій; покращення матеріально-технічного забезпечення; удосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації вчителів із фізичної культури для проведення уроків з елементами гольфу; використання ефективних засобів мотивування школярів і студентів до занять гольфом; проведення загальноукраїнських конкурсів на кращу організацію відповідної роботи тощо); організація співробітництва між закладами освіти, у яких функціонують секції з гольфу та міні-гольфу; забезпечення створення й функціонування Студентської ліги з гольфу України.

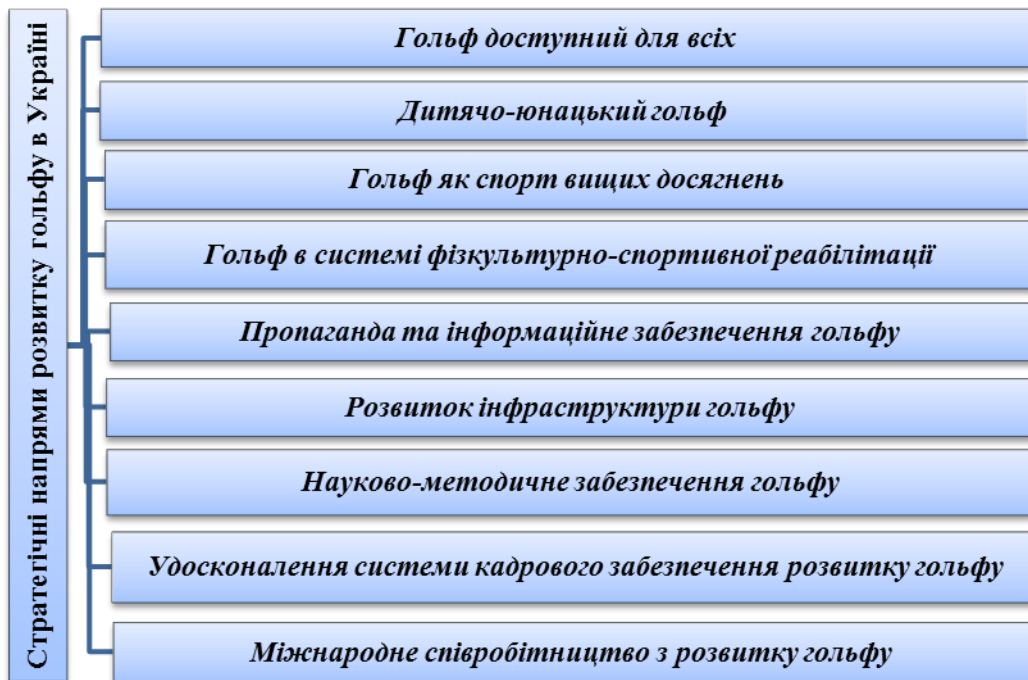


Рис. 1. Стратегічні напрями розвитку гольфу в Україні

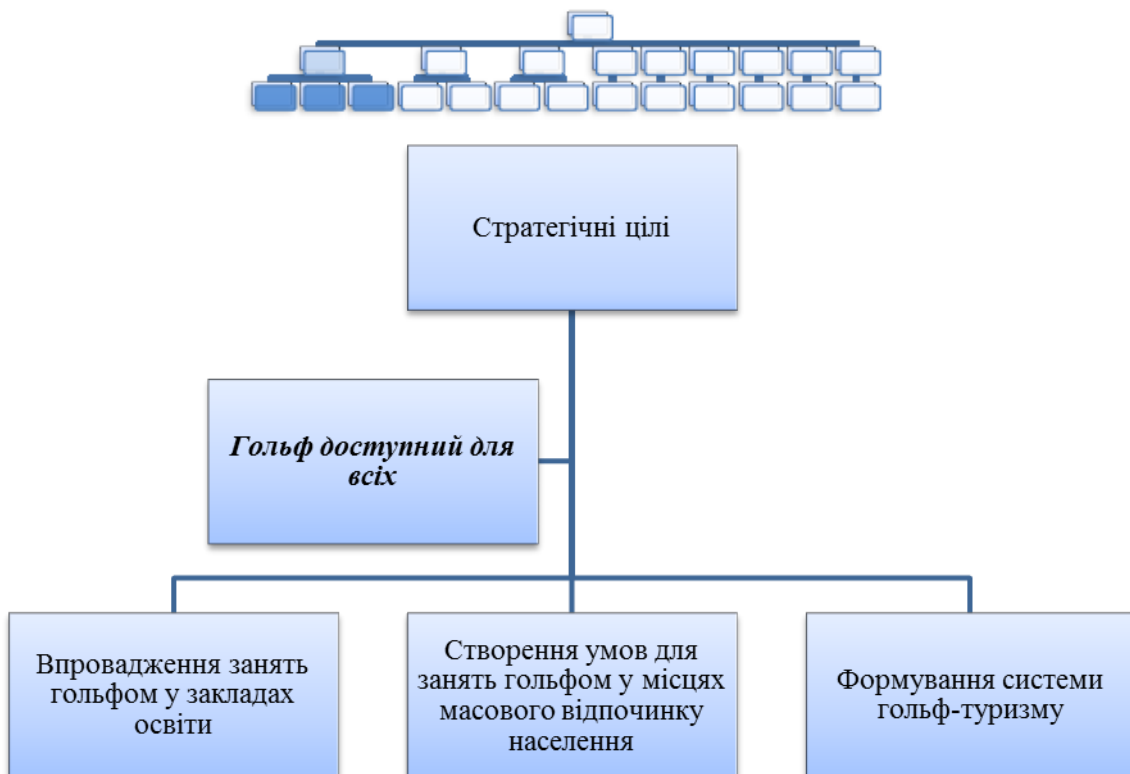


Рис. 2. Стратегічні цілі напряму «Гольф доступний для всіх»

Стратегічна ціль 2. Створення умов для занять гольфом у місцях масового відпочинку населення.

Завдання – проводити загальнодоступні спортивні заходи з елементами гольфу як ефективних видів сімейних активностей у місцях масового відпочинку громадян; створити сімейні гольф-поля; розробляти та реалізовувати цільові програми зі створення дитячих ігрових комплексів і площинних спортивних споруд із гольфу в рекреаційних парках та зонах активного відпочинку; створити систему проведення масових фізкультурно-спортивних заходів, свят з елементами гольфу серед дітей, підлітків



і молоді; забезпечувати умови для залучення дітей до короточасного навчання технічних елементів гольфу на основі спеціального проекту «Масові розважальні школи гольфу».

Стратегічна ціль 3. Формування системи гольф-туризму.

Завдання – організувати екскурсії школярів на змагання з гольфу та міні-гольфу; створити сприятливі умови на гольф-полях для перебування туристів як глядачів і/або учасників масових змагань; сприяти формуванню туристичних груп для перегляду престижних міжнародних спортивних змагань із гольфу; організувати туристичний маршрут гольф-полями України.

Напрямок «Дитячо-юнацький гольф» (рис. 3)

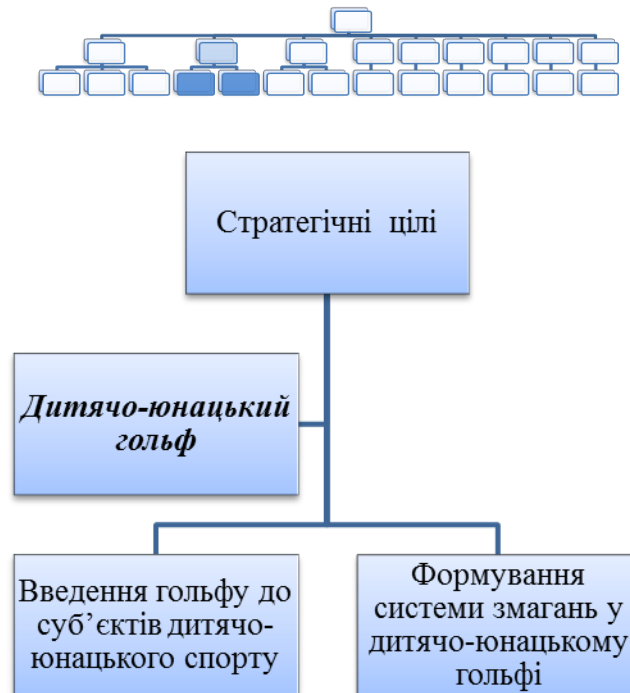


Рис. 3. Стратегічні цілі напрямку «Дитячо-юнацький гольф»

Стратегічна ціль 1. Уведення гольфу до суб'єктів дитячо-юнацького спорту.

Завдання – упровадити навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з гольфу; відкрити відділення гольфу в дитячо-юнацьких спортивних школах й інших суб'єктах дитячо-юнацького спорту; створювати Академії гольфу для юних гравців на базі провідних гольф-клубів; проводити літні спортивні табори для кращих юних гравців у гольф; розробити програми підготовки олімпійського резерву з гольфу «Від першого удару по м'ячу до спорту вищих досягнень».

Стратегічна ціль 2. Формування системи змагань у дитячо-юнацькому гольфі.

Завдання – організувати Всеукраїнські багатотурові змагання з гольфу серед юних гравців; забезпечувати участь у різноманітних міжнародних спортивних змаганнях кращих юних гравців у гольф; започаткувати та проводити в Україні міжнародний турнір для юних гравців у гольф.

Напрямок «Гольф як спорт вищих досягнень» (рис. 4.)

Стратегічна ціль 1. Забезпечення розвитку інфраструктури гольфу як спорту вищих досягнень.

Завдання – сприяти формуванню системи спортивних клубів із гольфу різних форм власності; створити центр із підготовки збірних команд України з гольфу; забезпечити функціонування національної збірної команди України з гольфу.

Стратегічна ціль 2. Сприяння аматорському та професійному гольфу.

Завдання – стимулювати проведення клубами турнірів серед аматорів гри в гольф і започаткування відповідного загальнонаціонального турніру; створити в Україні конкурентоспроможну систему змагань для професійних гравців у гольф відповідно до міжнародних стандартів та правил; здійснювати реєстрування українських гольф-професіоналів, їх атестацію й присвоєння відповідних категорій;

ведення офіційного спортивного рейтингу українських гольф-професіоналів; здійснювати підтримку участі українських гравців у престижних міжнародних змаганнях аматорів і професіоналів із гольфу; сприяти провідним українським гравцям у гольф із залучення спонсорів та інвесторів комерційних проектів з аматорського й професійного гольфу; реалізовувати комплекс заходів для участі спортсменів України в Іграх Олімпіад та Паралімпійських іграх із гольфу.

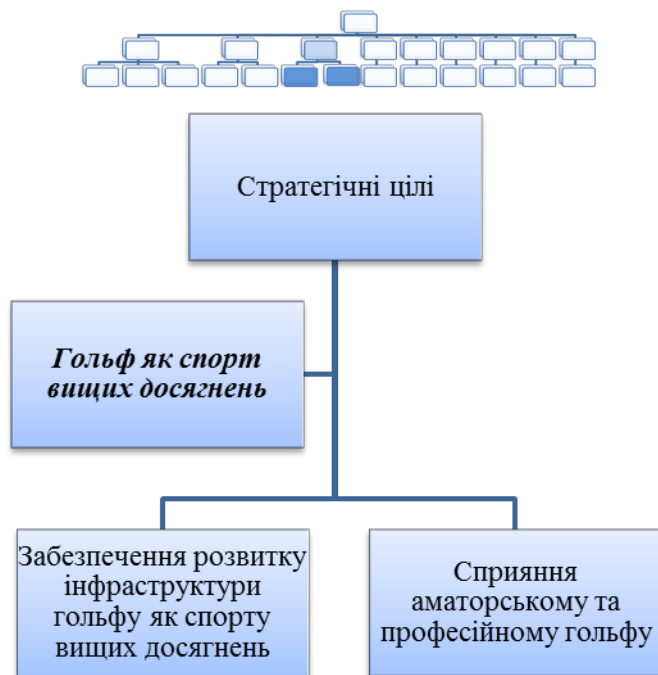


Рис. 4. Стратегічні цілі напрямку «Гольф як спорт вищих досягнень»

Напрямок «Гольф у системі фізкультурно-спортивної реабілітації» (рис. 5).

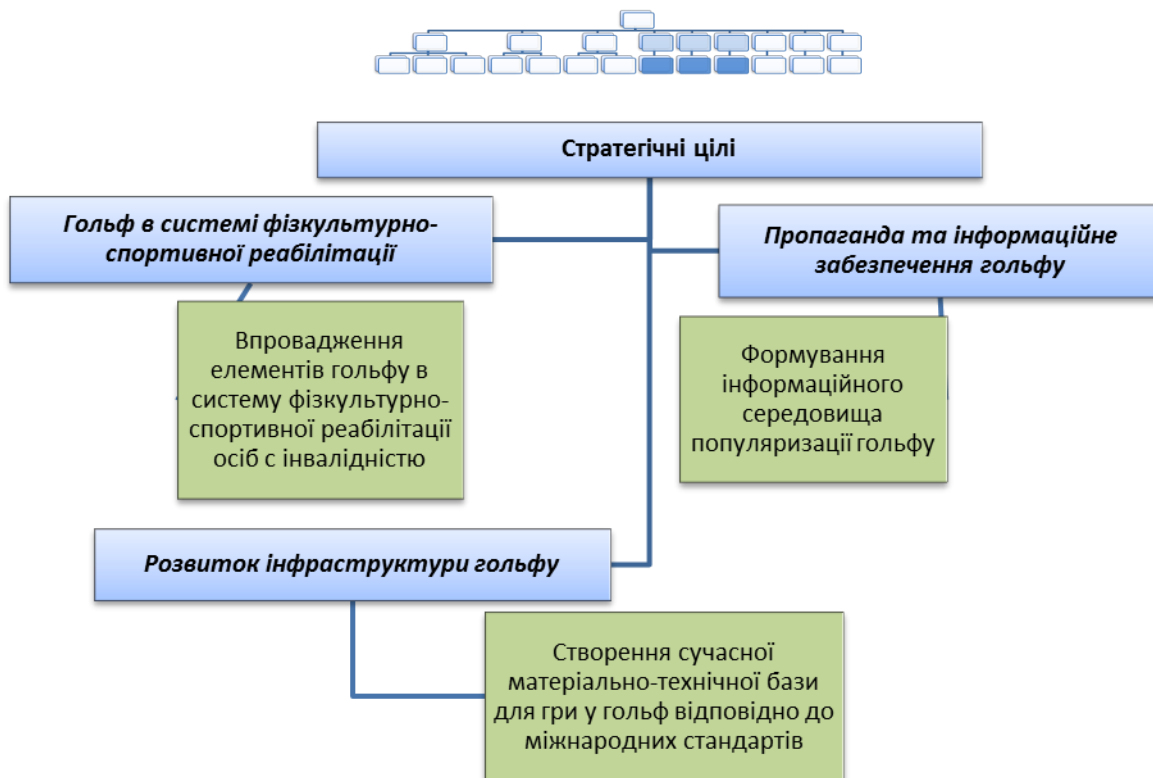


Рис. 5. Стратегічні цілі напрямків «Гольф у системі фізкультурно-спортивної реабілітації», «Пропаганда та інформаційне забезпечення гольфу», «Розвиток інфраструктури гольфу»

Стратегічна ціль 1. Упровадження елементів гольфу в систему фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю.

Завдання – реалізувати соціальні програми з використанням елементів гольфу у фізкультурно-спортивній реабілітації осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю для покращення їхнього фізичного й психологічного стану; забезпечувати доступність занять гольфом (міні-гольфом) для фізкультурно-спортивної реабілітації військових і ветеранів бойових дій; забезпечувати безбар'єрність гольф-полів для безперешкодного доступу до них осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю.

Напрямок «Пропаганда та інформаційне забезпечення гольфу» (рис. 5)

Стратегічна ціль 1. Формування інформаційного середовища популяризації гольфу.

Завдання – упроваджувати в засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, соціальну рекламу стосовно переваг гольфу для формування здорового способу життя громадян, а також пізнавальних програм для осіб різного віку щодо занять гольфом у процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості; забезпечувати висвітлення спортивних подій із гольфу в засобах масової інформації й соціальних мережах; інтегрувати наявні та створювати нові інформаційні ресурси для забезпечення обміну й розповсюдження інформації про гольф; започаткувати випуск періодичного друкованого видання – журналу «Гольф України»; створити гольф-лігу журналістів України.

Напрямок «Розвиток інфраструктури гольфу» (рис. 5)

Стратегічна ціль 1. Створення сучасної матеріально-технічної бази для гри в гольф відповідно до міжнародних стандартів.

Завдання – підготовка та внесення в установленому порядку змін і доповнень до законодавства з метою створення сприятливого правового поля для розвитку інфраструктури вітчизняного гольфу; подальший розвиток інфраструктури гольфу за допомогою будівництва сучасних гольф-полів і запровадження їх сертифікації для проведення спортивних заходів різного рівня; удосконалення міського планування в частині створення місць для гольфу й міні-гольфу; унесення необхідних змін до відповідних державних будівельних нормативів; прийняти та фінансово забезпечити довгостроковий план будівництва гольф-полів на дев'ять та 18 лунок різних типів і класів, укорочених полів для гри в гольф, полів для міні-гольфу; створити мережу гольф-симуляторів на спортивних об'єктах України.

Напрямок «Науково-методичне забезпечення гольфу» (рис. 6)

Стратегічна ціль 1. Упровадження інноваційних підходів до науково-методичного забезпечення розвитку гольфу.

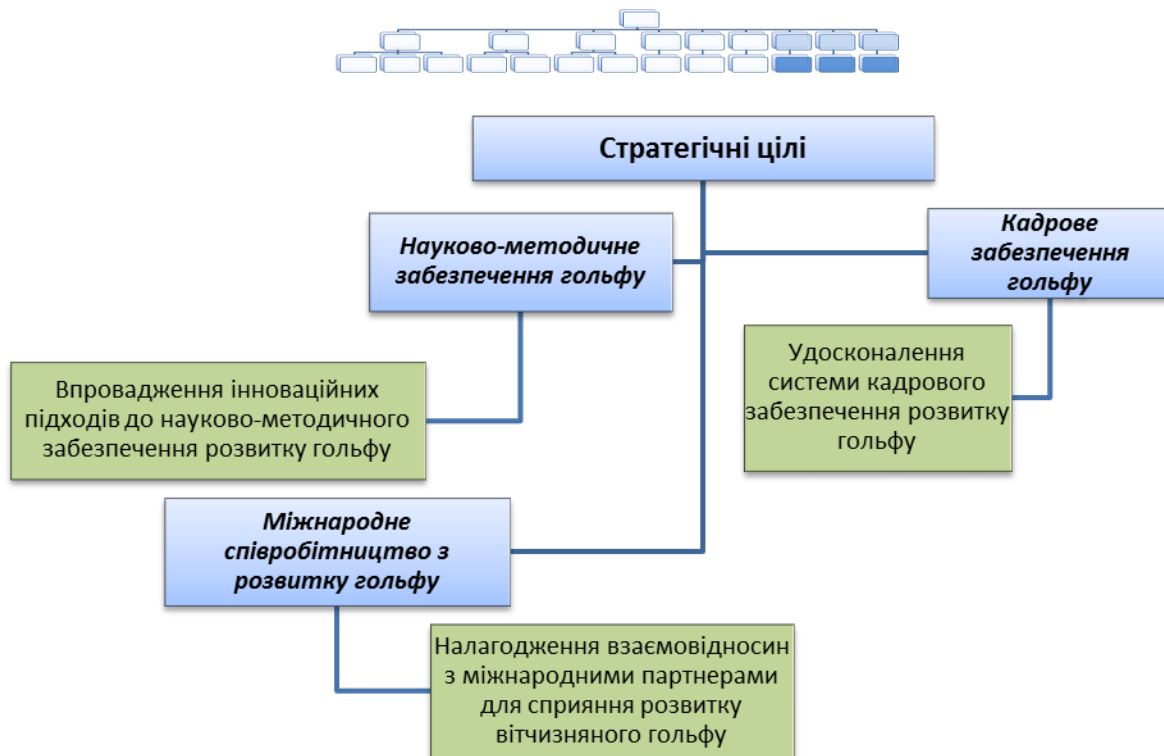


Рис. 6. Стратегічні цілі напрямів «Науково-методичне забезпечення гольфу», «Кадрове забезпечення гольфу», «Міжнародне співробітництво з розвитку гольфу»

Завдання – розробити програми наукового супроводження підготовки провідних вітчизняних гравців у гольф та національних збірних команд України; організувати проведення наукових досліджень і впровадження їх результатів у практику роботи гольф-клубів та інших суб'єктів спорту; забезпечувати профілактику травматизму й захворювань гравців у гольф у процесі спортивної діяльності, а також попередження використання заборонених речовин та методів тощо; використовувати інноваційні технології мобілізації функціональних і психічних резервів підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності гравців у гольф; здійснювати підготовку й видання методичних та наукових видань, підручників, навчальних посібників, відео-, аудіопродукції на допомогу тренерам, суддям, спортсменам; забезпечувати участь у міжнародних конференціях і семінарах, присвячених актуальним питанням розвитку гольфу.

*Напрямок «Кадрове забезпечення гольфу» (рис. 6)*

Стратегічна ціль 1. Удосконалення системи кадрового забезпечення розвитку гольфу.

Завдання – визначати потребу в різних кадрах для гольфу та приймати довгостроковий план кадрового забезпечення розвитку гольфу; налагодити підготовку тренерів із гольфу в провідних спеціалізованих закладах вищої освіти; започаткувати роботу Школи суддів із гольфу; сприяти вітчизняним суддям в отриманні ліцензій міжнародних організацій із гольфу; забезпечити підготовку вітчизняних фахівців із догляду за гольф-поллями та спеціальним інвентарем для гольфу; сприяти професійному зростанню тренерів й інших фахівців із гольфу, сформувати систему їх сертифікації; розробити програму розвитку волонтерського руху в гольфі з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

*Напрямок «Міжнародне співробітництво з розвитку гольфу» (рис. 6)*

Стратегічна ціль 1. Налагодження відносин із міжнародними партнерами для сприяння розвитку вітчизняного гольфу.

Завдання – підтримувати та розвивати ділові контакти з міжнародними організаціями з гольфу, національними федераціями гольфу з інших країн на основі двосторонніх угод і налагоджувати співпрацю з новими міжнародними партнерами; забезпечувати участь тренерів та інших фахівців із гольфу в міжнародних програмах дво- та багатостороннього обміну й стажування; розширити представництво України в міжнародних організаціях із гольфу; забезпечувати участь вітчизняних науковців та експертів у міжнародних форумах, конференціях і семінарах із питань актуальних проблем розвитку гольфу; сприяти участі вітчизняних гольф-клубів й інших суб'єктів спорту в міжнародних проектах із підтримки розвитку гольфу.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Реалізація стратегічних напрямів, цілей і завдань подальшого розвитку гольфу в Україні дасть змогу:

- скоординувати діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери для забезпечення розвитку гольфу як ефективного засобу формування здорового способу життя й утвердження міжнародного авторитету України у світовому спортивному співтоваристві;
- підвищити інтерес різних груп населення до використання гольфу (міні-гольфу) як ефективного виду оздоровчої рухової активності та залучення до здорового способу життя, утвердження сімейних цінностей;
- упровадити уроки з елементами гольфу в закладах повної середньої освіти в кожному регіоні України й організувати в них роботу секцій із гольфу в позанавчальний час;
- сформувати вітчизняну систему гольф-туризму;
- відкрити відділення гольфу в суб'єктах дитячо-юнацького спорту;
- підвищити рівень і престижність всеукраїнських змагань із гольфу, виступу національної збірної команди України з гольфу на міжнародних змаганнях, використання виступів українських спортсменів як дієвого засобу патріотичного виховання населення нашої держави;
- упровадити елементи гольфу в систему фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, військових і ветеранів бойових дій;
- популяризувати гольф у суспільстві;
- забезпечити державну підтримку розбудови матеріально-технічної бази вітчизняного гольфу й відкриття восьми нових гольф-полів на 18 лунок;
- збільшення до 21 тис. гравців у гольф, які здійснюють підготовку та беруть участь у змаганнях різного рівня;
- удосконалити систему підготовки тренерів й інших фахівців із гольфу;

- використовувати результати наукових досліджень та інноваційні технології для забезпечення розвитку гольфу;
- розширити міжнародне співробітництво в інтересах розвитку вітчизняного гольфу.

#### *Джерела та література*

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ. Олімп. літ., 2009
2. Костенко М., Карленко В., Домашенко А., Імас Є., Власков А., Дутчак М., Тищенко М., Уманець Н., Артем'єв О., Дрюков В. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. Київ, 2003. С. 12–19.
3. Терещук М. Формування системи розвитку гольфу в міжнародній системі спорту. *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. 51–54.
4. Терещук М., Дробишевський Г. Формування та розвиток гольфу на теренах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів, 2014. № 3(17). С. 11–18.
5. Шинкарук О. Особливості олімпійської підготовки спортсменів в зарубіжних країнах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. №1 (17). С. 126–130.
6. Шинкарук О. Концепція формування системи підготовки, отбора спортсменів и их ориентации в процессе многолетнего совершенствования. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 12. 2012. С. 144–148.
7. Шинкарук, О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 82–86.
8. Christoph Meister. 75 th Anniversary. European Golf Association. Zwitterland, 2012. P. 101.
9. Golf Business Community. URL: <https://www.golfbusinesscommunity.com> .
10. Golf development trends in Russia and the CIS region: recent trends and future outlook. URL: [https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf\\_development\\_trends\\_in\\_russia\\_and\\_the\\_cis\\_region\\_recent\\_trends\\_and\\_future\\_outlook](https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf_development_trends_in_russia_and_the_cis_region_recent_trends_and_future_outlook)
11. Golf participation in Europe 2011. URL: [https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf\\_participation\\_in\\_europe\\_2011](https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf_participation_in_europe_2011)
12. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)* University of Pitesti. 18 Supplement issue 1. Art 44. Pp. 327–334. 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.s144
13. Lawrenson D. Las bases del golf. Vol. 1, 2. Barcelona, 1997. Vol. 1. 112 p.; Vol. 2. 112 p.
14. Національна Всеукраїнська Федерація Гольфу. URL: <http://www.ukrgolf.org>.
15. URL: <http://http://www.golfkz.kz>.
16. URL: <http://www.ega-golf.ch>.
17. URL: <http://www.igfgolf.org>.
18. URL: <http://www.owgr.com>.
19. URL: <http://www.rusgolf.ru>.

#### *Referenses*

1. Dutchak, M. V. (2009). Sport dlya vsikh v Ukraini: teoriya ta praktyka [Sport for all in Ukraine: theory and practice]. K.: Olimpiyska literatura, 2009.
2. Kostenko, M., Karlenko, V., Domashenko, A., Imas, Ye., Vlaskov, A., Dutchak, M., Tishchenko, M., Umanetz, N, Artymev, O., Dryukov, V. (2003) Zakonodavche ta normatyvno-pravove zabezpechennya rozvytku sportu vyshchych dosyahnen' v Ukraini [Legislative and regulatory support for the development of sport of higher achievements in Ukraine]. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury i sportu*. Kyiv, 12–19.
3. Tereshchuk, M. (2012). Formuvannya systemy rozvytku hol'fu v mizhnarodniy systemi sportu [Formation of the development of golf in the international system of sport]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats' Volyn's'koho natsional'noho universytetu im. Lesi Ukrainky*. Luts'k, no. 4 (20), 51–54.
4. Tereshchuk, M, Drobyshevsky, G. (2014). Formuvannya ta rozvytok hol'fu na terenakh Ukrainy [Formation and development of golf on the territory of Ukraine]. *Physical Activity, Health and Sports*. Lviv, No. 3(17), 11–18.
5. Shynkaruk, O. (2012). Osoblyvosti olimpiys'koyi pidhotovky sportsmeniv v zarubizhnykh krayinakh [Features of the Olympic training of athletes in foreign countries]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats' Volyn's'koho natsional'noho universytetu im. Lesi Ukrainky*. Luts'k, No. 1 (17), 126–130.
6. Shynkaruk, O. (2012). Kontseptsyya formirovaniya systemy podhotovky, otbora sportsmenov i ih oryentatsyy v protsesse mnoholetneho sovershenstvovaniya [The concept of formation of a system of training, selection of

- athletes and their orientation in the process of multi-year perfection]. *Pedagogics, Psychology, Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, No. 12, 144–148.
7. Shynkaruk, O, Dutchak, M, Pavlenko Yu. (2013). Olimpiiska pidhotovka sportsmeniv v Ukraini: problemy i perspektyvy [Olympic training of athletes in Ukraine: problems and perspectives]. *Sportyvnyy Visnyk Prydniprov'ya*, No.1, 82-86.
  8. Christoph Meister (2012). 75th Anniversary. European Golf Association. Zwitterland, 101.
  9. Golf Business Community. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.golfbusinesscommunity.com> .
  10. Golf development trends in Russia and the CIS region: recent trends and future outlook. [Electronic resource]. – Access mode: [https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf\\_development\\_trends\\_in\\_russia\\_and\\_the\\_cis\\_region\\_recent\\_trends\\_and\\_future\\_outlook](https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf_development_trends_in_russia_and_the_cis_region_recent_trends_and_future_outlook)
  11. Golf participation in Europe 2011 [Electronic resource]. – Access mode: [https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf\\_participation\\_in\\_europe\\_2011](https://www.golfbusinesscommunity.com/article/golf_participation_in_europe_2011)
  12. Kostiukevych, V., Imas, Y., Borisova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, University of Pitesti, No. 1, Art 44, 327-334. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018,144>
  13. Lawrenson, D. (1997). *Las bases del golf*: Vol. 1,2. Barcelona,. Vol. 1, 112 ; Vol. 2 , 112.
  14. National Ukrainian Golf Federation. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ukrgolf.org>.
  15. [Electronic resource]. – Access mode:<http://http://www.golfkz.kz>.
  16. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.ega-golf.ch>.
  17. [Electronic resource]. – Access mode:<http://www.igfgolf.org>.
  18. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.owgr.com>.
  19. [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.rusgolf.ru>.

Стаття надійшла до редакції 14.01.2019 р.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ольга Романчук<sup>1</sup>, Мирослава Данилевич<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна, olgabrvska@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-14-21>

### Анотації

**Актуальність** роботи зумовлена потребою чіткого розуміння та диференціації ключових понять і термінів для успішної практичної діяльності майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту. **Мета** статті – визначити теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до професійної діяльності. У ході дослідження передбачено виконання таких **завдань**: проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження; вибрати та описати масив базових термінів, пов'язаних із підготовкою майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження використано комплекс **методів дослідження**, зокрема теоретичний аналіз, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення. **Результати**. На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних енциклопедичної, довідкової й психолого-педагогічної літератури схарактеризовано основні поняття освітньої складової частини підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до професійної діяльності. Зокрема, визначено сутність понять «заклад вищої освіти», «підготовка», «професійна підготовка», «професійна підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту», «професійна готовність», «готовність до діяльності», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності». У роботі опираємося на інтегровані чи запропоновані іншими науковцями визначення ключових понять. «Вища фізкультурна освіта» – це цілеспрямоване формування знань, умінь і навичок для засвоєння соціального досвіду досягнення фізичної досконалості. «Підготовка» – це процес, результатом якого є готовність. «Готовність» розглядаємо як «цілісну інтегровану якість особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та волюву вибірку прогноуючю мобілізаційність у момент уключення в діяльність певної спрямованості. Під поняттям «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності» розуміємо комплекс необхідних знань, умінь і здібностей, сформованих у результаті виховання та професійної освіти, структурними компонентами якої виступає психологічна, фізична, теоретична та практична готовність.

**Ключові слова:** фізична культура, поняття, готовність, професійна підготовка, професійна діяльність.

**Ольга Романчук, Мирослава Данилевич. Теоретические основы формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности. Актуальность** работы обусловлена необходимостью четкого понимания и дифференциации ключевых понятий и терминов для успешной практической деятельности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. **Цель** статьи – определить теоретические основы подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности. В ходе исследования предусматривалось решение следующих **задач**: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования; выбрать и описать массив базовых терминов, связанных с подготовкой будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности. Для выполнения поставленной цели и решения задач исследования использовался комплекс **методов исследования**, в частности теоретический анализ, синтез, сравнение, систематизация и обобщение. **Результаты**. На основе теоретического анализа и обобщения данных энциклопедической, справочной и психолого-педагогической литературы дается характеристика основных понятий образовательной составляющей подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности. В частности, определяется сущность понятий «учреждение высшего образования», «подготовка», «профессиональная подготовка», «профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту», «профессиональная готовность», «готовность к деятельности», «готовность будущих специалистов физического воспитания и спорта к профессиональной деятельности».

В работе используем интегрированные или предложенные другими учеными определения ключевых понятий. «Высшее физкультурное образование» – это целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства. «Подготовка» – это процесс, результатом которого является готовность. «Готовность» рассматриваем как «целостное интегрированное качество личности, характеризующее ее эмоционально-когнитивную и волеву выборочную прогнозирующую мобилизационность в момент включения в деятельность определенной направленности». Под понятием «готовность

будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности» понимаем комплекс необходимых знаний, умений и способностей, сформированных в результате воспитания и профессионального образования, структурными компонентами которой является психологическая, физическая, теоретическая и практическая готовность.

**Ключевые слова:** физическая культура, понятие, готовность, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность.

**Olha Romanchuk, Myroslava Danylevych. Theoretical Grounds of Future Specialists in Physical Education and Sports Readiness Formation for Professional Activities.** The need for a clear understanding and differentiation of key concepts and terms for the successful activities of future specialists in physical education and sports has caused the *topicality* of the paper. The *purpose* of the article was to determine the theoretical grounds for the training of future specialists in physical education and sport for professional activities. During the study, the following *tasks* were to be solved: to analyze scientific and methodological literature on the research problem; select and describe an array of basic terms related to the training of future specialists in physical education and sport for their professional activities. To achieve this purpose and to solve the research tasks, a set of research *methods* was used, in particular: theoretical analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization. **Results.** Based on theoretical analysis and generalization of the data of encyclopedic, reference and psychological and pedagogical literature, the main concepts of the educational component of the training of future specialists in physical education and sport for professional activity have been described. In particular, the essence of the concepts of «higher education institution», «training», «professional training», «professional training of future specialists in physical education and sports», «professional readiness», «readiness for activity», «readiness of future specialists in physical education and sports to professional activity». We rely on the definition of key concepts integrated or suggested by other scholars. «Higher Physical Education» is a purposeful formation of knowledge, skills and abilities for the acquisition of social experience in achieving physical perfection. «Preparation» is a process that results in readiness. «Readiness» is considered as integrated quality of personality, characterizing its emotional, cognitive and volitional selective predictive mobilization at the moment of inclusion in the activity of a certain orientation. Under the notion «readiness of future specialists of physical education and sports for professional activity» we understood the complex of necessary knowledge and abilities formed as a result of general education and professional education, whose structural components are psychological, physical, theoretical and practical readiness.

**Key words:** physical culture, concept, readiness, professional training, professional activity.

**Вступ.** Освіта – стратегічний ресурс соціально-економічного, культурного й духовного розвитку суспільства. Відповідно до законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. (2013) освіта покликана забезпечувати покращання добробуту людей, захищати національні інтереси, зміцнювати міжнародний авторитет, формувати позитивний імідж нашої держави й створювати умови для самореалізації кожної особистості.

Зміни, що відбуваються в сучасному українському суспільстві, вимагають від випускників закладів вищої освіти високого рівня готовності виконувати професійну діяльність відповідно до європейських стандартів якості [5].

У сучасній соціально-економічній ситуації, як зазначає В. В. Мартиненко, зростає роль вищої фізкультурної освіти, що приводить до актуалізації не лише традиційних, але й професійних функцій педагога (організація змістовної та професійної сторін освіти й соціокультурного середовища) [16, с. 56].

Професійну діяльність фахівців із фізичного виховання та спорту досліджували численні українські (М. В. Дутчак, Л. І. Іванова, Р. П. Карпюк, А. П. Конох, Є. Н. Приступа, Н. І. Степанченко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян) і зарубіжні (А. Craft, А. J. Cropley, G. J. Hwang, H. F. Chang, K. Maršiková, G. Moodie та ін.) науковці.

У системі фізкультурної освіти, на думку Г. Шамардіної, здійснюється перехід від традиційного досвіду (у вигляді розвитку рухових фізичних здібностей, умінь, навичок і якостей) до усвідомлення, опанування та створення людиною різноманітних духовних цінностей фізичної культури (культура мислення, уяви, почуття художнього образу тощо) стосовно розвитку досвіду тілесності як фундамент власної культури особистості, якій притаманна свідомо діяльність [26, с. 102].

Потреба усвідомлення цілісного процесу професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, головних його суперечностей і їх причин потребує осмислення нагромадженого досвіду в контексті його прогресивніших тенденцій, національних особливостей та суттєвих закономірностей [27].

На думку Н. І. Степанченко, «успішне вирішення нових завдань, що стоять перед вищою освітою фізкультурного профілю, залежить від готовності та здатності викладачів здійснювати перехід до



нового педагогічного мислення, суть якого полягає у сприйнятті навчання як процесу професійного розвитку особистості студента» [25, с. 443].

**Мета дослідження** полягає у визначенні теоретичних основ підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності.

Досягнення мети передбачає виконання таких **завдань**:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження;
- 2) вибрати та описати масив базових термінів, пов'язаних із підготовкою майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності.

**Матеріал та методи.** Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження використано цілий комплекс методів дослідження, зокрема теоретичний аналіз, синтез, порівняння, систематизацію й узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для з'ясування теоретичних засад підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до професійної діяльності ми здійснили аналіз тлумачень ключових понять дослідження, до яких відносимо такі, як «заклад вищої освіти», «вища фізкультурна освіта», «підготовка», «професійна підготовка», «готовність», «професійна готовність», «готовність до діяльності», «готовність до професійної діяльності», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту до професійної діяльності».

У статті 1 Закону України «Про вищу освіту» (2014) термін «заклад вищої освіти» потрактовано як «окремий вид установи, яка є юридичною особою приватного або публічного права, діє згідно з виданою ліцензією на провадження освітньої діяльності на певних рівнях вищої освіти, проводить наукову, науково-технічну, інноваційну та/або методичну діяльність, забезпечує організацію освітнього процесу і здобуття особами вищої освіти післядипломної освіти з урахуванням їхніх покликань, інтересів і здібностей».

Поняття «вища фізкультурна освіта» Н. В. Маковецька тлумачить як «цілеспрямоване формування знань, вмінь і навичок для засвоєння соціального досвіду досягнення фізичної досконалості» [15, с. 119].

Розкриємо сутність поняття «підготовка» й «професійна підготовка».

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» поняття «підготовка» потрактовано як «запас знань, навичок, досвід, набутий у процесі навчання та практичної діяльності» [1].

В. А. Семиченко у своїх працях звертає увагу на те, що сутність поняття «підготовка» розкривається у двох його значеннях: 1) як навчання – деякий спеціально організований процес формування готовності до виконання майбутніх завдань; 2) як готовність – наявність компетенції, знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання певної сукупності завдань [22].

У дослідженні використовуватимемо поняття «підготовка» в тлумаченні, поданому Ю. О. Лянням. Учений указує, що «підготовка – це процес, результатом якого є готовність» [14, с. 38].

В «Енциклопедії освіти» поняття «професійна підготовка» потрактовано як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей, трудового досвіду й норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією [9, с. 390].

Нами проаналізовано енциклопедичну та довідкову літературу задля визначення сутності дефініції «готовність».

Для коректного трактування поняття «готовність» вважаємо за необхідне звернутися, передусім, до довідкових джерел. Так, у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» під редакцією В. Т. Бусела готовність визначається як «стан готового; бажання зробити що-небудь» [1, с. 194]; у «Сучасному тлумачному словнику української мови» за редакцією В. В. Дубічинського готовність тлумачиться як «бажання зробити що-небудь» [6, с. 210]; у «Словнику психолого-педагогічних понять і термінів» готовність трактується як стан особистості, який дає їй змогу успішно увійти в професійне середовище, швидко розвиватися в професійному плані [24, с. 20].

Подальший аналіз наукової психолого-педагогічної літератури засвідчив, що дослідники трактують це поняття неоднозначно. Так, наприклад, у вітчизняній психології термін використовують переважно для позначення усвідомленої готовності особистості до оцінок ситуацій і поведінки, зумовлених попереднім досвідом. На сучасному етапі розвитку науки, вважає Т. В. Жванія, дослідниками сформульовано низку сталих визначень «готовності», розкрито її зміст, структуру, основні параметри й умови, що впливають на динаміку, тривалість та стійкість її проявів [8].

Існує чимало різних трактувань поняття. Зокрема, Т. Гершкович визначає «готовність» як інтегративну суб'єктну характеристику адаптації, що включає індивідуальні властивості особистості й особливості побудови індивідуальних стратегій адаптації [4]; М. І. Дьяченко та Л. А. Кандибович – як

цілеспрямований прояв особистості, що містить у собі її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, уміння, навички, налаштування на певну поведінку [7]; Н. Паперна – як складне інтегративне новоутворення особистості, яке передбачає позитивну спрямованість особистості до діяльності..., а також сформованість комунікативних умінь [20, с. 63–64].

Готовність, на думку Д. Вороніна, є вибірковою прогностичною активністю особистості на стадії її підготовки до діяльності, котра починається з моменту визначення мети на основі усвідомлення потреб і мотивів та розвивається відповідно до визначених особистістю плану, установок, загальних моделей подальших дій, що втілюються в предметні дії й відповідають чітко визначеним засобам і способам діяльності [3, с. 24].

І. О. Машук тлумачить готовність як «особливий психічний стан, зумовлений комплексом об'єктивних та суб'єктивних чинників, який характеризується оптимальною мобілізацією всіх ресурсів організму й утворюється внаслідок сукупності особистісних якостей та завдяки цілеспрямованій підготовці особистості» [18]. Під сукупністю особистісних якостей науковець розуміє, передусім, професійно значущі якості особистості, у тому числі інтелектуальні й вольові здібності; наявність професійної спрямованості, установок, мотивів, потреб; усвідомлення цілей; наявність професійних знань, умінь і навичок [18].

Л. О. Мацук тлумачить готовність як «результат діяльності вищої педагогічної школи України, як своєрідне професійне новоутворення, що характеризує новий тип особистості вчителя в умовах правової держави з пріоритетами гуманізму й демократії» [17, с. 10–11].

Проблему готовності, на думку М. С. Сафіної, дослідники вивчають із різних позицій та відповідно до цього підкреслюють певні характеристики, зумовлені особливостями того аспекту, у контексті якого розглядають це явище [21, с. 44]. На думку науковця, більшість дослідників визначають готовність як якість чи новоутворення особистості, котре має багатокomпонентну структуру [21, с. 44].

Підсумовуючи дослідження в педагогіці й психології, Н. Є. Мойсеюк наголошує, що готовність використовується в таких значеннях, як навченість, підготовленість до виконання майбутніх завдань; наявність компетентності, знань і вмінь, потрібних для виконання поставлених завдань [19, с. 367].

Нам імпонує поняття «готовність» у тлумаченні З. Н. Курлянда. Учений трактує лексему «готовність» як «цілісну інтегровану якість особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та вольову вибірково прогноуючу мобілізаційність у момент включення в діяльність певної спрямованості» [12, с. 225].

Науковці розглядають різні види готовності (див. рис. 1).



Рис. 1. Види готовності

Термін «професійна готовність» М. І. Дьяченко й Л. А. Кандибович використовують для визначення довготривалої готовності особистості виконувати певні види діяльності, сукупність яких є

соціально типовою для певної групи соціуму, об'єднаної належністю до певної професії. Перелік видів діяльності, готовність до виконання яких означає професійну готовність, визначається профілем спеціальності [7, с. 16].

Професійна готовність, на думку М. Я. Віленського та І. П. Образцова, є складним синтезом тісно взаємопов'язаних компонентів, які характеризують, насамперед, мотиваційно-ціннісний (особистісний) і виконавський (процесуальний) аспекти діяльності [2, с. 36].

Для нашого дослідження також заслуговує на увагу визначення поняття «готовність до певного виду діяльності».

В «Енциклопедії освіти» під редакцією В. Г. Кременя термін «готовність до діяльності» розглянуто як «стан мобілізації психологічних і психофізіологічних систем людини, які забезпечують виконання певної діяльності» [9, с. 137]. У психології виокремлюють кілька аспектів готовності до діяльності: операційний, мотиваційний, соціально-психологічний, психофізіологічний. Кожний стан готовності до діяльності визначається сполученням різних факторів, що визначають різні рівні, аспекти готовності залежно від змісту діяльності й умов її здійснення провідним може стати один із таких аспектів [9, с. 137].

Відповідно до змісту завдань, які виконуватимуться суб'єктом діяльності, М. І. Дьяченко й Л. А. Кандибович визначають готовність до того чи іншого виду діяльності як цілеспрямований і наперед визначений прояв особистості [7, с. 156]. Вони розглядають цей феномен із двох позицій: психічний стан (тимчасова, або ситуативна готовність) і характеристика особистості (довготривала, або загальна). Тимчасова готовність – це актуалізація, пристосування всіх сил, створення психологічних можливостей для успішних дій у момент, наступний за тим, у якому спостерігається готовність. Довготривала готовність – це сукупність набутих установок, знань, навичок, умінь, досвіду, якостей і мотивів діяльності [7, с. 156].

В. О. Сластьонін визначає поняття «готовність до діяльності» як здатність особистості впевнено й ефективно виконувати професійну діяльність, яка містить у собі різні настанови на усвідомлення завдання, моделі ймовірної поведінки, визначення спеціальних засобів діяльності, оцінку своїх можливостей у їх співвідношенні з труднощами та необхідністю досягнення певного результату [23, с. 78]. Ми приєднуємося до такого визначення поняття «готовність до діяльності».

І. А. Кучерявенко стверджує, що стан готовності до діяльності потрібно розуміти як складний, цілеспрямований прояв особистості, що має динамічну структуру, між компонентами якої існують функціональні залежності [13, с. 61]. Людина в практичній діяльності, прагнучи задовольнити власні потреби, на основі внутрішньої активності (біологічної, фізіологічної й психічної) реалізує поставлену мету та досягає результату [13, с. 61].

Готовність до виконання певної діяльності, як вважає Т. В. Жванія, формується в процесі реалізації цієї діяльності на етапі навчання й уключається до структури діяльності на етапі професійного її виконання у вигляді специфічного особистісного новоутворення [8].

О. Е. Курлигіна переконана, що готовність до професійної діяльності формується й підтримується в процесі професійного навчання за допомогою виконання вправ, розв'язання спеціальних завдань та інших засобів, що забезпечують залучення знань, умінь і навичок для накопичення досвіду професійної діяльності [11].

Цікавою є думка М. Кулакової, яка в дослідженні розглядає готовність до професійної діяльності з позицій управлінського підходу та підкреслює, що така готовність виявляється у формах активності й дає змогу виконувати відповідні типові завдання, прогнозувати способи підвищення продуктивності роботи в професійному напрямі [10, с. 20].

У цій науковій роботі ми під поняттям «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності» розуміємо комплекс необхідних знань, умінь і здібностей, сформованих у результаті виховання й професійної освіти, структурними компонентами якої виступає психологічна, фізична, теоретична та практична готовність.

**Висновки.** На основі теоретичного аналізу й узагальнення даних енциклопедичної, довідкової та психолого-педагогічної літератури схарактеризовано основні поняття освітянської складової частини підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. Зокрема, визначено сутність понять «заклад вищої освіти», «підготовка», «професійна підготовка», «професійна підготовка майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту», «професійна готовність», «готовність до діяльності», «готовність майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності». Акцентовано увагу на тому, що професійна підготовка є системою навчання або процесом отримання майбутнім фахівцем спеціальних знань, умінь і навичок, особистісно-професійних якостей, що забезпечують можливість успішної роботи з певної професії.

*Джерела та література*

1. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.
2. Виленский М. Я., Образцов П. И., Уман А. И. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе. Орел: ОГУ, 2010. 420 с.
3. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 2(14). С. 24–25.
4. Гершкович Т. Б. Формирование готовности к педагогической деятельности и ее связь с индивидуальными стратегиями адаптации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2002. 20 с.
5. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект: монографія. Львів: Піраміда, 2018. 460 с.
6. Дубічинський В. В. Сучасний тлумачний словник української мови: 65 000 слів. Харків: Школа, 2006. 1008 с.
7. Дьяченко М., Кандыбович Л. Психологический словарь-справочник. Минск: Харвест; Москва: АСТ, 2001. 576 с.
8. Жванія Т. В. Готовність до професійної діяльності в психології: теоретичний аналіз. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 69–79. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2015\\_50\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_50_11) (дата звернення: 18.04.2016)
9. Кремень В. Г. Энциклопедия освіти. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
10. Кулакова М. В. Формування готовності до професійної діяльності в майбутніх фахівців у вищих морських навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2006. 225 с.
11. Курлыгина О. Е. Компетентность как характеристика готовности будущего учителя к осуществлению профессиональной деятельности. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 4. С. 34–38.
12. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. 2-ге вид., доповн. та переробл. Київ: Знання, 2005. 399 с.
13. Кучерявенко И. А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности. *Молодой ученый*. 2011. № 12(2). С. 60–62.
14. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
15. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 117–121.
16. Мартиненко В. В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 55–58.
17. Мацук Л. О. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до правового виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 2002. 20 с.
18. Машук І. О. Формування психологічної готовності учнів спеціалізованих загальноосвітніх закладів міліції до навчально-службової діяльності в системі МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 20 с.
19. Мойсеюк Н. Є. Готовність до професійної діяльності: суть і шляхи формування. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ; Вінниця, 2006. Вип. 12. С. 364–368.
20. Паперная Н. В. Формирование готовности будущего учителя к межкультурной коммуникации: дис. ... канд. пед. наук. Армавир, 2002. 197 с.
21. Сафина М. С. Формирование готовности к межкультурной коммуникации у студентов гуманитарных вузов (на материале изучения иностранного языка): дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2005. 181 с.
22. Семиченко В. А. Проблеми і пріоритети професійної підготовки. *Педагогічний дискурс*. 2007. Вип. 1. С. 119–127.
23. Слостенін В. А. Педагогіка професійного образования: учеб. пособие. Москва: Академия, 2004. 368 с.
24. Словник психолого-педагогічних понять і термінів. 2003. URL: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/list/1> (дата звернення: 10.10.2016).
25. Степанченко Н. І. Основні напрями вищої освіти з фізичного виховання в контексті ідей нової освітньої парадигми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2014. Вип. 38. С. 439–446.
26. Шамардіна Г. Теорія концепції освітньої сфери фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 15. С. 101–106.
27. Protsenko U., Pantiuk T., Romanchuk O., Danylevych M. Improvement features of the Ukrainian physical education system. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16(1). P. 19:113–117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01019>.

### References

1. Busel, V. T. (2005). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great Explanatory Dictionary of Modern Ukrainian Language]. Kyiv; Irpin: Perun, 1728.
2. Vylenskyi, M. Ya., Obratsov, P. Y., Uman, A. Y. (2010). *Tekhnolohija professyonalno-oryentyrovannoho obuchenya v vysshei shkole* [Technology of vocational-oriented education in higher education academy]. Orel: OHU, 420.
3. Voronin, D. (2011). Pytannia hotovnosti vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [The issue of the readiness of teachers of Physical Culture for professional activity]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, no. 2(14), 24–25.
4. Hershkovych, T. B. (2002). *Formyrovannia hotovnosti k pedahohycheskoi deiatelnosti i ee sviaz` s yndyvidualnymi stratehiiami adaptatsii* [Formation of readiness for pedagogical activity and its connection with individual adaptation strategies]. (Avtoref. kand. psykhol. nauk). Kazan, 20.
5. Danylevych, M. V. (2018). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti: teoretyko-metodychnyi aspekt* [Professional training of future specialists in Physical Education and Sports for recreational and health-improving activities: theoretical and methodical aspect]. Lviv: Piramida, 460.
6. Dubichynskyi, V. V. (2006). *Suchasnyi tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy* [Modern Monolingual Dictionary of Ukrainian Language]. (65000 sliv). Kharkiv: Shkola, 1008.
7. Diachenko, M., Kandybovych, L. (2001). *Psykholohycheskyi slovar-spravochnyk* [Psychological Reference Dictionary]. Mynsk: Kharvest; Moskva: AST, 576.
8. Zhvaniia, T. V. (2015). Hotovnist` do profesiinoi diialnosti v psykholohii: teoretychnyi analiz [Readness for the profession of psychology: theoretical analysis]. *Visnyk Kharkivskoho nats. ped. un-tu imeni H. S. Skovorody. Seriia: Psykholohiia*. Vyp. 50, 69–79.
9. Kremen, V. H. (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of Education]. Kyiv: Yurinkom Inter, 1040.
10. Kulakova, M. V. (2006). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti v maibutnikh fakhivtsiv u vyshchyykh morskykh navchalnykh zakladakh [Formation of preparedness for professional activity of future specialists in higher marine educational institutions]. (Dys. kand. ped. nauk). Odesa, 225.
11. Kurlyhina, O. E. (2014). Kompetentnost` kak kharakterystyka hotovnosti budushcheho uchytelia k osushchestvleniju professyonalnoi deiatelnosti [The competence as a characteristic of the readiness of the future teacher for professional activities implementation]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, No. 4, 34–38.
12. Kurliand, Z. N. (2005). *Pedahohika vyshchoi shkoly* [High School Pedagogy]: *navch. posib.* (2-e vyd., dop. ta pererobl.). Kyiv: Znannia, 399.
13. Kucheriavenko, Y. A. (2011). Problema psykholohycheskoi hotovnosti k professyonalnoi deoatelnosti [The problem of psychological readiness for professional activity]. *Molodoi uchenyi*, No. 12(2), 60–62.
14. Lianoi, Yu. O. (2016). Profesiina pidhotovka maibutnikh mahistriv z fizychnoi reabilitatsii u vyshchyykh navchalnykh zakladakh: teoretyko-metodychnyi aspekt [Professional training of future Masters on Physical Rehabilitation in higher educational institutions: theoretical and methodical aspect]. Sumy: Vyd-vo SumDPU, 566.
15. Makovetska, N. V. (2006). Formuvannia fizychnoi kultury i zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti: teoretychnyi aspekt problemy [Formation of physical culture and healthy lifestyle of personality: the theoretical aspect of the problem.]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 10, 117–121.
16. Martynenko, V. V. (2006). Problemy neperervnoi profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [Problems of continuous professional training of Physical Education and Sports specialists]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 3,55–58.
17. Matsuk, L. O. (2002). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv do pravovoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Preparation of future primary school teachers for legal education of junior pupils]. *Avtoref. kand. ped. nauk*. Ternopil, 20.
18. Mashuk, I. O. (2009). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti uchniv spetsializovanykh zahalnoosvitnikh zakladiv militsii do navchalno-sluzhbovoi diialnosti v systemi MVS Ukrainy [Formation of psychological readiness of pupils of specialized secondary police schools for educational and service activity in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Avtoref. kand. psykhol. nauk*. Kyiv; Vinnytsia. Vyp. 12, 364–368.
19. Moiseiuk, N. Ye. (2006). Hotovnist do profesiinoi diialnosti: sut i shliakhy formuvannia [Readiness for professional activity: the essence and ways of its formation]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*. Kyiv; Vinnytsia, Vyp. 12, 364–368.
20. Papernaia, N. V. (2002). Formyrovannia hotovnosti budushcheho uchytelia k mezhkulturnoi kommunykatsyy [Formation of readiness of the future teacher for intercultural communication]. *Dys. kand. ped. nauk*. Armavyr, 197.
21. Safina, M. S. (2005). Formyrovannia hotovnosti k mezhkulturnoi kommunykatsii u studentov humanitarnykh vuzov (na materyale izuchenya inostrannoho yazyka) [The formation of readiness for intercultural

- communication among students of the humanitarian academic institutions (on the materials of foreign language studying)]. Dys. kand. ped. nauk. Kazan`, 181.
22. Semychenko, V. A. (2007). Problemy i priorytety profesiinoi pidhotovky [Problems and priorities of professional training]. *Pedahohichniy dyskurs*, Vyp. 1, 119 – 127.
  23. Slastienyn, V. A. (2004). *Pedahohyka professyonalnoho obrazovanyia* [Pedagogy of vocational education]. *Ucheb. Posobiye*. Moskva: Akademyia, 368.
  24. *Slovnnyk psykhologo-pedahohichnykh poniat i terminiv* [Dictionary of psychological and pedagogical concepts and terms]. (2003). URL: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/list/1>.
  25. Stepanchenko, N. I. (2014). Osnovni napriamy vyshchoi osvity z fizychnoho vykhovannia v konteksti idei novoi osvitnoi paradyhmy [The main directions of higher education on Physical Education in the context of ideas of a new educational paradigm]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, Vyp. 38, 439 – 446.
  26. Shamardina, H. (2003). Teoriia kontseptsii osvitnoi sfery fizychnoi kultury [The theory of the concept of Physical Culture in the educational field]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no.15, 101–106.
  27. Protsenko, U., Pantiuk, T., Romanchuk, O., Danylevych, M. (2016). Improvement features of the Ukrainian physical education system. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16 (1),113–117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01019>.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Марина Саннікова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна, svetlanastadnik87@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-22-28>

### Анотація

**Актуальність теми дослідження.** У будь-яких міжособистісних стосунках нерідко виникають конфліктні ситуації. Сфера фізичної культури та спорту також не є винятком. В умовах інтенсивної тренувальної й змагальної діяльності неминуче зростають напруженість і конфліктогенність, що зумовлено недостатньою психологічною підготовкою особистості до конструктивної взаємодії. У зв'язку з цим актуалізується значущість наукових досліджень соціальних конфліктів, які виникають у сфері фізичної культури та спорту із погляду комплексного підходу. **Мета дослідження** – охарактеризувати правову сутність соціальних конфліктів у сфері фізичної культури та спорту. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел; системний аналіз; математичне моделювання. **Результати дослідження.** Систематизація наукових досліджень соціальних конфліктів у сфері фізичної культури та спорту дала змогу з'ясувати їхні часові та просторові рамки, охарактеризувати учасників, предмет, об'єкт, стадії розвитку й типи. Розкрито сутність соціальних конфліктів, які можуть мати або не мати юридичний характер. Визначено особливості юридичних конфліктів і їх прояв у сфері фізичної культури та спорту. Побудовано геометричну модель, яка характеризує простір правового регулювання соціальних конфліктів. **Висновки.** Виявлено, що конфлікти у сфері фізичної культури й спорту належать до соціального типу конфліктів, які характеризуються рамками, учасниками, предметом, об'єктом, стадіями розвитку та типом. З'ясовано, що в реальній практиці розвитку сфери фізичної культури й спорту простежуємо різні соціальні конфлікти, які мають юридичний характер, а отже, вирішуються з використанням дозволених юридичних засобів та можуть стати предметом розгляду таких юридичних інститутів як, наприклад, спортивний арбітраж. Побудована модель відображає простір правового регулювання соціальних конфліктів, сформована на підставі трьох складників характеристик: «потреби», «можливості розв'язання» й «міри задоволеності», що утворюють три двомірні простори, де діагоналі утворюють систему координат.

**Ключові слова:** соціальні конфлікти, сфера фізичної культури та спорту, простір правового регулювання, геометрична модель.

**Марина Саннікова. Характеристика социальных конфликтов в сфере физической культуры и спорта.**

**Актуальность темы исследования.** В любых межличностных отношениях нередко возникают конфликтные ситуации. Сфера физической культуры и спорта также не является исключением. В условиях интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности неизбежно растут напряженность и конфликтность, что обусловлено недостаточной психологической подготовкой личности к конструктивному взаимодействию. В связи с этим актуализируется значимость научных исследований социальных конфликтов, которые возникают в сфере физической культуры и спорта с точки зрения комплексного подхода. **Цель исследования** – охарактеризовать правовую сущность социальных конфликтов в сфере физической культуры и спорта. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников; системный анализ; математическое моделирование. **Результаты исследования.** Систематизация научных исследований социальных конфликтов в сфере физической культуры и спорта позволила выявить их временные и пространственные рамки, охарактеризовать участников, предмет, объект, стадии развития и типы. Раскрывается сущность социальных конфликтов, которые могут иметь или не иметь юридический характер. Определяются особенности юридических конфликтов и их проявление в сфере физической культуры и спорта. Построена геометрическая модель, которая характеризует пространство правового регулирования социальных конфликтов. **Выводы.** Выведено, что конфликты в сфере физической культуры и спорта относятся к социальному типу конфликтов, которые характеризуются рамками, участниками, предметом, объектом, стадиями развития и типом. Установлено, что в реальной практике развития сферы физической культуры и спорта наблюдаются различного рода социальные конфликты, которые имеют юридический характер, а следовательно, решаются с использованием разрешенных юридических средств и могут стать предметом рассмотрения таких юридических институтов как, например, спортивный арбитраж. Построенная модель отражает пространство правового регулирования социальных конфликтов, сформированная на основании трех составляющих характеристик: «потребности», «возможности разрешения» и «меры удовлетворенности», образующие три двумерные пространства, где диагонали образуют систему координат.

**Ключевые слова:** социальные конфликты, сфера физической культуры и спорта, пространство правового регулирования, геометрическая модель.

**Marina Sannikova. Characteristic of Social Conflicts in the Field of Physical Culture and Sports. Relevance of the Research Topic.** In any interpersonal relationships often arise conflict situations. The field of physical culture and sports is also no exception. In the conditions of intensive training and competitive activity, tension and conflict potential increase. This is due to the lack of psychological preparation of the individual for constructive interaction. In this regard, the importance of scientific research of social conflicts that arise in the field of physical culture and sports with the use of an integrated approach is actualized. **The purpose of the research is** to characterize the legal nature of social conflicts in the field of physical culture and sports. **Methods of research** – analysis and synthesis of literary sources; system analysis; math modeling. **Results of the Study.** Systematization of scientific studies of social conflicts in the field of physical culture and sports allowed to find out their temporal and spatial framework, to characterize the participants, subject, object, stage of development and types. The essence of social conflicts, which may or may not be legal in nature, is disclosed. The features of legal conflicts and their manifestation in the field of physical culture and sports are determined. A geometric model is constructed that characterizes the space of legal regulation of social conflicts. **Conclusions.** It is revealed that conflicts in the sphere of physical culture and sports are related to the social type of conflicts, which are characterized by frames, participants, object, object, stages of development and type. It has been established that in the real practice of development of the sphere of physical culture and sports there are various kinds of social conflicts that are of a legal nature. They are solved using legal means and may be subject to consideration by such legal institutions as, for example, sports arbitration. The constructed model reflects the space of legal regulation of social conflicts. It is formed on the basis of three component characteristics: «needs», «resolution possibilities» and «satisfaction measures». They form three two-dimensional spaces, where the diagonals form a coordinate system.

**Key words:** social conflicts, the sphere of physical culture and sports, the space of legal regulation, the geometric model.

**Вступ.** На жаль, конфлікти є реальністю повсякденного життя, зокрема й у сфері фізичної культури та спорту. Соціальні конфлікти завжди викликали інтерес у політиків, економістів, правознавців й в інших фахівців. У середині 90-х років ХХ ст. створено самостійну комплексну науку під назвою «конфліктологія» [3].

Конфліктологія, як і будь-яка інша наука, має тісний міждисциплінарний зв'язок із соціологією та соціальною психологією, педагогікою, історією, політологією, економікою тощо. Однак однією з найважливіших суміжних із конфліктологією наук є юридична наука, тому що багато соціальних конфліктів або породжуються юридичними ситуаціями, або протікають у сфері правових відносин. Це й стало причиною виникнення дисципліни, що називається юридичною конфліктологією, предметом якої є вивчення конфліктів, що виникають, розбудовуються й вирішуються в рамках внутрішнього (національного) або міжнародного права [5].

Юридична конфліктологія безпосередньо стосується проблеми розв'язання конфліктів, які виникають у сфері фізичної культури та спорту, яким властиві як загальні риси, характерні для будь-якого соціального конфлікту, так і специфічні особливості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що проблеми соціального конфлікту у сфері фізичної культури й спорту постійно перебувають у центрі уваги фахівців. Особливо інтенсивно, на нашу думку, їх вивчення проводили у 80-х рр. ХХ ст. [3; 9; 12]. Разом із тим потреби практики в зазначений період вплинули на визначення дослідницьких позицій і пріоритетів, у результаті чого проблематику соціального конфлікту у сфері фізичної культури та спорту розглядали переважно із психолого-педагогічних позицій. Результатом такого підходу було, зазвичай, вивчення соціального конфлікту у сфері фізичної культури й спорту як взаємодії за перевагою лише конфліктуючих сторін, або як міжособистісного конфлікту, або як проблеми формального та неформального лідерства, соціально-психологічної сумісності й т. ін. [1; 11; 13].

І раніше, і зараз існували й існують соціальні конфлікти у сфері фізичної культури та спорту, які не можуть бути розглянуті й проаналізовані, а тим більше вирішені лише із психолого-педагогічних позицій.

**Мета дослідження** – охарактеризувати правову сутність соціальних конфліктів у сфері фізичної культури та спорту.

**Завдання дослідження:** 1) систематизувати сучасні наукові уявлення про соціальні конфлікти у сфері фізичної культури та спорту; 2) побудувати геометричну модель, яка характеризує простір правового регулювання соціальних конфліктів.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел; системний аналіз; математичне моделювання.

**Результати дослідження.** З'ясовано, що поняття «конфлікт» учені трактують неоднозначно. На нашу думку, найбільш удалим є трактування соціального конфлікту в праці В. В. Кузіна, М. С. Ку-



тепова, Д. Г. Холодняк як процесу, у якому два (або більше) індивіди або групи активно шукають можливість перешкодити один одному досягти певної мети, запобігти задоволенню інтересів суперника або змінити його погляди й соціальні позиції [12].

Проведений пошук свідчить, що соціальний конфлікт характеризується рамками, учасниками, предметом, об'єктом, стадіями розвитку та типами. В. Лукашук [13] розглядає просторові, часові й внутрішньосистемні рамки соціального конфлікту. Аналіз учасників соціального конфлікту може здійснюватися з погляду різних наук. Із позиції психології Л. О. Котлова соціальний конфлікт розглядається як міжособистісний, тому що його учасниками завжди є люди, починаючи від спору двох фізичних осіб і закінчуючи спором формальних або неформальних малих груп [10]. Із позиції соціології І. З. Танчин характеризує соціальний конфлікт як конфлікт соціальних громад – соціальних верств населення, класів, державних та інших організацій, масових рухів і т. ін. [16]. Із позиції політології О. Залізко соціальний конфлікт трактує як політичний або геополітичний, тобто як конфлікт на державному або міждержавному рівні [8].

Предмет конфлікту – те основне протиріччя, через яке й заради розв'язання якого суб'єкти вступають у спір: проблема влади, проблема володіння різними цінностями, проблема формального й неформального лідерства, проблема соціально-психологічної сумісності тощо [4]. У праці С. І. Петрова знаходимо, що об'єктом соціального конфлікту завжди є ресурс, матеріальна або духовна цінність, елемент матеріального світу й соціальної реальності, що може служити предметом особистих, групових, суспільних, державних інтересів [15].

На думку науковців [2; 3; 4], зазвичай виділяють дві основні стадії розвитку соціального конфлікту – латентну (сховану) й відкриту. Латентна стадія включає низку етапів: виникнення об'єктивної конфліктної ситуації; усвідомлення хоча б одним із суб'єктів своїх інтересів у цій ситуації; усвідомлення перешкод для задоволення своїх інтересів; їх усвідомлення, а також відповідних перешкод іншою стороною; конкретні дії однієї зі сторін для відстоювання своїх інтересів; негативна відповідь однієї зі сторін на звернення іншої. Відкрита стадія характеризується наявністю й очевидністю конфлікту для всіх учасників. У цій стадії дії сторін здобувають зовнішню форму. Саме на цій стадії нерідко залучають засоби масової інформації, третіх осіб, що можуть вплинути на конфлікт як щодо сприяння його розвитку, так і щодо подолання суперечностей.

До основних типів соціальних конфліктів В. В. Кузін, М. Є. Кутепов, Д. Г. Холодняк відносять глобальні й регіональні; ситуаційні та позиційні; групові й міжособистісні; гострі та повільно протікаючі; відновлювальні конфлікти; політичні, економічні, побутові, культурні й соціальні (у вузькому змісті – у сфері праці, охорони здоров'я, соціального забезпечення, освіти тощо) та ін. [12].

В. Лукашук [13] класифікує соціальні конфлікти за такими підставами: кількість учасників, ступінь урегульованості, тривалість, ресурси тощо. Зокрема, соціальні конфлікти у спорті можуть бути поділені на конфлікти в аматорському спорті й конфлікти у професійному спорті. Варто згадати про Олімпійські ігри в 1980 та в 1984 рр. Це і є прикладом соціального конфлікту та характеризується як міжнародний, глобальний, гострий, політичний, тривалий, зі значною кількістю учасників.

Деякі положення, вироблені вітчизняними педагогами й психологами, іманентно містять у собі розгляд деяких аспектів, які з повною на те підставою можуть бути віднесені до проблематики соціального конфлікту у сфері фізичної культури та спорту, що має юридичний характер. Так, Ю. А. Коломейцев виділяє 10 основних груп причин, які можуть викликати конфлікт у сфері фізичної культури й спорту: рівень специфічних якостей; зросто-вагові дані спортсменів; відмінності психофізіологічних характеристик: характерологічні властивості особистості спортсмена; особистісні якості спортсменів; розбіжності з приводу системи цінностей спорту, засобів їх досягнення й т. ін.; специфіка процесу спілкування, міжособистісних контактів і комунікацій; негативні психічні стани; спортивно-виробничі причини; організаційно-управлінські причини; побутові причини [9].

Класифікація, що запропонована, на думку самого автора, далека від своєї повноти. Однак для нас важливо те, що низка з виділених груп причин породжують конфлікти, які можуть мати юридичний характер. До них, передусім, слід віднести конфлікти, що виникають, за термінологією Ю. А. Коломєйцева, на спортивно-виробничому, організаційно-управлінському й побутовому ґрунті.

Як відомо, соціальний конфлікт може мати або не мати юридичний характер. Як вважають А. Я. Анцупов, А. І. Шипілов, юридичним конфліктом потрібно визнати будь-який конфлікт, у якому спір так чи інакше пов'язаний із правовими відносинами сторін (їх юридично значимими діями або станами), а отже, суб'єкти, або мотивація їхньої поведінки, або об'єкт конфлікту мають правові ознаки, а конфлікт спричиняє «юридичні наслідки» [2].

Із правового погляду соціальні конфлікти досить неоднорідні. У юридичній сфері вони виникають і розвиваються у зв'язку з об'єктивно наявними суперечностями між декількома правовими нормами, що стосуються того самого предмету. Зміст і значення правових норм визначають дії конфліктуючих сторін у цьому випадку. Соціальні конфлікти поза юридичною сферою набувають юридичних ознак лише в процесі свого розвитку. Соціальні конфлікти змішаного характеру містять як правові, так і неправові елементи [13].

Юридичний характер соціального конфлікту залежить від його суб'єктів – юридичних чи фізичних осіб. У випадку, коли суб'єктами є конкретні юридичні особи – конфлікт завжди набуває юридичного характеру. Фізична особа як суб'єкт конфлікту стає учасником цивільного, адміністративного процесу як позивач, відповідач, потерпілий, обвинувачуваний, свідок. З іншого боку, у низці випадків, юридичний аспект конфлікту є вибіркоким, тобто стосується не всіх фізичних осіб, а лише окремих. Більше того сторони, що виступають суперниками, можуть бути нерівнозначними: фізична особа може вступити в конфлікт із юридичною особою й навпаки [6].

Г. Б. Власова стверджує, що важливу роль у соціальному конфлікті, який має юридичний характер, відіграють такі суб'єкти, як посередники й судді. Впливаючи на конфліктуючі сторони своїм авторитетом або іншими засобами, посередники власними діями намагаються запобігти, зупинити, розв'язати конфлікт. Вони допомагають протиборчим сторонам дійти згоди за допомогою переговорів, тому що не наділені владою виносити будь-яке рішення. На відміну від посередників, судді повинні розібратися в причинах й обставинах конфлікту й винести своє рішення [5].

Важливе значення в низці соціальних конфліктів, що мають юридичний характер, із погляду предмету та об'єкта, займають неправильні конфлікти, найважливішим суб'єктом яких стає посередник – фахівець у певній галузі права, здатний роз'яснити ситуацію й дати необхідні поради, що усувають ґрунт для виникнення або розвитку конфлікту. Неправильні конфлікти простежуємо тоді, коли сторона вважає, що перебуває з іншою стороною у правовідносинах, хоча насправді їх немає, або коли сторона не усвідомлює, що перебуває з іншою стороною у правовідносинах, або коли сторона вважає, що інша сторона діє незаконно, у той час як дії супротивника правомірні, чи коли сторона вважає, що інша сторона діє правомірно, хоча це не відповідає дійсності [7].

Специфічними юридичними підставами для визначення типу соціального конфлікту, що має юридичний характер, є галузь права, до якої може бути віднесений конфлікт (цивільне, адміністративне, трудове, фінансове право тощо); природа правової норми, що стосується конфлікту (що уповноважує, що зобов'язує, що забороняє норми); різновид правозастосовної установи (арбітражний суд, третейський суд і т. ін.) тощо [5].

Розв'язання соціального конфлікту, що має юридичний характер, відповідно до Конституції України – прерогатива судової влади, а саме Конституційного Суду, судів за цивільними, кримінальними, адміністративними та іншими справами. Усе це – державні судові інстанції, що здійснюють розв'язання соціального конфлікту на основі формально регламентованих правових норм. Однак існують соціальні конфлікти, що мають юридичний характер, які найефективніше вирішуються неформальними (квазі-юридичними) методами, котрі використовує неформальний арбітраж або третейський (неофіційний) суд.

Деякі автори [12; 14] виокремлюють кілька різновидів неформального арбітражу (третейського суду). По-перше, це зобов'язуючий арбітраж, який розглядає спори й виносить остаточне рішення, що має обов'язкову силу для сторін. По-друге, це рекомендаційний арбітраж, який розглядає спори та виносить рішення рекомендаційного характеру. По-третє, це арбітраж «остаточної пропозиції» (різновид зобов'язуючого арбітражу), який розглядає варіанти рішення, запропоновані кожній зі сторін спору й вибирає один із них без унесення будь-яких змін. По-четверте, це обмежений арбітраж (різновид зобов'язуючого арбітражу), який діє під час розгляду спору в певних межах, установлених сторонами до початку розгляду й доведених до відома арбітрів.

У цьому дослідженні ми вважали за доцільне представити простір правового регулювання соціальних конфліктів, використовуючи геометричні уявлення як більш узагальнювальну мову передачі необхідної інформації про саму природу соціальних конфліктів. Ми виходили з того, що будь-які соціальні конфлікти формуються на підставі «потреб», «можливості розв'язання» й «міри задоволеності». Кожна зі складових характеристик є незалежною й у комбінації по дві вони породжують три двомірні простори (далі – одиничний квадрат), у якому діагоналі утворюють систему координат, розгорнуту на 45°. Одна з діагоналей є шкалою виміру міри напруги відповідної узагальнювальної характеристики, а друга відображає варіативність значення відповідної характеристики до напруженості на першій діагоналі.

Для повної уяви простору правового регулювання поведінки потрібне включення в нього всіх трьох незалежних характеристик. На підставі «потреби», «можливості розв'язання» й «міри задоволеності» можливо скласти повний простір правового регулювання з аналогічним результатом одержання чотирьох шкал – діагоналей, одна з яких відобразить узагальнену характеристику правового регулювання, а інші – варіативність утвору значення відповідного прояву цієї характеристики (рис. 1).

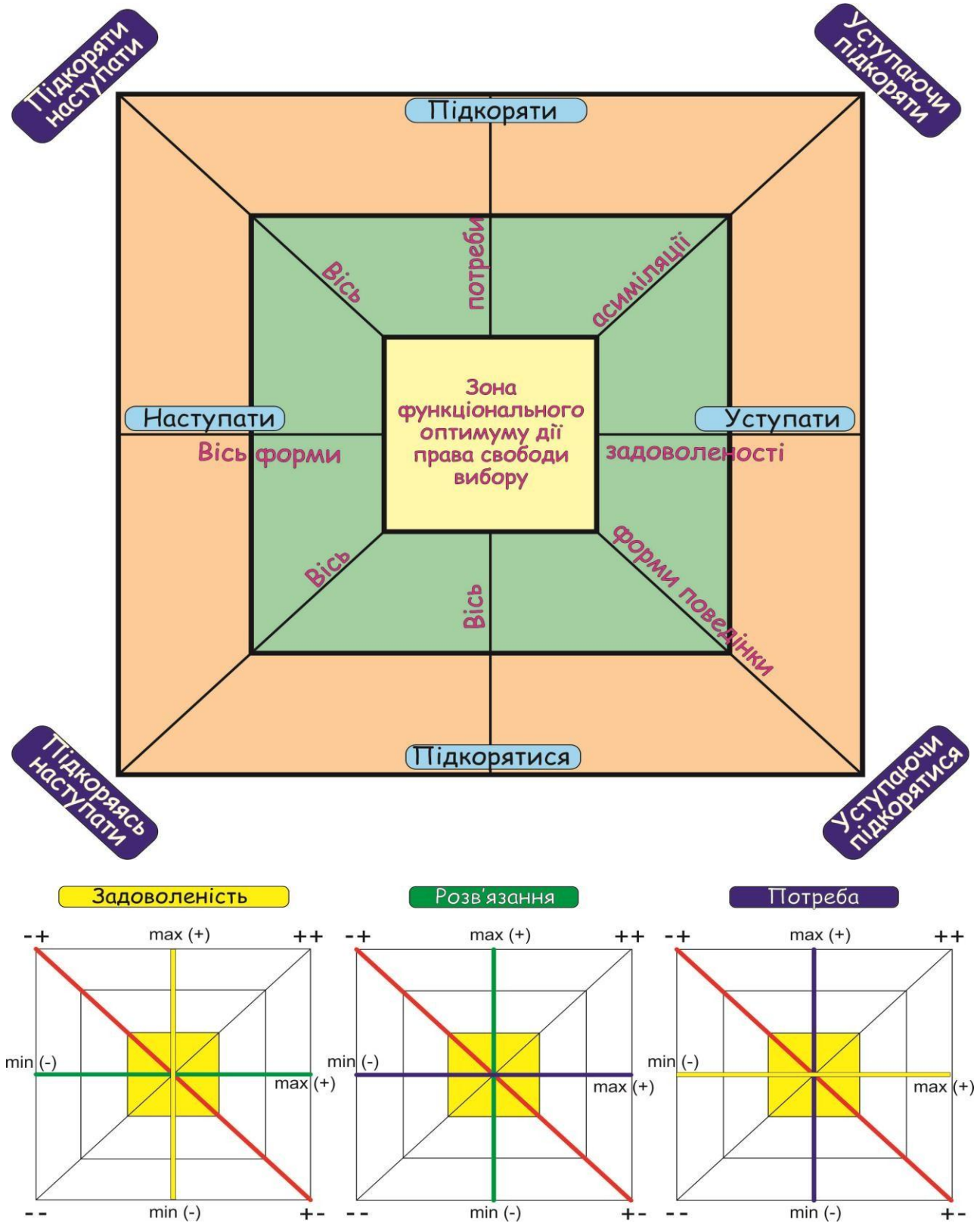


Рис. 1. Простір правового регулювання соціальних конфліктів

Як бачимо, всі простори одиничних квадратів розділені на три зони, віддаленість яких від центра координат вимірюється в частках сигм. У першій зоні функціонального оптимуму границі віддалені від центра на одну сигму; друга зона – границя, віддалена на дві сигми; третя зона – границя, віддалена на три сигми. У двох одиничних квадратах, що представляють поля правового регулювання поведінки, задіяні всі три формотворні характеристики. Представлення третього поля недоцільне, тому що воно, по-перше, має повну аналогію побудови, а по-друге, ґрунтується на вже використовуваних трьох незалежних формотворчих характеристиках і є похідною частиною простору. Необхідність його використання визначається тим, що із трьох одиничних квадратів, які представляють поля правового регулювання поведінки, побудовані на основі попарної комбінації незалежних формотворчих характеристик: «потреби», «можливості розв'язання» й «міри задоволеності» в організації спільної поведінки – існує два варіанти побудови тривимірного простору для повного вираження всіляких форм, організації взаємозумовлених відносин, що відображають природу виникнення соціальних конфліктів.

**Дискусія.** Спорт являє собою невід'ємну складову частину життєдіяльності суспільства. Тому конфліктам, що виникають у цій сфері, властиві як загальні риси, характерні для будь-якого соціального конфлікту, так і специфічні особливості. Як і будь-який соціальний конфлікт, конфлікти у сфері фізичної культури та спорту характеризуються певними просторовими та часовими рамками, учасниками, предметом, об'єктом, стадіями розвитку й типами [6, 13]. Однак, як стверджує О. Залізко [8], соціальні конфлікти у сфері спорту можуть мати свою класифікацію.

Досі соціальні конфлікти досліджувалися з погляду різних наук. Із позиції психології – Л. О. Котловою [10], із позиції соціології – І. З. Танчиним [16], Ю. О. Крохіною [11], із позиції юридичної науки – Г. Б. Власовою [5], М. Ш. Гунібським [7]. Наукова дискусія із досліджуваної проблематики свідчить, що дослідження сутності соціальних конфліктів є складним явищем правової дійсності й потребує подальшого поглибленого вивчення.

Науковий інтерес у літературі викликають також конфлікти й правосуддя у сфері спорту. Поняття та види конфліктів розглядаються В. В. Галкіним [6], О. Залізко [8]. Правову характеристику та систему спортивних арбітражних судів (САС) у міжнародному спортивному русі розглядають Н. В. Міляков [14], В. В. Кузін, М. Є. Кутепов, Д. Г. Холодняк [12], В. Лукашук [13]. Розв'язання міжособистісних конфліктів у спортивній команді досліджувалось Н.І. Алексеєвою [1], Holt, N. L., Knight, C. J. & Zukowski, P. [18], Kyle F. Paradis, Albert V. Carron & Luc J. Martin. [19], Hamm-Kerwin, S. & Doherty, A. [17]. Конфлікти в спорті й соціально-психологічний тренінг як засіб їх розв'язання вивчалися С. І. Петровим [15]. Результати нашого дослідження доповнюють результати наукового пошуку, представлені у вищезазначених працях щодо характеристики соціальних конфліктів у сфері спорту.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Виявлено, що конфлікти у сфері фізичної культури та спорту належать до соціального типу конфліктів, які характеризуються рамками, учасниками, предметом, об'єктом, стадіями розвитку й типом.

З'ясовано, що в реальній практиці розвитку сфери фізичної культури та спорту відбуваються різні соціальні конфлікти, які мають юридичний характер, а отже, розв'язуються з використанням дозволених юридичних засобів та можуть стати предметом розгляду таких юридичних інститутів як, наприклад, спортивний арбітраж.

Побудована модель відображає простір правового регулювання соціальних конфліктів, сформована на підставі трьох складових частин характеристик: «потреби», «можливості розв'язання» й «міри задоволеності», що утворюють три двомірні простори, у яких діагоналі утворюють систему координат.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з необхідністю розгляду нормативно-правового регулювання й досвіду діяльності Міжнародного спортивного арбітражного суду.

#### *Джерела та література*

1. Алексеєва Н. И. Разрешение межличностных конфликтов в спортивной команде. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика.* 2015. С. 157–159.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учеб. для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 496 с.
3. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфликтология: учеб. пособие для вузов. Харьков: Ун-т внутр. дел, 1997. 355 с.
4. Вишнякова Н. Ф. Конфликтология: учеб. пособие. Минск: Университетское изд-во, 2002. 317 с.
5. Власова Г. Б. Юридическая конфликтология: учеб. пособие. Москва: Феникс, 2016. 251 с.
6. Галкин В. В. Конфликты в спорте. Понятие и виды. Москва: Проспект, 2010. 113 с.
7. Гунибский М. Ш. Юридическая конфликтология: учеб. пособие. Москва: НОРМА, 2017. 547 с.
8. Залізко О. Спортивний спір: поняття і класифікація. *Національний юридический журнал: теорія і практика.* 2018. № 3. С. 78–80.
9. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.

10. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
11. Крохина Ю. А. Методологические основы социологии физической культуры и спорта: учеб. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. 463 с.
12. Кузин В. В., Кутепов М. Е., Холодняк Д. Г. Спортивный арбитраж. Москва: ФОН, 1996. 165 с.
13. Лукашук В. Современный спорт и социальные конфликты. *Социология: теория, методы, маркетинг*. 2010. №3. С. 185-197.
14. Милияков Н. В. Правовая характеристика и система спортивных арбитражных судов (САС) в международном спортивном движении. Москва: Инфра-М, 2008. 383 с.
15. Петров С. И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения: дис. .... канд. психол. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2004. 218 с.
16. Танчин І. З. Соціологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ, аспірантів, викладачів. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ: Знання, 2008. 351 с.
17. Hamm-Kerwin S. & Doherty A.. Intra-group conflict in non-profit sport boards. *Journal of Sport Management*. 2010. No. 24. Pp. 245–271.
18. Holt N.L., Knight C.J. & Zukiwski P. Femaleathletes' perceptions of teammate conflict in sport: Implications for sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*. 2012. No. 26. P. 135–154.
19. Kyle F. Paradis, Albert V. Carron & Luc J. Martin. Athlete perceptions of intra-group conflict in sport teams. *Sport & Exercise Psychology Review*. 2014. Vol. 10 No. 3. P. 4–18.

#### References

1. Alekseeva, N. I. (2015). Razreshenie mezhlichnostnykh konfliktov v sportivnoi komandii [Resolving interpersonal conflicts in a sports team]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta*. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sotsiokinetika. 157–159.
2. Antsupov, A. Ya., Shipilov, A. I. (2007). Konfliktologiya [Conflict resolution]: ucheb. dlya vuzov. SPb: Piter, 496.
3. Bandurka, A. M., Druz', V. A. (1997). Konfliktologiya [Conflict resolution]: uchebnoe posobie dlia vuzov. Har'kov: Un-t vnutr. del, 355.
4. Vishniakova, N. F. (2002). Konfliktologiya [Conflict resolution]: uchebnoe posobie. Minsk: Universitetskoe, 317.
5. Vlasova, G. B. (2016). Yuridicheskaya konfliktologiya [Legal Conflict resolution]: uchebnoe posobie. Moskva: Feniks. 251.
6. Galkin, V. V. (2010). Konflikty v sportie. Poniatiye i vidy [Conflicts in sports. Concept and types] M.: Prospekt, 113.
7. Gunibskiy, M. Sh. (2017). Yuridicheskaya konfliktologiya [Legal Conflictology]: uchebnoe posobie. Moskva: NORMA. 547.
8. Zalizko O. (2018). Sportyvnyy spir: poniattia i klasyfikatsiia [Sports Dispute: Concept and Classification]. *Natsionalnyy yuridicheskiy zhurnal: teoriya i praktika*, no. 3, 78–80.
9. Kolomeyts, Yu. A. (1984). Vzaimootnosheniya v sportivnoy komande [Relationships in a sports team]. M.: Fizkultura i sport, 128.
10. Kotlova, L. O. (2013). Psykholohiia konfliktu [Psychology of Conflict]: kurs lektsii: navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 112.
11. Krohina, Yu. A. (2011). Metodologicheskie osnovy sotsiologii fizicheskoy kultury i sporta [Methodological foundations of the sociology of physical culture and sports]: ucheb. 3-е изд., перераб. i dop. M.: YUNITI-DANA, 463.
12. Kuzin, V. V., Kutepov, M. E., Holodnyak D. G. (1996). Sportivnyi arbitrazh [Sports Arbitration] M.: FON, 165.
13. Lukashuk, V. (2010). Sovremennyy sport i sotsialnyie konflikty [Modern sports and social conflicts]. *Sotsiologiya: teoriya, metody, marketing*, no.3, 185–197.
14. Milyakov, N. V. (2008). Pravovaya harakteristika i sistema sportivnykh arbitrazhnykh sudov (SAS) v mezhdunarodnom sportivnom dvizhenii. [Legal characteristic and system of sports arbitration courts (SAS) in the international sports movement]. M.: Infra-M, 383.
15. Petrov, S. I. (2004). Konflikty v sporte i sotsialno-psyhologicheskyy trening kak sredstvo ih razresheniya [Conflicts in sports and socio-psychological training as a means of resolving them]: dis. kand. psihol. nauk : 13.00.04 : SPb. 218.
16. Tanchyn, I. Z. (2008). Sotsiolohiia [Sociology]: navch. posib. dlia studentiv VNZ, aspirantiv, vykladachiv. 3-tie vyd., pererob. i dop. Kyiv: Znannia, 351.
17. Hamm-Kerwin, S. & Doherty, A. (2010). Intra-group conflict in non-profit sport boards. *Journal of Sport Management*, no. 24, 245–271.
18. Holt, N.L., Knight, C.J. & Zukiwski P. (2012). Femaleathletes' perceptions of teammate conflict in sport: Implications for sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, no. 26, 135–154.
19. Kyle, F. Paradis, Albert, V. Carron, & Luc, J. Martin. (2014). Athlete perceptions of intra-group conflict in sport teams // *Sport & Exercise Psychology Review*. Vol. 10, no. 3, 4–18.

Стаття надійшла до редакції 22.02.2019 р.

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я – НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Ігор Сухенко<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Східноукраїнський національний університет імені В. Даля, м. Северодонецьк, Україна, fv.suhenco@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-29-36>

### Анотація

**Актуальність.** Формування культури здоров'я – це тематика, що потребує комплексного глибокого дослідження, у якому повинні брати участь науковці з багатьох галузей науки. Здоров'я нації безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, виховання молодого покоління, відображає образ і якість життя. **Мета дослідження** – виявити умови та фактори, необхідні для формування культури здоров'я підрастаючого покоління. **Методи дослідження** – аналіз й узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз. **Результати роботи.** Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Стверджується, що формування культури здоров'я підстаючого покоління повинно бути пріоритетним напрямом у державній політиці. Практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов. Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини із сучасним рівнем науки й практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях). На нашу думку, культура здоров'я особистості – це комплексна програма, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я, із метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довголіття. Гармонійність фізичного розвитку як сукупність морфологічних і функціональних ознак є одним із найважливіших показників здоров'я людини. **Висновки.** Розглянуто фактори, які впливають на формування культури здоров'я молоді, а саме: середовища, екології та особистості. Стверджується, що на процес формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми: наявність теоретичної бази, практична складова, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість й екологія. Наведено власне бачення форм і факторів формування культури здоров'я молоді.

**Ключові слова:** фізична культура, валеологія, здоровий спосіб життя, навколишнє середовище, безпека життєдіяльності.

### Ігорь Сухенко. Формирование культуры здоровья – необходимым компонент воспитания молодежи.

**Актуальность.** Формирование культуры здоровья – это тема, которая требует комплексного глубокого исследования с участием в нем ученых многих областей науки. Здоровье нации напрямую влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, моральный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни. **Цель исследования** – выявить условия и факторы, необходимые для формирования культуры здоровья подрастающего поколения. **Методы исследования** – анализ и обобщение литературных источников, системно-структурный анализ. **Результаты работы.** Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека является здоровый образ жизни. Утверждается, что формирование культуры здоровья подрастающего поколения должно быть приоритетным направлением в государственной политике. Практической стороной обеспечения здоровья является создание необходимых экономических, социальных и духовных условий. Здоровье как познавательная проблема возникает в связи с необходимостью привести в соответствие сложившиеся ранее представления о здоровье человека с современным уровнем науки и практики (т.е. на новом методологическом, теоретическом и эмпирическом уровнях). По нашему мнению, культура здоровья личности – это комплексная программа, которая функционирует на основе получения и осознания знаний о здоровье с целью улучшения работы функций жизнедеятельности и состояния органов человека, продолжения его физического и творческого долголетия. Гармоничность физического развития как совокупность морфологических и функциональных признаков является одним из важнейших показателей здоровья человека. **Выводы.** Рассмотрены факторы, влияющие на формирование культуры здоровья молодежи, а именно: среды, экологии и личности. Утверждается, что процессу формирования культуры здоровья молодежи способствуют следующие формы: наличие теоретической базы, практическая составляющая, включая наглядные примеры, мотивация самосовершенствования, наследственность и экология. Наводятся собственные представления форм и факторов формирования культуры здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, валеология, здоровый образ жизни, окружающая среда, безопасность жизнедеятельности.

**Igor Sukhenko. Forming Health Culture as a Part of Youth Education. Topicality.** The formation of a health culture is a topic that requires a comprehensive in-depth study, in which scientists from many fields of science should take

part. The health of the nation directly affects the working capacity and productivity of labor, the country's economy, the moral climate in society, the education of the younger generation, reflects the image and quality of life. **The purpose of the research** is to identify the conditions and factors, which are necessary for a health culture formation of younger generation. **Research methods** – analysis of sources, system-structural analysis. **The Results of the Study.** An important preventive factor in strengthening human health is a healthy lifestyle. It is argued that the formation of a culture of health for the younger generation should be a priority area in public policy. The practical side of providing health is the creation of the necessary economic, social and spiritual conditions. Health as a cognitive problem arises in connection with the need to bring into line previous preconceptions about human health with the current level of science and practice (i.e. on the new methodological, theoretical and empirical levels). In our opinion, the culture of personal health is a comprehensive program that functions on the basis of obtaining and understanding knowledge about health, with the aim of improving the functioning of vital functions and the state of human organs, continuing its physical and creative longevity. The harmony of physical development, as a combination of morphological and functional characteristics, is one of the most important indicators of human health. **Conclusions.** The factors affecting the formation of a culture of youth health, namely: the environment, ecology and personality are considered. It is argued that the following forms contribute to the process of shaping a culture of youth health: the availability of a theoretical basis, a practical component, including illustrative example, self-improvement motivation, heredity and ecology. Present its own views of the forms and factors of forming a culture of health of young people.

**Key words:** physical education, valeology, healthy lifestyle, environment, life safety.

**Вступ.** Конституцією України визначено, що людина, її життя та здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Здорова дитина, підліток, юнак – це комплексне державне завдання. Проблема формування здоров'я підростаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна та педагогічна, тому що здоров'я має специфіку виявлятися на фізичному, психічному й духовно-моральному рівнях [1]. Потрібно усвідомити всім, що здоров'я молоді – головна та основна проблема нашої країни, оскільки весь державний потенціал: і економічний, і творчий, усі перспективи соціального й економічного розвитку, забезпечення обороноздатності, високого рівня життя, науки, культури – може бути забезпечений лише завдяки вихованню здорового молодого покоління. Людина має право на здорове й повноцінне життя в гармонії з природою. Забезпечення цього вимагає зміни стереотипів цінностей, гуманізації суспільства, активізації соціальної політики та забезпечення соціальних гарантій населенню. Із цією метою потрібно виховувати в населення, особливо в молоді, бережне ставлення до свого здоров'я й здоров'я навколишніх, пропагувати здоровий спосіб життя, посилювати боротьбу з палінням, пияцтвом та іншими шкідливими звичками, сприяти розвитку фізичної культури й спорту, служб гігієни.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я підростаючого покоління, формування в них світогляду, спрямованого на його збереження, опанування навичок здорового способу життя й безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі та тіла, тобто умов психічного здоров'я й творчості молоді в майбутньому [2].

Формування культури здоров'я серед підростаючого покоління стосується низка досліджень учених. Питанням особистості взагалі займалися науковці (Р. І. Айзман, Г. Л. Апанасенко, О. А. Ахвердова, І. І. Брехман, С. Ю. Лебедченко, В. О. Магін, Л. А. Попова, С. Е. Толмачева та ін.) [1; 3; 4; 5; 6; 7]. Серед школярів це питання вирішували В. М. Бабиш, В. П. Горашук, О. Д. Дубогай, С. В. Кириленко, Ю. Цюпак й ін. [8; 9; 10; 11; 12]. Учені пропонують моделі формування культури здоров'я для сучасної школи. Цим питанням у середовищі студентів займалися Е. Н. Вайнер, Ю. Буклов, Н. Н. Завидівська, О. А. Ішук, О. В. Кабацька, А. П. Конох, Г. Л. Кривошеєва, О. В. Кубович, О. Митчик, Л. С. Соколенко, А. В. Цьось, С. М. Цимбалюк та ін.) [13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22].

**Мета дослідження** – виявити умови й фактори, необхідні для формування культури здоров'я підростаючого покоління.

**Методи дослідження.** У проведеному дослідженні застосовано такі методи: *аналіз й узагальнення літературних джерел* із метою визначення стану досліджуваного питання, формування уявлення про основні фактори, необхідні для формування культури здоров'я підростаючого покоління; *системно-структурний аналіз* як методологічні засоби, що використовуються для визначення факторів впливу на здоров'я підростаючого покоління, котрі виникають у системі «молодь – життєве середовище» чи на рівні її компонентних складників, та їх вплив на культуру здоров'я й виховання молоді.

**Результати дослідження.** Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку та виділяє її практичну й гносеологічну сторони. Що ж до нашого суспільства, то практичною стороною забезпечення здоров'я є створення необхідних економічних, соціальних і духовних умов.

Здоров'я як пізнавальна проблема постає у зв'язку з потребою привести у відповідність сформовані раніше уявлення про здоров'я людини із сучасним рівнем науки й практики (тобто на новому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях) [23].

За прийнятою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) класифікацією термін здоров'я розглядаємо як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів. Фахівці організації стверджують, що здоров'я населення визначається переважно такими чотирма групами факторів:

- спосіб життя (50 %);
- середовище проживання (20 %);
- спадковість (20 %);
- якість медико-санітарної допомоги (10 %).

Спробуємо більш конкретно розглянути деякі з цих факторів та їх вплив на культуру здоров'я молоді:

Фактор середовища, де мешкає людина, різнокомпонентний, багато в чому визначає спосіб життя й спадкові тенденції населення. Від стану навколишнього середовища залежить здоров'я людини. Прикладів залежності якості здоров'я від якості навколишнього середовища можна навести багато. Антропогенний вплив на природу порушує динамічну рівновагу, перевищує її відновлювальний потенціал, а це, зі свого боку, зумовлює незворотні зміни природного середовища та, як наслідок, згубно діє на людину.

Фактор екології з її несприятливим впливом на здоров'я людини, що полягає в розвитку як неспецифічних змін у метаболічних та імунній системах, так і в мутагенних і канцерогенних ефектах, потребує покращення екологічних умов формування культури здоров'я. Це пов'язано з низькою поінформованістю населення про ступінь небезпеки для здоров'я, наявністю в навколишньому середовищі антропогенних факторів, практично повною незахищеністю людей, котрі мешкають у несприятливих умовах навколишнього середовища.

Фактор особистості в сучасних дослідженнях із філософії, соціології, психології й педагогіки розглядаємо як особливу систему нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (темперамент, здібності, фізіологічні особливості тощо). Ці ресурси відображаються в життєдіяльності [16].

Поряд із терміном «здоров'я людини» в сучасних педагогічних дослідженнях з'явилася лексема «культура здоров'я» – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Культурна людина є не лише «споживачем» свого здоров'я, але і його «виробником». Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й навколишніми людьми [9].

Феномен культури здоров'я потрібно розглядати як інтегративну особистісну освіту, яка є вираженням гармонійності багатства й цілісності особистості, універсальності її зв'язків із навколишнім світом і людьми, також здібності до творчої та активної життєдіяльності [5].

На нашу думку, культура здоров'я особистості – це комплексна програма, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я з метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довіголіття.

Формування культури здоров'я молоді отримує становлення на основі знань і напрямів із валеології, педагогіки, психології, соціології та інших наук.

Перші знання про формування культури здоров'я людина отримує в дошкільному віці. Це знання зі сфери особистої гігієни.

Формування культури здоров'я в шкільному віці передбачає передусім озброєння відповідними знаннями з питань здоров'я, за допомогою яких у дитини формується певне уявлення про значення здоров'я в житті кожної людини, відповідальне ставлення до його збереження, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування в практичній діяльності та ведення здорового способу життя.

«Культура здоров'я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження й зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному та фізичному) і розумінні здоров'я як цінності» [8].

Студентська молодь у процесі набуття системи знань у галузі формування, збереження та зміцнення культури здоров'я набуває загальні компетенції, а саме здатність:



- програмувати оздоровчу діяльність;
- до організації й самооцінки життєдіяльності;
- вживати заходи профілактики розумової перевтоми за допомогою дотримання гігієни праці;
- застосовувати засоби психологічної саморегуляції;
- оцінювати рівень культури відпочинку;
- забезпечувати умови для оптимальної розумової працездатності;
- до профілактики (корекції) шкідливих звичок;
- добирати оптимальні для своєї фізіологічної конституції засоби загартовування в повсякденній життєдіяльності;
- моделювати професійну діяльність на основі здоров'язберігальних технологій;
- моделювати професійну діяльність із розроблення й застосування практичних прийомів з охорони здоров'я [24].

Процесу формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми:

- наявність теоретичної бази;
- практичний складник, включаючи наочні приклади;
- мотивація самовдосконалення;
- спадковість;
- екологія.

Теоретичні забезпечуються педагогічними умовам навчального закладу, до них належать надання знань у сфері валеологічної освіти: використання здорового способу життя та здоров'язберігальних технологій.

Практичні знання молодь може отримувати на заняттях у спеціалізованих секціях, гуртках і факультативних заняттях, за допомогою настанов тренерів-викладачів. Значний приклад у формуванні культури здоров'я надають проведення масових заходів за участю видатних спортсменів і діячів у галузі фізичного виховання. Наприклад, у нашому університеті є традиція проведення «Олімпійського» уроку, на який у гості до студентів приходять олімпійські чемпіони та призери Олімпійських ігор, призери й чемпіони світу, Європи. Нещодавно, три роки тому, у 2016 р., призерка Олімпійських ігор Ірина Янович увела проведення серед молоді «Зарядки з чемпіонами». Цей захід уключає участь не лише студентів, а й учнівської молоді. Його проводять на великій площі. Зарядка проходить під керівництвом висококваліфікованих спортсменів, чемпіонів і призерів різного рівня та з різних видів спорту за участю преси й телебачення.

Мотиваційна робота над собою – це спосіб самовдосконалення. Який би рівень знань людина не отримала, його потрібно збільшувати й удосконалювати. Молоді треба створювати цільові установки та мотивації на зміцнення свого здоров'я й набуття відповідних знань, умінь та навичок.

Спадковість людини характеризується низкою інтегративних медико-біологічних показників, до яких ми відносимо рівень і гармонійність фізичного й психічного розвитку, фізичну та розумову працездатність, неспецифічну резистентність, морально-вольові.

Екологія, у якій діє людина, змінюється швидше, порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на процесі формування культури здоров'я. Екологія є однією з найважливіших причин накопичення мутацій організму, які стосуються генотипу людини та її здоров'я.

Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни, також можна розглянути у форматі їх фізичного, духовного, психічного та соціального розвитку.

Фізичний складник характеризується взаємозалежністю між фізичним розвитком і станом здоров'я особистості, ступенем саморегуляції органів та систем, можливістю пристосовувати організм до дії різних факторів і наявності резервних можливостей організму. Гармонійність фізичного розвитку як сукупність морфологічних та функціональних ознак є однією з найважливіших умов для формування культури здоров'я людини.

До духовного компонента здоров'я належать духовний світ особистості, сприйняття ним духовної культури людства. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя, до природи й суспільства.

Психічна складова частини висловлюється індивідуальними особливостями психічних процесів і властивостей людини, ступенем регуляції діяльності емоційно-вольової сфери, яка забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Сприятливими умовами для формування психіки є, зокрема, спеціальне аутогенне тренування, заняття спортом, які гартують волю й водночас надійно контролюють власні емоції.

Соціальний складник характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для її всебічної та довгострокової активності. На розвиток соціального здоров'я неодмінно впливають економічні, політичні, правові чинники.

**Дискусія.** Грунтуючись на результатах наукових досліджень [9; 10; 12; 17] та власних висновків, ми визначили, що оздоровлення населення України багато в чому залежить від медико-біологічних проблем, але вони нині повинні відійти на другий план, а на перший виходять соціальні. Розглядається процес формування культури здоров'я в часі, із моменту народження, основа якого припадає на шкільний вік. Закріплення набутих знань, умінь та навиків із формування культури здоров'я відбувається під час навчання у вищому навчальному закладі.

У процесі формування культури здоров'я молоді пропонують такі засоби:

- зміну стереотипів людини, формування нової системи цінностей, починаючи з дошкільного віку, з урахуванням самоцінності природи й людини як частини природи;
- формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного та морального здоров'я, створення державної й громадської систем забезпечення інформацією, необхідною для екологічної освіти та виховання населення;
- екологізацію освітнього процесу, виховання з перших років життя гуманної, соціально активної особистості, здатної розуміти й любити природу, дбайливо до неї ставитися.

Власне трактування визначення культури здоров'я людини як комплексного та багатовимірного динамічного стану, який розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища збігається з твердженнями науковців [1; 3; 4; 5; 17; 25; 26] та доповнюється метою покращення роботи функцій життєдіяльності й стану органів людини, продовження його фізичного та творчого довголіття.

Процес формування культури здоров'я молоді передбачає такі форми, як наявність теоретичної бази, практична складова, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість, екологія.

Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни розглянуто у форматі їх фізичного, духовного, психічного та соціального розвитку.

Запропоновано на основі виявлених необхідних умов і факторів для формування культури здоров'я молоді розробити методичні основи для їх подальшої реалізації.

**Висновки.** Розглянуто фактори, які впливають на формування культури здоров'я молоді, а саме: середовища, екології та особистості. Найбільш вагомим є фактор особистості, основа формування якого припадає на шкільний вік та закріплюється у ВНЗ.

Визначено «культуру здоров'я особистості» як комплексної програми, яка функціонує на основі отримання й усвідомлення знань про здоров'я з метою покращення роботи функцій життєдіяльності та стану органів людини, продовження його фізичного й творчого довголіття.

Стверджується, що процесу формування культури здоров'я молоді сприяють такі форми: наявність теоретичної бази, практичний складник, включаючи наочні приклади, мотивація самовдосконалення, спадковість та екологія. Вважаємо, що перспективним напрямом формування культури здоров'я є застосування новаторських методів, один із яких – наочні приклади: проведення «Олімпійського» уроку, «Зарядка з чемпіонами».

Наведено власне бачення форм і факторів формування культури здоров'я молоді. Формування культури здоров'я молоді як найактивніших представників майбутнього країни розглянуто у форматі їх фізичного, духовного, психічного й соціального розвитку, що дало змогу виявити їх роль у вихованні молодого покоління.

Надалі пропонується дослідити методи популяризації серед молоді здорового способу життя й здоров'язберігальних технологій.

#### *Джерела та література*

1. Толмачева С. Е. Современные аспекты формирования культуры здоровья в системе образования. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15. Вип. 10 (80). С. 136–138.
2. Яценко Л. В. Здоров'я дітей – багатство нації: навч. посіб. Харків: Вид. група «Основа», 2015. 126 с.
3. Айзман, Р. И., Рубанович В. Б., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие. Новосибирск: Сиб. университет. изд-во, 2010. 214 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медична валеологія. Київ: Здоров'я, 1998. 248 с.

5. Ахвердова О. А., Магин В.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 2002. № 9. С. 5–7.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп. перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
7. Лебедченко С. Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Волгоград, 2000. 266 с
8. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.
9. Горашук В. П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика): монографія. Луганськ: Альма-матер, 2003. 376 с.
10. Дубогай О. Д. Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 69–74.
11. Кириленко С. В., Михайлов О. М., Сергієнко В. П. Школа культури здоров'я: від сьогодні до майбутнього. Київ, Чернівці: Букрек, 2012. 384 с.
12. Цюпак Ю., Деделюк Н., Цюпак Т. Формування основних здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 26–31.
13. Вайнер Э. Н. Валеология: учеб. для вузов. Москва: Флинта, 2001. 416 с.
14. Буклов Ю. Національно-патріотичне виховання учнівської молоді як педагогічна проблема. *Людознавчі студії*: зб. наук. праць ДДПУ ім. Івана Франка. Серія Педагогіка. Дрогобич, 2018. № 6 (38). С. 49–59. DOI 10.24919/2313-2094.6/38.121484.
15. Завидівська Н. Н. Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 1 (29). С. 41–47.
16. Ішук О., Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 4 (44). С. 21–28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
17. Кабацька О. В. Методичні підходи оцінювання здоров'язбережувальних знань студентів у формуванні навичок самоконтролю здоров'я. *Педагогічні науки*: зб. наук. праць. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Запоріжжя, 2018. № 1 (30). С. 22–26. URL: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-04>.
18. Конон А. П. Актуальність формування культури здоров'я в майбутніх учителів фізичної культури. *Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. праць. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 5–10.
19. Кривошеєва Г.Л. Система формування культури здоров'я студентів. Київ: Рідна шк., 2000. № 5. С. 66–67.
20. Кубович О.В. Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 3 (19). С. 218–222.
21. Митчик О., Кліш І., Панасюк О. Фізична культура в здоровому способі життя студента. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 153–156.
22. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді. Київ: Рідна шк., 2006. № 7. С. 29–31.
23. Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я., Гребік О. В. Формування культури здорового способу життя студентської молоді як актуальна проблема сьогодні. *Молодий вчений*. 2015. № 1 (2). С. 199–202.
24. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти. Полтава: ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с.
25. 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. S. 8–12.
26. Guskowska M., Kuk A., Zagórska A., Skwarek K. (2015) Self-esteem of physical education students: sex differences and relationships with intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*. 4(1), 50. URL: <https://doi.org/57>. <https://doi.org/10.5114/cipp.2015.55406>.

#### References

1. Tolmacheva, S. E. (2016). Sovremennyye aspekty formirovaniia kultury zdorovia v sistemie obrazovaniia [Modern aspects of a health culture formation in the education system]. *Naukovyi Chasopys Natsionalnoho Pedagogichnoho Universytetu imeni M. P. Drahomanova: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zб. наук. пр. К.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. Ser. 15, no. 10 (80), 136–138.

2. Yashchenko, L. V. (2015). Zdorovia ditei – bahatstvo natsii [Children's health – the nation's wealth]. Kh.: Vyd. «Osnova», 126.
3. Aizman, R. I., Rubanovych, V. B., Subotialov, M. A. (2010). Osnovy medytsynskikh znanii i zdorovoho obrazu zhyzni [Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle]: Uchebnoe posobyе. Novosybyrsk: Sib. univ. izd-vo, 214.
4. Apanasenko, H. L., Popova, L. A. (1998). Medychna valeolohiia [Medical valeology]. Kyiv: Zdorov`ia, 248.
5. Ahverdova, O. A., Magin, V. A. (2002). K issledovaniyu fenomena «kultura zdorov`ia» v oblasti professionalnogo fizkulturnogo obrazovaniya [To study the phenomenon of “health culture” in the field of professional physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. M., no. 9, 5–7.
6. Brehman, I. I. (1990). Valeologiya – nauka o zdorov`ye [Valeology is a science about health]. M.: *Fizkultura i sport*, 208.
7. Lebedchenko, S. Yu. (2000). Formirovanie kultury zdorovya buduschego uchitelya v protsesse professionalnoy podgotovki [Formation of health culture of the future teacher in the process of professional training]: dis. kand. ped. nauk: 13.00.08. Volgograd, 266.
8. Babych, V. M. (2006). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Preparation of future teachers of Physical Education to the formation of schoolchildren`s health culture]: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04. Luhansk, 321.
9. Horashchuk, V. P. (2003). Formuvannia kultury zdorovia shkoliariv (teoriya i praktyka) [Formation of health culture of schoolchildren]. Monohrafiya. Luhansk: Alma-mater, 376.
10. Dubohai, O. D. (2015). Navchannia uchniv pochatkovoї shkoly v systemi zdoroviazberezhennia zasobamy osvithno-rukhoivoї metodyky [Teaching of primary schoolchildren in the system of healthcare through means of educational and motion techniques]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 69–74.
11. Kyrylenko, S. V., Mykhailov, O. M., Serhiienko, V. P. (2012). Shkola kultury zdorov`ia: vid siohodennia do maibutnioho [School of health culture: from present to future]. K., Chernivtsi: Bukrek, 384.
12. Tsiupak, Yu., Dedeliuk, N., Tsiupak, T. (2016). Formuvannia osnovnykh zdoroviazberihalnykh znan` i navychok molodshykh shkoliariv dytiachoho prytylku [Formation of basic health-saving knowledge and skills of primary school children orphanage]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (34), 26–31.
13. Vainer, E. N. (2001). Valeolohiia [Valeology]: uchebnyk dlia vuzov. M.: Flinta, 416.
14. Byklov, Yu. (2018). Natsionalno-patriotychnе vykhovannia uchnivskoi molodi yak pedahohichna problema [National and patriotic education of secondary school students as a pedagogical problem]. *Liudynoznavchi studii. Seriia «Pedahohika»*, no. 6 (38), 49 – 59. <https://doi.org/10.24919/2313-2094.6/38.121484>.
15. Zavydivska, N. N. (2015). Osoblyvosti proektuvannia protsesu zdoroviazberihalnogo navchannia studentiv na zasadakh fundamentalizatsii zmistu zahalnoi fizkulturno-ozdorovchoї osvity [The features of designing the health saving process for students on the basis of fundamentalization of the content of general physical and health education]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 1 (29), 41–47.
16. Ishchuk, O., Tsos, A. (2018). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia zdoroviazberihalnoi kompetentsii studentiv zakladiv vyshchoї osvity [Theoretical and methodological foundations of formation of students` healthcare-saving competencies in higher educational institutions]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (44), 21–28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
17. Kabatska, O. V. (2018). Metodychni pidkhody otsiniuvannia zdoroviazberihualnykh znan studentiv u formuvanni navychok samokontroliu zdorovia [Methodological approaches to assessing the students' health-saving knowledge in the development of health self-control skills]. *Pedahohichni nauky*: zb. nauk. prats Visnyk Zaporizkoho Nats. Un-tu. Zaporizhzhia, no. 1 (30), 22–26. <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-04>.
18. Konokh, A. P. (2018). Aktualnist formuvannia kultury zdorovia v maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [The urgency of culture of health formation for future teachers of Physical Education]. *Fizychnе vykhovannia ta sport*: zb. nauk. prats Visnyk Zaporizkoho Nats. Un-tu. Zaporizhzhia, no. 1, 5–10.
19. Kryvosheieva, H. L. (2000). Systema formuvannia kultury zdorovia studentiv [A system of formation of the students health culture]. K.: Ridna shkola, no. 5, 66–67.
20. Kubovych, O. V. (2012). Teoretychni peredumovy formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Theoretical preconditions for the formation of students` healthy lifestyle culture]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (19), 218–222.
21. Mytchyk, O., Klish, I., Panasiuk, O. (2015) Fizychna kultura v zdorovomu sposobi zhyttia studenta [Physical education in a healthy lifestyle of the student]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 153–156.
22. Sokolenko, L. (2006). Pedahohichni umovy formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Pedagogical conditions of formation of healthy lifestyle culture of students]. K.: Ridna shkola, no. 7, 29–31.

23. Dmytruk, V. S., Kovalchuk, V. Ya., Hrebik ,O.V. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak aktualna problema. [The formation of healthy lifestyle culture of students` youth as an actual nowadays problem]. *Molodyi vchenyi*, no. 1 (2), 199–202.
24. Bobrytska, V. I. (2010). Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoi osvity [Formation of youth health: actualization of the world retrospective in the conditions of modern university education]. Poltava: FOP Rybalka D.L., 200.
25. 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*. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska. T VII, no. 2, 8–12.
26. Guskowska, M., Kuk, A., Zagórska, A., Skwarek, K. (2015). Self-esteem of physical education students: sex differences and relationships with intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, no. 4(1), 50–57. <https://doi.org/10.5114/cipp.2015.55406>.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2019 р.

# Технології навчання фізичної культури

УДК 378.017:613

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Марія Гончаренко<sup>1</sup>, Тетяна Парфіненко<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків, Україна, t.parfinenko@karazin.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-37-44>

### Анотації

**Актуальність теми.** Реформування системи освіти потребує впровадження інноваційних методів навчання в педагогічний процес, які б стимулювали й мотивували студентів до особистісного розвитку. Використання сучасних методик під час навчання основ здоров'я дає змогу сформувати здоров'язберігальні компетентності в студентів, підвищити інтерес до предметів здоров'язберігального спрямування та змінити їхнє ставлення до власного здоров'я й здоров'я навколишніх. Методика формування здорового способу життя студентів у процесі навчання основ здоров'я націлена на пізнання та розвиток особистісних якостей, а також на розкриття творчого та фізичного потенціалів особистості. **Мета роботи** – розробка методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я. **Методи** – аналіз наукових публікацій, бесіда, анкетування. **Результати.** У роботі експліковано та визначено відмінності й особливості застосування категорій «здоровий стиль життя» та «здоровий спосіб життя». Розглянуто мету й завдання методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, визначено методи навчання, обґрунтовано теоретико-методологічні підходи до формування здорового стилю життя, встановлено результати сформованості здорового стилю життя студентів та уточнено критерії й показники: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-теоретичний, операційно-технологічний, рефлексивно-оцінний. Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я підвищує в студентів пізнавальну й творчу активність, стимулює розвиток фізичного, морального та інтелектуального потенціалів, допомагає визначити стильові особливості особистості й формує нові поведінкові навички. **Висновки.** Реалізація цієї методики сприяє зростанню зацікавленості студентів проблемами здоров'я, дає змогу оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторну цінність самого феномену «здоров'я» та сформувати власний здоровий стиль життя.

**Ключові слова:** індивідуальні особливості, здоров'я, особистість, молодь, освітній процес, поведінка, методи.

**Марія Гончаренко, Тетяна Парфіненко. Методика формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основам здоров'я.** **Актуальність теми.** Реформирование системы образования требует внедрения инновационных методов обучения в учебный процесс, которые бы стимулировали и мотивировали студентов к личностному развитию. Использование современных методик при обучении основам здоровья позволяет сформировать здоровьесберегающие компетентности у студентов, повысить интерес к предметам здоровьесберегающего направления и изменить их отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья нацелена на познание и развитие личностных качеств, а также на раскрытие творческого и физического потенциалов личности. **Цель работы** – разработка методики формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья. **Методы** – анализ научных публикаций, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент. **Результаты.** В работе эксплицируются и определяются различия и особенности применения категорий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». Рассматриваются цели и задачи, методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья, определяются методы обучения, обосновываются теоретико-методологические подходы к формированию здорового стиля жизни, устанавливаются результаты сформированности здорового стиля жизни студентов и уточняются критерии и показатели: мотивационно-ценностный, когнитивно-теоретический, операционно-технологический, рефлексивно-оценочный. Методика формирования здорового стиля жизни студентов в процессе обучения основам здоровья повышает у студентов познавательную и творческую активность, стимулирует развитие физического, нравственного и интеллекту-

ального потенціалів, допомагає визначити стилеві особливості особистості та формує нові поведінкові звички. **Висновки.** Реалізація даної методики сприяє зростанню зацікавленості студентів проблемами здоров'я, дозволяє оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторимість цінності самого феномену «здоров'я» та сформувати власний здоровий стиль життя.

**Ключові слова:** індивідуальні особливості, здоров'я, особистість, молодь, освітній процес, поведінка, методи.

**Maria Goncharenko, Tetiana Parfinenko. The Method of Forming a Healthy Lifestyle of Students in the Health Fundamentals Learning Process. Relevance of the Theme.** Educational reform requires to introduce innovative teaching methods into pedagogical processes that would stimulate and motivate students to personal development. The use of modern techniques in the health fundamentals learning process enables to create health preserving competence among students, increase their interest in health preserving subjects and change their attitude towards their own health and the health of others. The method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process is aimed at the acknowledgement and development of personal qualities, as well as the disclosure of the creative and physical potential of the individual. **The objective of the work** is to develop a method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process. **Methods.** Analysis of scientific publications, interviews, questionnaires, pedagogical experiment. **Results.** The work explores and identifies the differences and features of applying the «healthy lifestyle» and «healthy way of life» categories. The author considers the purpose and tasks of the method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process, as well as defines the methods of teaching, theoretical and methodological approaches to the formation of a healthy lifestyle, the results of the formation of the students' healthy lifestyle, and the criteria and indicators: motivational and value, cognitive-theoretical, operational-technological, reflexive-estimating. The method of forming a healthy lifestyle of students in the health fundamentals learning process increases students' cognitive and creative activity, stimulates the development of physical, moral and intellectual potential, helps to identify individual typological features of the person and forms new behavioral skills. **Conclusions.** The implementation of this method can increase the students' interest in health problems, master the culture of health, realize the unique value of the very phenomenon of «health» and form their own healthy lifestyle.

**Key words:** individual typological features, health, personality, youth, educational process, behavior, techniques.

**Вступ.** Головні цілі національної стратегії розвитку освіти – підвищення доступності якісної, конкурентоспроможної освіти для громадян України та забезпечення особистісного розвитку людини згідно з її індивідуальними задатками, здібностями й потребами [4]. Досягнення першої можливе за умов проведення модернізації навчальних закладів із метою більш ефективного використання матеріально-технічних, кадрових, фінансових та управлінських ресурсів. Досягнення другої мети потребує впровадження інноваційних, сучасних педагогічних систем у навчально-виховний процес [4]. Відповідно до цього, розвиток педагогічної науки має бути відображений у змісті, методах, засобах та формах навчання. Такий підхід до освітнього процесу дає змогу не лише сформувати висококваліфікованого фахівця в певній сфері діяльності, а й допомагає розвинути творчі здібності особистості, яка буде готова до самопізнання, самореалізації, що не можливо без збереження й зміцнення здоров'я.

За роки незалежності Української держави з'явилося чимало нормативних документів («Про вищу освіту», «Національна доктрина розвитку освіти» й ін.) і державних програм, у яких підкреслено необхідність формування освіченої, творчої особистості та сприяння розвитку її фізичного й морального здоров'я.

Так, головна мета Загальнодержавної програми «Здоров'я–2020: український вимір» – це збереження та зміцнення здоров'я, профілактика й зниження показників захворюваності, інвалідності та смертності населення, підвищення якості й ефективності надання медико-санітарної допомоги, забезпечення соціальної справедливості та захисту прав громадян на охорону здоров'я [13]. Одним зі стратегічних завдань програми є покладання турботи про охорону здоров'я не лише на державні органи, але й на широке коло зацікавлених сторін, серед яких є також заклади освіти.

Програма радить розробити стратегію з питань формування усвідомленого та відповідального ставлення населення до власного здоров'я й особистої безпеки. До формування в суспільстві свідомого ставлення до власного здоров'я, усвідомлення необхідності його збереження та створення умов для здорового способу життя мають бути залучені всі члени суспільства й проведені всі можливі заходи [13].

Проте, як свідчать статистичні дані та наукові дослідження, в Україні склалася доволі напружена ситуація зі станом здоров'я населення, особливо це стосується студентської молоді – майбутньої еліти країни. За останній рік значно підвищилися показники за окремими класами хвороб, а саме: ендокринні, розлади харчування, порушення обміну речовин, м'язової системи, ока, травлення. Доволі

серйозною проблемою залишається захворюваність на ожиріння й наявність надлишкової маси тіла в підлітків та молоді [19, с. 6]. Здебільшого наявність зазначених порушень стану здоров'я зумовлено відсутністю раціонального харчування, фізичної активності та здорових стандартів поведінки. Водночас, як показали результати анкетування й бесід зі студентами, які проводилися кафедрою валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, знання щодо збереження, профілактики й зміцнення здоров'я є розмитими та не усвідомленими. Задля недопущення подальшого розвитку захворювань і запобігання виникненню нових, неінфекційних хвороб, потрібно мотивувати молодь на формування власного здорового стилю життя за допомогою впровадження сучасних інформаційно-комунікативних технологій в освітній процес.

За період навчання в закладах вищої освіти студенти майже не набувають знань, умінь, навичок із профілактики, збереження та зміцнення здоров'я. Знання, отримані зі шкільного предмету «Основи здоров'я», спрямовані на засвоєння загальних знань з основ здоров'я, гігієни й безпеки та мають більш теоретичний аспект, ніж практичний, і з часом утрачаються. Також цей курс переважно не має свого продовження у вищій школі. Дисципліни здоров'язберігального спрямування є вибірковими й студенти не завжди надають їм перевагу. Лише окремі факультети включають до навчального плану дисципліни «Основи здоров'я» та «Основи валеології». Обов'язковим предметом для всіх освітніх спеціальностей є «Фізичне виховання», але він не повністю розкриває основні методи й засоби збереження та зміцнення здоров'я й не задовольняє потребу суспільства у формуванні здорової, творчої та всебічно розвинутої особистості.

За допомогою розв'язання зазначеної проблеми відбувається формування здорового стилю життя студентів у процесі вивчення дисциплін здоров'язберігального спрямування, зокрема основ здоров'я. Курс «Основи здоров'я» як навчальна дисципліна розкриває дуже важливий для життєдіяльності студентів спектр цілей і завдань (освітні, виховні, культурні, оздоровчі), а форми та засоби навчання спрямовані не лише на ефективне виконання навчально-виховних завдань, а й на формування здорового стилю життя особистості й адаптування її до навколишнього середовища. Упровадження сучасних методів навчання в освітній процес сприятиме підвищенню значимості та зацікавленості студентів дисциплінами здоров'язберігального спрямування. Зважаючи на вищесказане, бачимо, що розробка методики формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основ здоров'я є актуальною темою дослідження.

**Мета дослідження** полягає в розробці методики формування здорового стилю життя студентів в процесі навчання основ здоров'я.

**Матеріал та методи дослідження.** Аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури з питань індивідуального розвитку особистості, інноваційних методів навчання, організації навчально-виховного процесу у вищих освітніх закладах, сучасних здоров'язберігальних технологій, використання методів аналізу статистичної документації та опрацювання інтернет-джерел

Вивчення науково-педагогічної літератури засвідчило неодноразове висвітлення проблем формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти. Зокрема, вони відображені в роботах А. Алексеєнко, Г. Апанасенко, О. Бабак, В. Войтенко, М. Гончаренко, Г. Ковганич, В. Оржеховської, Н. Паніна, О. Пилипенко, Л. Сущенко та ін.

Теорію й практику навчання та виховання підлітків щодо ведення здорового способу життя обґрунтовано ще педагогами-класиками, такими як Я. Коменський, П. Лесгафт, А. Макаренко, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський й ін.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки вчені активно досліджують ефективні методи, технології та моделі формування здорового способу життя студентської молоді. До них можна віднести В. Беспалько, О. Єжову, В. Оржеховську, І. Смолякову, М. Смірнову й ін.

Огляд публікацій засвідчив також, що предметом дослідження окремих учених стає здоровий стиль життя дітей і молоді та його формування на всіх рівнях освіти. Проблеми формування здорового стилю життя як індивідуальної моделі здорового способу життя розглянуто М. Віленським, Г. Зайцевим, В. Колбановим та ін. У процесі дослідження наукової літератури з'ясовано, що проблеми здоров'я, а особливо проблеми здоров'я студентської молоді неодноразово ставали темою багатьох досліджень. Але, незважаючи на це, питання формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я залишаються недостатньо дослідженими.

**Результати дослідження.** Під час розробки методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я уточнено такі категорії, як «здоровий спосіб життя» та «здоровий стиль життя».



Здоровий спосіб життя М. Віленський визначає як еталонну модель, систему загальних умов, принципів, заходів, сукупність подібного, але не тотожного, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя – моделі більш варіативної, особистісно співвіднесеної [2]. Отже, здоровий стиль життя в цьому дослідженні розглядатимемо як індивідуальний запит на здоров'я, систему повторюваних оздоровчих практик у повсякденній поведінці, які ґрунтуються на духовних і фізичних зусиллях, творчому мисленні особистості та є засобом самоактуалізації й самовираження.

Важлива роль під час формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я відведена саме методиці навчання. Підсумковий результат сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я повною мірою залежить від ефективного використання принципів, методів і способів навчання.

Поняття «методика» походить від грецької *μέθοδος* і розуміється як шлях, спосіб, рецепт, прийом, алгоритм для досягнення певної мети. У педагогіці «методика» має безліч трактувань, серед найбільш розповсюджених є такі: методика – це сукупність методів навчання чому-небудь або наука про методи навчання [11]; методика – розділ педагогіки, що розглядає методи викладання навчальних предметів, виховання когось-небудь [14]; галузь педагогічної науки, що досліджує закономірності навчання певного предмета [10]; конкретне втілення методу [12]; опис конкретних прийомів, способів, технік педагогічної діяльності в окремих освітніх процесах [7]. У дослідженні використовуватимемо більш класичне розуміння категорії «методика», а саме: методика – це навчання окремої навчальної дисципліни (предмета), галузь педагогічної науки, що являє собою окрему теорію навчання (приватну дидактику).

Традиційно мета й завдання методики навчання будь-якої дисципліни полягають у накопиченні суми знань, необхідних для професійної діяльності, яка контролюється та оцінюється в процесі навчання. На відміну від цього, у центрі уваги методики формування здорового стилю життя є не лише знання, а, насамперед, розвиток особистості, що допомагає їй творчо перетворювати знання й використовувати їх у процесі своєї життєдіяльності.

Навчаючись, студенти засвоюють теоретичний матеріал, виконують тестові завдання, самостійну роботу, знайомляться зі здоров'язберігальними техніками та діагностиками. За допомогою отриманої інформації студенти визначають стилеві особливості (темперамент, вікові відмінності, біоритмологічний тип), індивідуальні потреби, здібності й на цій основі формують власний здоровий стиль життя. Методика формування здорового стилю життя в процесі навчання основ здоров'я дає змогу студентам одночасно здобути теоретичні знання, визначити індивідуальні особливості та перетворити їх на діяльність, яка з часом стане невід'ємною частиною життя. Підсумковими показниками успішної сформованості здорового стилю життя студентів є:

- наявність в особистості повноцінної життєвої стратегії, а не короточасних тактик виживання;
- сприйняття життя в єдності її минулого, сьогодення й майбутнього;
- раціональний розподіл рухового режиму та режиму праці й відпочинку;
- використання різноманітних видів діяльності: регулярна оздоровча діяльність, здатність до продуктивного спілкування, пошуково-творча активність;
- гармонійне протікання процесів соціалізації та індивідуалізації, гнучкість у поведінці й спілкуванні, конгруентність; пріоритет цінностей здоров'я та саморозвитку;
- емоційно-психологічна стійкість, внутрішній локус-контроль, спонтанність, оптимізм; наявність широкого кола культурних контактів, естетичного ідеалу, здатність протистояти проявам антикультури, розумне слідування моді;
- високий рівень самоприйняття й самоповаги, сензитивності до себе, здатність зберігати свою унікальність і творчо її реалізовувати.

Упровадження методики формування здорового стилю життя передбачає комплекс методів, які застосовуються в навчальному процесі. Останнім часом активні методи навчання користуються популярністю серед педагогів. Вони все частіше звертаються до активних форм навчання, які спрямовані на підвищення пізнавальної діяльності студентів, творчого підходу до розв'язання життєвих і професійних проблем і стимулюють розвиток фізичного, морального та інтелектуального потенціалу. Застосування активних методів навчання в освітньому процесі розглядали А. Балаєв, А. Воронова, П. Гребенюк, Ю. Ємельянов, Г. Ібрагімов, С. Петрушин, В. Подиновський, В. Платов, В. Подиновский, В. Рибальський, А. Смолкін, В. Ширшов й ін.

Під активними методами навчання А. Смолкін розуміє способи активізації навчально-пізнавальної активності студентів, які спонукають їх до активної розумової та практичної діяльності в процесі оволодіння матеріалом, коли активний не лише викладач, а й студент [14].

Активне навчання передбачає застосування таких методів: проектів, моделювання професійних ситуацій, рольових і ділових ігор, проведення «круглих столів» тощо. Ця технологія дає змогу зорієнтувати навчальний процес на особистості студента, на його активній участі в саморозвитку, отриманні якісних знань, професійних умінь, творчому розв'язанні конкретних проблем.

У контексті дослідження методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я використано методи активного навчання на різних етапах навчального процесу:

- перший етап (адаптивний) – первинне оволодіння знаннями щодо здорового способу життя та ознайомлення з методами збереження й зміцнення здоров'я під час проведення проблемної лекції, евристичної бесіди, навчальної дискусії;
- другий етап (формульальний) характеризується формуванням знань, умінь і навичок щодо створення власного здорового стилю життя з використанням лекції-дискусії, лекції-бесіди, методу проектів, аналізу проблемних ситуацій, диспутів, складання конспектів-схем;
- третій етап (закріплювальний) передбачає узагальнення, систематизацію отриманих студентами знань і практичне закріплення вмінь та навичок здорового стилю життя за допомогою тестових завдань, складання власної програми здорового стилю життя і її реалізація.

Застосування активних методів навчання під час формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я дає змогу розвинути розумові здібності, розширити й поглибити знання щодо здорового способу життя, розкрити власні індивідуальні особливості, розвинути практичні навички та вміння, що сприяють активізації навчального процесу й спонукають студентів до творчої участі в ньому. Активні методи навчання забезпечують розвиток і саморозвиток особистості студента на основі виявлення його індивідуальних особливостей, а також сприяють розвитку вміння рефлексувати, що дає змогу студентам знайти індивідуальний стиль діяльності, досягти адекватної самооцінки, прогнозувати й аналізувати результати своєї діяльності, що значно підвищує рівень самоорганізації.

Для відтворення запропонованої методики використано такі методологічні підходи: системний, особистісно орієнтований та діяльнісний. Кожний з цих підходів передбачає створення здоров'я-зберігального середовища в процесі навчання основ здоров'я. Вони мають такі характеристики: мотивацію та прагнення студентів до формування здорового стилю життя, творчу спрямованість; методичне й інформаційне забезпечення навчальної діяльності викладача; ефективну педагогічну взаємодію педагога зі студентами.

Визначені методологічні підходи взаємодоповнюють один одного й не суперечать між собою, що забезпечує відповідний вибір тактики наукового дослідження, належних форм, методів і засобів навчання та змісту формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я.

Ефективність методики навчання будь-якої навчальної дисципліни цілком залежить від дидактичних принципів. Дидактичні принципи – це основоположні ідеї, що пронизують усі рівні й компоненти освіти та засвідчують їх системну цілісність [1].

У контексті обраної проблеми дослідження виокремлено такі принципи навчання, як принцип індивідуального підходу, систематичності та послідовності, активності, природовідповідності, зв'язку навчання з життям. Ці принципи навчання повною мірою відображають соціальне замовлення, відповідають стану загальнонаукових досліджень (зокрема психології, філософії, соціології й змісту окремих навчальних предметів), визначаються практикою, процесом навчання та виховання, який не лише апробує той або інший принцип, але й здійснює пошук нових, які відповідатимуть сучасності.

Для перевірки результатів сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я зміст навчальної дисципліни повинен відповідати тим завданням, до виконання яких готуються студенти. Для цього мета навчального предмету має поєднувати такі блоки: *мотиваційно-цільовий, змістово-операційний, оцінно-результативний*. Така трискладова структура мети навчання утворює замкнутий цикл функціонування знання й уміння, доповнює їх, сприяє оволодінню новими вміннями, навичками та розвитку здібностей.

У процесі розробки методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я окреслено такі компоненти: когнітивний, мотиваційно-ціннісний, операційний і рефлексивний.

1. *Когнітивний компонент* містить у собі теоретичну обізнаність студентів про здоров'я та здоровий стиль життя.

2. *Мотиваційний компонент* відображає позитивну мотивацію й прагнення студентів до формування здорового стилю життя та їх потребу в досягненні успіху в усіх сферах життєдіяльності.

3. *Операційний компонент* відображає вміння, навички, способи діяльності, що знаходять своє відображення в стилях поведінки, мисленні, спілкуванні, діяльності з реалізації здорового стилю життя.

4. *Рефлексивний компонент* становить емоційну оцінку досягнень, задоволеність, наполегливість, самостійність, рішучість, довірливість дій в організації власної життєдіяльності.

Для визначення змін щодо ставлення, цінностей, розуміння здоров'я та готовності до продукування здорового стилю життя, які відбулися в ході реалізації методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, уточнено критерії й показники: *мотиваційно-ціннісний* (наявність у студентів ієрархії мотивів, установок, ціннісних орієнтацій, життєвих принципів, позицій), *когнітивно-теоретичний* (наявність у студентів системи знань й уявлень про способи дій, форми та методи організації здорової життєдіяльності), *операційно-технологічний* (наявність у студентів необхідних умінь та навичок для реалізації здоров'язберігальних технологій за допомогою складання евристичних і проблемних ситуацій, що впливають на розвиток творчого мислення), *рефлексивно-оцінний* (наявність сформованості самооцінки й самоконтролю студентів та готовності до реалізації здорового стилю життя). На їх підставі уточнено рівні сформованості здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я, а саме: *високий, середній, низький*.

**Дискусія.** Вивчення науково-педагогічної літератури засвідчило, що розуміння здорового стилю життя є порівняно новою та маловивченою проблемою. Більш звичним і зрозумілим у педагогічному середовищі є поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий стиль життя – окремий складник здорового способу життя. Утім, часто ці поняття не розмежовуються й розглядаються як синонімічні. Проте, на думку М. Віленського, ці категорії схожі, але не тотожні. Науковець стверджує, що відмінність способу від стилю життя полягає в кількості індивідуального в них, а розмежування понять «здоровий спосіб життя» й «здоровий стиль життя» дає змогу узгодити «норму» та «варіативність», «індивідуальність» і «заданість»; визначити ту грань, яка розділяє розумне, виправдане, доцільне для одного й при цьому є доцільним для іншого [2].

«Особистість» та «індивідуальність» – визначальні характеристики здорового стилю життя, що підкреслено в роботах Б. Ананьєва, М. Віленського, Л. Виготського, О. Леонтєва, В. Мерліна. Формування здорового стилю життя безпосередньо пов'язано зі стійкими індивідуально-типологічними особливостями (тип конституції, нервова регуляція, властивості характеру) та рівнем динамічних, фізіологічних, морфологічних і біохімічних показників організму, які є більш варіативними [20; 16; 17]. Так, за певних обставин (вплив навколишнього середовища, фізичних навантажень та ін.) показники можуть змінюватися й стати стійкою характерною ознакою індивіду [5].

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей – це здебільшого предмет дослідження фізичного виховання, оскільки м'язова діяльність є основним видом активної поведінки людини, що забезпечує її життєдіяльність. Дослідники вважають, що одна й та сама м'язова діяльність може викликати різну адаптивну реакцію органів і систем в індивідів різних типологічних категорій [8; 9; 18].

Відомо, що типологічні особливості корелюються з типом характеру та темпераментом, які є спадковими або набуваються в процесі навчання й виховання. При цьому морфологічні показники поєднуються не лише з функціональними показниками, а й із типом характеру й темпераментом людини.

Сутність запропонованої методики формування здорового стилю життя студентської молоді полягає у вивченні індивідуальних особливостей особистості та формуванні мотивів, інтересів, цінностей, рис характеру, які б відображалися в діях, мисленні й поведінці. Оволодіння студентів теоретичними та практичними знаннями в процесі навчання основ здоров'я надає можливість обирати власний здоровий стиль життя.

Результати педагогічного експерименту підтвердили доцільність розробки методики формування здорового стилю життя студентської молоді. У процесі дослідження підтверджено ідеї М. Віленського та С. Авчиннікової. Вони стверджують, що стиль життя виникає на етапі досягнення людиною певної індивідуальності й суб'єктивності, можливості зробити вибір певного способу життя. Вивчаючи індивідуальні характеристики особистості, особливості нервової системи, риси характеру, темперамент, студент стає будівником власної програми здоров'я й, за необхідності, може самостійно корелювати її.

У контексті цього дослідження суперечливо сприймається думка Ю. Євсєєва щодо «неусвідомленого вибору» здорового стилю життя. Автор стверджує, що здоровий стиль життя – це мотивований або неусвідомлений вибір поведінки залежно від природного середовища, соціально-економічних умов,

статі, віку, освіти, рівня інтелектуального й фізичного розвитку, особистісних якостей індивідуума, який веде здоровий спосіб життя [3]. Експериментально доведено, що на основі системних знань і практичних навичок, особистість робить саме усвідомлений вибір своєї поведінки, урахувавши вік, стать, рівень фізичного розвитку та ін.

Отже, дослідження методики формування здорового стилю життя показало свою ефективність на практиці. Підтверджено основні аргументи щодо необхідності формування здорового стилю життя студентської молоді в процесі навчання основ здоров'я.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я являє собою оптимальне поєднання загально-дидактичних методів, прийомів і засобів, які застосовуються в таких формах навчання, як лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота студентів та виконання індивідуальних завдань.

Дисципліна «Основи здоров'я» належить до дисциплін вибіркового блоку й передбачає наявність відповідного навчального-методичного забезпечення, а саме: навчальної програми дисципліни; робочої програми дисципліни; методичних матеріалів для проведення практичних занять; методичних матеріалів для виконання самостійної роботи студентів; методичних матеріалів для виконання індивідуальних завдань.

Успішність методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я розкривається за посередництвом предмету вивчення й зв'язок його з іншими дисциплінами, такими як психологія, соціологія, фізіологія та філософія. Ефективне поєднання теоретичних і практичних знань дає змогу не просто «зазубрювати» отриману інформацію, а й розуміти її практичну значимість, яка доводиться власним досвідом. У методиці формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я значну частину часу відведено тестовим і діагностичним завданням. За їх допомогою студенти мають можливість визначити стильові особливості й на основі отриманих результатів проектувати власний здоровий стиль життя. Реалізація методики формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я дає підставу підвищити зацікавленість студентів проблемами здоров'я, оволодіти культурою здоров'я, усвідомити неповторну цінність самого феномену «здоров'я» та сформуванню власний здоровий стиль життя.

#### Джерела та література

1. Ващенко Г. Виховний ідеал: підруч. для педагогів, виховників, молоді і батьків. Полтава, 1994. Т.1. 191 с.
2. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 2–7.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. *Учебники, учебные пособия*. Ростов-на-Дону: Феникс. 2007. 387 с.
4. Закон України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
5. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека. Новосибирск: Наука, 1988. 120 с.
6. Звіт про стан населення України за 2017 рік/Харківський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики. Харків, 2018.
7. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. Москва, 2005. С. 80.
8. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология). «СпортАкадемПресс», 2000. 440 с.
9. Никитюк Б. А. Конституция человека. *Итоги науки и техники*. 1991. № 4. 149 с.
10. Новейший словарь иностранных слов и выражений. Москва, 2001. С. 521.
11. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. 4-е изд. доп. Москва, 1997. С. 353.
12. Психологический словарь. Ростов н/Д. 2003. С. 245.
13. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>.
14. Смолкин А. Н. Методы активного обучения. Москва, 1991. 176 с.
15. Современный толковый словарь русского языка. Санкт-Петербург, 2003. С. 346.
16. Черноруцкий, М. В. Биохимическая характеристика основных конституциональных типов. *Клиническая медицина*. 1938. Т.16, № 10. С. 1300–1310.
17. Чоговадзе А. В. Фундаментальная книга о здоровье человека. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 1. С. 62–66.
18. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-е, 1989. 136 с.
19. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016. Київ, 2017. URL: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/>

- Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2017.pdf
20. Хрисанфова, Е. Н. Конституция и биохимическая индивидуальность человека. Москва: Изд-во МГУ, 1990.153 с.

#### References

1. Vashchenko, H. (1994). Vychovnyi ideal [Educational ideal]: pidruchnyk dlia pedahohiv, vykhovnykiv, molodi i batkiv. Poltava . T. 1, 191.
2. Vilenskiy, M. Ya., Avchinnikova, S. O. (2004). Metodologicheskii analiz obshchego i osobennogo v ponyatiyah «zdoroviy obraz zhizni» i «zdoroviy stil zhizni» [Methodological analysis of general and special in the concept of "healthy lifestyle"]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi dlya perekladu*, no. 11, 2–7.
3. Evseev, Yu. I. (2007). Fizicheskaya kultura [Physical Culture]. Uchebniki, uchebnyie posobiya. Rostov-na-Donu: Feniks, 387.
4. Zakon Ukrainy «Pro Natsionalnu Stratehiiu Rozvytku Osvity v Ukraini na Period do 2021 Roku» [On the National Strategy for the Development of Education in Ukraine until 2021]. [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
5. Kaznacheev, V. P. (1988). Adaptatsiya i konstitutsiya cheloveka [Adaptation and constitution of human]. Novosibirsk: Nauka, 120.
6. Zvit pro stan naseleння Ukrainy za 2017 rik [State of the population of Ukraine for 2017]. Kharkivskiy oblasnyi informatsiino-analitychnyi tsentr medychnoi statystyky. Kharkiv, 2018.
7. Kodzhaspirova, H. M, Kodzhaspirov. A. Yu. (2005). Pedahohycheskyi slovar` [Pedagogical Dictionary]. Moskva, 80.
8. Nikityuk, B. A. (2000). Integratsiya znaniy v naukah o cheloveke (Sovremennaya integrativnaya antropologiya) [Integration of knowledge in the sciences on human (Modern Integrative Anthropology)]. SportAkademPress, 440.
9. Nikityuk, B. A. (1991). Konstitutsiya cheloveka [The human constitution]. *Itogi nauki i tekhniki*, no. 4, 149.
10. Noveyshiy slovar inostrannykh slov i vyrazheniy (2000). [The newest dictionary of foreign words and phrases]. Moskva, 521.
11. Ozhegov, S. I. Tolkovyy slovar russkogo yazyka. (1997). [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moskva. 4-e izd. dopol., 353.
12. Psykholohycheskyi slovar [Psychological dictionary] (2003). Rostov-na-Donu, 245.
13. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy Pro skhvalennia Kontseptsii Zahalnodержavnoi prohramy «Zdorovia 2020: ukraïnskyi vymir» [Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine On Approval of the Concept of the National Program "Health 2020: Ukrainian Dimension"]. [Electronic resource]. – Access mode: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>.
14. Smolkin, A. N. (1991). Metody aktivnogo obucheniya [Active learning methods]. Moskva, 176.
15. Sovremennyiy tolkovyy slovar russkogo yazyka (2003). [Modern explanatory dictionary of the Russian language]. Sankt-Peterburg, 346.
16. Chernorutskiy, M. V. (1938). Biohimicheskaya harakteristika osnovnykh konstitutsionalnykh tipov [Biochemical characteristics of the main constitutional types]. *Klinicheskaya meditsina*. T.16, no. 10, 1300–1310.
17. Chogovadze, A. V. (2005). Fundamentalnaya kniga o zdorove cheloveka [The fundamental book about human health]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*. 2005, no. 1, 62–66.
18. Schedrina, A. G. (1989). Ontogenez i teoriya zdorovya: metodologicheskie aspekty [Ontogenesis and the theory of health: methodological aspects]. Novosibirsk: Nauka. Sib. Otd, 136.
19. Shchorichna dopovid pro stan zdorov'ya naseleння, sanitarno-epidemichnu situatsiyu ta rezultati diyalnosti systemi ohoroni zdorov'ya Ukrainy (2016-2017). [Annual report on the health status of the population, sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine.]. Kyiv. [Electronic resource]. – Access mode:<http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichna%20dopovid/%D0%A9%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C.2017.pdf>.
20. Hrisanfova, E. N. (1990). Konstitutsiya i biohimicheskaya individualnost` cheloveka [The constitution and biochemical individuality of a person.]. M.: Izd-vo MGU, 153.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2019 р.

## ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ СЕМИБОРСТВА В ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Олег Дикий<sup>1</sup>, Анатолій Цьось<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти, Луцьк, Україна;

<sup>2</sup>Гуманістично-природничий університет імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща;

<sup>3</sup>Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-45-54>

### Анотації

**Актуальність.** Проведені дослідження лише частково охопили питання розвитку різноманітних видів підготовки в багатоборстві, їх раціонального поєднання протягом річного циклу тренування. Практично не дослідженими залишаються проблеми модельних характеристик та методики підготовки у військово-прикладному семиборстві. **Мета дослідження** полягає в розробці й експериментальній перевірці ефективності методики навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності. **Методи дослідження** – аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація інформації, педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, математична статистика. Визначення рівня рухової активності молоді здійснювали за міжнародним опитувальником «The International Physical Activity Questionnaire» (IPAQ). У дослідженнях узяли участь 526 хлопців віком 16–17 років. **Результати.** Модельні характеристики учасників спартакиади України з військово-спортивного семиборства для допризовної молоді характеризуються високими результатами в усіх видах змагань. Середні показники підтягування становлять 17,07 разів, подолання смуги перешкод – 2,09 хв, с, бігу 100 м – 13,01 с, бігу на 3000 м – 11,31 хв, с, плавання – 41,01 с, метання гранати – 40,89 м, стрільби – 49,27 очок. Важливість універсальної підготовки за всіма видами військово-прикладного семиборства підтверджено й кореляційними зв'язками між видами підготовленості та загальною кількістю отриманих балів. Так, найтісніше пов'язані між собою результати подолання смуги перешкод і бігу на 100 м ( $r = 0,54$ ), подолання смуги перешкод й отриманих балів із бігу на 100 м ( $r = -0,53$ ) подолання смуги перешкод та отриманих балів із бігу 3000 м ( $r = -0,43$ ). **Висновки.** Результати дослідження дали змогу розробити поетапно-последовну методику навчання військово-прикладного семиборства учнів старших класів. Визначено спрямованість рухової активності у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, тривалістю й характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом тижня, місяця.

**Ключові слова:** військово-прикладне семиборство, старшокласники, методика, фізична культура, позаурочна діяльність.

**Олег Дикий, Анатолій Цесь. Теоретические и методические основы обучения старшекласников семиборья во внеурочной деятельности. Актуальность.** Проведенные исследования лишь частично затронули вопросы развития различных видов подготовки в многоборье, их рационального сочетания в течение годового цикла тренировки. Практически не исследованными остаются вопросы модельных характеристик и методики подготовки в военно-прикладном семиборье. **Цель исследования** заключается в разработке и экспериментальной проверке эффективности методики обучения военно-прикладному семиборью старшекласников во внеурочной деятельности. **Методы исследования** – анализ психолого-педагогической литературы, систематизация информации, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, математическая статистика. Определение уровня двигательной активности молодежи осуществляли по международному опроснику «The International Physical Activity Questionnaire» (IPAQ). В исследованиях приняли участие 526 ребят в возрасте 16–17 лет. **Результаты.** Модельные характеристики участников спартакиады Украины по военно-спортивному семиборью для допризывной молодежи характеризуются высокими результатами во всех видах соревнований. Средние показатели подтягивания составляют 17,07 раз, преодоление полосы препятствий – 2,09 мин, с, бега 100 м – 13,01 с, бега 3000 м – 11,31 мин, с, плавания – 41,01 с, метания гранаты – 40,89 м, стрельбы – 49,27 очков. Важность универсальной подготовки по всем видам военно-прикладного семиборья подтверждается и корреляционными связями между видами подготовленности и общим количеством полученных баллов. Так, наиболее тесно связаны между собой результаты преодоления полосы препятствий и бега на 100 м ( $r = 0,54$ ), преодоление полосы препятствий и полученных баллов в беге на 100 м ( $r = -0,53$ ), преодоление полосы препятствий и полученных баллов в беге 3000 м ( $r = -0,43$ ). **Выводы.** Результаты исследования позволили разработать поэтапно-последовательную методику обучения военно-прикладного семиборья учеников старших классов. Определяется направленность двигательной активности во взаимосвязи с интенсивностью занятий, продолжительностью упражнений, продолжительностью и

характером отдыха, количеством занятий в течение недели, темпам увеличения нагрузки в течение недели, месяца.

**Ключевые слова:** военно-прикладное семиборье, старшеклассники, методика, физическая культура, внеурочная деятельность.

**Oleh Dykyi, Anatolii Tsos. Theoretical and Methodological Bases of Education for High School Students in Extracurricular Activities. Relevance.** The conducted researches only partially touched on questions of development of various types of preparation in a heptathlon, their rational combination during the annual cycle of training. Issues of modeling characteristics and preparedness methods of military-applied heptathlon are still not investigated. *The purpose of the research* is to develop and experimentally verify of the education methodology effectiveness of the military-applied heptathlon for high school students in extracurricular activities. *Methods of research* are analysis of psychological and pedagogical literature, systematization of information, pedagogical testing, anthropometric measurements, questionnaires, pedagogical experiment, pedagogical observation, mathematical statistics. The definition of the level of motor activity of young people was carried out by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 526 boys aged 16–17 participated in the researches. **Results.** Model characteristics of the Ukrainian Spartakiade's participants on the military-sports heptathlon for preliminary military training of youth are characterized by high results in all types of competitions. Average chin-ups indicators make up 17,07 times, overcoming the obstacle course – 02 min 09 s, running 100 m – 13,01 s, running 3000 m – 11 min 31 s, swimming – 41,01 s, throwing grenades – 40,89 m, shooting – 49,27 points. The importance of universal training for all types of military-applied heptathlon is confirmed by the correlation between the types of all-round preparedness and the total amount of received points. Thus, the closest interconnected results are the overcoming of obstacle course and at 100 m running ( $r = 0,54$ ), overcoming the obstacle course and the obtained points at 100 m running ( $r = -0,53$ ), overcoming the obstacle course and the points obtained at 3000 m running ( $r = -0,43$ ). **Conclusions.** The results of the study allowed to develop a step-by-step methodology for training military and applied heptathlon of high school students. The direction of motor activity in relation to intensity of classes as well as duration of exercises, duration and character of rest, number of classes during the week, tempo of training loading increase during the week, month are determined.

**Key words:** military-applied heptathlon, high school students, training methods, physical education, extracurricular activity.

**Вступ.** Результати наукових досліджень свідчать, що значна частина молоді за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних сил України, а близько 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості [6; 7; 12; 13; 17]. У наукових працях [3; 9; 10; 11] зазначено, що важливою складовою частиною підготовки молоді до служби в Збройних силах є військово-фізична підготовка, від котрої залежить ефективність виконання бойових завдань. Мета такої підготовки – забезпечення фізичної готовності до оволодіння зброєю й військовою технікою, до стійкого долання фізичних навантажень та нервово-психічних перевантажень. Учені [1; 4; 5] доводять, що в процесі занять фізичною підготовкою потрібно застосовувати вправи, які б були наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців.

Упродовж багатьох років в усіх нормативних документах наголошувалося на великій значимості фізичної підготовки військовослужбовців. Водночас у 70-х роках ХХ ст. прийнято концепцію «війни машин». Відповідно до цього успіх бойових дій мав визначатися переважно ефективністю бойової техніки. Тому сутність фізичної підготовки зводилася до розвитку стійкості й концентрації уваги, точності рухів, моторної реакції. Проте результати наукових досліджень та досвід учасників військових операцій і бойових дій на Сході України [9] дали підставу з'ясувати, що фундаментом професійної підготовленості військовослужбовців є їхня фізична підготовка.

Останнім часом в усіх арміях більшість військових закупівель спрямована на індивідуальний захист військовослужбовців. Це, звичайно, суттєво захищає військового. Водночас бронезжилет досить сильно обмежує рух, а на процес звикання до нього потрібен час. Сьогодні бойова викладка, із якою солдат іде до бою, становить близько 28 кг. Тому для ефективної діяльності військовозобов'язаного потрібне спеціальне тренування. Із цією метою потрібно впроваджувати в допризовну підготовку молоді нові нормативи та фізичні вправи військово-прикладного характеру.

З'ясовано, що для успішного формування у військовослужбовців важливих для їхньої бойової діяльності якостей і навичок широко застосовують військово-спортивні багатоборства й, зокрема, військово-прикладне семиборство. Військово-прикладне семиборство для допризовної молоді включає підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод, біг на 100 та 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати на дальність і стрільбу.

У спортивному багатоборстві, на думку науковців [1; 4], ефективність тренувального процесу залежить не лише від обсягу фізичних навантажень, а й від структури й побудови занять. Проведені

дослідження лише частково торкнулися питань розвитку периферійних і провідних видів підготовки у багатоборстві, їх раціонального поєднання протягом річного циклу тренування.

У спеціальній літературі [2; 8] велику увагу приділено застосуванню засобів та методів спортивного тренування, що забезпечують підвищення фізичної, технічної й тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів, але методика розвитку цих якостей у юних багатоборців, особливо на початкових етапах підготовки з урахуванням особливостей їх фізичного, розумового та психічного розвитку, досліджена недостатньо. Потрібно підкреслити, що в системі навчально-тренувальної підготовки юних багатоборців не досліджені питання взаємозв'язку між різними сторонами оптимізації психофізичних можливостей їхнього організму, а саме загальнофізичною, технічною, тактичною, психологічною, не визначено конкретний зміст розвитку спеціальних умінь і навичок та варіативності їх застосування з визначенням конкретності впливу різних за обсягом, інтенсивністю й структурною спрямованістю рухових дій під час виконання фізичних навантажень відповідно до різних рівнів спортивної підготовленості та на різних етапах тренувальних занять. Практично не дослідженими залишаються питання модельних характеристик і методики підготовки у військово-прикладному семиборстві.

**Мета дослідження** – розробка й експериментальна перевірка ефективності методики навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** Для розв'язання сформованих завдань використано систему методів дослідження. Теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату). Емпіричні – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, анкетування (для визначення рівня фізичного стану учнів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), педагогічне спостереження (для розробки методики навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності). Визначення рівня рухової активності молоді здійснювали за міжнародним опитувальником «The International Physical Activity Questionnaire» (IPAQ). Статистичні (для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів). Експериментальною базою дослідження стали загальноосвітні навчальні заклади №№ 11, 18, 24 м. Луцька й Волинський обласний ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою. У дослідженнях узяли участь 526 хлопців віком 16–17 років.

**Результати дослідження.** Аналізуючи результати обстежень, ми виходили, передусім, із того, що стан здоров'я старшокласників співвідноситься з кількісним складом основної, підготовчої, спеціальної медичних груп та звільнених від занять фізичними вправами. Аналіз розподілу старшокласників за медичними групами засвідчив погіршення стану здоров'я юнаків, адже лише 47,2 % юнаків 16 років і 45,21 % юнаків 17 років належали до основної медичної групи. Водночас іншу половину старшокласників віднесено до підготовчої, спеціальної медичних груп та групи звільнених від занять фізичними вправами. Цілком очевидно, така ситуація пояснюється не лише зниженням стану здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах.

Під час аналізу медичних карток учнів старшого шкільного віку виявлено, що найбільш розповсюдженими серед школярів є захворювання верхніх дихальних шляхів й органів дихання, на другому місці – захворювання та функціональні відхилення шлунково-кишкового тракту, на третьому – проблеми опорно-рухового апарату, на четвертому – нервово-психологічні відхилення та хронічні захворювання, на п'ятому – хвороби органів чуття, зокрема проблеми органів зору, наступне місце посідають ендокринні захворювання, проблеми крові й серцево-судинної системи, замикають рейтинг захворювання сечостатевої системи та шкіри.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежених дають уявлення про його відповідність віковим нормам. Результати свідчать, що довжина тіла юнаків 16 років становить  $172,73 \pm 1,75$  см, юнаків 17 років –  $174,16 \pm 1,59$  см. Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми. Щодо показників маси тіла, то вони дещо перевищують норми вікового розвитку, а саме:  $64,53 \pm 2,43$  кг – у 16-літніх юнаків і  $65,27 \pm 2,64$  кг – у 17-літніх. Зауважимо, що саме в цей віковий період проявляються наслідки акселерації, коли приріст у рості випереджає приріст ваги тіла, а темпи приросту ваги тіла випереджають темпи росту внутрішніх органів.

Віковим нормам юнаків 16–17 років відповідають також показники окружності грудної клітки. Водночас потрібно констатувати зниження в школярів величин екскурсії грудної клітки (різниця між



показниками окружності грудної клітки на вдиху та видиху). Цей показник становить 6,83 см у 16- і 6,72 см – у 17-річних юнаків.

Оцінка фізичного розвитку передбачає визначення пропорційності розвитку окремих соматометричних показників, на основі яких характеризують його гармонійність. Аналізуючи показники індексу Кетле, виявили, що значну частину досліджуваних відносять до групи «вище за середній рівень» і цей показник становить у 16 років 40,4 % та в 17 – 44,8 % відповідно. Велика кількість юнаків має середній рівень фізичного розвитку, а саме: 16 років – 37,6 % і 17 – 40,6 %. Нижчий за середній рівень – 14,3 та 6,5 % відповідно. Низький рівень мають 2,3 % юнаків 16 років. Високий рівень спостережено в 5,4 % юнаків 16 років та у 8,1 % юнаків 17 років.

Для оцінки функціональних можливостей юнаків проводили вимірювання показників гемодинаміки (ЧСС та систолічного й діастолічного артеріального тиску) за стандартними методиками. Функціональні можливості дихальної системи організму старшокласників досліджували за допомогою вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проведення стандартних функціональних проб зі свідомою затримкою дихання під час вдиху (Штанге) та видиху (Генчі).

Аналізуючи показники серцево-судинної системи юнаків 16 і 17 років, можна зробити висновок, що показники артеріального тиску перебувають у межах норми (юнаки 16 років – АТ сист. –  $114,9 \pm 5,42$  мм рт. ст., АТ діаст. –  $66,9 \pm 6,22$  мм рт. ст.; юнаки 17 років – АТ сист. –  $118,1 \pm 3,99$  мм рт. ст., АТ діаст. –  $70,2 \pm 3,65$  мм рт. ст.). Проте зауважимо, що в 14,7 % юнаків 16 років та в 17,6 % юнаків 17 років виявлено підвищення систолічного артеріального тиску. Середній показник частоти серцевих скорочень як у юнаків 16 років –  $81,4 \pm 3,85$  уд.·хв<sup>-1</sup>, так і в юнаків 17 років –  $79,9 \pm 2,50$  уд.·хв<sup>-1</sup> перевищував вікові норми.

За результатами дослідження ЖЄЛ, показники максимального об'єму, який можна видихнути після глибокого вдиху, у юнаків 16 років становили  $3,23 \pm 0,11$  л, 17 років –  $3,72 \pm 0,08$  л, що нижче від вікових норм. Адже у 16–17 років ЖЄЛ у юнаків повинна сягати показників дорослої людини. Аналіз результатів засвідчив, що 37,56 % старшокласників 16 років та 32,23 % юнаків 17 років мають низькі й нижчі від середніх показників ЖЄЛ.

Середні значення проби Штанге, яка характеризує стійкість організму до нестачі кисню, у старшокласників відповідно до вікових норм були нижчими, а саме: у юнаків 16 років –  $44,6 \pm 3,22$  с, у юнаків 17 років –  $46,4 \pm 3,68$  с. Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) теж засвідчило зниження результатів, відповідно, у юнаків 16 років –  $20,3 \pm 1,97$  с, у юнаків 17 років –  $20,8 \pm 2,28$  с. Вищенаведені результати дослідження вказують на помітну тенденцію до функціональних напружень із боку дихальної системи, що потрібно враховувати під час дозування аеробних фізичних навантажень.

Для дослідження рівня фізичної підготовленості школярів використовували тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості учнів відповідно до вимог шкільної програми. Результати тестування свідчать про середній рівень фізичної підготовленості юнаків. Найкраще в юнаків 16 і 17 років розвинені силові якості, оскільки 65,7 і 77,4 % із них отримали «середній» рівень компетенції за результатами тесту «підтягування у висі»; 45,3 та 50,2 % – у тесті «піднімання тулуба в сід за 60 с»; 62,3 % юнаків 16 років та 65,5 % юнаків 17 років у тесті «стрибок у довжину з місця». Отримані показники в тесті визначення спритності «човниковий біг 4×9 м» – 47,9 і 45,6 % та 62,3 і 68,6 % у тесті визначення швидкості «біг 100 м» юнаків 16 і 17 років, які також відповідають середньому рівню компетентності.

Низький рівень компетентності отримали 47,3 % юнаків 16 років та 42,5 % юнаків 17 років у тесті визначення гнучкості – «нахил тулуба вперед із положення сидячи» та 65,7 і 59,4 % відповідно в тесті «рівномірний біг 1500 м», який передбачає вимоги до аеробних можливостей організму, до стану кардіореспіраторної системи організму, роботи м'язів рук, спини й черевного преса.

Загалом рівень розвитку фізичних якостей старшокласників можна оцінити як середній та низький, що зумовлює необхідність спеціальної фізичної підготовки. Результати фізичної підготовленості студентів потрібно враховувати під час визначення змісту фізичних навантажень у частині переважного впливу на підвищення фізичних якостей, нижчих віднорми.

У наукових працях [14; 15; 15] зазначено, що основна причина зниження здоров'я та функціональних можливостей організму молоді – недостатня рухова активність. Для підтвердження цих даних визначено рівень рухової активності старшокласників за «Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire» (IPAQ).

Результати демонструють, що лише 6,8 % 16-річних і 5,2 % 17-річних респондентів мають високий рівень рухової активності. У більшості хлопців – середній (41,5–42,3 %) або низький (51,7–52,5 %) рівні рухової активності. Зважаючи на те, що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні й рухливі ігри, такий рівень є недостатнім і не повною мірою забезпечує належне функціонування організму та розвиток фізичних якостей учнів.

Результати проведеного анкетування засвідчують, що інтерес до фізичної культури в юнаків не є високим. Лише 33,9 % шістнадцятирічних і 39,5 % сімнадцятирічних юнаків мають високий і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 11,4–11,7 % респондентів інтерес до виконання фізичних вправ відсутній через сформоване негативне ставлення. Водночас виявлено досить високу мотивацію до військово-прикладного багатоборства (перше рангове місце), що може бути передумовою ефективної фізичної підготовки старшокласників.

Для побудови цільових моделей багатоборців були використані результати спартакіади України з військово-прикладного семиборства серед допризовної молоді. Порівняльний аналіз свідчить, що багатоборці мають досить високі результати в усіх видах змагань (табл. 1).

Таблиця 1

**Модельні характеристики учасників спартакіади України з військово-прикладного семиборства,  $n = 118$**

Вид семиборства	Результат виконання	$\bar{X}$	$S$	$S\bar{x}$	$X$ , 95 % ДІ ( $X_{min}$ )	$X$ , 95 % ДІ ( $X_{max}$ )
Підтягування у висі на перекладині	<i>разів</i>	17,07	4,260	0,39	16,290	17,840
	<i>балів</i>	563,17	116,660	10,74	542,130	584,230
Подолання смуги перешкод	<i>хв, с</i>	02,09	0,00018	1,635	0,0014	0,0015
	<i>балів</i>	575,68	193,910	17,85	540,690	610,660
Біг 100 м	<i>с</i>	13,01	0,610	0,057	12,900	13,120
	<i>балів</i>	528,53	145,850	13,43	502,210	554,840
Біг 3000 м	<i>хв, с</i>	11,31	1,740	0,16	10,990	11,630
	<i>балів</i>	491,48	159,940	14,72	462,630	520,340
Плавання 50 м	<i>с</i>	41,01	12,480	1,15	38,760	43,270
	<i>балів</i>	686,52	247,250	22,76	641,900	731,130
Метання гранати	<i>м</i>	40,89	10,010	0,92	39,090	42,690
	<i>балів</i>	298,24	237,960	21,91	255,300	341,170
Стрільба	<i>очок</i>	49,27	17,910	1,65	46,040	52,500
	<i>балів</i>	392,42	243,680	22,43	348,440	436,380
Сума	<i>балів</i>	3536,03	774,850	71,33	3396,230	3675,840

Середні результати підтягування становлять 17,07 разів, подолання смуги перешкод – 2,09 хв, с, бігу 100 м – 13,01 с, бігу 3000 м – 11,31 хв,с, плавання – 41,01 с, метання гранати – 40,89 м, стрільби – 49,27 очок. Середня сума отриманих балів становить 3536,03.

Проведені дослідження свідчать, що найтісніше пов'язані між собою результати подолання смуги перешкод і бігу на 100 м ( $r = 0,54$ ), подолання смуги перешкод й отриманих балів із бігу на 100 м ( $r = -0,53$ ), подолання смуги перешкод та отриманих балів із бігу на 3000 м ( $r = -0,43$ ) (табл. 2).

Середній рівень взаємозв'язку мають результати підтягування у висі на перекладині та отримані бали з бігу 3000 м ( $r = -0,32$ ), бігу 100 м й отриманих балів із плавання 50 м ( $r = -0,31$ ), бігу 100 м та отриманих балів із метання гранати ( $r = -0,32$ ). Отже, представники військово-прикладного семиборства характеризуються підвищеними вимогами до універсальної підготовки за всіма видами спортивних змагань. Це підтверджується й кореляційними зв'язками між видами підготовленості та загальною кількістю отриманих балів.

Розроблені моделі дають змогу оцінити відповідність розвитку фізичної й технічної підготовленості в семиборстві, визначити способи подальшого вдосконалення, засоби індивідуалізації та корекції тренувального процесу.

**Дискусія.** Для розробки методики навчання старшокласників військово-прикладного семиборства застосовували метод логістичної регресії. Результати аналізу свідчать, що найбільший вплив на загальний результат у семиборстві мають біг 3000 м, метання гранати, підтягування у висі на перекладині, плавання (табл. 3).

Таблиця 2

**Взаємозв'язки між видами підготовки у військово-прикладному семиборстві**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
1	1	99	-21	32	-25	24	-04	25	-01	15	07	13	13	13	46
2		1	-20	31	-25	23	-04	25	-01	14	06	12	14	14	45
3			1	-51	54	-53	21	-43	09	-18	-10	-27	-07	-08	-51
4				1	-43	38	-19	38	-09	15	31	31	08	10	62
5					1	-98	14	-29	18	-31	-20	-32	-08	-07	-61
6						1	-14	29	-19	32	18	30	06	06	59
7							1	-11	21	09	-09	-08	05	01	-09
8								1	-03	17	11	15	14	11	53
9									1	01	-16	-16	09	07	-14
10										1	22	35	11	09	61
11											1	79	10	11	50
12												1	18	19	66
13													1	93	48
14														1	49
15															1

**Примітки.** Нулі й коми не вказані;

1 – підтягування у висі на перекладині, кількість разів; 2 – підтягування у висі на перекладині, отримано балів; 3 – подолання смуги перешкод, хв, с; 4 – подолання смуги перешкод, отримано балів; 5 – біг 100 м, с; 6 – біг 100 м, отримано балів; 7 – біг 3000 м, хв, с; 8 – біг 3000 м, отримано балів; 9 – плавання 50 м, с; 10 – плавання 50 м, отримано балів; 11 – метання гранати, м; 12 – метання гранати, отримано балів; 13 – стрільба, набрано очок; 14 – стрільба, отримано балів; 15 – сума балів.

Таблиця 3

**Провідні види підготовки у військово-прикладному семиборстві**

Показник	<i>a</i>	<i>S</i>	Критерій Вальда	<i>P</i>
Біг 3000 м, хв, с	0,035687	0,0127480	7,8366	0,0051
Метання гранати, м	0,017892	0,0064137	7,7820	0,0053
Підтягування у висі на перекладині, разів	0,027340	0,0095855	8,1350	0,0043
Плавання, с	0,017251	0,0075507	5,2199	0,0223

Зважаючи на дані аналізу з наукових праць відомих учених [1; 2; 8] та власні результати дослідження, ми розробили поетапно-послідовну методику навчання військово-прикладного семиборства учнів старших класів. Визначено закономірності побудови техніки рухів із кожного з видів семиборства й особливості техніко-тактичної структури їх навчання та вдосконалення відповідно до рівня функціональної й рухової підготовленості організму та особистісної психомотиваційної пріоритетності до виконання фізичних навантажень, які моделюють розвиток певних рухових якостей, а саме швидкісних, швидкісно-силових, силових чи загальної витривалості організму.

Особливістю спеціальної підготовленості старшокласників із військово-прикладного семиборства є виконання фізичних навантажень різного спрямування безпосередньо як під час тренувальних, так і змагальних дій у стані фізичної втоми, що супроводжується дефіцитом кисню, необхідного для забезпечення високого рівня як фізичної, так і розумової працездатності. Залежно від завдань підібрано спеціальні фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла учнів. Визначено спрямованість рухової активності у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, тривалістю й характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом тижня, місяця. Відповідно враховувались особистісні закономірності побудови етапів формування спеціальних умінь та навичок рухової техніки виконання кожного з видів багатоборства з метою оптимізації загального спортивного результату на основі врахування індивідуальних сенситивних періодів їх розвитку та стадій формування юнаків старшого шкільного віку.

Методику втілювали протягом трьох етапів. На першому (втягувальний, чотири тижні) хлопців ознайомлювали з військово-прикладним багатоборством, технікою видів підготовки. Обсяг занять становив чотири рази протягом тижня. Зміст занять орієнтований на поступове підтягування фізичних якостей старшокласників до оптимального рівня, наближеного до модельних характеристик. Виконання фізичних вправ спрямовували на зацікавлення юнаків руховою активністю, створення оптимістичного настрою та мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Особливістю спеціальної підготовленості старшокласників із військово-прикладного семиборства є виконання фізичних навантажень різної спрямованості безпосередньо як під час тренувальних, так і змагальних дій у стані фізичної втоми, що супроводжується дефіцитом кисню, необхідного для забезпечення високого рівня як фізичної, так і розумової працездатності. Крім того, ураховано, що, змінюючи характер та величину тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на протікання адаптаційних процесів, розвиваючи та укріплюючи тим самим різні функціональні системи організму й паралельно поліпшуючи рівень розвитку фізичних якостей. Так, виконання учнями фізичних навантажень комплексу військово-прикладного семиборства, спрямованих, наприклад, на розвиток загальної витривалості організму (біг 3000 м), спрямовано, передусім, на вдосконалення серцево-судинної та дихальної систем, поліпшення обміну речовин, збільшення запасів вуглеводів, за рахунок швидкої мобілізації яких із печінки загалом підвищувався рівень фізичної працездатності організму. Між тим, використання силових навантажень (підтягування, метання гранати на дальність) сприяло виконанню фізичних вправ, які позитивно впливали на розвиток м'язової системи. Оптимальне співвідношення засобів і методів фізичних вправ різної структури виконання та спрямованості в різних режимах використання обсягу та інтенсивності їх виконання ми використовували на кожному навчально-тренувальному занятті з військово-прикладного семиборства з метою вдосконалення фізіологічного ефекту пристосування різних органів та систем організму щодо нових вимог навантажувальної діяльності, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їхньої діяльності на основі прояву найважливішої біологічної закономірності – «робота будує орган». Фізіологічне вдосконалення функціонування органів і поліпшення їхньої діяльності зумовлено тим, що після фізичних навантажень проходило відновлення витраченої енергії до більш високого рівня, порівняно з минулим, тобто зверхвідновленням. Таким чином, це давало змогу планувати використання засобів і методів наступних тренувальних занять та, відповідно, оптимізувати обсяг й інтенсивність упровадження фізичних навантажень на фоні підвищеної працездатності організму, що знову сприяло подальшому рівню її поліпшення.

На другому етапі (основний, 23 тижні) проводили систематичні заняття військово-прикладним семиборством загальним обсягом п'ять занять на тиждень. У тренувальному процесі переважали фізичні навантаження для вдосконалення техніки метання гранати, плавання, бігу на 3000 м і підтягування на перекладині у висі. Основну спрямованість видів підготовки визначали результатами застосування методу логістичної регресії. Саме ці види змагань роблять найбільший внесок у загальний спортивний результат. Також, зважаючи на складність, до видів підготовки на цьому етапі додавалися вивчення техніки подолання смуги перешкод і стрільба. Звернуто увагу на розвиток фізичних якостей на фоні вдосконалення захисних сил й опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Навчально-тренувальний процес на третьому етапі підготовки (удосконалення, вісім тижнів) передбачав розширення обсягу впровадження різних за структурою фізичних навантажень відповідно до функціонального стану та рівня тренуваності організму залежно від його адаптаційних можливостей протягом п'ять занять на тиждень. На основі збереження систематичних тренувань із метання гранати, плавання, бігу на 3000 м, підтягування на перекладині у висі, подолання смуги перешкод, стрільби, бігу на 100 м поступово підвищувалась інтенсивність фізичних навантажень. Значну увагу юнаків акцентовано на методиці підвищення досягнутого рівня підготовленості у військово-прикладному семиборстві шляхом самостійних занять.

Процес формування фізичних та психоемоційних зусиль у складних умовах різноспрямованої навчально-тренувальної діяльності під час змагань забезпечувався суб'єктивною оцінкою власних відчуттів під час виконання видів фізичних навантажень військово-прикладного семиборства, спроможністю об'єктивної оцінки ситуації, дисциплінованістю, відповідальністю й здатністю приймати самостійні рішення, що також фіксували в трибальній оцінці в щоденниках занять. Оптимізація навчально-тренувального процесу в системі занять військово-прикладним семиборством учнями стар-

ших класів у позаурочній діяльності забезпечувалася також організацією та використанням низки педагогічних умов: ефективним управлінням, цільовим обранням і спрямуванням інтересів юнаків до виконання фізичних навантажень різнобічної військово-прикладної спрямованості на фоні формування потреби в особистісній гармонійній досконалості організму.

Для перевірки ефективності розробленої методики навчання військово-прикладного семиборства старшокласників у позаурочній діяльності проведено педагогічний експеримент зі старшокласниками на базі Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Наслідки педагогічного експерименту дали змогу стверджувати, що в юнаків вірогідно ( $P < 0,001$ ) покращився рівень спеціальної та загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей, мотивації до спортивної діяльності.

Результати РОК-аналізу (відсоток правильно класифікованих випадків) згідно з отриманими даними становлять 95,12 %, що підтверджує досить високий рівень розвитку тренуваності старшокласників до виконання видів військово-прикладного семиборства.

**Висновки.** Результати аналізу теоретичних й емпіричних даних свідчать про необхідність застосування в системі підготовки учнівської молоді до служби в Збройних силах таких засобів, які б здійснювали комплексний вплив на розвиток фізичних, прикладних і патріотичних якостей. З'ясовано, що для успішного формування у військовослужбовців важливих для бойової діяльності якостей і навичок широко застосовуються військово-спортивні багатоборства та, зокрема, військово-прикладне семиборство.

Моделні характеристики учасників спартакіади України з військово-спортивного семиборства для допризовної молоді характеризуються високими результатами в усіх видах змагань. Середні показники підтягування становлять 17,07 разів, подолання смуги перешкод – 2,09 хв,с, бігу 100 м – 13,01 с, бігу 3000 м – 11,31 хв, с, плавання – 41,01 с, метання гранати – 40,89 м, стрільби – 49,27 очок.

Важливість універсальної підготовки за всіма видами військово-прикладного семиборства підтверджується й кореляційними зв'язками між видами підготовленості й загальною кількістю отриманих балів. Так, найтісніше пов'язані між собою результати подолання смуги перешкод і бігу на 100 м ( $r = 0,54$ ), подолання смуги перешкод й отриманих балів із бігу на 100 м ( $r = -0,53$ ) подолання смуги перешкод та отриманих балів із бігу 3000 м ( $r = -0,43$ ). Середній рівень взаємозв'язку мають результати підтягування у висі на перекладині та отримані бали з бігу 3000 м ( $r = -0,32$ ), бігу 100 м й отриманих балів із плавання 50 м ( $r = -0,31$ ), бігу 100 м та отриманих балів із метання гранати ( $r = -0,32$ ).

Результати дослідження дали підставу розробити поетапно-послідовну методику навчання військово-прикладного семиборства учнів старших класів. Визначено спрямованість рухової активності у взаємозв'язку з інтенсивністю занять, тривалістю вправ, тривалістю й характером відпочинку, кількістю занять протягом тижня, темпами збільшення навантаження протягом тижня, місяця. Відповідно враховувались особистісні закономірності побудови етапів формування спеціальних умінь та навичок рухової техніки виконання кожного з видів багатоборства з метою оптимізації загального спортивного результату на основі врахування індивідуальних чутливих періодів їх розвитку та стадій формування юнаків старшого шкільного віку.

#### *Джерела та література*

1. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Львів, 2005. Т.1. С. 226–230.
2. Асаулюк І. О. Швидкісно-силова підготовка семиборок 12–14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2001. 19 с.
3. Басарабчук Г. В. Методологічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2010. С. 187–196.
4. Воропай С. М., Бур'яноватий О. М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 21–24.
5. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 32–37.

6. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 79–82.
7. Захожий В., Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 4 (36). С. 60–64.
8. Мудрик Ж. С. Технологія тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлеток-багатоборок у передзмагальному мезоциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2001. 21 с.
9. Ролук О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2016 (33). №1. С. 56–63.
10. Скавронський О. П. Вплив різного змісту фізичної підготовки на показники фізичного стану учнів військового ліцею. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. С. 176–179.
11. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України. *Науковий часопис*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 12. С. 68–72.
12. Цьох А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загально-освітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.
13. Цьох А., Дмитрук В., Розтока А., Дикий О., Федецький А. Методика формування спеціальних знань учнів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 3. Вінниця, 2017. С. 186–192.
14. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. №1 (33). С. 29–33.
15. 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03159>
16. Ulianytska N., Vadziuk S., Byelikova N., 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. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. № 2 (38). С. 182–187. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-182-187>
17. Vashchuk L., Dedeluk N., Tomashchuk O., Roda O., Mudryk Zh. The use of individual fitness programs according to the body types of high school girls as means of increasing physical activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 2 (38). С. 36–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>

#### References

1. Andres, A. (2005). Pokaznyky zmahalnoi diialnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti bahatobortsiv viiskovo-sportyvnoho kompleksu riznoi sportyvnoi kvalifikatsii [Indicators of competitive activity and physical preparedness of multi-players of military sports complex of various sports qualifications]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*: zб. наук. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Vyp. 9. L., T.1, 226–230.
2. Asauliuk, I. O. (2001). Shvydkisno-sylova pidhotovka semyborok 12-14 rokiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Speed-force training of 12-14 years old girls of heptathlon at the stage of specialized basic training]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: [spets.] 24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiynyi sport». L., 19.
3. Basarabchuk, H. V. (2010). Metodolohichni osnovy formuvannia hotovnosti uchniv litseiv z posyleniui viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu do sluzhby v armii zasobamy fizychnoi kultury [Methodological bases of formation of readiness of lyceum's students with the increased military-physical preparation for service in the army by means of physical culture.]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, 187–196.
4. Voropai, S. M., Burianovatyi, O. M. (2012). Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnyim na riven fizychnoi pidhotovlenosti yunikh sportsmeniv 6–7 rokiv u hrupakh pochatkovoi pidhotovky [Influence of military-sport multisport competition at the level of physical fitness of young athletes 6-7 years in groups of primary training]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 8. 21–24.
5. Dykyi, O. (2016). Viiskovo-sportyvne bahatoborstvo yak skladova chastyna spetsialnoi fizychnoi pidhotovky dopryzovnykiv [Military sports multisport competition as an integral part of the special physical training of pre-recruits]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zб. наук. pr. Skhidnoievrop Nats. Un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (34), 32–37.
6. Dykyi O. (2015). Stan fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshoho shkilnoho viku [The state of physical preparedness of pupils of the senior school age]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zб. наук. pr. Skhidnoievrop Nats. Un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 4 (32). 79–82.

7. Zakhozhyi, V., Dykyi, O. (2016). Stan zdorovia ta funktsionalnykh mozhlyvosti orhanizmu starshoklasnykiv [The state of health and functional capacity of the senior pupils' body]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop Nats. Un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, No. 4 (36), 60–64.
8. Mudryk, Zh. S. (2001). Tekhnolohiia trenovalnoho protsesu vysokokvalifikovanykh lekhoatletok-bahatoborok u peredzmahalnomu mezotsykli [Technology of the training process of highly qualified athletes-multi-sports competition in pre-adventure mesocycle]: *avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu*: spets. 24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiyni sport». L., 21.
9. Roliuk O. (2016). Spetsialna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv-rozvidnykiv [Special physical training of intelligence officers]. *Fizychna kultura, fizychna vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, no. (33), 56–63.
10. Skavronskiy, O. P. (2009). Vplyv riznoho zmistu fizychnoi pidhotovky na pokaznyky fizychnoho stanu uchniv viiskovoho litseiu [Influence of different content of physical training on indicators of physical condition of military lyceum's pupils]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 176–179.
11. Finohenov, Yu. S. (2011). Reformuvannia systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy [Reforming the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi chasopys*. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova Фіногенов Ю. С. (2011), Vyp. 12, 68–72.
12. Tsos, A. V., Hats, H. O. (2012). Pedahohichna diahnozyka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogical diagnostics in the education process of physical culture for pupils of general educational institutions]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Volyn. Nats. Un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, No. 4 (20), 201–209.
13. Tsos, A., Dmytruk, V., Roztoka, A., Dykyi, O., Fedetskyi, A. (2017). Metodyka formuvannia spetsialnykh znan uchniv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methodology of formation of special knowledge for pupils in the process of physical education]. *Fizychna kultura, sport ta ta zdorov'ya nacyi* : zb. nauk. pr, Vyp. 3. Vinnytsia, 186–192.
14. Byelikova, N., Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop Nats. Un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, No. 1 (33), 29–33.
15. 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03159>.
16. Ulianytska N., Vadziuk S., Byelikova N., Usova O. (2017). Violation of the Teenagers–Computer Users' Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop Nats. Un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, No. 2 (38), 182–187. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-182-187>.
17. Vashchuk L., Dedeluk, N., Tomashchuk, O., Roda, O., Mudryk, Zh. (2017). The use of individual fitness programs according to the body types of high school girls as means of increasing physical activity. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop Nats. Un–t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, No. 2 (38), 36–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2019 р.

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.012.21:004-057.875

## СПРИТНІСТЬ ТА ПОКАЗНИКИ УВАГИ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Андрій Андрес<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет «Львівська політехніка», Львів, Україна, andres-a@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-55-61>

### Анотація

**Актуальність теми дослідження.** Високий рівень розвитку психофізичних якостей фахівця сприяє високій працездатності й міцному здоров'ю, професійному успіху. Доведено позитивний вплив застосування ігор у фізичному вихованні студентів на їхні психофізичні показники. Доведено існування взаємозв'язку між окремими показниками психофізичної та фізичної підготовленості. Проте відсутність інформації про ступінь взаємозв'язків між рівнем розвитку спритності та показниками уваги в студентів спеціальності «Інформаційні технології» гальмують процес добору ефективних засобів фізичного виховання студентів комп'ютерних спеціальностей, хоча концентрація й стійкість уваги є професійно-значущими психофізичними якостями студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. **Метою** роботи було з'ясувати можливості покращення показників концентрації, стійкості та переключення уваги студентів Інституту інформаційних технологій засобами з розвитку спритності. **Методи.** У констатувальному експерименті взяли участь 548 студентів чоловічої статі першого курсу Інституту комп'ютерних технологій, автоматики та метрології. Увагу визначали із застосуванням коректурної проби Бурдона, спритність – за результатом човникового бігу 4×9 м. Проводили кореляційний аналіз. **Результати роботи.** Лише невелика кількість (5,1 %) студентів продемонструвала дуже високий рівень концентрації уваги. Третина студентів мали високий і дуже високий (36,7 та 3,5 %) рівні стійкості уваги. За показниками концентрації та стійкості уваги 16,1 і 21,3 % студентів потребують нагальної корекції, позаяк мають низькі й дуже низькі показники; за показниками переключення уваги таких студентів суттєво більше (28,2 %). Спритність має вищий від середнього ступінь впливу на показники переключення уваги. **Висновки.** Студенти Інституту інформаційних технологій потребують цілеспрямованого розвитку уваги в рамках психофізичної підготовки під час академічних чи позанавчальних занять із фізичного виховання. Ефективними для цього можуть бути засоби з розвитку спритності.

**Ключові слова:** психофізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання

### Андрей Андрес. Ловкость и показатели внимания студентов Института информационных технологий.

**Актуальность темы исследования.** Высокий уровень развития психофизических качеств специалиста способствует высокой работоспособности и крепкому здоровью, профессиональному успеху. Доказывается положительное влияние применения игр в физическом воспитании студентов на их психофизические показатели, существование взаимосвязи между отдельными показателями психофизической и физической подготовленности. Однако отсутствие информации о степени взаимосвязей между уровнем развития ловкости и показателями внимания у студентов специальности «Информационные технологии» тормозят процесс отбора эффективных средств физического воспитания студентов компьютерных специальностей, хотя концентрация и устойчивость внимания являются профессионально-значимыми психофизическими качествами студентов информационно-логической группы специальностей. **Цель** работы – выяснить возможности улучшения показателей концентрации, устойчивости и переключения внимания студентов института информационных технологий средствами по развитию ловкости. **Методы.** В эксперименте приняли участие 548 студентов мужского пола первого курса института компьютерных технологий, автоматики и метрологии. Внимание определяли с применением корректурной пробы Бурдона. Ловкость определяли по результатам челночного бега 4 × 9 м. Проводили корреляционный анализ. **Результаты работы.** Лишь небольшое количество (5,1 %) студентов продемонстрировала очень высокий уровень концентрации внимания. Треть студентов имели высокий и очень высокий (36,7 и 3,5 %) уровни устойчивости



внимания. По показателям концентрации и устойчивости внимания 16,1 и 21,3 % студентов нуждаются в неотложной коррекции, поскольку имеют низкие и очень низкие показатели; по показателям переключения внимания таких студентов существенно больше (28,2 %). Ловкость имеет выше средней степени влияния на показатели переключения внимания. **Выводы.** Студенты института информационных технологий требуют целенаправленного развития внимания в рамках психофизической подготовки во время академических или внеучебных занятий по физическому воспитанию. Эффективными для этого могут быть средства по развитию ловкости.

**Ключевые слова:** психофизическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание.

**Andrii Andres. Peculiarity and Indicators of Students Attention to Institute of Information Technologies. Relevance of Research Topic.** The high level of development of psychophysical qualities of a specialist promotes high efficiency and good health, professional success. The positive influence of the use of games in the physical education of students on their psychophysical indicators is proved. The existence of the relationship between individual indicators of psychophysical and physical preparedness is proved. However, the lack of information on the degree of interconnection between the level of development of agility and the indicators of attention in the students of the specialty «information technology» inhibit the process of finding effective means of physical education students of computer specialties, although the concentration and stability of attention are professional-significant psychophysical qualities of students of information and logic groups of specialties. The aim of the work was to find out the possibilities of improving the indicators of concentration, stability and switching the attention of the students of the Institute of Information Technologies to the development of agility. **Methods.** The experiment was attended by 548 male students of the first year of the Institute of Computer Technologies, Automation and Metrology. Attention was determined using Bourdon's corrective test. The agility was determined by the result of a shuttle run of  $4 \times 9$  m. A correlation analysis was conducted. **Results of Work.** Only a small number (5,1 %) of students showed a very high concentration of attention. One third of students had high and very high (36,7 and 3,5 %) levels of sustainability. According to concentration and sustainability indicators, 16,1 and 21,3 % of students need urgent correction because they have low and very low rates; and by indicators of switching the attention of such students is significantly higher (28,2 %). Dexterity has a higher than average impact on the indicators of switching attention. **Conclusions.** Students of the Institute of Information Technologies require focused development of attention within the framework of psychophysical training during academic or extra-curricular physical education classes. Effective ones can be tools for developing agility.

**Key words:** psychophysical training, professional-applied physical training, physical education.

**Вступ.** Психофізичну підготовку вважають важливою складовою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки, а психофізичні здатності – провідними компонентами професійно-важливих якостей фахівців різних професій. Високий рівень розвитку психофізичних якостей особи забезпечує збереження її працездатності й здоров'я. Тому доцільність підвищення рівня розвитку психофізичної підготовленості студентів майбутніх фахівців екстремальних спеціальностей (рятувальників, правоохоронців, офіцерів-зв'язківців) є очевидною [1; 2; 7; 13]. Рівень розвитку психофізичних якостей у майбутніх фахівців представників відносно мирних професій (залізничників, геодезистів, енергетиків, студентів інформаційно-логічних спеціальностей) [8; 9; 12] також потребує суттєвого покращення.

Розвитку якостей, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності фахівця сприяють фізичне виховання й спорт. Підвищенню рівня розвитку психофізичних якостей сприятиме весь комплекс засобів фізичного виховання. Проте найбільший позитивний вплив на рівень розвитку психофізичних якостей мають засоби, спрямовані на розвиток спритності [8]. Застосування ігор у фізичному вихованні студентів позитивно позначається на їхніх психофізичних показниках [5; 10; 11; 14]. Тому перспективним напрямом удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів для підвищення рівня їхнього здоров'я, показників професійної готовності вважають укладання програм занять, спрямованих на пріоритетний розвиток спритності. Суттєво гальмує цей процес відсутність інформації про реальний рівень психофізичних показників студентів комп'ютерних спеціальностей. Також недослідженими залишилися питання ступеня взаємозв'язків між рівнем розвитку спритності та показниками концентрації, стійкості й переключення уваги в студентів Інституту інформаційних технологій, не звертаючи уваги на те, що увага є професійно значущою якістю працівників інформаційно-логічних спеціальностей.

**Мета роботи** – з'ясувати можливості покращення показників концентрації, стійкості та переключення уваги студентів Інституту інформаційних технологій засобами з розвитку спритності.

**Завдання** дослідження:

1) з'ясувати можливості покращення психофізичних показників засобами фізичного виховання;

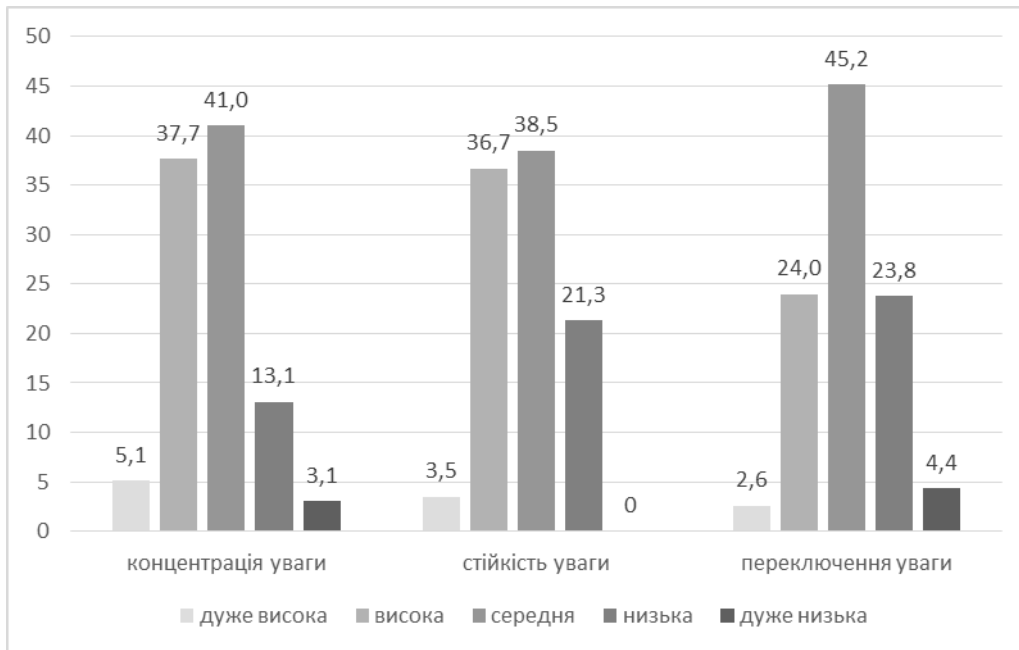
- 2) установити рівень розвитку переключення, концентрації та стійкості уваги;
- 3) з'ясувати ступінь взаємозв'язку між показниками уваги та рівнем розвитку спритності студентів.

**Матеріал і методи дослідження.** У констатувальному експерименті взяли участь 548 студентів чоловічої статі першого курсу Національного університету «Львівська політехніка». Студенти навчалися в Інституті комп'ютерних технологій, автоматики та метрології за спеціальностями «Комп'ютерні науки», «Комп'ютерна інженерія», «Кібербезпека». Вік учасників дослідження – 17–18 років. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Такі характеристики уваги, як концентрація, стійкість і переключення уваги, визначали із застосуванням коректурної проби Бурдона. Спритність установлювали за результатом човникового бігу 4×9 м. Обчислювали коефіцієнт

кореляції (Пірсона) між отриманими середніми арифметичними показниками уваги та спритності.

**Результати.** Аналіз показників рівня розвитку концентрації уваги в більшості студентів засвідчив середні рівні розвитку (рис.1). Для 41,0 % студентів притаманний середній рівень розвитку концентрації уваги, 37,7 % відзначилися високим рівнем розвитку. Низька й дуже низька здатність до збереження зосередженості на об'єкті уваги за наявності перешкод притаманна для 16,2 % студентів. Лише невелика кількість (5,1 %) студентів продемонструвала дуже високий рівень концентрації уваги.

Рівень розвитку стійкості уваги також був здебільшого середнім, – 38,5 %. Третина студентів має високий і дуже високий (36,7 та 3,5 %) рівні стійкості уваги. Разом із тим кожен п'ятий студент (21,3 %) відзначається низьким рівнем здатності не відхилитися від спрямованості психічної активності й збереження зосередженості на об'єкті уваги, тобто потребують покращення показників уважності.



**Рис. 1.** Кількість студентів (%) із різними рівнями показників уваги

Аналіз результатів дослідження переключення уваги показав середні результати. Незначна кількість студентів (2,6 %) складала тест на «відмінно». Високий рівень показника переключення уваги спостерігали у 24,0 % досліджуваних. Кожен другий отримав оцінку «задовільно» (45,2 %). Невелика кількість показала низькі показники (23,8 %), або не справилася (4,4 %) з тестом. Отже, кожен третій студент 1-го курсу, який навчається в Інституті інформаційних технологій (28,2 %), має низький і дуже низький рівні переключення уваги.

Як бачимо (рис.1), співвідношення студентів із різними ступенями зосередженості й стійкості уваги подібні між собою: найбільше студентів із середнім (41,0 та 38,5 % відповідно) і високим (37,7 та 36,7 %) рівнями показників, а кількість студентів із низьким рівнем розвитку цих показників уваги суттєво «відстає» (13,1 і 21,3 % відповідно). Тоді як співвідношення кількості обстежених нами студентів із різними рівнями вибіркової уваги відрізняється від двох попередніх показників уваги. Показник переключення уваги суттєво (на 13,7 та 12,7 % відповідно) відстає від показників концентрації й стійкості уваги за кількістю студентів із високим рівнем. Якщо за показниками концентрації та стійкості уваги в середньому 19 % студентів потребують нагальної корекції уваги, позаяк мають

низькі й дуже низькі показники, то за показниками переключення уваги таких студентів суттєво більше (28,2 %). Це свідчить про те, що в третини респондентів рівень розвитку здатності до переключення уваги потребує підвищення.

Рівень розвитку спритності в студентів Інституту інформаційних технологій був здебільшого нижчим від середнього й низьким ( $10,4 \pm 1,2$  с). Співвідношення студентів із різними рівнями розвитку спритності представлено на рис. 2.

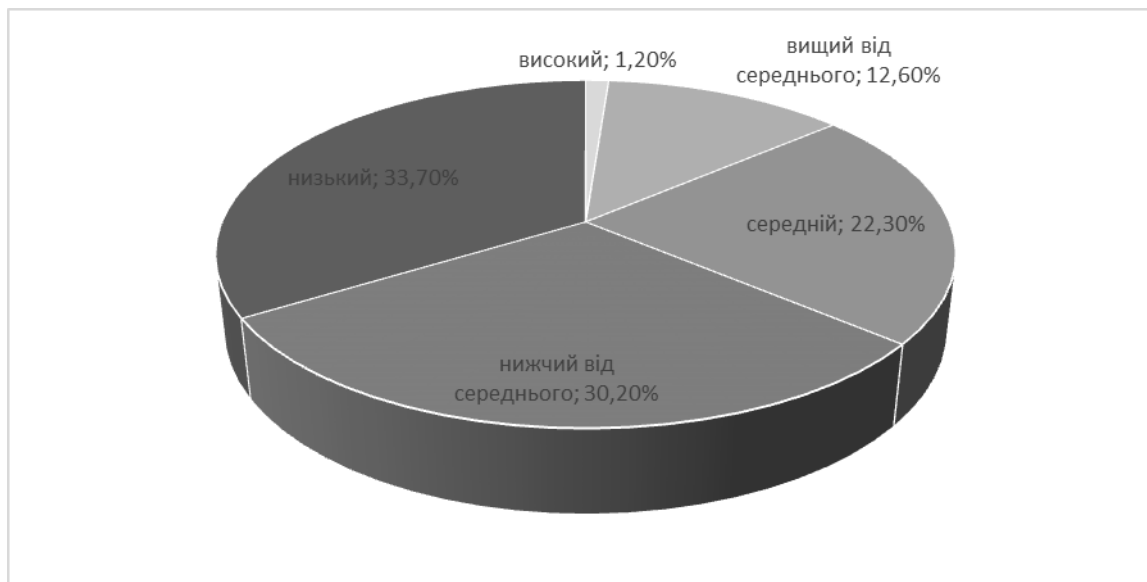


Рис. 2. Співвідношення (%) студентів Інституту інформаційних технологій із різними рівнями розвитку спритності

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що між показниками уваги (концентрацією  $r_1=0,52$ , стійкістю  $r_2=0,56$  та переключенням  $r_3=0,76$ ) і рівнем розвитку спритності існує достовірний зв'язок. Це свідчить, що застосування засобів на спритність сприятиме покращенню уваги студентів. Та найтісніший взаємовплив – вищий від середнього ступеня – спостерігали між спритністю та переключенням уваги.

**Дискусія.** Успішність виконання професійної діяльності фахівця з інформаційних технологій залежить від низки якостей: високий рівень розумової працездатності, витривалість у ситуаціях тривалих, інтенсивних фізичних і психічних перевантажень, здатність зберігати цілеспрямованість і продуктивність діяльності в зазначених умовах; високий рівень стресостійкості, самоконтролю над емоціями й поведінкою, самоконтроль, здатність стримувати імпульсивні реакції, що спонтанно виникають; розвинені адаптивні властивості нервової системи (сила, урівноваженість, рухливість, активність, динамічність нервових процесів); логічне мислення: глибина, оперативність, широта, самостійність, продуктивність, гнучкість, критичність, прогностичність динамічність мислення; здатність аналізувати ситуацію; розвинена уява, спостережливість, проникливість, інтуїція; хороший рівень розвитку пам'яті, ємна пам'ять, здатність до швидкої актуалізації необхідної інформації; здатність до зосередження, великого обсягу, високої концентрації уваги й швидкого розподілу та переключення з одного об'єкта на інший; здатність до вивчення нового. Отже, у майбутніх працівників ІТ-галузі увага є професійно-важливою якістю.

Аналіз даних, отриманих у ході дослідження концентрації й стійкості уваги, виявив, що ця характеристика є недостатньо розвиненою в студентів. Результати на рівні від 1 до 4 балів (за 9-бальною шкалою) показали 75 % досліджуваних. На рівні 7 і 8 балів завдання виконали лише 5 %. На рівні ж 9 балів не зафіксовано жодного результату. У дівчат показники суттєво кращі, але й вони не можуть вважатися достатніми, урахувавши їх велику професійну значимість [9]. Узагальнення результатів проведених нами досліджень показало, що рівень розвитку показників концентрації, стійкості та переключення уваги в студентів факультетів інформаційних технологій є середнім, що вимагає подальших розробок для підвищення контролю та уважності студентів. Установивши показники переключення уваги, ми доповнили дані [9] щодо обстеження студентів-залізничників. Результати наших респондентів були вищими, ніж у студенток економічних спеціальностей; швидкість опера-

тивної пам'яті, розумових процесів та розумових операцій яких перебувала на нижчому від середнього рівні [10].

Між психофізичними показниками й іншими характеристиками спостерігали тісний взаємозв'язок, що підтверджує можливість засобів ігрових видів спорту (футзал та гандбол) у покращенні психофізіологічних показників студентів [5; 14]. Доведено [4], що застосування бодіфлексу й пілатесу сприяє підвищенню рівнів психофізіологічних можливостей. Доведено, що вправи на спритність сприяють ефективній психофізичній підготовці до професійної праці студентів низки сучасних спеціальностей. Зокрема, встановлено, що дібрані професійно-прикладні вправи, серед яких велику частину займали засоби для розвитку спритності, позитивно вплинули на розвиток психофізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи професій [8].

В основу методики розвитку спритності покладено виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього виконують вправи при дефіциті простору й часу, недостатній або надмірній кількості інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, вправи з м'ячами, бойові мистецтва, метання та стрибки, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні й рухливі ігри (зокрема на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців). Особливо часто для розв'язання проблеми психофізичної підготовки студентів до майбутньої праці застосовують заняття з пріоритетним застосуванням рухливих і спортивних ігор. Дослідженнями [10; 11] доведено, що застосування ігор у гандбол, волейбол та футзал сприяє розвитку низки психофізичних якостей студентів.

З'ясування взаємозв'язку між рівнями розвитку спритності й показників уваги розширило дані, які є в спеціальній літературі про вплив засобів із розвитку спритності на показники уваги. Нами з'ясовано, що спритність має вищий від середнього ступінь впливу на показники переключення уваги ( $r_3=0,76$ ). Це свідчить про те, що покращення спритності, імовірно, приведе до покращення показників уваги студентів. Концентрація й стійкість уваги є професійно-значущими психофізичними якостями студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, тобто розробка програм фізичного виховання студентів із застосуванням засобів, спрямованих на розвиток спритності, є перспективним напрямом удосконалення ППФП студентів для підвищення показників професійної готовності й зміцнення здоров'я.

Спритність є складною, комплексною фізичною якістю людини. Велика кількість видів спритності (здатність до керування просторовими, просторово-часовими, динамічними параметрами рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати й засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії; координованість рухів) передбачає застосування різних засобів для розвитку кожного з них. Хоча гра є універсальним засобом для розвитку різних проявів спритності в комплексі, проте не всіх.

Програми що застосовувалися фахівцями часто недостатньо детально описані, що ускладнює можливість їх застосування. Вивчалися різні психофізичні показники, що унеможливило узагальнення.

Отже, необхідні подальші дослідження в напрямі розробки методичних підходів у підвищенні спритності в структурі психофізичної готовності потенційних фахівців ІТ-галузі.

Покращенню властивостей уваги сприятимуть різноманітні естафети, смуги перешкод, елементи спортивних ігор, танцювальні комбінації під музичний супровід, що вимагають одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла [7].

Подальші дослідження варто здійснити для з'ясування питання про те, які різновиди спритності найефективніше сприятимуть ППФП студентів Інституту інформаційних технологій.

### **Висновки**

Психофізичні здатності вважають провідними компонентами професійно-важливих якостей майбутніх фахівців різних професій. Доведено, що ефективній психофізичній підготовці до професійної праці студентів низки сучасних спеціальностей сприяють фізичні вправи на спритність. Для покращення психофізичної готовності студентів до майбутньої роботи за фахом часто застосовують програми з пріоритетним застосуванням рухливих і спортивних ігор.

Студенти Інституту інформаційних технологій мають середній рівень професійно-значущих показників переключення, концентрації та стійкості уваги. Проте в середньому кожен п'ятий студент (16,1 та 21,3 %) потребує нагальної корекції уваги, позаяк має низькі й дуже низькі показники концентрації та стійкості уваги. Підвищення рівня розвитку здатності до переключення уваги потребує кожен третій студент (28,2 %).

Спритність має вищий від середнього ступінь впливу на показники переключення уваги ( $r=0,76$ ). Вправи на спритність можуть бути ефективним засобом психофізичної підготовки студентів, які навчаються за спеціальністю «Інформаційні технології».

Отже, студенти потребують цілеспрямованого розвитку уваги в рамках психофізичної підготовки під час академічних чи позанавчальних занять із фізичного виховання. Ефективними для цього можуть бути засоби з розвитку спритності.

#### Джерела та література

1. Бондаренко В. В. Эффективность внедрения методики формирования психофизической готовности будущих правоохранителей к деятельности в условиях риска. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. 10. С.10–13.
2. Борознюк А. В. Повышение профессиональной направленности физической подготовки будущих офицеров-связистов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2012. 3. С. 21–24.
3. Дорошенко В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе футбола. *Человек. Сообщество. Управление*. 2011. №1. С.119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-studentov-na-osnove-futbola>
4. Козина Ж. Л., Ильницкая А. С., Пашенко Н. А., Коваль М. В. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. 3. С. 31–36. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.936963>
5. Коханец П. П. Взаимосвязи показателей физического развития, функциональной подготовленности и психофизиологических характеристик студентов-футболистов 1 и 2 курсов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. 1. С. 74–78.
6. Лукавенко А. В. Эффективность экспериментальной программы дифференцированной коррекции психофизического состояния студентов в процессе физического воспитания. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2013. 5. С. 37–44. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.707097>
7. Мысив В. М. Изменения морфофункциональных и некоторых психологических показателей будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011.1. С. 91–94.
8. Остапенко Ю. А. Профессионально-значимые психофизиологические качества информационно логической группы специальностей при реализации экспериментальной программы профессионально прикладной физической подготовки студентов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. 4. С. 34–39. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.951918> ;
9. Пичурин В. В. Психологическая и психофизическая подготовка как фактор снижения личностной тревожности у студентов. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. 3. С. 46–51. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0307>
10. Салатенко И. А., Дубинская О. Я. Психофизическое совершенствование студенток экономических специальностей под влиянием спортивно-ориентированной технологии на основе преимущественного применения волейбола. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. 12. С. 103–108. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12016>
11. Толчева А. В. Оценка психофизиологического состояния студенток с опытом занятий хатха-йогой. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. 11. С. 128–131.
12. Халайджи С. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток энергетических специальностей к работе в энергетическом комплексе. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. 1. С. 139–142.
13. Lisowski V. O., Mihuta I. Yu. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. *Physical Education of Students*. 2013. 6. P. 38–42. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.840501>
14. Frolova L. S., Glazirin I. D., Petrenko Y. O., Suprunovich V. O., Menshikh E. E., Kharchenko I. A., Pivnenko A. O. Effect of psychophysical state on different qualification's handball players on their preparedness. *Physical Education of Students*. 2013. 6. P. 72–74.

#### References

1. Bondarenko, V. V. (2011). Efektivnost` vnedreniya metodyky formirovaniya psykhofizicheskoi hotovnosti budushchikh pravookhranitelei k deiatelnosti v usloviakh ryska [Effectiveness of the introduction of the methodology for the formation of psychophysical readiness of future law enforcers to operate in a risk environment]. *Pedahohika, psykhohohiya i medyko-biolohyeheskiye problemy fizycheskoho vospityania i sporta*, no 10, 10–13.

2. Borozniuk, A. V. (2012). Povyshenye professionalnoi napravlenosti fizycheskoi podgotovki budushchykh ofitserov-sviazystov [Increase in the professional orientation of the physical training of future officer-signalers]. *Pedahoiyka, psykholohiia i medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya i sporta*. No 3, 21–24.
3. Doroshenko, V. V. (2011). *Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentov na osnove futbolu* [Professional-applied physical training of students based on football]. *Chelovek. Soobshhestvo. Upravleny'e*, no 1, 119. [Electronic resource]. Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizycheskaya-podgotovka-studentov-na-osnove-futbola>.
4. Kozyna, Zh. L., Yllytskaia A. S., Pashchenko N. A., Koval M. V. (2014). Kompleksnoe prymerenye ozdorovytelnykh metodyk pylatesa y bodyfleksa dlia povysheniya psykhoфизиологических возможностей студентов [Comprehensive application of recreational techniques of pilates and bodyflex for increasing the psychophysiological capabilities of students]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, No. 3, 31–36. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.936963>
5. Kokhanets, P. P. (2010). Vzaymosviazy pokazatelei fizycheskoho razvytiya, funktsyonalnoi podgotovlennosti y psykhoфизиологических характеристик студентов-футболистов 1 y 2 kursov [Interrelations of indicators of physical development, functional preparedness and psychophysiological characteristics of students-futsalists of 1 and 2 year of study]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, No 1, 74–78.
6. Lukavenko, A. V. (2013). Effektivnost' eksperymental'noy programmy differencyrovannoy korrektsyy psykhoфизиологического состояния студентов v protseesse fizycheskoho vospytaniya [Effectiveness of the experimental program of differentiated correction of the psychophysical state of students in the process of physical education]. *Pedagogika, psichologiya y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 5, 37–44. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.707097>
7. Mysyv, V M. (2011). Yzmeneniya morfofunktsyonalnykh y nekotorykh psykholohicheskikh pokazatelei budushchykh spasatelei na etapakh obucheniya v vysshem voennom uchebnom zavedenyy [Changes of morphofunctional and some psychological indicators of the future life-savers during their education at military high school]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 1, 91–94.
8. Ostapenko, Yu. A. (2014). Professyonalno-znachymy psykhoфизиологические качества ynformatsyonno loycheskoi hruppy spetsyal'nostei pry realizatsyy eksperymental'noy prohranny professyonalno prykladnoi fizycheskoi podgotovky studentov [Professionally significant psychophysiological qualities of the information logical group of specialties in the implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 4, 34–39. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.951918>.
9. Pychuryn, V. V. (2015). Psykholohicheskaya y psykhoфизиологическая podgotovka kak faktor snyzheniya lychnostnoi trevozhnosti u studentov [Psychological and psychophysical training as a factor in reducing personal anxiety among students]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 3, 46–51. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0307>
10. Salatenko, Y. A., Dubynskaia, O. Ya. (2015). Psykhoфизиологическое sovershenstvovaniye studentok ekonomycheskikh spetsyal'nostei pod vliyaniem sportyvo-oryentirovannoy tekhnolohyy na osnove preymushchestvennoho prymereniya voleibola [Psychophysical improvement of students of economic specialties under the influence of sports-oriented technology based on the primary use of volleyball]. *Pedahoiyka, psykholohiia ta medyko-biologicheskyye problemy fizychnoho vykhovanniya i sportu*, no. 12, 103–108. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12016>
11. Tolcheva, A. V. (2011). Otsenka psykhoфизиологического sostoiyaniya studentok s opytom zaniaty khatkha-yohoi [Assessment of the psychophysiological state of students with experience in hatha yoga]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 11, 128–131.
12. Khalaidzhy, S. V. (2009). Professyonalno-prykladnaya fizycheskaya podgotovka studentok enerhetycheskikh spetsyal'nostei k rabote v enerhetycheskom komplekse [Professionally-applied physical training of students of energy specialties for work in the energy complex]. *Pedahoiyka, psykholohiia y medyko-biologicheskyye problemy fizycheskoho vospytaniya y sporta*, no. 1, 139–142.
13. Lisowski, V. O., Mihuta, I. Yu. (2013). Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialist. *Physical Education of Students*, no. 6, 38–42. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.840501>
14. Frolova, L. S., Glazirin, I. D., Petrenko, Y. O., Suprunovich, V. O., Menshikh, E. E., Kharchenko, I. A., Pivnenko, A. O. (2013). Effect of psychophysical state on different qualifications handball players on their preparedness. *Physical Education of Students*, no. 6, 72–74.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2019 р.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КРОСФІТОМ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Юлія Павлова<sup>1</sup>, Олена Заставська<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна, pavlova.j.o@gmail.com;

<sup>2</sup>Спортивний клуб «Олімп», м. Львів, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-62-70>

### Анотація

**Актуальність.** Незважаючи на значні напрацювання, детальне вивчення біологічних, соціальних та поведінкових аспектів і значення рухової активності для психічного здоров'я людини, відкритими для розгляду й дискусії залишаються питання розуміння механізмів впливу фізичної активності на психічний стан і показники якості життя осіб підліткового віку. **Мета** статті – оцінити вплив занять кросфітом на психічний стан і показники якості життя осіб підліткового віку. **Методи.** У дослідженні взяли участь 14 осіб віком 14–16 років. Тренування з кросфіту тривалістю 1 год відбувалися тричі на тиждень упродовж двох місяців. До складу тренувань входили багатофункціональні комплексні вправи переважно силової спрямованості, які учасники виконували в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності, тривалістю не більше ніж 20 хв. Для оцінювання якості життя застосовували анкету PedsQL™ (Generic Core, український варіант для респондентів віком 13–18 років). Уявлення учасників про самого себе («Я»-концепція) вивчали за оцінкою фізичного «Я», настрою, спортивної й академічної компетентностей. Залежні між собою непараметричні вибірки порівнювали за допомогою Z-критерію Вілкоксона. **Результати.** Після участі у 8-тижневій програмі спостерігали зростання ( $p < 0,01$ ) рівня фізичної підготовленості за результатами виконання комплексів вправ. Середні значення всіх показників «Я»-концепції зростали після участі в програмі. Позитивну динаміку спостерігали для показників «Настрій» ( $p = 0,09$ ), «Спортивна компетентність» ( $p = 0,09$ ), «Академічна компетентність» ( $p = 0,10$ ). По завершенню програми показники якості життя зросли на 4–10 балів та перевищували значення 75 балів. Зміни спостерігали щодо показників шкал «Фізичне функціонування» (на 10 %,  $p = 0,1$ ), «Емоційне функціонування» (на 14 %,  $p = 0,09$ ) і «Функціонування в школі» (на 15 %,  $p = 0,03$ ). **Висновки.** Одночасно зі збільшенням рівня фізичної підготовленості, 8-тижневі тренування з кросфіту сприяли зростанню впевненості в собі, поліпшенню настрою. В учасників програми спостерігали зростання показників якості життя на 10–15 %.

**Ключові слова:** якість життя, пов'язана зі здоров'ям; психічне здоров'я, PedsQL, CrossFit, силовий фітнес, підлітки.

**Юлія Павлова, Елена Заставская. Влияние занятий кросфитом на психическое состояние и качество жизни молодежи. Актуальность.** Несмотря на значительные наработки, детальное изучение биологических, социальных и поведенческих аспектов и значения двигательной активности для психического здоровья человека, открытыми для рассмотрения и дискуссии остаются вопросы понимания механизмов влияния физической активности на психическое здоровье детей и подростков. **Цель** статьи – оценить влияние занятий кросфитом на психическое состояние и показатели качества жизни лиц подросткового возраста. **Методы.** В исследовании приняли участие 14 человек в возрасте 14–16 лет. Тренировки с кросфита продолжительностью 1 час происходили три раза в неделю в течение двух месяцев. В состав тренировок входили многофункциональные комплексные упражнения, преимущественно силовой направленности, которые участники выполняли в аэробном режиме в зоне высокой интенсивности, длительностью не более чем 20 мин. Для оценки качества жизни применяли анкету PedsQL™ (Generic Core, украинский вариант для респондентов в возрасте 13–18 лет). Представление участников о самом себе («Я»-концепция) изучали по оценке физического «Я», настроения, спортивной и академической компетентности. Зависимые между собой непараметрические выборки сравнивали с помощью Z-критерия Вилкоксона. **Результаты.** После участия в 8-недельной программе наблюдали рост ( $p < 0,01$ ) уровня физической подготовленности по результатам выполнения комплексов упражнений. Средние значения всех показателей «Я»-концепции росли после участия в программе. Положительную динамику наблюдали для показателей «Настроение» ( $p = 0,09$ ), «Спортивная компетентность» ( $p = 0,09$ ), «Академическая компетентность» ( $p = 0,10$ ). По завершению программы показатели качества жизни выросли на 4–10 баллов и превышали значение 75 баллов. Изменения наблюдали по показателям шкал «Физическое функционирование» (на 10 %,  $p = 0,1$ ), «Эмоциональное функционирование» (на 14 %,  $p = 0,09$ ) и «Функционирование в школе» (на 15 %,  $p = 0,03$ ). **Выводы.** Одновременно с увеличением уровня физической подготовленности 8-недельные тренировки с кросфита способствовали росту уверенности в себе, улучшению настроения. В участников программы наблюдали рост показателей качества жизни на 10–15 %.

**Ключевые слова:** качество жизни, связанное со здоровьем; психическое здоровье, PedsQL, CrossFit, силовой фитнес, подростки.

**Iuliia Pavlova, Olena Zastavska. Influence of CrossFit Training on the Mental Condition and Quality of Life of Young People. Topicality.** Despite significant achievements and a detailed study of the biological, social and behavioral aspects and the importance of motor activity for a person's mental health, open to consideration and discussion remains the question of understanding the mechanisms of the influence of physical activity on the mental health of children and adolescents. The *purpose* was to evaluate the impact of CrossFit training on the mental status and indicators of life quality of adolescents. *Methods.* The study involved 14 people aged 14–16 years. CrossFit training lasted 1 hour 3 times a week for two months. The training included multifunctional complex exercises, mainly of strength orientation, which participants performed in the aerobic mode in a zone of high intensity, duration of no more than 20 minutes. The PedsQL™ questionnaire (Generic Core, Ukrainian version for respondents aged 13–18 years) was used to assess the quality of life. Participants perception about themselves (self-concept) was studied by the assessment of the physical self-concept, mood, sports and academic competencies. Dependent nonparametric samples were compared using the Wilcoxon Z-criterion. *Results.* After participating in the 8-week program, there was an increase ( $p < 0,01$ ) of the level of physical preparedness by the results of the performance of exercise complexes. The average values of all indicators of the self-concept increased after participating in the program. Positive dynamics was observed for indicators «Mood» ( $p = 0,09$ ), «Sports Competence» ( $p = 0,09$ ), «Academic Competence» ( $p = 0,10$ ). At the end of the program, the quality of life indicators increased by 4–10 points and exceeded the value of 75 points. Changes were observed to the indicators of the Physical Functioning Scale (10 %,  $p = 0,1$ ), Emotional Functioning Scale (14 %,  $p = 0,09$ ) and School Functioning Scale (15 %,  $p = 0,03$ ). *Conclusions.* Simultaneously with raising in the level of physical preparedness, 8-week CrossFit program was useful for increasing of self-confidence and improving mood. The participants have observed an increase in the quality of life by 10–15 %.

**Key words:** health-related quality of life, mental health; PedsQL, CrossFit, strength fitness, adolescent.

**Вступ.** Кожний шостий мешканець нашої планети – це особа віком 10–19 років. Цю категорію населення, зазвичай, розглядають як таку, яка має найліпше здоров'я. Проте детальний аналіз захворюваності та підрахунок кількості років, утрачених через інвалідність, виявляють, що порушення здоров'я цієї вікової групи становлять 15 % від загальної захворюваності у світі. У більшості країн основними причинами захворюваності є дорожньо-транспортні пригоди, залізодифіцитна анемія, навмисне заподіяння шкоди власному здоров'ю, тривожні та депресивні розлади. У 2015 р. в Європейському регіоні через порушення психічного здоров'я втрачено 1480 років на 100 тис. осіб віком 10–19 років (індекс DAILY), тоді як на анемію й дорожньо-транспортний травматизм припадало 786 і 445 утрачених років відповідно [26]. Низький рівень психічного здоров'я в молодому віці особливо небезпечний, оскільки стає тригером розвитку ризикованої поведінки, різних залежностей, погіршення фізичного стану [9]. Усе це в комплексі й надалі сприяє негативним змінам, які мають довгострокові наслідки та спроможні суттєво погіршити якість життя в дорослому віці.

Спостереження за різними аспектами здоров'я, популяризація здорової поведінки серед молоді важливі не лише для забезпечення ранньої профілактики та втручання, але і є відмінною інвестицією в розвиток та процвітання країни.

Порушення психічного здоров'я є соціально виснажливими, вони безпосередньо пов'язані з випадками самогубств, зловживанням наркотичних речовин, бездомністю. Серед дітей та молоді 20 % мають незначні проблеми з психічним здоров'ям, а 7–10 % – тяжкі порушення, що перешкоджають нормальному розвитку [10]. Окрім серйозних випадків, дуже поширені емоційні та депресивні розлади, значна кількість осіб негативно оцінює власну зовнішність і здібності, страждає від хронічного стресу, скаржиться на безнадію та тривогу. Незважаючи на те, що всі ці явища суттєво погіршують якість життя людини, зазвичай їх клінічно не діагностують, а отже, поширеність таких проблем оцінити доволі важко. Доведено, що показники психічного нездоров'я вищі серед осіб жіночої статі й соціально незахищених категорій населення [14].

Незважаючи на напрацьовані рекомендації, добре розроблені протоколи лікування, наявність соціальної стигми перешкоджає зверненню потенційних пацієнтів за допомогою, а це, зі свого боку, вимагає пошуку альтернативних підходів до корекції психічного стану.

Результати наукових досліджень переконують, що саме заняття фізичною культурою та спортом можуть не лише попереджувати проблеми з психічним здоров'ям, але й пом'якшувати перебіг цієї групи захворювань. Загалом заняття фізичною культурою та спортом розглядають у чотирьох площинах, зважаючи на їх безпосередній позитивний вплив на психічне здоров'я, – це лікування психічних хвороб і розладів; профілактика психічних захворювань і розладів; покращення психічного та



фізичного благополуччя осіб із психічними захворюваннями; покращення психічного благополуччя населення в цілому [2; 10; 12; 18; 19; 20; 22]. Серед загальних позитивних ефектів науковці називають зростання рівня ендорфінів, мітохондріогенезу, продукування нейромедіаторів, ослаблення реакції гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи на стрес [13; 16; 25], зменшення запальних процесів [16], підвищення рівня самоефективності тощо [3; 7; 15].

Незважаючи на значні напрацювання, детальне вивчення біологічних, соціальних і поведінкових аспектів та значення рухової активності для психічного здоров'я людини, науковці визнають, що основний масив накопичених даних стосується дорослого населення. Відкритими для розгляду та дискусії залишаються питання розуміння механізмів впливу фізичної активності на психічне здоров'я дітей та підлітків.

**Мета роботи** – оцінити вплив занять кросфітом на психічний стан і показники якості життя осіб підліткового віку.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 14 осіб віком 14–16 років. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у дослідженні.

Згідно з укладеною програмою, тренування з кросфіту тривалістю 1 год відбувалися тричі на тиждень упродовж двох місяців (загальна кількість занять – 24). До складу тренувань входили багатофункціональні комплексні вправи, переважно силової спрямованості, які учасники виконували в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності, тривалістю не більше ніж 20 хв. Основна частина тренувань містила різні комплекси вправ (табл. 1).

Таблиця 1

**Комплекси вправ під час тренувань**

Номер заняття	Комплекс вправ основної частини	Протокол
1, 13	1-ша хв – 7 відтискань, 2-га хв – 10 присідань із гантелями 4–5 кг, 3-тя хв – 100 м біг	EMOM <sup>1</sup> , 12 хв
2, 14	1-ша хв – присіди, 2-га хв – відпочинок, 3-тя хв – сіт-апи, 4-та хв – відпочинок, 5-та хв – джампінг-джек, 6-та хв – відпочинок	2RFT <sup>2</sup>
3, 15	10 відтискань, 10 ривків гантелі (3–4 кг), 5 присідань із гантеллю (5–6 кг), 5 сіт-апів, 50 м біг	RFT
4, 16	1-ша хв – 10 трастерів (2–3 кг), 2-га хв – 12 сіт-апів, 3-тя хв – 10 відтискань, 4-та хв – 12 джампінг-джеків	EMOM, 12 хв
5, 17	1-ша хв – 8–10 жимів лежачи (10 кг), 2-га хв – 10 стрибкових підтягувань із тумби 40–50 см	EMOM, 8 хв
	10 відтискань від підлоги, 10 сіт-апів, 10 присідань та 30 стрибків на скакалці	3RFT
6, 18	1–3 хв – 8 разів узяття метбола вагою 4 кг у стійку, 4–9 хв – 6 разів узяття метбола вагою 4–6 кг	EMOM, 9 хв
	12 гіперекстензій на тренажері GHD, 30 с планка, 1 хв відпочинку	5RFT
7, 19	Трастери з гантелями (3–4 кг)	21-15-9 <sup>3</sup>
	Сіт-апи (20 с), кут (10 с), складка (20 с), кут (10 с), виконання максимальної кількості підходів без перерви	Табата <sup>4</sup>
8, 20	8–10 жимів гантелей (3 кг), 8–10 разів узяття метбола в стійку (4 кг), 8–10 разів узяття метбола плюс жим	EMOM, 16 хв
9, 21	Силові присідання з гантеллю (5 підходів по 5 повторень)	
	15 стрибкових підтягувань із тумби 40–50 см, кут (30 с), 10 випадів, 10 присідань	3RFT
10, 22	8–10 махів гирею вагою 8 кг, 10 трастерів (2–3 кг), 30 стрибків на скакалці	EMOM, 12 хв
11, 23	Застрибування на тумбу висотою 40–50 см, ривок гантелі (4–5 кг)	21-15-9
12, 24	8 бурпі, 8 кидків метбола вагою 4 кг, 12 сіт-апів, 7 відтискань, 7 трастерів із гантелями вагою 2 кг, 7 бурпі	EMOM, 12 хв

**Примітки.** <sup>1</sup> – вправи виконували впродовж визначеного періоду часу; чим швидше учасник виконував поставлене завдання, тим більше часу він мав на відпочинок; якщо для завдання не вистачало відведеного часу, вправу припиняли; <sup>2</sup> – виконання n раундів на год; <sup>3</sup> – у першому заході вправу виконували 21 раз, у другому – 15 разів, у третьому – 9; <sup>4</sup> – максимальна кількість повторів без перерви.

До та після участі в програмі оцінювали рівень фізичної підготовленості учасників, показники якості життя та «Я»-концепцію.

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості використовували комплекси, що склалися з таких вправ:

- комплекс № 1 – 10 відтискань, 10 ривків гантелі, п'ять строгих присідань, п'ять сіт-апів, 50 м біг; виконували за протоколом 3RFT, результат вимірювали в секундах;
- комплекс № 2 – трастери, бурпі через гантелю, стрибки зі скакалкою; виконували за протоколом «21–15–9», результат – у секундах;
- комплекс № 3 – 15 стрибкових підтягувань, 15 сіт-апів, 10 випадів, 10 строгих присідань; виконували за протоколом 3RFT, результат вимірювали в секундах;
- комплекс № 4 – сім трастерів, сім строгих підтягувань із фітнес-еспандером, який компенсує 20–50 кг, сім бурпі; виконували за протоколом EMOM, результат – максимальна кількість раундів, кількість повторень;
- комплекс № 5 – сіт-апи (20 с), кут (10 с), підйоми корпусу до ніг (20 с), кут (10 с); виконували за протоколом табата, результат вимірювали в секундах.

Додаткові дані про рівень фізичної підготовленості отримували за результатами виконання таких вправ: бурпі (максимальна кількість повторень/ хв), стрибки зі скакалкою (максимальна кількість повторень/ хв), присід (максимальна кількість повторень/ хв), трастери (максимальна кількість повторень/ хв), строгі підтягування з фітнес-еспандером, який компенсує 20–50 кг (максимальна кількість повторень), строгі відтискання (максимальна кількість повторень), стрибок у довжину (см), стрибок у висоту (см), силові присідання (кг), жим лежачи (кг), жим гантелей сидячи (кг).

Для визначення кількісних показників якості життя застосовували анкету Pediatric Quality of Life Inventory™ (PedsQL™ Generic Core, український варіант для респондентів віком 13–18 років) [23; 24]. На її використання в дослідженні отримано дозвіл від організації Mari Research Trust. Анкета складається з 23 запитань, що стосуються щоденної активності та проблем зі здоров'ям упродовж останніх семи днів. Результати підраховували в балах (максимальне значення – 100, мінімальне – 0) за шкалами «Фізичне функціонування», «Емоційне функціонування», «Соціальне функціонування», «Функціонування в школі».

Уявлення учасників про самого себе («Я»-концепція), а саме оцінювання фізичного «Я», настрою, спортивної та академічної компетентностей, визначали із застосуванням комплексу позитивних і негативних тверджень, адаптованих із робіт С. Хартер, У. Скіфеле, В. Бретшнайдера та Е. Герлаха [27]. Для цього використовували твердження «Я часто сумую без причини», «Я рідко сміюся», «Я часто сиджу без діла, тому що не хочу нічого робити», «Якщо інші веселяться, я не можу сміятися й веселитися з ними», «Я більше нічому не радію і ніщо не приносить мені задоволення»; «У мене є причина, щоб пишатися собою», «Загалом, я дуже задоволений собою», «Я про себе не дуже високої думки» й т. ін. Емоційний стан респондента під час уроків фізичної культури/ занять спортом використовували як індикатор ставлення до фізичної культури («Якщо хтось згадує про спорт, то в мене всередині все ніби стискається», «Під час уроків/занять фізичною культурою/спортом я забуваю про все», «У вільний час я найбільш охоче займався б фізичною культурою та спортом» тощо).

Спортивну компетентність вивчали за допомогою питань, що стосувалися здатності до певних видів рухової активності, академічну компетентність – за можливостями респондента справлятися з шкільними завданнями.

Питання оцінювали за 4-бальною шкалою (максимальне значення – 4, мінімальне значення – 1).

**Статистична обробка даних.** Визначали середнє арифметичне (M), стандартну похибку середнього (SE), найменше й найбільше значення (Xmin, Xmax), медіану (Me), довірчі інтервали (95 % CI). Залежні між собою непараметричні вибірки порівнювали за допомогою Z-критерію Вілкоксона. Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче ніж 95 % ( $p \leq 0,1$ ).

**Результати дослідження.** *Зміни фізичної підготовленості осіб підліткового віку.* Після участі у 8-тижневій програмі спостерігали статистично достовірне зростання рівня фізичної підготовленості за результатами першого ( $p=0,03$ ), другого ( $p=0,02$ ) та четвертого ( $p=0,01$ ) комплексів (табл. 2).

За даними додаткового оцінювання, поліпшувалися також результати таких вправ: стрибки зі скакалкою ( $p=0,01$ ), трастери ( $p=0,01$ ), строгі відтискання ( $p=0,01$ ), стрибок у висоту ( $p=0,02$ ), силові присідання ( $p<0,001$ ), жим лежачи ( $p<0,001$ ), жим гантелей сидячи ( $p<0,001$ ), підтягування з фітнес-еспандером ( $p=0,01$ ).

*Зміни показників «Я»-концепції осіб підліткового віку.* Середні значення всіх показників «Я»-концепції зростали після участі в програмі (табл. 3). Так, показник «Оцінювання фізичного «Я»

збільшився на 0,2 бала, «Оцінювання зовнішності» – на 0,1 бала, «Самоповага» – на 0,3 бала, «Настрій» – на 0,2 бала, «Спортивна компетентність» – на 0,2 бала, «Академічна компетентність» – на 0,3 бала, «Ставлення до уроку фізичного виховання» – на 0,1 бала. Позитивну динаміку спостерігали для показників «Настрій» ( $p=0,09$ ), «Спортивна компетентність» ( $p=0,09$ ), «Академічна компетентність» ( $p=0,10$ ).

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості осіб підліткового віку

Показник	До/ після програми	M ± SE	95 % CI	Min	Me	Max	Z	p
Комплекс 1, с	До	391,1 ± 4,4	381,5; 400,6	362	390	419	2,13	0,03*
	Після	379,6 ± 17,3	341,8; 417,4	213	381	510		
Комплекс 2, с	До	530,5 ± 1,9	526,4; 534,6	518	530	542	2,28	0,02*
	Після	521,6 ± 4,4	512,1; 531,2	472	523	533		
Комплекс 3, с	До	468,9 ± 2,6	463,3; 474,5	450	470	482	1,54	0,12
	Після	468,0 ± 5,2	456,7; 479,3	440	468	520		
Комплекс 4, к-сть повторень	До	30,4 ± 2,5	24,9; 35,9	19	35	41	-2,56	0,01*
	Після	35,2 ± 1,5	31,9; 38,4	29	37	41		
Комплекс 5, с	До	179,3 ± 7,2	163,6; 195,1	120	180	210	-1,54	0,12
	Після	189,3 ± 14,4	158,0; 220,6	121	202	223		

Примітка. \* – статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,1$ ).

Таблиця 3

Динаміка «Я»-концепції осіб підліткового віку, балів

Показник	До/ після програми	M ± SE	95 % CI	Min	Me	Max	Z	p
Фізичне «Я»	До	2,9 ± 0,3	2,3; 3,6	1,0	3,3	4,0	-0,31	0,76
	Після	3,1 ± 0,3	2,5; 3,6	1,0	3,7	4,0		
Оцінювання зовнішності	До	2,5 ± 0,2	2,0; 3,0	1,0	2,8	3,4	-0,24	0,80
	Після	2,6 ± 0,2	2,2; 3,1	1,4	2,8	3,6		
Самоповага	До	2,9 ± 0,1	2,7; 3,2	2,0	3,0	3,5	-1,39	0,17
	Після	3,2 ± 0,1	3,0; 3,4	2,8	3,3	3,8		
Настрій	До	3,2 ± 0,1	2,9; 3,5	2,4	3,4	4,0	-1,69	0,09*
	Після	3,4 ± 0,1	3,3; 3,6	3,0	3,4	4,0		
Спортивна компетентність	До	3,3 ± 0,1	3,0; 3,6	2,5	3,5	3,8	-1,70	0,09*
	Після	3,5 ± 0,1	3,3; 3,8	2,7	3,7	4,0		
Академічна компетентність	До	2,8 ± 0,2	2,4; 3,2	2,0	2,7	4,0	-1,65	0,10*
	Після	3,1 ± 0,1	2,8; 3,4	2,0	3,0	4,0		
Ставлення до фізичної культури	До	3,1 ± 0,1	2,8; 3,3	2,3	3,2	3,7	-1,02	0,32
	Після	3,2 ± 0,1	2,8; 3,5	2,0	3,3	3,7		

Примітка. \* – статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,1$ ).

Зміни якості життя осіб підліткового віку. Початкові значення якості життя в респондентів перебували в середньому діапазоні. За більшістю шкал якість життя не перевищувала 70 балів: «Фізичне

функціонування» –  $69,2 \pm 3,4$  бала, «Емоційне функціонування» –  $63,1 \pm 5,5$ , «Функціонування в школі» –  $66,2 \pm 4,0$  бала (табл. 4).

Серед опитаних були особи як із дуже низькими (30–50 балів), так і високими (94–100 балів) показниками якості життя, проте в межах кожної шкали розкид даних був незначний, довірчі інтервали всіх шкал, за винятком «Соціальне функціонування» (95 % СІ – 66,9–89,3 бала), перебували в діапазоні середніх значень.

По завершенню 8-тижневої програми показники якості життя зросли на 4–10 балів та перевищували значення 75 балів. Статистично достовірні зміни спостерігали щодо показників шкал «Фізичне функціонування» (на 10 %,  $p=0,1$ ), «Емоційне функціонування» (на 14 %,  $p=0,09$ ) і «Функціонування в школі» (на 15 %,  $p=0,03$ ).

Таблиця 4

Динаміка показників якості життя (балів)

Шкала	До/після програми	$M \pm SE$	95 % CI	$X_{\min}$	Me	$X_{\max}$	Z	p
Фізичне функціонування	До	$69,2 \pm 3,4$	61,8; 76,7	46,9	75,0	87,5	-1,65	0,10*
	Після	$76,2 \pm 2,3$	71,2; 81,2	62,5	78,1	93,8		
Емоційне функціонування	До	$63,1 \pm 5,5$	51,1; 75,0	30,0	65,0	95,0	-1,69	0,09*
	Після	$71,9 \pm 4,5$	62,1; 81,8	30,0	75,0	95,0		
Соціальне функціонування	До	$78,1 \pm 5,1$	66,9; 89,3	40,0	85,0	95,0	-0,74	0,47
	Після	$82,7 \pm 5,0$	71,8; 93,6	45,0	90,0	100,0		
Функціонування в школі	До	$66,2 \pm 4,0$	57,3; 75,0	50,0	65,0	100,0	-2,15	0,03*
	Після	$76,2 \pm 3,5$	68,4; 83,9	60,0	75,0	100,0		

Примітка. \* – статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,1$ ).

**Дискусія.** Тренування за системою кросфіт спрямовані на розвиток витривалості, швидкісних і силових якостей, координації, спритності та балансу. При конструюванні занять використовують елементи різних видів спорту – гімнастики, важкої й легкої атлетики тощо [4]. Заняття містять вправи високої інтенсивності, які потрібно повторювати багаторазово, виконувати швидко, при цьому відновлення між вправами практично відсутнє або мінімальне. Запропонована 8-тижнева програма сприяла підвищенню рівня тренуваності, зокрема функціональних здатностей кардіореспіраторної системи, що можна прослідкувати за поліпшенням показників контрольних комплексів вправ. Отримані результати підтверджують дані інших наукових досліджень [1; 6; 8], зокрема після участі в тренуваннях аналогічної тривалості спостерігали статистично достовірні зміни показника індексу маси тіла й результатів шатл-тесту [6].

Результати, що стосуються поліпшення психічного здоров'я, як результат занять кросфітом є доволі неоднозначними. У роботі Н. Еазера та ін. [5] не виявлено достовірних змін показників психічного здоров'я в осіб віком 15 років; проте в підгрупі учасників із підвищеним ризиком психічного дистресу, показники поліпшувалися. Відповідно до інших даних тієї ж дослідницької групи [6], в учасників спостерігали абсолютно протилежні результати. Цікавою є думка науковців, згідно з якою тренування за системою кросфіт ефективні для профілактики та лікування вікових змін (наприклад старечих деменцій), оскільки стимулюють процеси нейрогенезу, вироблення білків, які беруть участь у диференціації клітин, що розвиваються в гіпокампі [17].

Позитивні статистично достовірні зміни спостерігали щодо відповідей учасників на питання стосовно здатності до певних видів рухової активності, розуміння власних шкільних здібностей, успішності на уроках, ефективності прикладених зусиль для виконання шкільних завдань. Тренування за системою кросфіт часто пропонують для молоді, яка перебуває в групі ризику, зокрема має низький рівень соціальної підтримки, складні життєві обставини тощо [11]. Зміни, що відбуваються з учасниками, переважно стосуються самооцінки й зростання впевненості у власних силах [21].

Дія фізичних вправ на різні аспекти якості життя, зокрема на соціальне та емоційне функціонування, обґрунтована недостатньо, проте в низці робіт показано, що заняття фізичною культурою й спортом здатні пом'якшити симптоми депресії, сприяти поліпшенню настрою та соціалізації [27]. Після участі в програмі якість життя осіб підліткового віку за шкалами «Фізичне функціонування» ( $76,2 \pm 2,3$  бала), «Функціонування в школі» ( $76,2 \pm 3,5$  бала) змінилася з середньої на високу. Такий ефект

можна розглядати як достовірний, оскільки якість життя, пов'язана зі здоров'ям, не поліпшується з віком серед українського населення [27]. Незважаючи на зростання середнього показника якості життя за шкалою «Соціальне функціонування» (оцінювання стосунків з однолітками, порівняння себе з ними), ці зміни були статистично недостовірними, що можна пояснити недостатньою тривалістю програми. За даними літератури, позитивні ефекти в психічному та соціальному складниках якості життя спостерігали в учасників 3–12-місячних програм [27].

**Висновки.** Одночасно зі збільшенням рівня фізичної підготовленості, 8-тижневі тренування з кросфіту сприяли зростанню впевненості в собі (за показниками «спортивна та академічна компетентності»), поліпшенню настрою. В учасників програми спостерігали вищу на 10–15 % якість життя за шкалами «Фізичне функціонування», «Емоційне функціонування» та «Функціонування в школі».

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні тренувальних програм для молоді з групи ризику.

#### Джерела та література

1. Bellar D., Hatchett A., Judge L. W., Breaux M. E., Marcus L. The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in CrossFit exercise. *Biology of Sport*. 2015. Vol. 32(4). P. 315–320; <https://doi.org/10.5604/20831862.1174771>
2. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2016. Vol. 15(2). P. 176–177. <https://doi.org/10.1002/wps.20331>
3. Chen S., Kim Y., Gao Z. The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*. 2014. Vol. 14(1). P. 110. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>
4. Claudino J. G., Gabbett T. J., Bourgeois F., Souza H. de S., Miranda R. C., Mezêncio B., ... Serrão, J. C. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*. 2018. Vol. 4(1). P. 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
5. Eather N., Morgan P. J., Lubans D. R. Effects of exercise on mental health outcomes in adolescents: findings from the CrossFit™ teens randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 26. P. 14–23. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.008>
6. Eather N., Morgan P. J., Lubans D. R. Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 34(3). P. 209–223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1045925>
7. Edmunds S., Biggs H., Goldie I. Let's get physical: The impact of physical activity on wellbeing. *Mental Health Foundation*. 2013. Vol. 38. P. 1–47.
8. Feito Y., Hoffstetter W., Serafini P., Mangine G. Changes in body composition, bone metabolism, strength, and skill-specific performance resulting from 16-weeks of HIIT. *PloS One*. 2018. Vol. 13(6), e0198324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198324>
9. Fibbins H., Ward P. B., Watkins A., Curtis J., Rosenbaum S. Improving the health of mental health staff through exercise interventions: a systematic review. *Journal of Mental Health*. 2018. Vol. 27(2). P. 184–191. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437614>
10. Fox K. R. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 1999. Vol. 2(3a). P. 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
11. Gipson C. M., Campbell N., Malcom N. L. Partnerships between an at-risk youth CrossFit program and local community organizations: focusing on the antecedents to partnership development. *Sports (Basel, Switzerland)*. 2018. Vol. 6(3). <https://doi.org/10.3390/sports6030100>
12. Jayakody K., Gunadasa S., Hosker C. Exercise for anxiety disorders: Systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2014. Vol. 48(3). P. 187–196. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091287>
13. Lopresti A. L., Hood S. D., Drummond P. D. A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*. 2013. Vol. 148(1). P. 12–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.014>
14. Meade T., Dowswell E. Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2016. Vol. 14, 14. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0415-9>
15. Middelkamp J., van Rooijen M., Wolfhagen P., Steenbergen B. The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 Weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2017. Vol. 16(2). P. 163–171.
16. Mikkelsen K., Stojanovska L., Polenakovic M., Bosevski M., Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017. Vol. 106. P. 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
17. Murawska-Cialowicz E., Wojna J., Zuwała-Jagiello J. Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Journal of Physiology and Pharmacology: An Official Journal of the Polish Physiological Society*. 2015. Vol. 66(6). P. 811–821.

18. Pavlova I., Bodnar I., Vitos J. The role of karate in preparing boys for school education. *Physical Activity Review*. 2018. Vol. 6. <https://doi.org/10.16926/par.2018.06.08>
19. Pavlova I., Vynogradskyi B., Borek Z., Borek I. Life quality and physical activity of Ukrainian residents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15(4). P. 809–814. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.04124>
20. Sharma A., Madaan V., Petty F. D. Exercise for mental health. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*. 2006. Vol. 8(2), 106.
21. Smith J. J., Eather N., Morgan P. J., Plotnikoff R. C., Faigenbaum A. D., Lubans D. R. The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44(9). P. 1209–1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>
22. Vancampfort D., Van Damme T., Probst M., Firth J., Stubbs B., Basangwa D., Mugisha J. Physical activity is associated with the physical, psychological, social and environmental quality of life in people with mental health problems in a low resource setting. *Psychiatry Research*. 2017. Vol. 258, 250–254. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.041>
23. Varni J. W., Limbers C. A., Burwinkle T. M. Impaired health-related quality of life in children and adolescents with chronic conditions: a comparative analysis of 10 disease clusters and 33 disease categories/severities utilizing the PedsQL 4.0 Generic Core Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 5. 43. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-43>
24. Varni J. W., Seid M., Rode C. A. The PedsQL: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Medical Care*. 1999. Vol. 37(2). P. 126–139.
25. Wipfli B., Landers D., Nagoshi C., Ringenbach S. An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2011. Vol. 21(3). P. 474–481. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01049.x>
26. World Health Organization. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) Guidance to Support Country Implementation-Summary. Geneva, 2017. 44 p.
27. Павлова Ю. О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

#### References

1. Bellar, D., Hatchett, A., Judge, L. W., Breaux, M. E., & Marcus, L. (2015). The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in CrossFit exercise. *Biology of Sport*, no. 32(4), 315–320. <https://doi.org/10.5604/20831862.1174771>
2. Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 176–177. <https://doi.org/10.1002/wps.20331>
3. Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 14(1), 110. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>
4. Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. de S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., ... Serrão, J. C. (2018). CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
5. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016a). Effects of exercise on mental health outcomes in adolescents: findings from the CrossFit™ teens randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 14–23. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.008>
6. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016b). Improving health-related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™ randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(3), 209–223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1045925>
7. Edmunds, S., Biggs, H., & Goldie, I. (2013). Let's get physical: The impact of physical activity on wellbeing. *Mental Health Foundation*, 38, 1–47.
8. Feito, Y., Hoffstetter, W., Serafini, P., & Mangine, G. (2018). Changes in body composition, bone metabolism, strength, and skill-specific performance resulting from 16-weeks of HIFT. *PloS One*, 13(6), e0198324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198324>
9. Fibbins, H., Ward, P. B., Watkins, A., Curtis, J., & Rosenbaum, S. (2018). Improving the health of mental health staff through exercise interventions: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 27(2), 184–191. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437614>
10. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*: 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
11. Gipson, C. M., Campbell, N., & Malcom, N. L. (2018). Partnerships between an at-risk youth CrossFit program and local community organizations: focusing on the antecedents to partnership development. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/sports6030100>
12. Jayakody, K., Gunadasa, S., & Hosker, C. (2014). Exercise for anxiety disorders: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 187–196. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091287>
13. Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 12–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.014>

14. Meade, T., & Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 14. [https://doi.org/ 10.1186/s12955-016-0415-9](https://doi.org/10.1186/s12955-016-0415-9)
15. Middelkamp, J., van Rooijen, M., Wolfhagen, P., & Steenbergen, B. (2017). The effects of a self-efficacy intervention on exercise behavior of fitness club members in 52 weeks and long-term relationships of transtheoretical model constructs. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(2), 163–171.
16. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. [https://doi.org/ 10.1016/j.maturitas.2017.09.003](https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003)
17. Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., & Zuwała-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Journal of Physiology and Pharmacology: An Official Journal of the Polish Physiological Society*, 66(6), 811–821.
18. Pavlova, I., Bodnar, I., & Vitos, J. (2018). The role of karate in preparing boys for school education. *Physical Activity Review*, 6. [https://doi.org/ 10.16926/par.2018.06.08](https://doi.org/10.16926/par.2018.06.08)
19. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Borek, Z., & Borek, I. (2015). Life quality and physical activity of Ukrainian residents. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 15(4), 809–814. [https://doi.org/ 10.7752/jpes.2015.04124](https://doi.org/10.7752/jpes.2015.04124)
20. Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
21. Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209–1223. [https://doi.org/ 10.1007/s40279-014-0196-4](https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4)
22. Vancampfort, D., Van Damme, T., Probst, M., Firth, J., Stubbs, B., Basangwa, D., & Mugisha, J. (2017). Physical activity is associated with the physical, psychological, social and environmental quality of life in people with mental health problems in a low resource setting. *Psychiatry Research*, 258, 250–254. [https://doi.org/ 10.1016/j.psychres.2017.08.041](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.041)
23. Varni, J. W., Limbers, C. A., & Burwinkle, T. M. (2007). Impaired health-related quality of life in children and adolescents with chronic conditions: a comparative analysis of 10 disease clusters and 33 disease categories/severities utilizing the PedsQL 4.0 Generic Core Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 43. [https://doi.org/ 10.1186/1477-7525-5-43](https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-43)
24. Varni, J. W., Seid, M., & Rode, C. A. (1999). The PedsQL: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Medical Care*, 37(2), 126–139.
25. Wipfli, B., Landers, D., Nagoshi, C., & Ringenbach, S. (2011). An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 474–481. [https://doi.org/ 10.1111/j.1600-0838.2009.01049.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01049.x)
26. World Health Organization. (2017). *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!) Guidance to Support Country Implementation-Summary*. Geneva.
27. Pavlova, Iu. (2016). Ozdorovcho-rekreacijni tehnologiyi ta yakist` zhy`ttya lyudy`ny` [Health-enhancing technologies and quality of human life]. Lviv: LSUPC.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

## УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Сундукова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені В. Винниченка, м. Кропивницький, Україна, irinasyndykova@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

### Анотації

**Актуальність.** На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що впевненість у собі впливає на психічне здоров'я учнів та їхнє емоційне благополуччя. Упевненість у собі – це позитивне інтегроване ставлення до власних можливостей, що зумовлюється особливостями особистісного розвитку, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням Я-реального та Я-ідеального. Натомість причиною формування невпевненості в собі й депресивних розладів особистості є переважання процесів гальмування над процесами збудження, що призводить до формування «гальмівної особистості», не здатної до відкритого вираження своїх почуттів, бажань і потреб. **Результати.** Визначено такі характеристики психічно здорової й упевненої в собі особистості: відкритість, невербальне спілкування, віра у власні сили, спонтанне вираження почуттів, самоздійснення «тут і зараз». Систематичні заняття фізичною культурою спонукають учнів не лише до ведення здорового способу життя, а й розвивають здатність адекватно оцінювати можливості своєї особистості; формують упевненість у собі та своїх фізичних і моральних силах; сприяють умінню налагоджувати позитивний емоційний зв'язок у взаємодії з партнерами у фізкультурній діяльності; розвивають здатності управляти своїми переживаннями та негативними емоційними станами. Установлено, що більшість респондентів мають середній рівень упевненості в собі, що виявляється в помірному вираженні цілеспрямованості й наполегливості. Старшокласники цього рівня доволі зважено ставляться до визначення своїх цілей та засобів, якими мають намір досягати поставленої мети. **Висновки.** Зазначено, що в процесі занять фізичною культурою в учнів з'являються інтерес і звичка до систематичного виконання фізичних вправ, розвиваються морально-вольові якості: сміливість, наполегливість, дисциплінованість, взаємодопомога, упевненість у собі та своїх можливостях тощо.

**Ключові слова:** упевненість у собі, психічне здоров'я, фізична культура, самоставлення, емоційне благополуччя.

**Ірина Сундукова. Уверенность в себе как условие психического здоровья юношей на уроках физической культуры. Актуальность.** На основе теоретического анализа установлено, что уверенность в себе влияет на психическое здоровье учащихся и их эмоциональное благополучие. Уверенность в себе – это положительное интегрированное отношение к собственным возможностям, что обусловлено особенностями личностного развития, становлением самосознания, преодолением зависимости личности от внешней детерминации, согласованию Я-реального и Я-идеального. Зато причиной формирования неуверенности в себе и депрессивных расстройств личности является преобладание процессов торможения над процессами возбуждения, что приводит к формированию «тормозной личности», не способной к открытому выражению своих чувств, желаний и потребностей. **Результаты.** Определяются следующие характеристики психически здоровой и уверенной в себе личности: открытость, невербальное общение, вера в собственные силы, спонтанное выражение чувств, самореализации «здесь и сейчас». Систематические занятия физической культурой побуждают учеников не только к ведению здорового образа жизни, но и развивают способность адекватно оценивать возможности своей личности; формируют уверенность в себе и своих физических и моральных силах; способствуют умению налаживать позитивную эмоциональную связь во взаимодействии с партнерами в физкультурной деятельности; развивают способности управлять своими переживаниями и негативными эмоциональными состояниями. Установлено, что большинство респондентов имеют средний уровень уверенности в себе, что проявляется в умеренном выражении целеустремленности и настойчивости. Старшеклассники этого уровня достаточно взвешенно относятся к определению своих целей и средств, которыми намерены добиваться поставленной цели. **Выводы.** Отмечается, что в процессе занятий физической культурой у учащихся появляются интерес и привычка к систематическому выполнению физических упражнений, развиваются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, уверенность в себе и своих возможностях и т. п.

**Ключевые слова:** уверенность в себе, психическое здоровье, физическая культура, самоотношение, эмоциональное благополучие.

**Irina Sundukova. Self-Confidence as a Prerequisite for the Mental Health of Young Men in Physical Education Classes.** Based on a theoretical analysis, it has been established that self-confidence affects the mental health of



students and their emotional well-being. Self-confidence is a positive integrated attitude towards one's own capabilities, which is caused by the peculiarities of personal development, the formation of self-awareness, the overcoming of the dependence of the individual on external determination, the coordination of the I-real and I-ideal. Instead, the reason for the formation of self-doubt and depressive personality disorders is the predominance of inhibition processes over excitation processes, which leads to the formation of a «inhibitory personality», unable to openly express their feelings, desires and needs. The following characteristics of the mentally healthy and self-confident personality are defined: openness, nonverbal communication, faith in own forces, spontaneous expression of feelings, self-realization «here and now». Systematic physical education encourages students not only to maintain a healthy lifestyle, but also develop the ability to adequately assess the capabilities of their personality; form confidence in themselves and their physical and moral strengths; promote the ability to build a positive emotional connection in cooperation with partners in physical culture activities; develop the ability to manage their experiences and negative emotional states. It is established that the majority of respondents have an average level of self-confidence, which manifests itself in moderate expression of determination and perseverance. High school students of this level are quite balanced in defining their goals and the means with which they intend to achieve their goals. It is noted that in the process of physical education students have an interest and habit to systematically perform physical exercises, develop moral and volitional qualities: courage, perseverance, discipline, mutual assistance, self-confidence and their capabilities, and the like.

**Key words:** self-confidence, mental health, physical culture, self-attitude, emotional well-being.

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку суспільства особливої уваги потребує проблема розвитку та формування фізично й психічно здорової особистості. Простежуємо невідповідність між значущістю фізичної культури й великим обсягом навчального навантаження на учнів, що призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно позначається на емоційному стані та здоров'ї школярів. Це викликає перенапругу психофізичних систем, зняти яку можливо завдяки систематичним заняттям фізичною культурою. Особливістю уроків фізичної культури є те, що в процесі їх проведення в учнів формуються та вдосконалюються рухові вміння й навички, розвиваються такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, що значно позначається на психічному розвитку зростаючої особистості.

У процесі занять фізичною культурою в учнів формується позитивне ставлення до свого здоров'я, з'являються стійкий інтерес і звичка до систематичного виконання фізичних вправ, у процесі опанування фізичних навантажень розвиваються морально-вольові якості, а саме сміливість, наполегливість, дисциплінованість, взаємодопомога, упевненість у собі та своїх можливостях тощо.

**Аналіз останніх джерел і публікацій.** Теоретичний аналіз упевненості в собі, у яких феномен упевненості досліджується комплексно і як особистісна характеристика (Дж. Вольпе І. Кон, М. Левітов, В. Ромек, А. Сальтер), та розгляд специфіки впевненості в собі в юнацькому віці (Є. Кочнева, М. Селіверстова, О. Федосенко). Теоретичні положення самоставлення досліджували О. В. Камінська, В. В. Століна, В. М. М'ясищев та ін. Незважаючи на різноманіття підходів до феномену «впевненість» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології впевненість у собі розглядають як рису особистості (Є.П. Щербаков); процес домінування збудження над процесами гальмування (А. Сальтер); психічний стан (М. Д. Левітов), самооцінку (О. О. Серебрякова). Сутність цього поняття полягає в тому, що впевненість у собі – це позитивне ставлення особистості до власних навичок, умінь, здібностей, можливостей і досягнень.

**Мета дослідження** – виявлення рівня впевненості в собі учнів старших класів на уроках фізичної культури.

Для досягнення мети дослідження використано такі **методи та методики дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (опитування), методи математичної статистики –  $\phi^*$  критерій кутового перетворення Фішера, порівняльний аналіз із наступною якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням. Для виводу всіх даних дослідження в графічну форму (діаграми, гістограми) застосовано програму Excel for Windows (версія 2010).

Дослідницько-експериментальну роботу виконували на базі комунального закладу «НВО «Багато-профільний ліцей – фізико-математична школа – загальноосвітня школа І–ІІІ ст. № 18 – Центр дитячої та юнацької творчості «Надія» м. Кропивницький. Загальна кількість старшокласників (учні 10–11 класів), які брали участь в експерименті, становила 167 осіб. Метою опитувальника «Упевненість у собі» (Ф. Зімбардо) було визначення рівня цієї якості в старшокласників. Високий рівень характеризує внутрішнє відчуття сили, що проявляється за необхідності виконувати на уроках фізичної культури складні завдання. Середній рівень виявляється в адекватному співвідношенні своїх сил і складності

поставленого завдання. Низький рівень пов'язаний із тим, що особистість за наявності відповідних фізичних даних, не вірить у власні можливості та здібності.

**Результати дослідження.** Як відомо, фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямовує особистість на формування та розвиток фізичних здібностей, на зміцнення здоров'я з метою поліпшення фізичного й духовного потенціалу особистості [10]. М. С. Корольчук розглядав фізичну культуру як базу для зміцнення здоров'я людини, торкався питання про те, яке місце займає здоров'я в системі цінностей особистості, які ідеали та установки вона обирає, намагаючись цілеспрямовано вплинути на свій фізичний стан. Здоров'я не може бути доведене до ідеалу й стати основною життєвою цінністю без практичних занять фізичною культурою чи спортом [3].

Систематичні заняття фізичною культурою впливають на усвідомлення юнаками своїх фізичних можливостей, досягнення фізичної досконалості, що виявляється в стрункій фігурі в дівчат та фізичній силі в хлопців.

А. Сальтер першим у психології почав досліджувати феномен упевненості в собі. Учений уважав, що причиною формування невпевненості в собі й депресивних розладів особистості є переважання процесів гальмування над процесами збудження, що, на його думку, призводить до формування «гальмівної особистості», не спроможної до відкритого вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Він виділив такі характеристики психічно здорової та впевненої в собі особистості, як відкритість, невербальне спілкування, віра у власні сили, спонтанне вираження почуттів, самоздійснення «тут і зараз» [7].

К. А. Абульханова-Славська вивчала впевненість у собі в контексті аналізу механізмів регуляції активності особистості. Незнаходження людиною адекватного зовнішнім завданням способу активності виявляється у двох крайнощах, як у заниженій ролі «Я», невпевненості в собі, так і в завищеній «Я», підтвердженні своєї винятковості. Згідно з поглядами вченої, невпевненість у собі є підставою для виокремлення різних типів активності, процесу саморегуляції, що опосередковує взаємозв'язок між домаганнями й досягненнями особистості [1, с. 3–18].

В. О. Сухомлинський вважав, що впевненість дитини формує в неї віру в себе: «Людина повинна навчитися бачити себе – і бачити правильно. Завдання ж дорослих – навчити дитину звітувати собі у своїх успіхах та невдачах» [11]. Лише успіх дитини формує в неї достатню віру в себе, а на цій основі – упевненість у власних можливостях.

Як зазначав С. К. Мельничук, стабільне позитивне ставлення особистості до своїх здібностей, можливостей, умінь, навичок, досягнень становить основу її впевненості в собі [5]. В. Г. Ромек визначав упевненість особистості в собі як головну умову її психічного здоров'я. Він пов'язував її із такими особливостями, як здатність людини реалізовувати свої плани, досягати поставлених цілей. Це викликає почуття задоволеності життям і самим собою. Такі переживання витісняють негативні емоції та позитивно впливають на ставлення людини до себе й навколишніх [8]. Серед деструктивних емоцій, які стоять на заваді досягненню впевненості в собі в юнацькому віці, Дж. Вольпе виокремлював тривожність. На думку вченого, «тривожність і невпевненість можна подолати, якщо страх у соціальній ситуації замінити іншою, не сумісною зі страхом емоцією або поведінкою» [16, с. 24–25]. Такими «замінниками» можуть бути емоції, що виникають під час спортивної гри (наприклад футболу чи волейболу), удалого виконання складних для старшокласників елементів спортивної гімнастики тощо.

Розвиток упевненості в собі зумовлюється особливостями особистісного та професійного самовизначення, становленням самосвідомості, подоланням залежності особистості від зовнішньої детермінації, узгодженням Я-реального і Я-ідеального й посиленням здатності до самодетермінації та саморозвитку [5].

В. Г. Ромек зазначав, що впевнена в собі людина відверто й без страху висловлює свої почуття, досягає поставленої мети, задоволена собою, відкрито говорить про власні бажання, не викликаючи негативних емоцій у ставленні до себе [8].

Згідно з поглядами Т. В. Шипелик, упевненість у собі, цілеспрямованість і наполегливість корелюють із почуттям відповідальності особистості за те, як вона реалізується в житті [14]. У зв'язку з цим А. О. Реан зазначав, що чим позитивніше уявлення особистості про себе, тим оптимістичнішим у неї стає ставлення до життя. Для неї має бути важливим сформувати, передусім, суб'єктне позитивне уявлення про себе [6]. Як зазначала Н. Я. Чиренко, ціннісне ставлення до себе є системним утворенням особистості, продуктом індивідуального розвитку людини, у чому виявляється активна суб'єктна спрямованість особистості. Вона належить до цінностей її свідомості та поведінки [12].

За А. Лазарусом, упевнена людина повинна володіти здатністю відкрито говорити про свої бажання й вимоги; сказати «ні»; відкрито висловлюватися про свої позитивні та негативні почуття;

установлювати контакти, починати й закінчувати розмову. Невпевненість у собі виникає як наслідок несформованості або дефективності хоча б однієї з цих здібностей [15].

У дослідженні І. В. Сундукової доведено, що уроки фізичної культури спонукають старшокласників до ведення здорового способу життя; розвивають здатність юнаків адекватно оцінювати можливості своєї особистості при співвіднесенні їх із поставленими завданнями; формують упевненість у собі та своїх фізичних і моральних силах; сприяють вмінню налагоджувати позитивний емоційний зв'язок у взаємодії з партнерами у фізкультурній діяльності; розвивають здатність у юнаків управляти своїми переживаннями, долаючи негативні емоційні стани [9].

Досліджуючи впевненість у собі, маємо підкреслити роль самоповаги юнака, яка передбачає задоволення собою, самоприйняття, позитивне самоствавлення, узгодженість реального та ідеального «Я». У психологічних дослідженнях доведено, що старшокласники, які мають високий рівень самоповаги, вірять у себе й у те, що можуть подолати власні недоліки. Учні з низькою самоповагою переживають почуття неповноцінності, меншовартості. Це негативно позначається на емоційному самопочутті та психічному здоров'ї особистості. Ураховуючи погляди В. М. Чернокозової, бачимо, що зміст ціннісного самоствавлення старшокласників полягає, насамперед, у їх самоповазі, у визнанні власної гідності; у розвитку індивідуальності, у визначенні свого місця в житті, у піклуванні про свій фізичний, розумовий та моральний розвиток [13].

Загалом позитивне самоствавлення чинить вплив на емоційний комфорт юнаків. Воно корелює з оцінкою педагогів, батьків, ровесників, із рівнем навчальної успішності. В емпіричному дослідженні С. М. Лабінської встановлено, що розвитку позитивного самооцінювання особистості в цей період сприяють мотивація досягнення успіху, помірний рівень здатності до ризику, низький показник особистісної тривожності та відсутність страхів, пов'язаних із ситуаціями контакту з учителями, батьками й однолітками, пізнавальний мотив навчальної діяльності, адекватний рівень домагань, упевненість у собі, самоповага [4]. На уроках фізичної культури активізуються вказані особливості, а саме культивується мотивація досягнення успіху (коли перед учнями ставлять завдання щодо виконання вправ чи досягнення певних результатів), виявляється бажання старшокласників ризикнути та підняти «планку» своїх фізичних можливостей, подолати зайве хвилювання й страх перед нездатністю впоратися з поставленими вчителем завданнями тощо.

Із викладеного вище можна визначити такі ознаки неупевненості в собі на уроках фізичної культури:

- пасивність на уроці фізичної культури;
- неадекватна реакція на зауваження вчителя;
- повне підпорядкування думці інших людей щодо себе та всього, що відбувається;
- небажання перебувати в центрі подій (змагань);
- страх відповісти відмовою на численні прохання однолітків;
- порівняння себе з іншими й формування заниженої самооцінки;
- постійна тривога, що переходить у стійкі неврози.

**Дискусія.** Із метою виявлення рівня впевненості юнаків у собі на уроках фізичної культури нами застосовано опитувальник «Упевненість у собі» (Ф. Зімбардо) [2].

Таблиця 1

**Кількісні показники впевненості старшокласників у собі**

n = 167

Рівень упевненості в собі	10 клас n = 75		11 клас n = 92		Критерій $\phi^*$ Фішера
	абс.	%	абс.	%	
Високий	20	26,6	33	35,8	1,27*
Середній	39	52	43	46,7	0,68*
Низький	16	21,3	16	17,3	0,64*
Усього	75	100,0	92	100,0	

Умовне позначення: \* –  $\phi^*_{емп} < \phi^*_{кр}$

Як видно з таблиці, в учнів старших класів домінує середній рівень упевненості в собі (52 % – школярі 10-х класів і 46,7 % – 11-х). Він виявляється в помірному вираженні в досліджуваних цілеспрямованості та наполегливості. Старшокласники цього рівня доволі зважено ставляться до визначення своїх цілей і засобів, якими мають намір їх досягати. Зазвичай адекватно співвідносять свої сили та складність завдання, яке потрібно виконати. Загалом ці школярі позитивно себе сприймають, довіряють своїм можливостям, ціннісно ставляться до себе.

Високий рівень продемонстрували 26,6 % учнів 10-х класів та 35,8 % – 11-х ( $\phi^*_{\text{емп}}=1,27$ ). Цим досліджуваним властиві такі риси, як наполегливість, цілеспрямованість, здатність брати на себе відповідальність за свої вчинки й результати діяльності. Вони готові самостійно приймати рішення, їх реалізовувати та організовувати інших у потрібних ситуаціях. Їм властиве внутрішнє відчуття власної сили, що проявляється за необхідності виконувати на уроках фізичної культури доволі складні завдання. Така віра у свою особистість зумовлена одночасно ознакою ціннісного ставлення до себе.

Низький рівень упевненості в собі продемонстрували 21,3 % учнів 10-х класів і 17,3 % – 11-х. Невпевнені в собі юнаки відрізняються тим, що, ставлячи перед собою певні цілі, можуть відступати від означеного шляху, не виявляють наполегливості в подоланні зовнішніх і внутрішніх перешкод. Маючи хороші фізичні дані, школярі не вірять у те, що можуть їх реалізувати й проявити на уроках фізичної культури. У прийнятті відповідальних рішень є боязкими. Не ризикуючи брати відповідальність за свої рішення, старшокласники цього рівня не готові також відповідати за інших. Закритість непевнених у собі учнів 10–11-х класів не приносить їм психологічного благополуччя, а навпаки, створює негативне емоційне тло, на якому проблемним стає вирішення питання досягнення психічного здоров'я.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу та експериментального дослідження засвідчили, що впевненість у собі впливає на психічне здоров'я учнів і їхнє емоційне благополуччя. Упевненість у собі виявляється в позитивній самооцінці, у самоповазі та у визнанні власної гідності. Установлено, що більшість респондентів мають середній рівень упевненості в собі, що виявляється в помірному вираженні цілеспрямованості й наполегливості. Старшокласники цього рівня доволі зважено ставляться до визначення своїх цілей і засобів, якими мають намір досягати поставленої мети. Систематичні заняття фізичною культурою спонукають учнів не лише до ведення здорового способу життя, а й розвивають здатність адекватно оцінювати можливості своєї особистості; формують упевненість у собі та своїх фізичних і моральних силах; сприяють умінню налагоджувати позитивний емоційний зв'язок у взаємодії з партнерами у фізкультурній діяльності.

**Подальші дослідження** планується проводити в напрямі підвищення рівня впевненості учнів у собі й гармонійного розвитку особистості на уроках фізичної культури.

#### *Джерела та література*

1. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности Психологический журнал. 1985. Т. 6, № 5. С. 3–18.
2. Зелінська Т. М. Михайлова І. М. Практикум із загальної психології: навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. С. 110–112.
3. Корольчук М. С. Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / за ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
4. Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/Нац. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2016. 216 с.
5. Мельничук С. К. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 21. Київ, 2012. С. 134–139.
6. Психология подростка: учебник/под ред. члена-корреспондента РАО А. А. Реана. Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. 480 с.
7. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва: Издат. центр «Академия», 2002. 192 с.
8. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии. *Психологический вестник РГУ*. 1996. Вып. 1 (Ч. 2). С. 132–146.
9. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 22 с.
10. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*: зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ, 2012. № 6 (53). С. 186–192.

11. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: в 5-ти т./ред. кол.: Дзевирин А. Г. и др. Киев: Рад. шк., 1979. Т. 3. 301 с.
12. Чиренко Н. Я як цінність. Про формування ціннісного ставлення до себе. *Шкільний світ*. 2007. № 46. С. 6–8.
13. Чернокозова В. М., Чернокозов И. И. Бесіди на морально-етичні теми. Київ.: Рад. шк., 1976. 110 с.
14. Шипелик Т. В. Проблема становлення личностно-смыслового уровня психического здоровья у подростков. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України/за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 20. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 747–758.
15. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 444 p.
16. Wolpe J., Jones T., Wear D., Lester D. Health Humanities Reader. Friedman Rutgers University Press, 2014. 448 p.

#### References

1. Abulhanova-Slavskaya, K.A. (1985). Tipologiya aktivnosti lichnosti [Typology of life-activity of personality]. *Psichologicheskii zhurnal*. T. 6, no. 5, 3–18.
2. Zelinska, T. M. Mykhailova, I. M. (2009). Praktykum iz zahalnoi psykholohii [Workshop on General Psychology]. *Navch.posibn*. Kyiv: Karavela, 110 – 112.
3. Korolchuk, M. S., Krainiuk, V. M., Kosenko, A. F., Kocherhina, T. I. (2002). Psykholohichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorovia [Psychological support for mental and physical health]. Kyiv: Firma «INKOS», 272.
4. Labinska, S. M. (2016). Psykholohichni chynnyky rozvytku rivnia domahan pidlitkiv v uchbovii diialnosti [Psychological factors in the development of the level of adolescent harassment in educational activities]. *Dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia»*. Natsionalnyi derzh. pedahohichniy un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv, 216.
5. Melnychuk, S. K. (2012). Sutnist, strukturni komponenty ta kryterii vyvchennia vpevnenosti v sobi [Essence, structural components and criteria for self-confidence study]. *Visnyk Instytutu rozvytku dytyny*. Kyiv, Vyp. 21, 134–139.
6. Psihologiya podrostanta (2007) [Psychology of the adolescent]. *Uchebnik/Pod red. A.A. Reana*. SPb.: PRAYM-EVROZNAK, 480.
7. Romek, V. G. (2002). Povedencheskaya psihoterapiya [Behavioral Psychotherapy]. *Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy*. Moskva: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 192.
8. Romek, V. G. (1996). Ponyatie uverenosti v sebe v sovremennoy sotsialnoy psihologii [The concept of self-confidence in modern social psychology]. *Psichologicheskii vestnik RGU*. Vyp. 1 (Ch. 2), 132–146.
9. Sundukova, I. V. (2018). Formuvannia tsinnisnogo stavlennia starshoklasnykiv do psykhichnoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury [Formation of the value attitude of senior pupils to mental health by means of physical culture]. *Avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia»*. Natsionalnyi pedahohichniy un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv, 22.
10. Sutula, V. O. (2012). Bazovi oznaky fizychnoi kultury osobystosti. Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka [Basic signs of physical culture of personality. Spirituality of personality: methodology, theory and practice]. *zb. nauk. pr. SNU im. V. Dalia*, no. 6 (53), 186–192.
11. Suhomlinskiy, V. A. (1979). Izbrannyye proizvedeniya [Selected Works]. V 5-ti t./Red. kol.: Dzeverin A.G. i dr. Kiev.: Rad. Shkola. T. 3, 301.
12. Chyrenko, N. Ya. (2007). Ya yak tsinnist. Pro formuvannia tsinnisnogo stavlennia do sebe [I'm like a value. About formation of value attitude towards oneself]. *Shkilnyi svit*, no. 46, 6–8.
13. Chornokozova, V. M., Chornokozov, I. I. (1976). Besidy na moralno-etychni temy [Conversations on moral and ethical topics]. Kyiv: Radianska shkola, 110.
14. Shipelik, T. V. (2013). Problema stanovlennya lichnostno smyislovogo urovnya psicheskogo zdorovya u podrostantov [The problem of becoming a personally-minded level of mental health in adolescents]. *Problemy suchasnoi psykholohii*: Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy/Za red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufriievoi. Vyp. 20, Kamianets-Podilskiy: Akxioma, 747–758.
15. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 444.
16. Wolpe, J., Jones, T., Wear, D., Lester, D. (2014). Health Humanities Reader. Friedman Rutgers University Press, 448.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2019 р.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ

Людмила Черкашина<sup>1</sup>, Роман Черкашин<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, lcherkashina1983@i.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-77-83>

### Анотації

**Актуальність** дослідження зумовлена потребою підвищення силової підготовленості молоді як засобу різнобічного оздоровчого впливу на організм молоді. **Мета дослідження** – визначити взаємозв'язки силової підготовленості та морфофункціонального стану молоді. **Методи дослідження** – теоретичні (аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації), емпіричні (антропометричні вимірювання, педагогічне тестування, медико-біологічні методи), статистичні. Із метою вивчення можливих функціональних взаємозв'язків між показниками розвитку сили й складниками фізичного стану проведено кореляційний аналіз. **Результати роботи.** Дані згинання й розгинання рук в упорі лежачи позитивно взаємопов'язані з окружністю грудної клітки ( $r = 0,34$ ), плеча (0,47), передпліччя (0,37), зап'ястя (0,34) і від'ємно – із довжиною тіла (-0,32), товщиною шкірно-жирових складок трицепса (-0,36), над клубовою кісткою (-0,37), гомілкового м'яза (-0,43). Результати згинання й розгинання рук в упорі лежачи мають окремі зв'язки з іншими силовими показниками молоді. Зокрема, отримані результати пов'язані з даними вису на зігнутих руках (0,57), підтягування у висі (0,62), підйому в сід із положення лежачи за 1 хв (0,32), становою силою (0,34). Станова сила позитивно пов'язана з динамометрією (0,31), стрибком у довжину з місця (0,30), нахилом уперед із положення сидячи; вис на зігнутих руках – із підтягуванням (0,64). Динамометрія кисті пов'язана з масою тіла (0,35) та окружністю гомілки (0,36); стрибок у довжину з місця – із довжиною тіла (0,31). **Висновки.** Результати дослідження свідчать про наявність позитивних і негативних зв'язків між силовою підготовленістю, фізичним розвитком і функціональними можливостями молоді. Виявлені закономірності потрібно враховувати в процесі планування навчально-тренувальних занять із фізичного виховання в навчальних закладах.

**Ключові слова:** силова підготовленість, морфофункціональний стан, взаємозв'язки, молодь.

**Людмила Черкашина, Роман Черкашин. Взаимосвязи силовой подготовленности и морфофункционального состояния молодежи.** **Актуальность** исследования обусловлена необходимостью повышения силовой подготовленности молодежи как средства разностороннего оздоровительного воздействия на ее организм. **Цель исследования** – определить взаимосвязи силовой подготовленности и морфофункционального состояния молодежи. **Методы исследования** – теоретические (анализ психолого-педагогической и специальной литературы, сравнение, систематизация информации), эмпирические (антропометрические измерения, педагогическое тестирование, медико-биологические методы), статистические. С целью изучения возможных функциональных взаимосвязей между показателями развития силы и составляющими физического состояния проведен корреляционный анализ. **Результаты работы.** Данные сгибания и разгибания рук в упоре лежа положительно взаимосвязаны с окружностью грудной клетки ( $r = 0,34$ ), плеча (0,47), предплечья (0,37), запястья (0,34) и отрицательно – с длиной тела (-0,32), толщиной кожно-жировых складок трицепса (-0,36), надподвздошной костью (-0,37), берцовой мышцей (-0,43). Результаты сгибания и разгибания рук в упоре лежа имеют отдельные связи с другими силовыми показателями молодежи. В частности, полученные результаты связаны с данными веса на согнутых руках (0,57), подтягивания в висе (0,62), подъема в сид из положения лежа за 1 мин (0,32), становой силой (0,34). Становая сила положительно связана с динамометрией (0,31), прыжком в длину с места (0,30), наклоном вперед из положения сидя; вис на согнутых руках – с подтягиванием (0,64). Динамометрия кисти связана с массой тела (0,35) и окружностью голени (0,36), прыжок в длину с места – с длиной тела (0,31). **Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют о наличии положительных и отрицательных связей между силовой подготовленностью, физическим развитием и функциональными возможностями молодежи. Вывявленные закономерности нужно учитывать при планировании учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях.

**Ключевые слова:** силовая подготовленность, морфофункциональное состояние, взаимосвязи, молодежь.

**Liudmyla Cherkashyna, Roman Cherkashyn. Interconnections of Strength Preparedness and Morphofunctional State of Youth.** **The Topicality of our Research** is determined by the need to increase the strength of youth preparedness as a means of diversifying the health-improving effect on the body of youth. **The purpose of the research** is to define the interconnections between the strength preparedness and the morphofunctional state of youth. **Methods of the research** – theoretical (the analysis of psychological and pedagogical and special literature, comparison, systematization of information), empirical (anthropometric measurements, pedagogical testing, medical-biological methods), statistical

methods. A correlation analysis was performed in order to study possible functional interconnections between the indicators of strength's development and components of physical condition. **Results of the Work.** The data of flexion and extension of the hands in the emphasis are positively correlated with the circumference of the chest ( $r = 0,34$ ), shoulder (0,47), forearm (0,37), wrist (0,34) and are negative with body length (-0,32), thickness of skin and fat folds at triceps (-0,36), under ilium bone (-0,37), the gastrocnemius muscle (-0,43). The results of arm-pumping exercises in push-up position have separate connections with other strength's indications of youth. In particular, the obtained results are related to the data on the bent suspension (0,57), pull-up (0,62), lift up from the lying position per min (0,32), the deadlift (0,34). The deadlift is positively connected with dynamometry (0,31), the standing long jump (0,30), inclining forward from the sitting position; the bent suspension with pulling (0,64). The dynamometry of the wrist is connected with the weight of the body (0,35) and the circumference of a lower leg (0,36); the standing long jump with body length (0,31). **Conclusions.** The results of the study indicate that there are positive and negative connections between the strength's preparedness, physical development and youth's functional capabilities. The revealed patterns should be taken into account in the process of planning of training classes on physical education in academic institutions.

**Key words:** strength preparedness, morphofunctional state, interconnections, youth.

**Вступ.** Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну та розумову працездатність дітей і молоді [4; 6; 9; 10; 11]. Першочергову роль в оздоровчому тренуванні відведено силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, а й вироблення енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин: діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість [1; 3; 8]. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником попередження захворювань і забезпечення локомоторної й енергоутворювальної функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання силових вправ зумовлена прагненням молоді мати досконалу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять фізичними вправами, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я [2; 7]. Водночас для реалізації оздоровчого тренування потрібно дослідити взаємозв'язки розвитку сили та морфофункціонального стану молоді, що потребує подальших досліджень.

**Мета роботи** – визначити взаємозв'язки силової підготовленості й морфофункціонального стану молоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Застосовано теоретичні (аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизацію інформації), емпіричні (антропометричні вимірювання, педагогічне тестування, медико-біологічні методи) і статистичні методи дослідження. Для оцінки розвитку сили визначено динамометрію правої й лівої кистей, станову силу, вис на зігнутих руках, підтягування на перекладині у висі, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід із положення лежачи за 30 с, піднімання в сід із положення лежачи за 1 хв, стрибок у довжину з місця. Фізичну підготовленість устанавлюємо за рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості (біг 3000 м), швидкості (біг 100 м), спритності (човниковий біг 4x9 м) та гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи). Фізичний розвиток визначали за показниками довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, окружностей шиї, плеча, передпліччя, талії, таза, стегна, гомілки й зап'ястя, товщини шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою, гомілкового м'яза. Для дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем організму вимірювали систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, затримку дихання на вдиху (проба Штанге), затримку дихання на видиху (проба Генчі), життєву ємність легенів. Із метою вивчення можливих функціональних взаємозв'язків між показниками розвитку сили та складниками фізичного стану проведено кореляційний аналіз.

Дослідно-експериментальну роботу здійснювали з хлопцями 17 років, які навчалися в загальноосвітніх навчальних закладах №№ 11, 18 м. Луцька та на першому курсі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У дослідно-пошуковій роботі взяло участь 237 хлопців.

**Результати дослідження.** Отримані дані свідчать, що маса тіла тісно корелює зі зростом ( $r = 0,56$ ), окружністю грудної клітки (0,75); окружностями передпліччя (0,61), таза (0,66), стегна (0,66), гомілки (0,61), зап'ястя (0,64) та товщиною шкірно-жирових складок біцепса (0,60) й над клубовою кісткою (0,52) (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляція показників фізичного розвитку молоді

(нулі й коми не вказані)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	56	63	57	29	39	51	34	47	54	20	-01	14	17	18
2		77	49	34	61	66	66	61	64	60	34	47	52	42
3			59	38	59	72	61	49	58	31	30	40	39	39
4				32	49	42	38	37	45	23	11	24	21	30
5					16	32	40	19	25	10	15	15	18	-05
6						52	54	38	62	46	24	40	40	34
7							60	37	53	35	22	35	34	36
8								59	53	47	36	49	49	29
9									40	50	31	42	51	29
10										45	15	36	38	35
11											47	53	53	32
12												30	33	41
13													71	41
14														58

**Примітки:**

1. Довжина тіла;
2. Маса тіла;
3. Окружність грудної клітки у спокої;
4. Окружність шиї;
5. Окружність плеча;
6. Окружність передпліччя;

7. Окружність таза;
8. Окружність стегна;
9. Окружність гомілки;
10. Окружність зап'ястя;
11. Товщина шкірно-жирової складки біцепса;
12. Товщина шкірно-жирової складки трицепса;

13. Товщина шкірно-жирової складки під лопаткою;
14. Товщина шкірно-жирової складки над клубовою кісткою;
15. Товщина шкірно-жирової складки гомілкового м'яза.

Середній зв'язок виявлено між масою тіла й окружностями шиї (0,49), плеча (0,34), товщиною шкірно-жирових складок трицепса (0,34), під лопаткою (0,47), гомілки (0,42); систолічним (0,36) і діастолічним (0,34) артеріальним тиском. Потрібно зауважити, що маса тіла від'ємно корелює з бігом на довгі дистанції (-0,31), тобто збільшення маси тіла призводить до зниження результатів у цих випробуваннях. Загалом, маса тіла має найбільшу кількість достовірних ( $p < 0,05$ ) взаємозв'язків (22).

Велику кількість взаємозв'язків має також довжина тіла людини. Найвищий коефіцієнт кореляції виявлено між довжиною тіла й окружністю грудної клітки (0,63); окружностями шиї (0,57), таза (0,51), зап'ястя (0,54). Середній зв'язок спостерігаємо з окружностями передпліччя (0,39), талії (0,38), стегна (0,34), гомілки (0,42).

Досить інформативним показником, який зв'язаний із багатьма іншими, є окружність грудної клітки. Результати кореляційного аналізу показують, що, крім згаданих уже зв'язків, окружність грудної клітки корелює з окружністю шиї (0,59), плеча (0,38), передпліччя (0,59), талії (0,54), таза (0,72), стегна (0,61), гомілки (0,49), зап'ястя (0,58); товщиною шкірно-жирових складок біцепса (0,31), трицепса (0,30), під лопаткою (0,40), над клубовою кісткою (0,39), гомілкового м'яза (0,39); систолічним артеріальним тиском (0,31), тривалістю вису на зігнутих руках (-0,31), кількістю підтягувань (-0,32). Подібну тенденцію кореляційних зв'язків простежено й щодо інших окружностей частин тіла та товщини шкірно-жирових складок.

Кореляційний аналіз свідчить про наявність позитивних і від'ємних зв'язків між фізичною підготовленістю, фізичним розвитком та функціональними можливостями молоді (табл. 2). Човниковий біг 9 x 4 м має взаємозв'язки з товщиною шкірно-жирових складок трицепса (0,31) та гомілкового м'яза (0,38); біг 100 м – із систолічним артеріальним тиском (0,38). Зворотну кореляцію встановлено між бігом на 3000 м (витривалість) із масою тіла (-0,31), товщиною шкірно-жирової складки трицепса (-0,33), над клубовою кісткою (-0,31).

Результати згинання й розгинання рук в упорі лежачи позитивно взаємопов'язані з окружністю грудної клітки ( $r = 0,34$ ), окружністю плеча (0,47), окружністю передпліччя (0,37), окружністю зап'ястя (0,34) та від'ємно – із довжиною тіла ( $r = -0,32$ ), товщиною шкірно-жирових складок трицепса (-0,36), над клубовою кісткою (-0,37), гомілкового м'яза (-0,43) (рис. 1).



Таблиця 2

Кореляція показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді

(нулі й коми не вказані)

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	15	15	19	26	02	21	05	02	21	-01	-37	31	-31	-32
2	10	19	36	34	09	-05	35	-01	-36	18	-15	22	25	-18
3	13	26	31	25	11	-14	26	-09	-33	18	33	13	02	34
4	20	25	08	08	16	-07	18	-08	-34	14	-19	05	-01	-15
5	08	11	08	06	12	-11	20	11	-22	20	48	15	02	47
6	15	28	29	16	03	01	19	-11	-49	13	37	23	05	37
7	04	13	32	15	09	01	14	01	-42	04	-20	25	22	-18
8	10	20	40	13	09	-03	24	01	-39	02	-34	27	17	-25
9	-03	16	23	30	-02	07	36	-05	-36	09	-25	17	15	-21
10	12	27	26	19	-01	04	21	05	-26	25	39	16	09	39
11	-05	15	22	23	-10	04	25	-22	-34	02	-19	25	28	-12
12	-17	04	20	10	07	-19	07	08	-16	-16	-13	04	31	-36
13	09	16	27	06	04	01	29	-08	-25	04	-21	30	17	-15
14	07	15	43	18	11	06	20	-07	-34	-04	-34	34	21	-37
15	04	05	27	10	18	-11	12	05	-28	-16	-31	17	38	-43
16		64	06	-13	14	-10	19	04	-02	14	09	07	04	09
17			63	25	04	-15	23	03	-10	10	-15	09	-03	16
18				45	02	10	-03	12	-30	01	-11	12	07	05
19					-16	04	02	-01	-25	08	-18	02	-07	12
20						39	11	02	04	-11	07	-12	21	08
21							02	-09	-01	12	41	18	08	32
22								31	-01	17	42	06	21	31
23									28	30	-03	-17	-07	34
24										17	65	-35	-01	57
25											09	06	-18	21
26												-14	14	62
27													11	08
28														25

Примітки. 1–15 – див. табл. 1;

16. Затримка дихання на вдиху; 17. Затримка дихання на видиху;

18. Артеріальний тиск, систолічний;

19. Артеріальний тиск, діастолічний;

20. Частота серцевих скорочень у стані спокою;

21. Динамометрія правої кисті;

22. Динамометрія лівої кисті;

23. Станова сила;

24. Вис на зігнутих руках;

25. Стрибок у довжину з місця;

26. Підтягування на перекладині;

27. Рівновага (тест «Фламінго»);

28. Човниковий біг 9x4 м;

29. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.

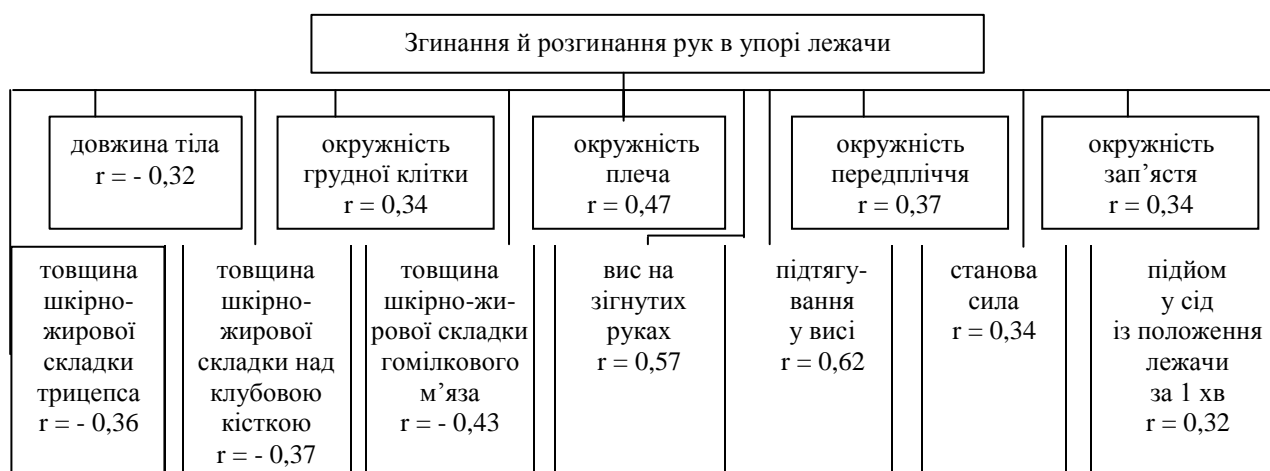


Рис. 1. Кореляційні зв'язки між результатом згинання й розгинання рук в упорі лежачи та показниками фізичного стану

Дані згинання та розгинання рук в упорі лежачи мають окремі зв'язки з іншими силовими показниками хлопців. Зокрема, отримані результати пов'язані з даними вису на зігнутих руках ( $r = 0,57$ ), підтягування у висі (0,62), підйому в сід із положення лежачи за 1 хв (0,32), становою силою (0,34).

Подібну тенденцію простежуємо й щодо результатів підтягування на перекладині (рис. 2). Вони також від'ємно пов'язані з довжиною тіла та товщиною шкірно-жирових складок і позитивно – із силовими тестами (динамометрією кисті, вису на зігнутих руках, згинання й розгинання рук в упорі лежачи).



**Рис. 2.** Кореляційні зв'язки між результатом підтягування на високій перекладині у висі та показниками фізичного стану

**Дискусія.** Застосування кореляційного аналізу дало можливість виявити функціональні взаємозв'язки між параметрами фізичного стану молоді. В основу нашого пошуку покладено біологічний закон інтеграції структур і функцій організму [5]. Згідно з ним інтеграція перетворює об'єднання частин організму на взаємодіючу організацію, у якій усі ці частини певною мірою залежать одна від одної. Визначення кореляції – інструмент вияву інтеграції клітин, тканини, органів і їх систем.

Усього проаналізували 37 показників, що відображали фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність та функціональні можливості організму хлопців.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків спостерігали між показниками фізичного розвитку. Антропометричні показники людини перебувають у тісному взаємозв'язку. Найбільше взаємозв'язані між собою маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітки, окружність плеча, передпліччя, таза, стегна, гомілки, зап'ястя, товщина шкірно-жирових складок біцепса й над клубові кістки.

У процесі дослідження вивчали взаємозв'язки між розвитком сили та морфофункціональними показниками хлопців. Кореляційний аналіз свідчить про наявність позитивних і від'ємних зв'язків між силовою підготовленістю, фізичним розвитком та функціональними можливостями молоді.

Потрібно зазначити, що простежено тенденцію зворотного взаємозв'язку маси тіла та силовою підготовленістю молоді. Установлено, що станова сила позитивно пов'язана з динамометрією (0,31), стрибком у довжину з місця (0,30), нахилом уперед із положення сидячи; вис на зігнутих руках – із підтягуванням (0,64). Динамометрія кисті пов'язана з масою тіла (0,35) й обсягом гомілки (0,36); стрибок у довжину з місця – зі зростом (0,31)

Зворотну кореляцію встановлено між тривалістю вису на зігнутих руках і зростом (-0,38), вагою (-0,36), обсягом грудної клітки (-0,33), обсягами шиї (-0,34), передпліччя (-0,49), талії (-0,31), таза (-0,42), стегна (0,39), гомілки (-0,36), товщиною шкірно-жирових складок біцепса (-0,34), над клубовою кісткою (-0,34), систолічним артеріальним тиском (-0,30). Підтягування – зі зростом (-0,31), обсягом грудної клітки на видиху (-0,31), вдиху (-0,33) та в спокої (-0,32), обсягом передпліччя (-0,34). Підйом у сід із положення лежачи – із вагою (-0,42), обсягом талії (-0,38), товщиною шкірно-жирової складки біцепса (-0,33), під лопаткою (-0,35), над клубовою кісткою (-0,40). Від'ємно взаємозв'язані між собою біг 100 м і динамометрія (-0,31); рівновага (тест «Фламінго») і вис на зігнутих руках (-0,35); біг із підвищенням швидкості (витривалість) і біг 100 м (-0,63).

Результати кореляційного аналізу показують взаємозв'язок і взаємозалежність фізичної підготовленості з фізичним розвитком та будовою тіла молоді. Ці закономірності потрібно враховувати в

процесі планування навчально-тренувальних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Висновки.** Із метою вивчення можливих функціональних взаємозв'язків між показниками розвитку сили та складниками фізичного стану проведено кореляційний аналіз. Отримані дані згинання й розгинання рук в упорі лежачи позитивно взаємопов'язані з окружністю грудної клітки ( $r = 0,34$ ), плеча (0,47), передпліччя (0,37), зап'ястя (0,34) та від'ємно – із довжиною тіла (-0,32), товщиною шкірно-жирових складок трицепса (-0,36), над клубовою кісткою (-0,37), гомілкового м'яза (-0,43). Результати згинання й розгинання рук в упорі лежачи мають окремі зв'язки з іншими силовими показниками хлопців. Зокрема, отримані результати пов'язані з даними вису на зігнутих руках (0,57), підтягування у висі (0,62), підйому в сід із положення лежачи за 1 хв (0,32), становою силою (0,34). Станова сила позитивно пов'язана з динамометрією (0,31), стрибком у довжину з місця (0,30), із нахилом уперед із положення сидячи; вис на зігнутих руках – із підтягуванням (0,64). Динамометрія кисті зв'язана з масою тіла (0,35) та окружністю гомілки (0,36); стрибок у довжину з місця – із довжиною тіла (0,31).

Результати дослідження свідчать про наявність позитивних і від'ємних зв'язків між силовою підготовленістю, фізичним розвитком та функціональними можливостями молоді. Виявлені закономірності потрібно враховувати в процесі планування навчально-тренувальних занять із фізичного виховання у навчальних закладах.

#### *Джерела та література*

1. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2. С. 33–37.
2. Круцевич Т. Ю. Соціально-педагогічні аспекти системи фізичного виховання. *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.
3. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. Киев: Здоров'я, 1989. 124 с.
4. 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.
5. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимп. лит., 1997. 504 с.
6. Цьось А. Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 202–210.
7. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 201–209.
8. Черкашин Р. Рівень розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2 (10). С. 73–75.
9. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. №1 (33). С. 29–33.
10. Ulianytska N., Vadziuk S., Byelikova N., 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. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. № 2 (38). С. 182–187. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-182-187>
11. Vashchuk L., Dedeluk N., Tomashchuk O., Roda O., Mudryk Zh. The use of individual fitness programs according to the body types of high school girls as means of increasing physical activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. № 2 (38). С. 36–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>

#### *References*

1. Zakhoshyi, V. V. (2010). Metodyka formuvannya hotovnosti starshoklasnykiv do samostiinykh zaniat fizychnymu vpravamy [Methodology of formation of high school students' readiness for solo physical exercises]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2, 33–37.

2. Krutsevych, T. Yu. (2002). Sotsyalno-pedahohycheskye aspekty systemy fizycheskoho vospytanyia [Social and pedagogical aspects of the physical education system]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, T. 1, 125–131.
3. Muravov, I. V. (1989). Ozdorovitelnyie aspekty fizicheskoy kultury i sporta [Health improvement aspects of physical culture and sport]. Kiev: Zdorovya, 124.
4. Pantik, V. V., Navrotskyi, E. M. (2004). Vplyv systematychnykh zaniat fizychnymy vpravamy na systemy orhanizmu ta riven somatychnoho zdorovia liudyny [Influence of systematic physical exercises on body systems and level of somatic human health.]. *Naukovyi visnyk Volynskoho derzhavnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, no. 4, 195–199.
5. Uilmor, Dzh. H., Kostil, D. L. (1997). Fiziologiya sporta i dvigatelnoy aktivnosti [Physiology of sport and motor activity]. K.: Olimpiyskaya lit, 504.
6. Tsos, A., Berhier, Yu., Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [Level of physical activity of students of higher educational institutions]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 3 (31), 202–210.
7. Tsos, A. V., Hats, H. O. (2012). Pedahohichna diahnozyka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogical diagnostics in the process of teaching physical education for students of general educational institutions]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Volyn. Nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 201–209.
8. Cherkashyn, R. (2010). Riven rozvytku syly u studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv [The level of force development among students of higher educational institutions]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. VNU im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (10), 73–75.
9. Bielikova, N., Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 1 (33), 29–33.
10. Ulianytska, N., Vadziuk, S., Byelikova, N., Usova, O. (2017). Violation of the Teenagers–Computer Users’ Binocular Vision and Peculiarities of its Restoration. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (38), 182–187. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-182-187>.
11. Vashchuk, L., Dedeliuk, N., Tomashchuk, O., Roda, O., Mudryk, Zh. (2017). The use of individual fitness programs according to the body types of high school girls as means of increasing physical activity. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats Skhidnoievrop. Nats. Un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, no. 2 (38), 36–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>.

Стаття надійшла до редакції 04.03.2019 р.

# Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.03-11.056.26

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ

Марія Розторгуй<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, Львів, Україна, mariia.roztorhyi@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-84-90>

### Анотації

**Актуальність.** Ураховуючи можливість негативного впливу на здоров'я спортсменів з інвалідністю механічного перенесення підходів до підготовки здорових пауерліфтерів у практику адаптивного спорту, постає необхідність розробки й обґрунтування програм підготовки спортсменів з інвалідністю. **Мета дослідження** – обґрунтування ефективності програми підготовки на основі аналізу показників фізичної підготовленості пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки. **Метод та методологія проведення роботи.** Для досягнення поставленої мети використано аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати роботи.** На основі аналізу науково-методичної літератури та передового досвіду практики спорту розроблено програму підготовки пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки. У результаті експериментального впровадження програми в практику спорту виявлено ступінь впливу занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату. Виявлено достовірні відмінності ( $p < 0,01$ ) у показниках за тестами «біг на 30 м», «12-хвилинний тест Купера на ручному велотренажері», «викрут із гімнастичною палицею з положення “гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-униз”», «метання м'яча з положення сидячи в ціль» та мануально-м'язового тестування за всіма тестовими позиціями до початку й після експерименту в пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. **Висновки.** Статистично достовірний приріст показників фізичної підготовленості може свідчити про можливість зменшення впливу втрачених функцій на життя спортсменів з інвалідністю за допомогою занять пауерліфтингом і про ефективність програми підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. Наукові результати, отримані в ході експериментальної перевірки, дають підставу для висновку про позитивний вплив занять із пауерліфтингу на фізичну підготовленість спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, етап початкової підготовки, пошкодження опорно-рухового апарату, фізичні якості, реабілітація.

**Марія Розторгуй. Физическая подготовленность пауэрлифтеров-инвалидов как фактор эффективности программы подготовки. Актуальность.** Учитывая возможность негативного влияния на здоровье спортсменов-инвалидов механического переноса подходов к подготовке здоровых пауэрлифтеров в практику адаптивного спорта возникает необходимость разработки и обоснования программ подготовки для спортсменов-инвалидов. **Цель** исследования – обоснование эффективности программы подготовки на основе анализа показателей физической подготовленности пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата на этапе начальной подготовки. **Метод и методология проведения работы.** Для решения поставленной цели использован анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результаты работы.** На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта практики спорта разработана программа подготовки пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата на этапе начальной подготовки. В результате экспериментального внедрения программы в практику спорта выявлена степень влияния занятий пауэрлифтингом на физическую подготовленность пауэрлифтеров. Наблюдаются достоверные различия ( $p < 0,01$ ) в показателях по тестам «бег на

30 м», «12-минутный тест Купера на ручном велотренажере», «прокручивание гимнастической палки назад из положения “гимнастическая палка хватом двух рук сверху”», «метание мяча из положения сидя в цель» и мануально-мышечное тестирование по всем тестовым позициям до начала и после эксперимента у пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки. **Выводы.** Статистически достоверный прирост показателей физической подготовленности может свидетельствовать о возможности уменьшения влияния утраченных функций на жизнь спортсменов с инвалидностью с помощью занятий пауэрлифтингом и об эффективности программы подготовки пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки. Научные результаты, полученные в ходе экспериментальной проверки, позволяют сделать вывод о положительном влиянии занятий пауэрлифтингом на физическую подготовленность спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, этап начальной подготовки, поражения опорно-двигательного аппарата, физические качества, реабилитация.

**Mariia Roztorhui. Physical Preparedness of Powerlifters with Musculoskeletal Lesion as a Factor of Efficiency of Training Program. Topicality.** Considering the possibility of negative influence on the health of athletes with disabilities, the mechanical transfer of approaches to the training of healthy powerlifters into the practice of adaptive sports, there is a need to develop and substantiate programs for the training of athletes with disabilities. **The purpose** of the study is to substantiate the effectiveness of the training program on the basis of analysis of indicators of physical preparedness of powerlifters with musculoskeletal lesion at the stage of initial training. **Method and Methodology.** To solve this goal the analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics was used. **Results.** On the basis of the analysis of scientific and methodological literature and best practices in sport practice a program of training of powerlifters with musculoskeletal lesion was developed at the stage of initial training. As a result of the experimental implementation of the program in the practice of sport, the degree of influence of powerlifting exercises on the physical preparedness of powerlifters was detected. Significant differences were found ( $p < 0.01$ ) in tests for manual muscle testing, running at 30 m, cooper's 12-minute test, shoulder flexibility test, throwing a ball at the target in sitting position before and after the experiment in powerlifters at the initial training stage. **Conclusions.** A statistically significant increase in the indicators of physical preparedness can indicate the possibility of reducing the impact of lost functions on the lives of athletes with disabilities through the use of powerlifting. The scientific results obtained during the experimental verification allow us to conclude about the positive impact of powerlifting exercises on the physical preparedness of athletes with musculoskeletal lesion.

**Key words:** powerlifting, the stage of initial training, musculoskeletal lesion, physical qualities, rehabilitation.

**Вступ.** Адаптивний спорт як соціально значуще явище дає змогу на основі подолання невпевненості у власних силах перемоги над своєю «неповносправністю», досягнення максимального спортивного результату та демонстрації найвищих людських можливостей створити умови для соціальної адаптації й інтеграції осіб з інвалідністю [1; 3; 4; 9; 12]. На сучасному етапі розвитку адаптивний спорт спрямований на досягнення максимального результату, що сприяє формуванню таких соціальних цінностей, як перемога, рекорд, престиж, видовище, співпереживання. На основі демонстрації високого спортивного результату, що має високу соціальну значущість, відбувається формування відчуття самореалізації, особистісного зростання й особистого внеску в соціальний розвиток суспільства [6; 7; 9].

Незважаючи на позитивні сторони цільово-результативної спрямованості адаптивного спорту, прагнення встановлення рекордів та завоювання медалей спричиняє виникнення численних проблем в адаптивному спорті, які притаманні олімпійському спорту [5; 6; 7; 11]. Однією з найбільш гострих проблем є механічне перенесення методичних положень підготовки спортсменів в олімпійському спорті в систему підготовки спортсменів в адаптивному спорті без урахування специфіки рухової діяльності й функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю [8; 10; 13]. Надмірна інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності не дає змоги повною мірою здійснити реалізацію оздоровчо-рекреаційних і реабілітаційних функцій адаптивного спорту.

Особливо гостро ця проблема проявляється на ранніх етапах багаторічної підготовки, що спричиняє форсування процесу підготовки та виникнення численних спортивних травм і супутніх захворювань в осіб з інвалідністю, що обґрунтовує необхідність пошуку способів адаптації підходів до підготовки й наявних програм підготовки для спортсменів з інвалідністю [2]. Розв'язання цієї проблеми в практиці адаптивного спорту відбувається в межах підготовки груп початкової підготовки, що відповідає другому етапу багаторічної підготовки спортсменів в адаптивному спорті. Отже, постає важливе наукове-практичне завдання вдосконалення структури й змісту програм підготовки спортсменів з інвалідністю з видів спорту на етапі початкової підготовки.

**Мета дослідження** – обґрунтування ефективності програми підготовки на основі аналізу показників фізичної підготовленості пауэрліфтерів із пошкодженням опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** Учасники. У дослідженні взяли участь 28 спортсменів груп початкової підготовки (першого року навчання), серед яких шість – із церебральним паралічем, шість – із пошкодженням хребта та спинного мозку, вісім – з ампутаціями та вісім – з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату. Середній вік досліджуваних –  $24,50 \pm 8,31$  років. Усі респонденти до початку експерименту не займалися у секціях із видів спорту. Ураховуючи неможливість формування рівнозначних контрольної й експериментальної груп через велику кількість захворювань і варіантів їх перебігу в спортсменів, експеримент мав характер абсолютного й передбачав порівняння показників пауерліфтерів до та після експерименту.

**Організація дослідження.** Задля визначення рівня фізичної підготовленості пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату проведено визначення показників розвитку основних фізичних якостей досліджуваних за допомогою тестів (табл. 1). Їх підбір відбувався з урахуванням нозологічних особливостей, особливостей рухової діяльності спортсменів і технічної простоти у використанні в тренувальному процесі. Проведення тестування фізичної підготовленості спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату проведено до та після експерименту. Для уникнення впливу сторонніх факторів на показники фізичної підготовленості спортсменів проведення тестування до й після експерименту здійснено в один час. До початку тестування спортсмени виконували комплекс загально-розвивальних вправ.

Таблиця 1

**Перелік тестів для визначення фізичної підготовленості в пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату**

№ з/п	Назва тесту	Фізична якість
1	Мануально-м'язове тестування з використанням динамометра, <i>кГс</i>	Сила
2	Біг на 30 м (візок/без візка), <i>с</i>	Бистрість
3	12-хвилинний тест Купера на ручному велотренажері, <i>м</i>	Витривалість
4	Викрут із гімнастичною палицею з положення «гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-униз», <i>см</i>	Гнучкість
5	Метання м'яча з положення сидячи в ціль, <i>кількість попадань</i>	Координаційні якості

Визначення рівня розвитку сили в пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату відбувалося на основі результатів мануально-м'язового тестування, який проведено за допомогою динамометра Microfet 2. Вибір тестових позицій здійснювали за International Standards for the Classification of Spinal Cord Injury of American Spinal Injury Association [9]. Підбір тестів та визначення їх оптимальної кількості здійснювали з урахуванням нозологічних особливостей та рівня збережених рухових можливостей спортсменів. Ураховуючи рівень збережених рухових можливостей спортсменів, які взяли участь у дослідженні, обрано тестові позиції для оцінювання сили дельтоподібного м'яза, дво-, триголового м'яза плеча, грудного м'яза й м'язів-розгиначів тулуба.

Визначення рівня розвитку швидкості в спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату проведено за результатами бігу на 30 м. Залежно від збережених рухових можливостей спортсмени виконували тест у візку або без із положення високого старту. Обрахування показників бігу на 30 м проводили на бігових доріжках стадіонів. Для фіксації результату використано секундомір марки Casio із точністю до 0,01 с.

Рівень розвитку витривалості визначено на основі 12-хвилинного тесту Купера на велотренажері для рук Matrix KRANKcycle. Спортсмени, які використовували візки для пересування, проходили цей тест у візках, які фіксували на спеціальних платформах. За необхідності спортсменів фіксували за допомогою ременів для збереження нерухомого положення тулуба. Для виконання вправи спортсмени приймали вихідне положення сидячи, руки на педалях. За командою тренера спортсмени починали крутити педалі до моменту вичерпання 12 хвилин.

Визначення гнучкості на основі тесту «викрут із гімнастичною палицею» проводили з вихідного положення «сидячи на стільчику, гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-униз». Перед виконанням тесту спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату обов'язково фіксували за

допомогою спеціальних ременів на стільчику. На гімнастичній палиці нанесено спеціальну розмітку для визначення відстані між великим пальцями лівої та правої рук спортсменів.

Метання м'яча в ціль виконували з положення сидячи на стільці, тримаючи м'яч двома руками перед собою. Для метання використано тенісний м'яч масою 57 г та ціль розміром 1x1 м, яку розміщено на стіні на висоті 2 м від підлоги. Відстань між стільчиком та стіною становила 6 м. За командою тренера, спортсмен виконував замах назад за голову й виконував кидок уперед, намагаючись поцілити в ціль. Спортсмени повинні були виконати п'ять кидків.

*Статистичний аналіз.* Отримані результати проаналізовано за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 20. Для виявлення нормальності розподілу в показниках фізичної підготовленості використано критерій Шапіро-Уїлка. У випадку наявності нормального розподілу з метою виявлення достовірності відмінностей у показниках фізичної підготовленості спортсменів до початку та після експерименту застосовано критерій Стьюдента. За відсутності нормальності розподілу для оцінювання значення статистичних відмінностей до початку та після експерименту використано критерій Вілксона.

**Результати дослідження.** Учасники дослідження займалися за програмою підготовки з нормою тижневого режиму навчально-тренувальної роботи 6 годин, що відповідало першому року навчання в групах початкової підготовки з пауерліфтингу. Кількісний параметр програмного матеріалу для учасників експерименту на етапі початкової підготовки становив 312 год/рік (табл. 2).

Таблиця 2

**Загальний розподіл програмного матеріалу для пауерліфтерів із пошкодженням опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки (1-й рік)**

№ з/п	Розділ програмного матеріалу	Кількість годин
1	Теоретична підготовка	29
2	Оволодіння навичками самостійного пересування та самообслуговування	3
3	Фізична підготовка	115
4	Технічна підготовка	88
5	Психічна підготовка	48
6	Змагальна діяльність	2
7	Контроль	4
8	Відновні заходи	22
Разом:		312

Структуру програми підготовки спортсменів детально описано в наших попередніх дослідженнях [11]. Теоретична складова програми підготовки спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату в групах початкової підготовки передбачила виконання завдань теоретичної й психічної підготовки. Практичний складник програми підготовки для осіб із пошкодженнями опорно-рухового апарату передбачав реалізацію завдань технічної підготовки, фізичної підготовки, контролю, змагальної діяльності, відновні заходи, оволодіння навичками самостійного пересування та самообслуговування [11].

Із метою виявлення ступеня впливу програми підготовки на етапі початкової підготовки на фізичну підготовленість пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату проведено тестування до початку та після експерименту (табл. 3).

Аналіз результатів визначення рівня фізичної підготовленості пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату в результаті занять у групах початкової підготовки свідчить, що внаслідок експерименту відбулося достовірне підвищення показників за всіма тестами у всіх досліджуваних. Показники за тестами «біг на 30 м», «12-хвилинний тест Купера на ручному велотренажері», «викрут із гімнастичною палицею з положення «гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-униз»», «метання м'яча з положення сидячи в ціль» та мануально-м'язового тестування за всіма тестовими позиціями до початку й після експерименту відрізняються при рівні достовірності  $p < 0,01$ .

**Дискусія.** Найвищий приріст у показниках фізичної підготовленості в результаті проведеного експерименту виявлено за тестами «метання м'яча з положення сидячи в ціль» і «мануально-м'язове тестування», що свідчить про значний вплив занять пауерліфтингом на рівень розвитку координаційних



якостей та сили. Приріст показників за тестом «метання м'яча з положення сидячи в ціль», що характеризує рівень розвитку координаційних якостей, становив 23,94 %, а даних за результатами мануально-м'язового тестування – від 11,71 до 14,22 %. Показники приросту силових можливостей за тестом «мануально-м'язове тестування правої та лівої рук» відрізняються. Дані приросту силових можливостей правої руки в пауерліфтерів є дещо вищими, що може бути пов'язано з більшою кількістю досліджуваних із правою провідною рукою. Найнижчі показники приросту рівня розвитку фізичної підготовленості виявлено за результатами тесту «біг на 30 м». Водночас дані приросту за всіма тестами достовірно відрізняються від вихідного рівня розвитку фізичних якостей ( $p < 0,01$ ), що свідчить про комплексний вплив програми підготовки на фізичну підготовленість пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату до та після експерименту**

Тест	До експерименту	Після експерименту	%	p
	$\pm SD$	$\pm SD$		
Біг на 30 м (візок/без візка), s	14,00 $\pm$ 1,41	12,78 $\pm$ 1,16	8,70	< 0,01
12-хвилинний тест Купера на ручному велотренажері, м	3222,29 $\pm$ 1281,76	3884,86 $\pm$ 1199,57	20,56	< 0,01
Викрут із гімнастичною палицею з положення «гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-униз», см	100,75 $\pm$ 7,45	86,64 $\pm$ 6,24	14,00	< 0,01
Метання м'яча з положення сидячи в ціль, кількість попадань	2,54 $\pm$ 1,07	3,14 $\pm$ 0,89	23,94	< 0,01
Мануально-м'язове тестування				
Згинання плеча – права рука, кгс	12,00 $\pm$ 2,78	13,91 $\pm$ 2,39	15,96	< 0,01
Відведення плеча – права рука, кгс	12,03 $\pm$ 2,77	13,99 $\pm$ 2,25	16,36	< 0,01
Розгинання плеча – права рука, кгс	11,56 $\pm$ 2,81	13,63 $\pm$ 2,43	17,82	< 0,01
Згинання передпліччя – права рука, кгс	12,31 $\pm$ 2,79	14,22 $\pm$ 2,52	15,52	< 0,01
Розгинання передпліччя – права рука, кгс	10,70 $\pm$ 2,87	12,46 $\pm$ 2,60	16,42	< 0,01
Горизонтальне приведення плеча – права рука, кгс	10,41 $\pm$ 3,29	12,27 $\pm$ 2,92	17,90	< 0,01
Горизонтальне відведення плеча – права рука, кгс	9,96 $\pm$ 3,11	11,93 $\pm$ 2,53	19,80	< 0,01
Згинання плеча – ліва рука, кгс	11,33 $\pm$ 2,81	13,52 $\pm$ 2,45	19,29	< 0,01
Відведення плеча – ліва рука, кгс	11,24 $\pm$ 2,76	13,42 $\pm$ 2,48	19,38	< 0,01
Розгинання плеча – ліва рука, кгс	10,78 $\pm$ 2,70	13,15 $\pm$ 2,62	22,03	< 0,01
Згинання передпліччя – ліва рука, кгс	11,74 $\pm$ 2,76	13,98 $\pm$ 2,57	19,11	< 0,01
Розгинання передпліччя – ліва рука, кгс	10,33 $\pm$ 2,58	12,37 $\pm$ 2,65	19,79	< 0,01
Горизонтальне приведення плеча – ліва рука, кгс	9,92 $\pm$ 2,98	12,00 $\pm$ 2,76	20,99	< 0,01
Горизонтальне відведення плеча – ліва рука, кгс	9,39 $\pm$ 3,11	11,71 $\pm$ 2,53	24,81	< 0,01

\* x – середнє значення, SD – квадратичне відхилення, % – відсоток приросту; p – достовірність.

Численні дослідження в галузі медицини свідчать, що рівень збережених рухових можливостей є найбільш значущим фактором впливу на фізичну підготовленість у спортсменів з інвалідністю [3; 7; 12].

Запорукою підвищення фізичної підготовленості спортсменів із пошкодженням опорно-рухового апарату є відновлення втрачених функцій, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і формування механізмів, що дають змогу адаптувати наявний рівень збережених рухових можливостей до умов середовища [3; 8; 10]. Отримані в ході дослідження результати підтверджують твердження, що заняття адаптивними видами спорту позитивно впливають на фізичну підготовленість осіб з інвалідністю. Статистично достовірний приріст показників фізичної підготовленості може свідчити про можливість зменшення впливу втрачених функцій на життя спортсменів з інвалідністю за допомогою занять пауерліфтингом і про ефективність програми підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.

**Висновки.** На основі аналізу показників тестування до та після експерименту підтверджено позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості в пауерліфтерів із пошкодженнями опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки. Порівняння показників тестування розвитку фізичних якостей у спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату свідчить про наявність достовірних відмінностей ( $p < 0,01$ ) у цих показниках до початку й після експерименту. Найбільші показники приросту в результаті впровадження програми підготовки в практику виявлено в рівні розвитку координаційних якостей та сили.

У результаті дослідження підтверджено позитивний вплив програми підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на фізичну підготовленість спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату, що свідчить про можливість покращення рівня соціальної інтеграції, відновлення втрачених функцій, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і рухової активності в спортсменів із пошкодженнями опорно-рухового апарату за допомогою засобів пауерліфтингу.

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

#### Джерела та література

1. Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерий А. В. Адаптивный спорт. Москва: Сов. спорт, 2010. 316 с.
2. Передерий А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-теорет. журн. Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. культури і спорту. 2016. № 1. С. 91–95.
3. Федорович О., Передерий А. Динаміка показників активності повсякденного життя осіб із травмами хребта та спинного мозку під впливом таборів активної реабілітації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Вип. 4 (44). С. 46–54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-46-54>
4. DePauw K. P., Gavron S. J. Disability and sport. Champaign: Human Kinetics, 1995. 408 p.
5. Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? / Fische J. A. et al. *Aging and Disease*. 2015. Vol. 6 (4). P. 271–281. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03184>.
6. Exercise intensity during wheelchair rugby training / Barfield J. P., Malone L. A., Arbo C., Jung A. P. *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28 (4). P. 389–398. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-46-54>
7. Fidler A., Schmidt M., Vauhnik J. Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17 (3). P. 1892–1898. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03184>.
8. Gee C. M., West C. R., Krassioukov A. V. Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*. 2015. Vol. 45. P. 1133–1142.
9. International standards for neurological classification of spinal cord injury (revised 2011) / Kirshblum S. C. et al. *Journal of Spinal Cord Medicine*. 2011. Vol. 34 (6). P. 535–546.
10. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Roztorhui M. et al. *Physiotherapy Quarterly*. 2018. Vol. 26 (4). P. 17–22. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1115>.
11. Kokareva S., Kokarev B., Doroshenko E. Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Vol. 4 (44). P. 64–68. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-05-64-68>
12. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation / Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Kozibroda L. *Journal of physical education and sport*. 2016. Vol. 16 (1). P. 707–712.
13. Winnick J., Porretta D. *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics, 2017. 648 p.

#### References

1. Briskin, Yu. A., Evseev, S. P., & Perederij, A. V. (2010). *Adaptivnyj sport* [Adaptive sport]. Moscow: Sovetskiy sport, 316.
2. Perederij, A. V., & Roztorguj, M. S. (2016). Teoretiko-metodychni pidkhody do periodizacii bagatorichnoi pidgotovki sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization

- training of the athletes in adaptive sport]. *Sportivnij visnyk Pridniprov'ia*, no. 1, 91–95.
3. Fedorovych, O., & Perederiy, A. (2018). Dynamika pokaznykiv aktyvnosti povsyakdenного zhyttya osib iz travmamy xrebtu ta spynnogo mozku pid vplyvom taboriv aktyvnoyi rehabilitaciyi [Dynamics of daily living activities indicators in persons with spinal cord and vertebral column injury under the influence of active rehabilitation camps]. *Fizychnе vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, Vol. 4 (44), 46–54. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-46-54>
  4. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (1995). *Disability and sport*. Champaign: Human Kinetics, 408.
  5. Fische, J. A., McNelis, M. A., Gorgey, A. S., Dolbow, D. R., & Goetz, L. L. (2015). Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? *Aging and Disease*, Vol. 6(4), 271–281. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03184>.
  6. Barfield, J. P., Malone, L. A., Arbo, C., & Jung, A. P. (2010). Exercise intensity during wheelchair rugby training. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(4), 389–398. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-46-54> (in Ukrainian)
  7. Fidler, A., Schmidt, M., & Vauhnik, J. (2017). Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(3), 1892–1898. <https://doi.org/10.1080/02640410903508839>.
  8. Gee, C. M., West, C. R., & Krassioukov, A. V. (2015). Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*, Vol. 45, 1133–1142. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0340-9>.
  9. Kirshblum, S.C., Burns, S.P., Biering-Sorensen, F., Donovan, W., Graves, D. E., Jha, A. & et al. (2011). International standards for neurological classification of spinal cord injury (revised 2011). *J Spinal Cord Med*, Vol. 34 (6), 535–546. <https://doi.org/https://doi.org/10.5114/pq.2018.79742>.
  10. Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Tovstonoh, O., Khimenes, K., & Melnyk, V. (2018). Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. *Physiotherapy Quarterly*, Vol. 26(4), 17–22. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1115>
  11. Kokareva, S., Kokarev, B., & Doroshenko, E. (2018). Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle. *Fizychnе vyhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, Vol. 4(44), 64–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-05-64-68>.
  12. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M., & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*, Vol. 16(1), 707–712. <https://doi.org/10.1179/204577211X13207446293695>.
  13. Winnick, J., Porretta, D. (2017). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics, 648.

Стаття надійшла до редакції 28.02.2019 р.

## РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ УШКОДЖЕНЬ ГОМІЛКОВО-СТУПНЕВОГО СУГЛОБА

Юсеф Шарбель<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна, frir@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-91-97>

### Анотація

**Мета** роботи – покращення результатів фізичної реабілітації спортсменів-футболістів із внутрішньосуглобовими пошкодженнями гомілково-ступневого суглоба на амбулаторному етапі за допомогою оптимізації та підвищення ефективності комплексного застосування реабілітаційних заходів, які інтегровано в тренувальний процес. **Результати роботи.** В основу роботи покладено результати спостереження за 36 спортсменами 18–24 років, котрі займаються футболом й отримали внутрішньосуглобові пошкодження гомілково-ступневого суглоба та перебувають на амбулаторному етапі лікування. Дослідження проводили в клініці Медичного центру «MirMajidErslan» м. Бейрут (Ліван) на базі кабінету фізичної терапії. Травмовані спортсмени контрольної групи отримали комплекс реабілітаційних заходів за традиційною програмою фізичної реабілітації, прийнятою в цій клініці. Постраждалим основної групи запропоновано комплекс реабілітаційних заходів згідно з розробленою нами програмою, що включав використання інтегрованої в тренувальний процес лікувальної гімнастики й процедур модифікованої етнічної арабської лазні та послідовне застосування процедур з елементами етнічного арабського масажу. **Методи дослідження.** Для оцінки ефективності заходів фізичної реабілітації травмованих спортсменів використано 100-бальну шкалу оцінки результатів лікування NEER (Neer-Grantham-Shelton (1967) у модифікації D. Cherkas-Zade, M. Monesi, A. Causego, M. Marcolini (2003)). Для вивчення динаміки зміни якості життя травмованих спортсменів та рівня професійної реабілітації застосовано медико-соціологічні методики, а саме: візуальну аналогову шкалу (VisualAnalogScale, VAS) й анкету EuroQol-5D. **Висновки.** Аналіз результатів проведеної фізичної реабілітації засвідчив, що за позитивної динаміки змін функціонального стану постраждалих обох клінічних груп більш виражені та достовірно кращі результати отримано в постраждалих основної групи, яким проведено фізичну реабілітацію згідно із запропонованою нами програмою.

**Ключові слова:** гомілково-ступневий суглоб, фізична реабілітація, східний масаж, східна лазня, амбулаторний етап.

**Юсеф Шарбель. Результаты использования интегрированной программы физической реабилитации спортсменов после поврежденной голеностопного сустава. Цель работы** – улучшение результатов физической реабилитации спортсменов-футболистов с внутрисуставными повреждениями голеностопного сустава на амбулаторном этапе путем оптимизации и повышения эффективности комплексного применения реабилитационных мероприятий, которые интегрированы в тренировочный процесс. **Результаты работы.** Основой данной работы были результаты наблюдения за 36 спортсменами, занимающимися футболом в клинике Медицинского центра «MirMajidErslan» г. Бейрут (Ливан) на базе кабинета физической терапии. Пострадавшие контрольной группы получили комплекс реабилитационных мероприятий по традиционной программе физической реабилитации, принятой в данной клинике. **Методы исследования.** Пострадавшим основной группы предложен комплекс реабилитационных мероприятий разработанной нами программы, который включал использование интегрированной в тренировочный процесс лечебной гимнастики, а также процедур модифицированной этнической арабской бани и этнического арабского массажа. **Выводы.** При позитивной динамике изменений функционального состояния пострадавших обеих клинических групп более выраженные и достоверно лучшие результаты получены у пострадавших основной группы, которым проводилась физическая реабилитация по предложенной нами программе.

**Ключевые слова:** голеностопный сустав, физическая реабилитация, восточный массаж, восточная баня, амбулаторный этап.

**Sharbel Youssef. Results of the use of Integrated program of Physical Rehabilitation of Sportsmen after Damages of Ankle Joint.** The aim of work was an improvement of results of physical rehabilitation of sportsmen of playing types of sport (on the example of football) with the intra-articular damages of ankle joint on the ambulatory stage by optimization and increase of efficiency of the differentiated application of rehabilitation measures, computer-integrated in a training process. In basis of this work was the fixed results of watching 36 sportsmen of 18–24, which engage in football, which got the inwardly-articular damages of ankle joint, and are on the ambulatory stage of treatment. Researches

were conducted in the clinic of the Medical center of «Mir Majid Erslan» of Beirut (Lebanon) on the base of cabinet of physical therapy. The trauma sportsmen of control group got the complex of rehabilitation measures on the traditional program of physical rehabilitation, accepted in this clinic. Injured basic group there was the offered complex of rehabilitation measures according to worked out by us programs, which included for itself the use of integrated in a training process medical gymnastics by the use of procedures of the modified ethnic Arabic bath-house by the successive use of procedures with the elements of the ethnic Arabic massage. For the estimation of efficiency of measures of physical rehabilitation of sportsmen we used the 100-levels scale of estimation of results of treatment of NEER (Neer - Grantham - Shelton (1967) in modification of D. Cherkas-Zade, M. Monesi, A. Causero, M. Marcolini (2003)). For the study of dynamics of change of quality of life of sportsmen and level of professional rehabilitation we used medic and sociological methodologies, namely: visual analog scale (Visual Analog Scale, VAS) and questionnaire of EuroQoL-5D. The analysis of results of the conducted physical rehabilitation showed that at the positive dynamics of changes of the functional state of injured both clinical groups more expressed and for certain the best results were got in a victim basic group, which conducted a physical rehabilitation in obedience to the program offered by us.

**Key words:** ankle joint, physical rehabilitation, east massage, east bath-house, ambulatory stage.

**Вступ.** Травми гомілково-ступневого суглоба становлять до 15 % серед усіх суглобових ушкоджень, при цьому основний контингент людей із цією патологією – особи працездатного віку, а саме спортсмени [4; 14].

Гомілково-ступневий суглоб є складним суглобом, на який покладено значне навантаження, особливо в спорті, а тому він часто схильний до травматичних ушкоджень. Складність анатомічної будови та слабка захищеність м'якими тканинами при систематичних високих навантаженнях і частих травматичних діях призводять до того, що механічна міцність його елементів виявляється недостатньою [3; 5; 12].

Вивихи й переломи сягають 30–50 % серед усіх травм гомілково-ступневого суглоба і до 12 % серед усієї патології опорно-рухової системи. Пошкодження зв'язково-капсульного апарату гомілково-ступневого суглоба за поширеністю займають друге місце після патології менісків та становлять до 15 % серед усіх травм суглобів. Внутрішньосуглобові переломи гомілково-ступневого суглоба сягають 1,5–4,0 % серед усіх переломів кісток скелета й 5–7 % усіх внутрішньосуглобових переломів. Більшості постраждалих із такими пошкодженнями потрібне тривале лікування [7; 9; 11].

Великий відсоток отримання інвалідності при відкритих ушкодженнях гомілково-ступневого суглоба становить 9,3–17,4 %, що свідчить про наявність невирішених питань під час лікування таких ушкоджень [12].

На сьогодні доцільні подальше вдосконалення, пошук і впровадження в процес реабілітації після внутрішньосуглобових ушкоджень гомілково-ступневого суглоба найбільш прогресивних та науково обґрунтованих технологій. Їх використання має бути комплексним та передбачати диференційований підхід до вибору форм і засобів залежно від характеру ушкоджень як кістково-хрящових структур суглоба, так і м'яких тканин, що його оточують [2; 8; 12].

Необхідність повернення кваліфікованих спортсменів до активної тренувальної й змагальної діяльності встановлює високі вимоги не лише до їх медичного забезпечення, а й до подальшого відновлення їхнього здоров'я. При цьому потрібно враховувати можливі матеріальні витрати та мати на меті їх скорочення, у тому числі за рахунок удосконалення комплексу реабілітаційних заходів на всіх етапах, а особливо на амбулаторному [10].

Головна мета фізичної реабілітації як складової частини медичного реабілітаційного процесу – комплексний процес відновлення здоров'я, фізичного стану й працездатності постраждалих із застосуванням із лікувальною й профілактичною метою фізичних вправ та природних чинників [1; 13].

**Мета дослідження** – обґрунтувати структуру й зміст програми фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту (на прикладі футболу) із внутрішньосуглобовими пошкодженнями гомілково-ступневого суглоба на амбулаторному етапі.

**Методи дослідження.** Під час проведення комплексних медичних обстежень за участі спортсменів дотримувалися Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації щодо етичних принципів медичних досліджень за участю людини в ролі об'єкта дослідження. Зміст максимальних тестових навантажень і процедур вимірів фізіологічних показників відповідали Міжнародним правилам та вимогам для біомедичних досліджень за участі людей. Особи, котрих тестували, були ознайомлені зі змістом тестів, процедур вимірів і давали згоду на їх проведення.

У педагогічному експерименті, представленому в цьому дослідженні, брали участь 36 постраждалих спортсменів – футболістів чоловічої статі, які отримали внутрішньосуглобові пошкодження гомілково-ступневого суглоба.

Травмовані спортсмени, які взяли участь у дослідженні, мали вік 18–24 років. Середній вік становив  $(22,8 \pm 1,3)$  років в основній групі та  $(21,7 \pm 2,1)$  – у контрольній.

Дослідження проводили в клініці Медичного центру «MirMajidErslan» м. Бейрут (державна Ліван) на базі кабінету фізичної реабілітації. Більшість постраждалих – мешканці м. Бейрут. У дослідженні взяли участь травмовані спортсмени із закритими ушкодженнями гомілково-ступневого суглоба типів A1, A2, C1 і C2 за класифікацією AO/ASIF [4].

Усіх травмованих спортсменів поділено на дві рівноцінні клінічні групи – основну й групу контролю (по 18 у кожній). Давність травми – від п'яти тижнів до двох місяців. При цьому травмовані спортсмени обох клінічних груп проходили курс реабілітаційного лікування вперше.

Усі травмовані спортсмени обох груп безпосередньо перед реабілітаційним лікуванням і по його завершенню проходили первинне й повторне обстеження – за 30 днів після його початку, що давало змогу оцінити динаміку змін показників систем організму.

Для оцінки ефективності заходів фізичної реабілітації травмованих спортсменів використано 100-бальну шкалу оцінки результатів лікування NEER (Neer-Grantham-Shelton у модифікації D. Cherkes-Zade) [6; 12].

Для вивчення динаміки зміни якості життя травмованих спортсменів та рівня професійної реабілітації застосовано медико-соціологічні методики, а саме: візуальну аналогову шкалу VAS (VisualAnalogScale) та анкету EuroQol-5D [8].

Цифровий матеріал, отриманий у процесі дослідження, оброблено за допомогою пакета програм обробки даних загального призначення Statisticafor Windows версії 6.0. Достовірність різниць між групами (порівняння середніх значень показника за кожною групою) визначали за допомогою критерію Стьюдента (t). Рівень вірогідності прийнято за 95 %.

**Результати дослідження.** Травмовані спортсмени I (контрольної) групи отримали комплекс реабілітаційних заходів за традиційною програмою фізичної реабілітації, прийнятою в клініці Медичного центру «MirMajidErslan» м. Бейрут. Постраждалим спортсменам I групи на тиждень призначено три сеанси магнітотерапії з індукцією магнітного поля до 30 мТ. Лазеротерапію в цій фазі у всіх пацієнтів використовували тричі з урахуванням виду монохромності випромінювання на гомілково-ступневий суглоб та рефлексогенні зони, але, зазвичай, у постійному режимі з потужністю до 25 мВт по 15–30 секунд кожна. Загальний час процедури становив 3 хв. Магнітотерапію призначали всім постраждалим спортсменам I групи – три сеанси (із попередніми характеристиками), лазеротерапію – три сеанси з тотожною потужністю.

Постраждалим II групи комплекс реабілітаційних заходів призначали лікування згідно із запропонованою нами програмою комплексного застосування засобів фізичної реабілітації травмованих спортсменів, яка включала використання лікувальної гімнастики й була інтегрована в тренувальний процес, а також масаж з елементами етнічного арабського масажу з використанням процедур модифікованої етнічної арабської лазні.

Нами розроблено комплекс заходів фізичної реабілітації, який складався з поєданого застосування лазневої процедури традиційної арабської лазні та процедури масажу в комбінації з масажними прийомами східного масажу й був інтегрований у тренувальний процес. У нашому дослідженні, обираючи східну лазню як засіб фізіотерапії для постраждалих спортсменів із наслідками внутрішньо-суглобових пошкоджень гомілково-ступневого суглоба, ми керувалися такими причинами:

1. Традиційною популярністю відвідин східної лазні в Лівані та її застосуванням як профілактичного й терапевтичного засобу.

2. Автентичністю вживаної лазні та історичним етнічним і культурним традиціям населення Лівану.

3. Травмовані спортсмени, які брали участь у дослідженні, мали побутовий досвід використання східної лазні та володіли основами методики паріння.

Нами доповнено методику па риння в східній лазні, яка мала деякі відмінності від традиційної, зокрема:

1. Обмеження часу процедури 100–120 хвилинами;

2. Кількість процедур на тиждень – три (понеділок, середа та п'ятниця);

3. Контроль стану пацієнта й ступеня дії кожної процедури, який виражався в моніторингу лікарем артеріального тиску та частоти серцевих скорочень до й після процедури, а також самоаналізу пацієнтом свого фізичного стану;

4. Застосування в кінці процедури теплої душі та повітряного охолодження;
5. Відсутність традиційного пілінгу рукавицею Кесе й мильного масажу. Модифіковану нами процедуру східного масажу проводили з акцентом на травмовану кінцівку.
6. Контроль стану травмованих спортсменів здійснювали за опитуванням погіршення самопочуття при появі дискомфортних суб'єктивних відчуттів, за зовнішніми ознаками змін стану, за вимірюванням АТ і ЧСС у процесі процедури.

Для кожної частини програми східного масажу та етнічної лазневої процедури визначено мету й завдання фізичної реабілітації, а також методичну послідовність їх виконання.

При цьому враховували особливості періоду реабілітації, а також кількісні та якісні клінічні показники (анкетування, соматоскопія, антропометрія, гоніометрія, пульсометрія, артеріальна тонометрія тощо).

Процедури розробленої нами для спортсменів-футболістів із внутрішньосуглобовими пошкодженнями гомілково-ступневого суглоба програми комплексного застосування засобів фізичної реабілітації, інтегрованої в тренувальний процес, призначали диференційовано в кожному окремому випадку й застосовували індивідуально.

Тобто розроблена програма комплексного застосування засобів фізичної реабілітації ґрунтується на кількісних показниках функціональних можливостей опорно-рухового апарату травмованого спортсмена в цілому, коректному підборі режимів відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей, ступеня клінічних та функціональних порушень.

Результати використання традиційної програми фізичної реабілітації під час оцінки за методикою NEER у I (контрольній) групі після лікування дещо покращилися, а саме – кількість незадовільних результатів зменшилася на 5,6 %, частка задовільних результатів – на 22,2 %, за рахунок двократного збільшення частки добрих результатів до 55,6 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати фізичної реабілітації постраждалих спортсменів  
I (контрольної) групи за методикою NEER**

Результат лікування	Термін спостереження			
	до лікування		після лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	5	27,8	10	55,6
Задовільні	9	50	5	27,8
Незадовільні	4	22,2	3	16,6
Усього	18	100	18	100

Після курсу комплексного застосування засобів фізичної реабілітації за запропонованою нами програмою результати в II (основній) групі значно покращилися, а саме: кількість добрих результатів збільшилася на 50 % за рахунок значного зменшення задовільних – на 27,8 % та відсутності незадовільних результатів після проведеного реабілітаційного лікування (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати фізичної реабілітації постраждалих спортсменів  
II (основної) групи за методикою NEER**

Результат лікування	Термін спостереження			
	до лікування		після лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	4	22,2	13	72,2
Задовільні	10	55,6	5	27,8
Незадовільні	4	22,2	-	-
Усього	18	100	18	100

Згідно з анкетуванням EuroQol-5D на початку реабілітаційних заходів за традиційною програмою в I (контрольній) групі кількість добрих результатів несуттєво збільшилася – на 5,6 %, очевидно, що за рахунок такого ж зменшення чисельності незадовільних результатів, оскільки кількість задовільних залишилася незмінною – 33,3 % (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати фізичної реабілітації постраждалих спортсменів  
I (контрольної) групи за анкетною EuroQol-5D**

Результат лікування	Термін спостереження			
	до лікування		після лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	9	50	10	55,6
Задовільні	6	33,3	6	33,3
Незадовільні	3	16,7	2	11,1
Усього	18	100	18	100

Використання програми комплексного застосування засобів фізичної реабілітації за запропонованою нами програмою дало змогу більш суттєво за контрольну групу покращити результати, а саме: кількість добрих результатів збільшилася удвічі – до 88,9 %, задовільних – зменшилася в 3,5 раза й становила 11,1 %, а незадовільних результатів не простежено (табл. 4).

Таблиця 4

**Результати фізичної реабілітації постраждалих спортсменів  
II (основної) групи за анкетною EuroQol-5D**

Результат лікування	Термін спостереження			
	до лікування		після лікування	
	абс.	%	абс.	%
Добрі	8	44,4	16	88,9
Задовільні	7	38,9	2	11,1
Незадовільні	3	16,7	-	-
Усього	18	100	18	100

Показник ВАШ у I (контрольній) групі за 1 тиждень після початку реабілітації покращився та становив  $6,2 \pm 0,41$ , у терміни 2- і 3-го тижнів спостерігали його подальше покращення ( $5,3 \pm 0,37$  та  $4,4 \pm 0,28$  відповідно), а максимальне суб'єктивне поліпшення наступало в термін 4 тижні ( $2,9 \pm 0,22$ ), тобто в кінці лікування ( $p < 0,05$ ).

У постраждалих II (основної) групи значення ВАШ покращуються, починаючи з 1 тижня реабілітації ( $5,7 \pm 0,38$ ). При цьому зберігається чітке зниження больових відчуттів у терміни два та три тижні, що відповідає  $4,3 \pm 0,23$  і  $2,8 \pm 0,24$  бала відповідно й досягає свого найкращого значення  $1,3 \pm 0,18$  за чотири тижні від початку реабілітації ( $p < 0,05$ ), (табл.5).

Таблиця 5

**Показники ВАШ обох клінічних груп залежно від термінів спостереження**

Термін спостереження	Значення ВАШ	
	I (контрольна) група	II (основна) група
Початковий рівень	$8,4 \pm 0,36$	$8,4 \pm 0,21$
1-й тиждень	$6,2 \pm 0,41$	$5,7 \pm 0,38$
2-й тиждень	$5,3 \pm 0,37$	$4,3 \pm 0,23$
3-й тиждень	$4,4 \pm 0,28$	$2,8 \pm 0,24$
4-й тиждень	$2,9 \pm 0,22$	$1,3 \pm 0,18$

\*  $p < 0,05$

Послідовність виконання заходів реабілітаційного процесу передбачає підбір адекватних методів обстеження травмованих спортсменів для виявлення наявних обмежень їхніх функціональних можливостей. Визначено завдання та підібрано засоби фізичної реабілітації.

Запропонована програма реабілітації забезпечує індивідуальний підхід до призначення засобів відновного лікування, який залежить від ступеня функціональних порушень і загального стану постраждалого. Крім того, вона дає змогу проводити оцінку та своєчасну необхідну оперативну корекцію реабілітаційних заходів.

Розроблена програма фізичної реабілітації також сприяє впливу на певні ланки патологічного процесу травмованого суглоба. Оптимізація м'язового тонуру ураженої кінцівки, покращення процесів



її макро- та мікроциркуляції, загальна стимуляція регенераторних процесів поліпшують відновлення функціональної здатності гомілково-ступневого суглоба, покращують якість життя постраждалих спортсменів і прискорюють їх повернення до повноцінної спортивної діяльності.

У травмованих спортсменів чітко простежується покращення клінічних та функціональних показників ефективності проведеного реабілітаційного лікування, що свідчить про наявність ефекту й виражену позитивну динаміку після проведеної програми комплексного застосування запропонованим поєднанням засобів фізичної реабілітації. Це є підставою рекомендувати її до використання в практичній роботі лікувально-профілактичних і спортивно-фізкультурних закладів відповідного профілю.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці програм фізичної реабілітації, які можуть бути інтегровані в тренувальний процес із застосуванням етнічних фізіологічних засобів впливу на ушкоджений сегмент й організм загалом.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналітична обробка отриманих результатів дослідження свідчить про позитивну динаміку змін функціонального стану постраждалих обох клінічних груп, але більш виражені й достовірно кращі результати отримано саме в постраждалих II (основної) групи, яким проведено фізичну реабілітацію згідно із запропонованою нами програмою з використанням інтегрованої в тренувальний процес лікувальної гімнастики, процедур модифікованої етнічної арабської лазні й послідовним використанням процедур з елементами етнічного арабського масажу.

Застосування методик оцінки ефективності заходів фізичної реабілітації травмованих спортсменів NEER (Neer-Grantham-Shelton), візуальної аналогової шкали VAS та анкети EuroQol-5D задля вивчення динаміки зміни якості життя спортсменів і рівня професійної реабілітації дало змогу об'єктивно визначити зменшення кількості незадовільних та задовільних результатів і збільшення добрих результатів у контрольній групі, а в спортсменів основної групи дало змогу визначити достовірно більше добрих та задовільних результатів за відсутності незадовільних, що доводить перевагу запропонованої програми фізичної реабілітації.

У постраждалих спортсменів II (основної) групи виявлено достовірно кращі за контрольну групу показники застосованих методик і шкал оцінки результатів в однакові терміни спостереження, що свідчить про наявність отриманого ефекту й про виражену позитивну динаміку в стані постраждалих спортсменів після проведеної програми комплексного застосування засобів фізичної реабілітації.

Запропонована програма фізичної реабілітації травмованих спортсменів після внутрішньосуглобових ушкоджень гомілково-ступневого суглоба на амбулаторному етапі, що інтегрована в тренувальний процес, є ефективною та може бути рекомендована до загального професійного використання.

#### Джерела та література

1. Бабовников В. Г., Бабовников А. В., Цыпурский И. Б. Лечение переломов дистального метаэпифиза большеберцовой кости. *Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова*. 2003. 1. С. 42–45.
2. Битчук Д. Д., Истомин А. Г., Каминский, А. В., Торяник И. И. Лечение открытых поврежденных голеностопного сустава с использованием низко интенсивного лазерного излучения. *Вісник морської медицини*. 2006. 3 (34). С. 15–20.
3. Бондаренко А. В., Располова Е. А., Пелеганчук В. А. Факторы, оказывающие влияние на заживление каждой раны при лечении открытых диафизарных переломов костей голени. *Анналы травматологии и ортопедии*. 2001. 1. С. 76–79.
4. Борзих О. В. Класифікація ускладнень ушкоджень кінцівок. *Травма*. 2003. 4 (5). С. 594–598.
5. Бялик Е. И., Соколов В. А., Семенова М. Н., Евдокимова Н. В. Особенности лечения открытых переломов длинных костей у пострадавших с политравмой. *Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова*. 2002. 4. С. 3–8.
6. Гайко Г. В., Калашніков А. В., Вдовіченко К. В. Вибір методу лікування хворих із діафізарними переломами великогомілкової кістки. *Український медичний альманах*. 2010. 13 (1). С. 40–43.
7. Коваленко В. Н., Борткевич О. П. Остеоартроз: практическое руководство. Киев: Морион, 2003. С. 365–369.
8. Коструб А. А., Грицай Н. П., Вернигора И. П. Лечение гнойных осложнений при травмах крупных суставов нижних конечностей. *Ортопедия, травматология и протезирование*. 1995. № 1. С. 48–50.
9. Ломтатидзе Е. Ш., Ломтатидзе В. Е., Поцелуйко С. В. Функциональные результаты консервативного и оперативного лечения переломов лодыжек. *Лечение сочетанных травм и заболеваний конечностей: сб. материалов всерос. науч.-практ. конф.* Москва, 2003. С. 204–205.
10. Сокрут В. Н., Яблчанский Н. И. Медицинская реабилитация: учебник. Славянск: Ваш имидж, 2015. С. 245–247.

11. Миренков К. В., Гацак В. С., Мелашенко С. А. Восстановительные операции при сложных переломах голеностопного сустава. 2004. *Травма*. 5 (3). С. 322–327.
12. Никитченко И. И., Поляков Д. А. Анализ лечения больных с последствиями внутри- и околосуставных переломов нижних конечностей. *Человек и его здоровье: материалы десятого юбилейного Рос. нац. конгресса*. Санкт-Петербург, 2005. С. 211–212.
13. Побел А. Н., Пелешук И. Л., Амро Т. А. Оперативное лечение около- и внутрисуставных переломов дистального отдела костей голени. *Ортопедия, травматология и протезирование*. 2003. 3. С. 59–62.
14. Травматологія та ортопедія: нормативне вироб.-практ. вид. Київ: МНІАЦ мед. стат.; МВЦ «Медінформ», 2009. С. 168–171.
15. Черныш В. Ю. Структура осложнений и патогенетические аспекты их предупреждения при различных методах лечения внутрисуставных переломов костей, образующих коленный и голеностопный сустав. *Травма*. 2001. 2 (2). С. 155–159.

#### References

1. Babovnikov, V. G., Babovnikov, A. V., Tsyipurskiy, I. B. (2003). Lechenie perelomov distalnogo metaepifiza bolshebertsovoy kosti [Treatment of tibial distal metaepiphysis of shinbone]. *Vestnik travmatologii i ortopedii im. N. N. Priorova*, no 1, 42–45.
2. Bitchuk, D. D., Istomin, A. G., Kaminskiy, A. V., Toryanik, I. I. (2006). Lechenie otkrytyh povrezhdeniy golenostopnogo sustava s ispolzovaniem nizkointensivnogo lazernogo izlucheniya [Treatment of open injuries of the ankle joint using low-intensity laser radiation]. *Visnyk morskoyi meditsyny*, no. 3 (34), 15–20.
3. Bondarenko, A. V., Raspolova, E. A., Peleganchuk, V. A. (2001). Faktory, okazyvayushchie vliyanie na zazhivlenie kozhnoy rany pri lechenii otkrytykh diafizarnykh perelomov kostey goleni [Factors affecting the healing of skin wounds in the treatment of open diaphyseal fractures of the lower leg bones]. *Annaly travmatologii i ortopedii*, no. 1, 76–79.
4. Borzykh, O. V. (2003). Klyasyfikatsiia uskladnenykh ushkodzhen kintsivok [Classification of limb injuries complications]. *Травма*, no. 4 (5), 594–598.
5. Byalik, E. I., Sokolov, V. A., Semenova, M. N., Evdokimova, N. V. (2002). Osobennosti lecheniya otkrytykh perelomov dlinnykh kostey u postradavshih s politravmoy [Features of treatment of open fractures of long bones in victims with polytrauma]. *Vestnik travmatologii i ortopedii im. N. N. Priorova*, no. 4, 3–8.
6. Haiko, H. V., Kalashnikov, A. V., Vdovichenko, K. V. (2010). Vybir metodu likuvannya khvorykh iz diafizarnykh perelomamy velykohomilkovoi kistky [The choice of the method of treatment of patients with diaphyseal fractures of the tibia]. *Ukrainskyi medychnyi almanakh*, no.13 (1), 40–43.
7. Kovalenko, V. N., Bortkevich, O. P. (2003). Osteoartroz: prakticheskoe rukovodstvo [Osteoarthritis: a practical guide]. Kiev: Morion, 365–369.
8. Kostrub, A. A., Gritsay, N. P., Vernigora, I. P. (1995). Lechenie gnoynykh oslozheniy pri travmah krupnykh sustavov nizhnih konechnostey [Treatment of purulent complications in injuries of large joints of the inferior limbs]. *Ortopediya, travmatologiya i protezirovaniye*, no.1, 48–50.
9. Lomtadze, E. Sh., Lomtadze, V. E., Potseluyko, S. V. (2003). Funktsionalnye rezultaty konservativnogo i operativnogo lecheniya perelomov lodyihok [Functional results of conservative and surgical treatment of ankle fractures]. *Lechenie sochetannykh travm i zabolovaniy konechnostey: sbornik materialov vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Moskva, 204–205.
10. Sokrut, V. N., Yabluchanskiy, N. I. (2015). Meditsinskaya reabilitatsiya [Medical rehabilitation]: uchebnyk. Slavyansk: Vash imidzh, 245–247.
11. Миренков, К. В., Гацак, В. С., Мелашенко, С. А. (2004). Vosstanovitelnyye operatsii pri slozhnykh perelomakh golenostopnogo sustava [Reconstructive surgery for complex ankle fractures]. *Травма*, no. 5 (3), 322–327.
12. Nikitchenko, I. I., Polyakov, D. A. (2005). Analiz lecheniya bolnykh s posledstviyami vnutri- i okolosustavnykh perelomov nizhnih konechnostey [Analysis of the treatment of patients with the consequences of intra- and periarticular fractures of the inferior limbs]. *Человек и его здоровье: материалы десятого юбилейного Российского национального конгресса*. Санкт-Петербург, 211–212.
13. Pobel, A. N., Peleshuk, I. L., Amro, T. A. (2003). Operativnoe lechenie okolo- i vnutrisustavnykh perelomov distalnogo otdela kostey goleni [Surgical treatment of near- and intra-articular fractures of the distal part of the leg bones]. *Ortopediya, travmatologiya i protezirovaniye*, no. 3, 59–62.
14. Травматологія та ортопедія: Нормативне виробничо-практичне видання [Traumatology and orthopedics: Normative production and practical edition.]. (2009). Kyiv: MNIATs medychnoi statystyky; MVTs «Medinform», 168–171.
15. Chernysh, V. Yu. (2001). Struktura oslozheniy i patogeneticheskie aspekty ih preduprezhdeniya pri razlichnykh metodah lecheniya vnutrisustavnykh perelomov kostey, obrazuyuschih kolennyiy i golenostopnyiy sustav [The structure of complications and the pathogenetic aspects of their prevention in various methods of treatment of intraarticular bone fractures that form the knee and ankle joint]. *Травма*, no. 2 (2), 155–159.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2019 р.

## ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Владимир Давыдов<sup>1</sup>, Владимир Шантарович<sup>2</sup>, Дмитрий Пригодич<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, davydov55@list.ru

<sup>2</sup>Национальная команда Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, Министерство спорта и туризма, Минск, Республика Беларусь

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-98-105>

### Аннотации

**Актуальность.** Определение состава тела имеет важное значение в спорте и используется тренерами и спортивными врачами при отборе и для оптимизации тренировочного режима в процессе подготовки к соревнованиям. **Цель работы** – исследовать компоненты состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и взаимосвязь данных измерений с результатами выступлений. **Материалы и методы исследования.** Всего обследовано 76 спортсменов, из них – 44 мужчин и 32 женщины. Для определения жировой, мышечной и костной масс использовались формулы Я. Матейки и Э. Г. Мартиросова. **Результаты.** При сопоставлении показателей наблюдалось, что группы МСМК и ЗМС имеют лучшие результаты, чем МС и КМС как по времени прохождения 200-метровой дистанции, так и по показателям состава массы тела. В показателях относительной мышечной массы между группами ЗМС и МСМК и МС и КМС различия достоверно значимы ( $p < 0,05$ ). Достоверно значимы коэффициенты корреляции между соревновательным результатом у женщин-байдарочниц группы ЗМС и МСМК. На 500-метровой дистанции у спортсменов группы ЗМС и МСМК отмечаются достоверно значимые различия между показателями относительной мышечной массы и спортивным результатом ( $p < 0,05$ ). На этой же дистанции у женщин-байдарочниц различия статистически достоверны в показателях относительной жировой и мышечной массы тела ( $p < 0,05$ ). На дистанции 1000 м спортсмены группы ЗМС и МСМК по всем показателям превосходят группу МС и КМС, однако различия не достоверны ( $p > 0,05$ ). Аналогичная тенденция и у мужчин, выступающих на дистанции 5000 м, где спортсмены группы ЗМС и МСМК по всем показателям превосходят группу МС и КМС, но эти различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). На дистанции 5000 м в показателях относительной жировой, мышечной и костной массы тела женщин обеих групп имелись различия, однако статистически достоверных различий не наблюдали ( $p > 0,05$ ). **Выводы.** Отмечается, что группа МСМК и ЗМС как у мужчин, так и у женщин на дистанции 200 м, по всем компонентам состава массы тела превосходят группу МС и КМС. Выявлен статистически достоверный коэффициент корреляции. Определено, что на дистанции 500 м лучшими показателями обладают спортсмены группы МСМК и ЗМС, как мужчины, так и женщины. Коэффициенты корреляции достоверны между спортивным результатом и показателем костной массы в этой же группе. На дистанции 1000 м наилучшими значениями обладают спортсмены группы МСМК и ЗМС, но значения статистически не достоверны. Коэффициент корреляции достоверен лишь между спортивным результатом и показателем жировой массы. Установлено, что группа МСМК и ЗМС, как мужчины, так и женщины, показывает лучшие результаты, по сравнению с МС и КМС как по времени прохождения 5000-метровой дистанции, так и по показателям состава массы тела. Различия не достоверны.

**Ключевые слова:** гребля, байдарка, жировая и мышечная масса, дистанция.

**Володимир Давидов, Володимир Шантарович, Дмитро Пригодич. Відносні показники складу маси тіла висококваліфікованих веслярів на байдарках і їх взаємозв'язок зі спортивним результатом. Актуальність.** Визначення складу тіла має важливе значення в спорті й використовується тренерами та спортивними лікарями під час відбору та для оптимізації тренувального режиму в процесі підготовки до змагань. **Мета роботи** – дослідити компоненти складу маси тіла висококваліфікованих веслярів на байдарках і взаємозв'язок цих вимірювань із результатами виступів. **Матеріали й методи дослідження.** Усього обстежено 76 спортсменів, із них – 44 чоловіки та 32 жінки. Для визначення жирової, м'язової й кісткової мас використано формули Я. Матейки і

Є. Г. Мартіросова. **Результати.** При зіставленні показників виявлено, що група МСМК та ЗМС показує кращі результати, ніж МС і КМС, як за часом проходження 200-метрової дистанції, так і за показниками складу маси тіла. У показниках відносної м'язової маси між групами ЗМС та МСМК і МС та КМС відмінності достовірно значимі ( $p < 0,05$ ). Достовірно значимі коефіцієнти кореляції між змагальним результатом у жінок-байдарочниць групи ЗМС і МСМК. На 500-метровій дистанції в спортсменів групи ЗМС і МСМК відзначено достовірно значимі відмінності між показниками відносної м'язової маси й спортивним результатом ( $p < 0,05$ ). На цій же дистанції в жінок-байдарочниць відмінності статистично достовірні в показниках відносної жирової та м'язової маси тіла ( $p < 0,05$ ). На дистанції 1000 м спортсмени групи ЗМС і МСМК за всіма показниками перевершують групу МС і КМС, однак ці відмінності не достовірні ( $p > 0,05$ ). Аналогічна тенденція й у чоловіків, які виступають на дистанції 5000 м, де спортсмени групи ЗМС і МСМК за всіма показниками кращі, порівняно з МС та КМС, але ці відмінності не достовірні ( $p > 0,05$ ). На дистанції 5000 м у показниках відносної жирової, м'язової й кісткової маси тіла жінок обох груп простежено відмінності, проте статистично достовірної різниці не виявлено ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Відзначено, що група МСМК і ЗМС, як чоловіки, так і жінки, на дистанції 200 м за всіма компонентами складу маси тіла перевершують групу МС та КМС. Виявлено статистично достовірний коефіцієнт кореляції. Установлено, що на дистанції 500 м кращими показниками володіють спортсмени групи МСМК і ЗМС як чоловіки, так і жінки. Коефіцієнти кореляції достовірні між спортивним результатом та показником кісткової маси в цій же групі. На дистанції 1000 м найкращими значеннями володіють спортсмени групи МСМК і ЗМС, але значення статистично не достовірні. Коефіцієнт кореляції достовірний лише між спортивним результатом та показником жирової маси. Виявлено, що група МСМК і ЗМС, як чоловіки, так і жінки, мають кращі результати, ніж МС та КМС, як за часом проходження 5000-метрової дистанції, так і за показниками складу маси тіла. Відмінності не достовірні.

**Ключові слова:** веслування, байдарка, жирова й м'язова маса, дистанція.

**Vladimir Davydov, Vladimir Shantarovich, Dmitry Prigodich. The Relative Composition of the Body Mass of Highly Skilled Rowers and Their Relationship with Sports Results. Topicality.** The definition of body composition is important in sports and is used by coaches and sports doctors in the selection and optimization of the training regime in the preparation for the competition. **The purpose of the work** is to study the components of the body weight of highly skilled kayak rowers and the relationship of measurement data with the results of performances. **Materials and Methods.** A total of 76 sportsmen were examined, including 44 men and 32 women. To determine fat, muscle and bone mass, the formulas of Y. Matejka and E. G. Martirosov. **Results.** When comparing the indicators, it was found that the group of MSMC and ZMS have better results than the group of MS and KMS, both in terms of the time of passage of the 200-meter distance, and in terms of body weight composition. The indices of relative muscle mass between a group of ZMS and MSIC and a group of MS and MMR differences are significantly significant ( $p < 0,05$ ). Reliably significant correlation coefficients between competition result women videocnet group of ZMS and MSIC. At the 500-meter distance, athletes of the group of PMS and MSMC showed significant differences between the relative muscle mass and sports results ( $p < 0,05$ ). At the same distance in female kayakers differences are statistically significant in terms of relative fat and muscle mass ( $p < 0,05$ ). At a distance of 1000 m athletes of the group of ZMS and MSMC on all indicators exceed the group of MS and KMS, but the differences are not reliable ( $p > 0,05$ ). A similar trend is in men, performing at a distance of 5000 m, where athletes of the group of ZMS and MSMC in all indicators exceed the group of MS and KMS, but the differences are not significant ( $p > 0,05$ ). At a distance of 5000 m, there were differences in the relative body fat, muscle and bone mass of women of both groups, but no statistically significant differences were found ( $p > 0,05$ ). **Conclusions.** It is noted that the group of MSMC and ZMS, both in men and women at a distance of 200 m, in all components of the body mass composition exceed the group of MS and CMC. Statistically significant correlation coefficient was revealed. It is revealed that at a distance of 500 m the best indicators are athletes of msmk group and ZMS, both in men and women. Correlation coefficients are reliable between the sports result and bone mass index in the same group. At a distance of 1000 m the best values have athletes group msmk and ZMS, but the values are not statistically reliable. The correlation coefficient is reliable only between the sports result and the fat mass index. It is revealed that the group of MSMC and ZMS, both in men and women, have better results than the group of MS and KMS, both in terms of the passage of the 5000-meter distance and in terms of body weight composition. The differences are not reliable.

**Key words:** rowing, kayak, fat and muscle mass, distance.

**Введение.** Вопросы изучения состава тела интересовали людей так или иначе на всём протяжении человеческой истории. Как свидетельствуют археологические находки фигурок каменного века, предпосылки для развития научного подхода к изучению состава тела создаются уже в эти далёкие времена. Исследования состава массы тела человека приобретают в последние годы всё возрастающее значение [3; 4].

Результаты некоторых работ [1; 2] свидетельствуют, что состав тела имеет существенную взаимосвязь с показателями физической работоспособности человека, с его адаптацией к условиям внешней среды, а также с профессиональной и спортивной деятельностью. В клинической,

оздоровительной и спортивной медицине важное значение имеют задачи мониторинга состава тела. Сфера применения и возможности методов определения состава тела постоянно расширяются.

Различные соотношения показателей состава тела непосредственно связаны с состоянием физической работоспособности спортсменов [5; 6], тесно коррелируют с биохимическими и функциональными показателями организма, широко используемыми в спорте.

**Цель работы** – исследовать компоненты состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и взаимосвязь данных измерений с результатами выступлений.

**Методика и объекты исследования.** Были обследованы высококвалифицированные гребцы на байдарках обоего пола, выступающие на различных дистанциях (200, 500, 1000 и 5000 метров). Всего исследовались 76 спортсменов – 44 мужчины и 32 женщины.

Для определения жировой, мышечной и костной масс использовались формулы Я. Матейки [1921] и Э. Г. Мартиросова [1982]. Связь между показателями состава тела и спортивным результатом устанавливали, определив при статистической обработке коэффициент корреляции ( $r$ ) [Бурякин, 2015].

Взаимосвязь данных измерений с результатами выступлений высококвалифицированных гребцов на байдарках представляется в табл. 1–7.

В таблицах приводятся средние арифметические величины ( $\bar{X}$ ) отобранных характеристик для двух групп высококвалифицированных спортсменов, абсолютные ( $\sigma$ ) и относительные ( $V\%$ ) показатели варьирования, а также коэффициенты корреляции со спортивным результатом.

**Результаты и их обсуждение.** В табл. 1 представлены статистические результаты состава массы тела гребцов на байдарках, специализирующихся на соревновательной дистанции 200 м.

Таблица 1

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К–1, 200 м, мужчины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=18				МС, КМС n=26			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	7,70	2,61	4,72	0,783	9,69	2,57	4,94	-0,835
Мышечная масса, %	54,92*	2,73	3,42	0,342	50,18*	2,26	7,31	-0,506
Костная масса, %	15,38	2,19	4,73	0,639	14,62	3,47	6,25	-0,738
Гребля 200 м, с	38,83*	2,35	5,61	-	42,84*	3,48	3,57	-

**Примечание.** t-критерий Стьюдента, \* -  $p < 0,05$ ; коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

При анализе полученных данных выявлено, что группа МСМК и ЗМС показала лучшие результаты, чем МС и КМС, как по времени прохождения 200-метровой дистанции, так и по показателям состава массы тела (рис. 1). Различия при прохождении соревновательной дистанции 200 м составили в среднем 3,91 с.

При этом коэффициенты корреляции показателей массы тела гребцов имеют прочную связь с результатом прохождения 200-метровой дистанции. А связь показателей мышечной массы со временем прохождения 200-метровой дистанции статистически достоверна, где коэффициент корреляции составил 3,42 при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

У женщин по показателю относительной костной массы тела (табл. 2) достоверный коэффициент корреляции составил 0,368 при  $r < 0,390$  для 5 %-го уровня значимости. Достоверными были также различия между результатами прохождения 200-метровой дистанции ( $p < 0,05$ ) в байдарках-одиночках, где женщины-байдарочницы первой группы опережали байдарочниц второй в среднем на 5,38 с (рис. 2). Другие коэффициенты корреляции исследуемых показателей массы тела байдарочниц имеют достаточно прочную связь с результатом прохождения 200-метровой соревновательной дистанции. Однако эта связь статистически не достоверна ( $p > 0,05$ ).

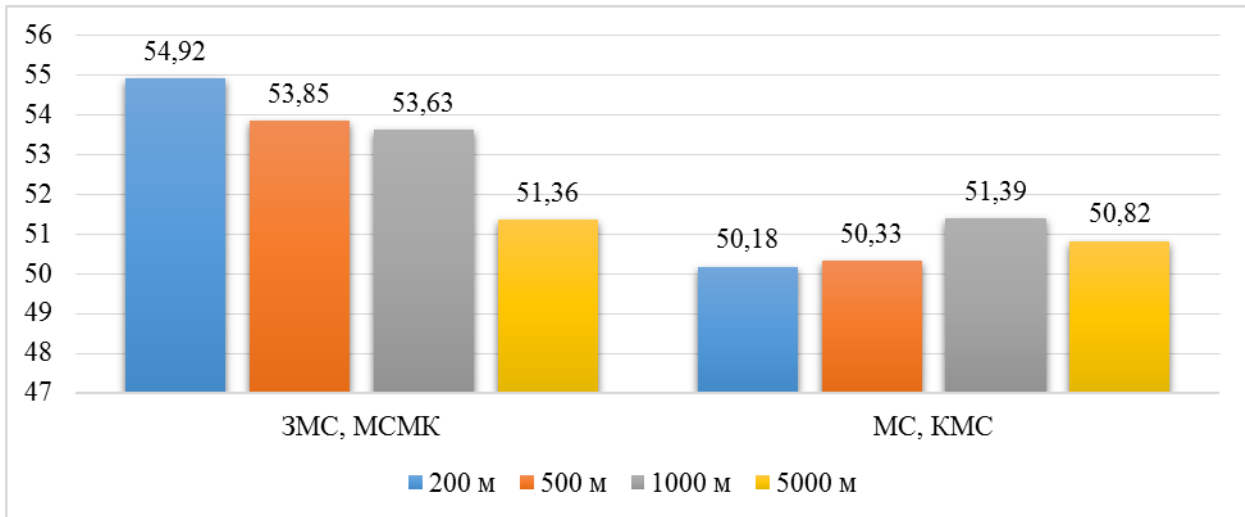


Рис. 1. Относительная мышечная масса (%) спортсменов различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

Таблица 2

Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К-1, 200 м, женщины)

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=12				МС, КМС n=20			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	11,27	2,31	5,71	0,649	16,04	2,51	6,84	-0,582
Мышечная масса, %	53,62	2,73	6,42	0,542	48,23	1,87	5,65	-0,438
Костная масса, %	13,38	3,69	5,73	0,368*	14,56	4,52	6,74	-0,627
Гребля 200 м, с	41,56*	2,68	5,94	-	46,84*	3,83	5,68	-

Примечание. t-критерий Стьюдента, \* -  $p < 0,05$ ; коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

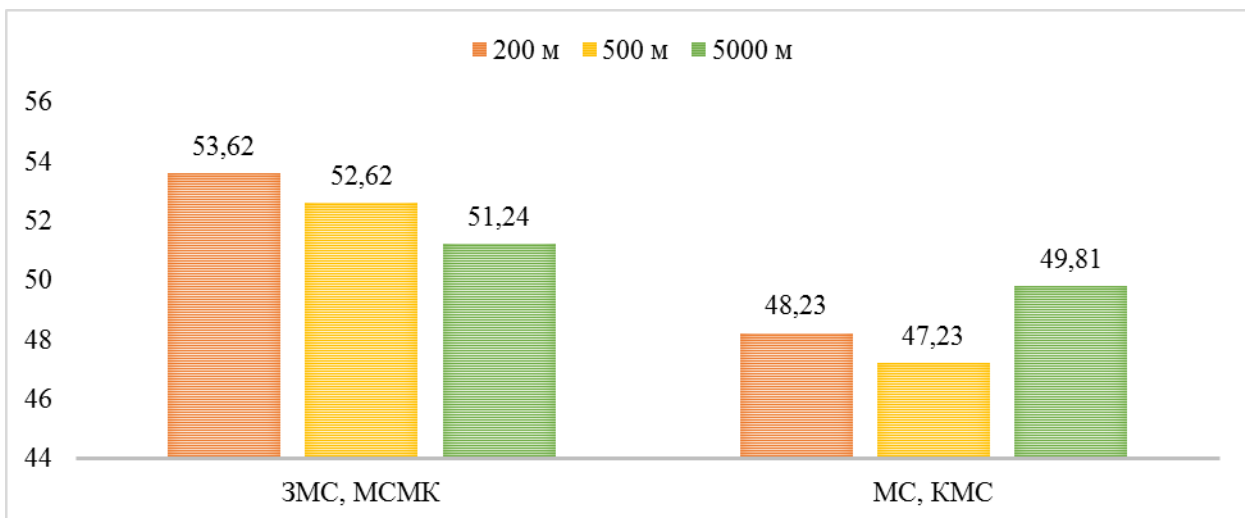


Рис. 2. Относительная мышечная масса (%) спортсменок различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

В табл. 3 представлены результаты гребцов-байдарочников, специализирующихся на спринтерских в гребле дистанции 500 м.

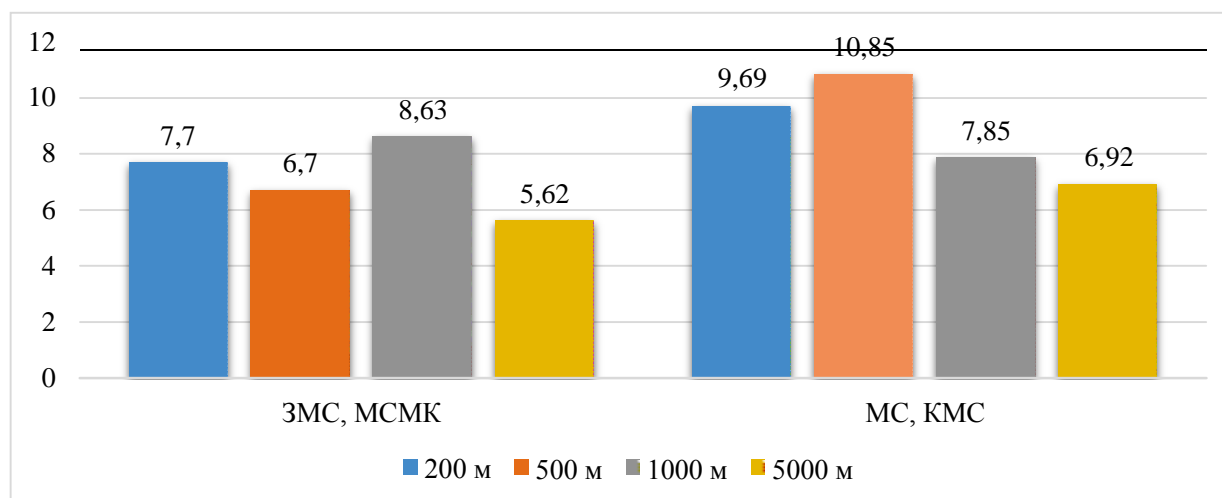
Таблица 3

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К-1, 500 м, мужчины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=18				МС, КМС n=26			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	6,70	2,61	4,72	0,479	10,85	2,57	4,94	-0,539
Мышечная масса, %	53,85*	2,73	3,42	0,328	50,33*	2,26	7,31	-0,584
Костная масса, %	14,38	2,19	4,73	0,725	14,12	3,47	6,25	-0,673
Гребля 500 м, мин/с	1:47,29	3,46	3,59	-	1:52,45	3,24	5,63	-

**Примечание.** t-критерий Стьюдента, \* -  $p < 0,05$ ; коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

Поскольку нас интересовал лишь результат прохождения обеими группами соревновательной 500-метровой дистанции и его взаимосвязь с составом массы тела, мы не будем повторять анализ показателей состава массы тела, поскольку он остался без изменения. Из таблицы очевидно, что мужчины-гребцы на байдарках группы ЗМС и МСМК опережают группу МС и КМС в среднем 4,16 с (рис. 3).



**Рис. 3.** Относительная жировая масса (%) спортсменов различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

В табл. 4 представлены статистические результаты показателей состава массы тела женщин-гребцов на байдарках-одиночках, специализирующихся на соревновательной дистанции 500 м. Здесь также установлено, что группа МСМК и ЗМС показала лучшие результаты, чем группа МС и КМС, как по времени прохождения 500-метровой дистанции, так и по составу массы тела. Различия между результатами по всем исследуемым показателям у гребцов обеих групп составляют в среднем, соответственно, 5,47; 4,67; 1,12 % и 4,65 с.

Корреляционная связь показателей массы тела со спортивным результатом достаточно тесная. Однако коэффициенты корреляции достоверны лишь между спортивным результатом и показателем относительной костной массы в группе МСМК и ЗМС, где  $r = 0,284$ .

В табл. 5 представлены статистические результаты показателей состава массы тела мужчин-гребцов на байдарках-одиночках, специализирующихся на соревновательной дистанции 1000 м.

Таблиця 4

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов  
на каноэ и их взаимосвязь со спортивным результатом  
(К-1, 500 м, женщины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=12				МС, КМС n=20			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	10,27*	2,31	5,71	0,485	15,04*	2,51	6,84	-0,382
Мышечная масса, %	52,62*	2,73	6,42	0,542	47,23*	1,87	5,65	-0,438
Костная масса, %	13,18	3,69	5,73	0,284	14,16	4,52	6,74	-0,572
Гребля 500 м, с	1:56,64	2,93	6,23	-	2:03,83	3,91	7,14	-

**Примечание.** t-критерий Стьюдента, \* -  $p < 0,05$ ; коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости.

Анализ результатов показал, что обследуемые группы имеют некоторые различия как по времени прохождения 1000-метровой соревновательной дистанции, так и по составу массы тела. Различия между результатами по показателям жировой, мышечной и костной массы у гребцов обеих групп составляют в среднем, соответственно, 2,22; 2,24; 0,74 % и 4,01 с. Данные различия между показателями состава массы тела статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ). Корреляционная связь показателей массы тела со спортивным результатом достаточно тесная. Однако коэффициенты корреляции достоверны лишь между спортивным результатом и показателем жировой массы в группе МСМК и ЗМС, где  $r = 0,352$ , при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

Таблиця 5

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов  
на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К-1, 1000 м, мужчины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=18				МС, КМС n=26			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	8,63	2,05	6,13	0,352	7,85	2,57	4,94	-0,469
Мышечная масса, %	53,63	2,14	5,31	0,482	51,39	1,93	6,02	0,624
Костная масса, %	13,38	2,46	5,62	0,628	12,64	3,52	5,43	-0,462
Гребля 1000 м, мин/с	3:31,82	3,65	5,67	-	3:35,83	4,38	3,58	-

**Примечание.** Коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

В таблице 6 представлены статистические результаты показателей состава массы тела у мужчин, специализирующихся в гребле на байдарках на соревновательной дистанции 5000 м. При анализе полученных данных наблюдалось, что группа МСМК и ЗМС показывает лучшие результаты, чем МС и КМС как по времени прохождения 5000-метровой дистанции, так и по показателям состава массы тела. Различия при прохождении соревновательной дистанции 5000 м составили в среднем 16,09 с. В показателях процентного содержания жировой, мышечной и костной массы тела байдарочников обеих групп имелись различия, однако статистически достоверными они не являлись. При этом коэффициенты корреляции показателей массы тела гребцов имели прочную связь с результатом прохождения 5000-метровой дистанции. А связь показателей жировой и костной масс тела спортсменов с временем прохождения соревновательной дистанции статистически достоверна, где коэффициент корреляции составил, соответственно, 0,379 и 0,268, при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.



Таблиця 6

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К–1, 5000 м, мужчины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=18				МС, КМС n=26			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	5,62	2,59	3,46	0,379	6,92	2,49	3,42	0,736
Мышечная масса, %	51,36	2,79	3,94	0,526	50,82	2,36	5,62	-0,349
Костная масса, %	13,41	3,14	5,89	0,268	12,36	2,41	4,82	-0,348
Гребля 5000 м, мин/с	20:58,51	10,8	5,63	-	21:14,53	12,2	3,53	-

**Примечание.** Коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

Статистические результаты показателей состава массы тела женщин, специализирующихся в гребле на байдарке на соревновательной дистанции 5000 метров, представлены в табл. 7.

При анализе полученных данных установлено, что группы МСМК и ЗМС и МС и КМС имеют различия как по времени прохождения соревновательной дистанции, так и по показателям состава массы тела (рис. 4). Различия при прохождении байдарочницами соревновательной дистанции 5000 м составили в среднем 17,16 с.

Таблиця 7

**Показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом (К–1, 5000 м, женщины)**

Показатель	Квалификация спортсменов							
	ЗМС, МСМК n=18				МС, КМС n=26			
	статистические результаты							
	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r	$\bar{X}$	$\sigma$	V%	r
Жировая масса, %	9,76	2,89	4,93	0,638	13,87	2,38	5,84	-0,582
Мышечная масса, %	51,24	2,53	3,64	0,346	49,81	3,47	4,36	-0,289
Костная масса, %	12,36	2,74	5,64	0,573	12,68	2,73	5,48	0,635
Гребля 5000 м, мин/с	23:29,42	4,62	5,46	-	23:46,26	4,73	3,47	-

**Примечание.** Коэффициенты корреляции достоверны при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

При этом коэффициенты корреляции показателей массы тела гребцов имели прочную связь с результатом прохождения 5000-метровой дистанции.

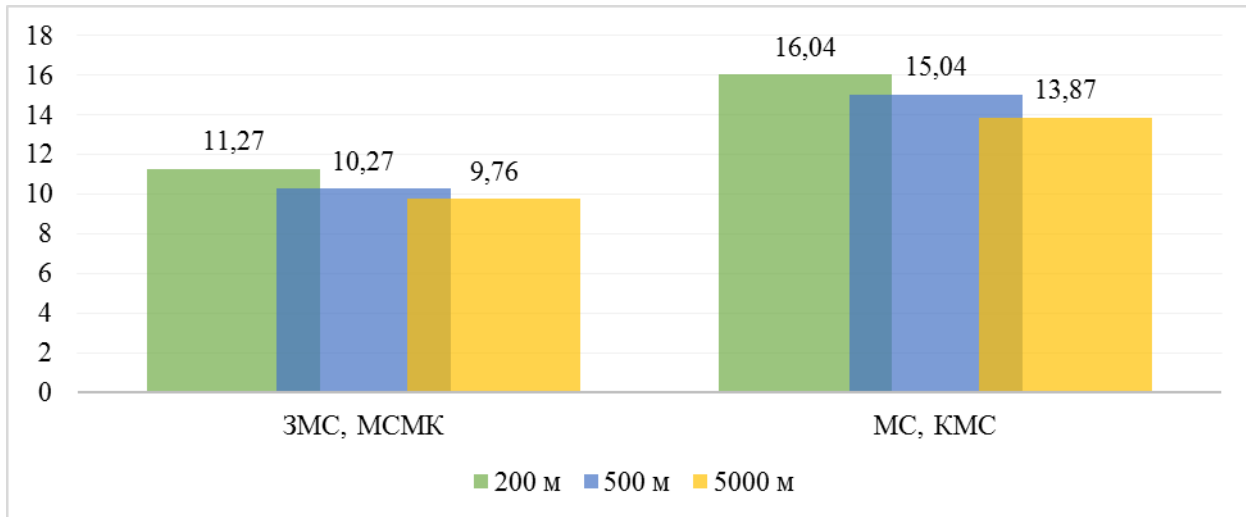
А взаимосвязь показателей мышечной массы тела со временем прохождения соревновательной дистанции была статистически достоверна, где коэффициент корреляции составил, соответственно, 0,346 и -0,289, при  $r < 0,390$  для 5 % уровня значимости по t-критерию Стьюдента.

**Выводы.** Отмечается, что группа МСМК и ЗМС как у мужчин, так и у женщин на дистанции 200 м по всем компонентам состава массы тела превосходят группу МС и КМС. Установлен статистически достоверный коэффициент корреляции.

Выявлено, что на дистанции 500 м лучшими показателями обладают спортсмены группы МСМК и ЗМС, как мужчины, так и женщины. Коэффициенты корреляции достоверны между спортивным результатом и показателем костной массы в этой же группе.

На дистанции 1000 м наилучшими значениями обладают спортсмены группы МСМК и ЗМС, но значения статистически не достоверны. Коэффициент корреляции достоверен лишь между спортивным результатом и показателем жировой массы.

Установлено, що група МСМК и ЗМС, как мужчины, так и женщины, имеет лучшие результаты, по сравнению с МС и КМС, как по времени прохождения 5000-метровой дистанции, так и по показателям состава массы тела. Различия не достоверны. У мужчин достоверный коэффициент корреляции между показателями жировой и костной массы тела со временем прохождения дистанции. У женщин связь достоверна по показателям мышечной массы со временем прохождения дистанции 5000 м.



**Рис. 4.** Относительная жировая масса (%) спортсменов различной квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках

#### Источники и литература

1. Брожек И. Определение компонентов человеческого тела. *Вопросы антропологии*. 1960. Вып. 5. С. 31–53.
2. Гавриленко М. Н., Алексанян Г. Д. Некоторые морфологические особенности конституционных характеристик высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. *Фундаментальные исследования*. Российская академия естествознания. № 7. 2007. С. 34–41.
3. Давыдов В. Ю. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. Ч. 1. 320 с.
4. Мартиросов Э. Г. Вопросы. *Спорт в современном обществе: материалы междунар. конгресса*. Тбилиси, 1980. 246 с.
5. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 282 с.
6. Matiegka J. *Antropologie*. Praha, 1925. Vol. 11, N 4.

#### References

1. Brozhek, I. (1960). Opredelenie komponentov chelovecheskogo tela [Determination of the components of the human body]. *Voprosy antropologii*, Vyp. 5, 31–53.
2. Gavrilenko, M. N. (2007). Nekotorye morfologicheskie osobennosti konstitutsionnykh harakteristik vyisokokvalifitsirovannykh grebtsov na baydarkah i kanoe [Some morphological features of the constitutional characteristics of certified oarsmen in canoes]. *Fundamentalnyie issledovaniya*. Rossiyskaya Akademiya Estestvoznaniya, no. 7, 34–41.
3. Davydov, V. Yu. (2015). Tehnologiya otbora i orientatsii grebtsov na baydarkah i kanoe v sisteme mnogoletney podgotovki [Technology of selection and orientation of oarsmen in canoes in the system of long-term preparation]. *Posobie: v 2 ch, Mozyr: MGPU imeni I. P. Shamyakina*. Ch. 1, 320.
4. Martirosov, E. G. (1980). Voprosy antropologii [Anthropology issues]. *Sport v sovremennom obschestve: Materialy mezhdunar. Kongressa*, Tbilisi, 246.
5. Martirosov, E.G. (1982). Metody issledovaniya v sportivnoy antropologii [Methods of research in sports anthropology]. M.: Fizkultura i sport, 282.
6. Matiegka, J. (1925). *Antropologie*. Vol.11, no. 4, Praha.

Стаття надійшла до редакції 06.03.2019 р.

## Рецензії, хроніки та персоналії



Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)



Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша  
в Ченстохові (Польща)



Університет імені Павла Йозефа Шафарика в Кошицях  
(Словаччина)



Університет Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем  
(Чехія)



Щецинський університет (м. Щецин, Польща)



Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)

Шановні пані й панове!  
ЗАПРОШУЄМО ВАС

до участі у III Міжнародній науково-практичній конференції  
«ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»,  
яка відбудеться 11–13 червня 2019 року в Східноєвропейському національному університеті імені  
Лесі Українки та на базі табору практик «Гарт» (с. Світязь, Шацький р-н., Волинська обл.).

Місія конференції – залучити науковців до обґрунтування місця й значення фізичної активності  
в покращенні якості життя людини.

**Напрями роботи конференції:**

1. Генезис понять «фізична активність», «якість життя» людини.
2. Компоненти якості життя людини.
3. Фізична активність і здоров'я.
4. Фізична активність у способі життя людини.
5. Програми фізичної активності.
6. Фізична активність як чинник якості життя людини.
7. Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації.

У програмі конференції – пленарні та секційні засідання, обговорення доповідей, майстер-класи, екскурсії.

**Умови участі в конференції:**

- **До 26 травня 2019 р.** зареєструватися й подати тези доповідей (українською або польською, англійською, російською мовами) на сайт за адресою <http://conferences.eenu.edu.ua> або надіслати ці документи на електронну скриньку [olena.tomaschuk@eenu.edu.ua](mailto:olena.tomaschuk@eenu.edu.ua) (зразок додано). Ім'я файла повинно включати прізвище автора та порядковий номер бажаного напрямку конференції (*Приклад: Шевченко\_3*).

- **До 1 червня 2019 р.** надіслати статтю мовою оригіналу на електронну скриньку [sport@eenu.edu.ua](mailto:sport@eenu.edu.ua). Після позитивного рецензування (про що буде повідомлено додатково) надіслати англійський варіант статті.

- **До 26 травня 2019 р.** перерахувати організаційний внесок у розмірі 2150 гривень. Оплата включає харчування й проживання учасників конференції, укладання тез і друк статей.

Робочі мови конференції – європейські.

**Видання праць конференції**

**Тези** наукових доповідей публікуватимуться в електронному збірнику матеріалів, що буде розміщений за адресою: <http://conferences.eenu.edu.ua>

*Робочі мови конференції* – усі європейські. Обсяг – 1 сторінка, 2000–2500 друкованих знаків без пробілів. *Текст* набирати в редакторі Microsoft Word for Windows; шрифт тексту – Times New Roman, 12 pt, інтервал – 1. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм.

*Структура.* Перший рядок – назва (великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру). Другий рядок – ім'я та прізвище автора (авторів) (шрифт – жирний, вирівнювання по центру). Третій рядок – науковий ступінь, вчене звання, посада автора, повна назва вищого навчального закладу (наукової установи), у якому працює (навчається) учасник конференції, електронна адреса (шрифт – курсив, вирівнювання по ширині сторінки). Далі – текст, вирівняний по ширині сторінки (абзац – 0,75 см), який повинен містити такі *необхідні елементи: вступ, методи дослідження, результати дослідження, висновки.*

Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори. Оргкомітет залишає за собою право відхиляти тези, що не відповідають зазначеним вимогам.

**Статті** будуть друкуватися в журналах «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» <http://sport.eenu.edu.ua> (Україна); «Physical Activity Review» <http://www.physactiv.ajd.czest.pl> (Польща) і «Sport i Turystyka» <http://wp.ujd.edu.pl/kultura-fizyczna> (Польща). **Вимоги до статей (керівництво для авторів) розміщено на сайтах журналів.**

Після рецензування статей повідомлення про прийняття до друку (чи відхилення) будуть надіслані авторові *лише на електронну адресу*. За умови позитивної рецензії статті автор здійснює *оплату та надсилає копію квитанції про оплату* на e-mail: [olena.tomaschuk@eenu.edu.ua](mailto:olena.tomaschuk@eenu.edu.ua).

**Реквізити для оплати:****Для громадян України:**

поповнення карткового рахунка ПриватБанку за номером **5168757319057404**, (одержувач – Томашук Олена Григорівна), обов'язково зазначити **призначення платежу:** за участь у конференції та публікацію статті ПІБ учасника.

**Адреса оргкомітету:**

43021, Волинська обл. м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ауд.116.

**Координатор** – Томашук Олена Григорівна

**Контакти:** м.т. +38(050)1815896; e-mail: olena.tomaschuk@eenu.edu.ua

**ЗАЯВКА**

**на участь у III Міжнародній науково-практичній конференції  
«Фізична активність і якість життя людини»**

Країна, \_\_\_\_\_

Повна назва вищого навчального закладу \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання \_\_\_\_\_

Рік навчання (для магістрів, аспірантів) \_\_\_\_\_

Назва доповіді \_\_\_\_\_

Напрямок (секція) \_\_\_\_\_

Контактні телефони \_\_\_\_\_

E-mail (**ОБОВ'ЯЗКОВО**): \_\_\_\_\_

**Оргкомітет конференції бажає творчих успіхів!**

## 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](mailto:sport@eenu.edu.ua)

Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

Журнал приймає до розгляду наукові статті за умови, що робота:

- не була опублікована раніше в іншому журналі;
- не перебуває на розгляді в іншому журналі;
- усі співавтори згодні з публікацією статті.

Статті приймаються тільки з оригінальним авторським текстом, запозичення в обсязі не більше 10 % повинні бути оформлені із зазначенням посилань на джерела.

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE

відповідно до принципів етики наукових публікацій. ([https://publicationethics.org/files/International%20standards\\_authors\\_for%20website\\_11\\_Nov\\_2011.pdf](https://publicationethics.org/files/International%20standards_authors_for%20website_11_Nov_2011.pdf))

Автори дають згоду на збір й обробку персональних даних із метою їх уключення в базу даних згідно із Законом України № 2297-VI «Про захист персональних даних» від 01.06.2010. Імена та електронні адреси, які вказуються користувачами сайту цього видання, використовуватимуться виключно для виконання внутрішніх технічних завдань; вони не поширюватимуться та не передаватимуться стороннім особам.

Мови 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 застосування 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 потрібно зазначити, чи проводилася процедура відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав (експериментів або інституційного регіонального) чи 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 дослідження. Слід виділити новизну отриманих 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 кириличних джерел транслітеруються, далі у квадратних дужках розміщується переклад.

Он-лайн-конвертер: <http://translit.kh.ua/#passport> (Паспортний КМУ 2010).

Для створення бібліографічних записів посилань для переліку **«References»** скористайтеся ресурсом:

Міжнародні правила цитування та посилання в наукових роботах: методичні рекомендації/ автори-укладачі: О. Боженко, Ю. Корян, М. Федорець; редкол.: В. С. Пашкова, О. В. Воскобойнікова- Гузева, Я. Є. Сошинська, О. М. Бруй; Науково-технічна бібліотека ім. Г. І. Денисенка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»; Українська бібліотечна асоціація. Київ: УБА, 2016. Електрон. вид. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). 117 с. ISBN 978-966-97569-2-3.

#### ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

1. Обсяг основного тексту статті – 8–15 сторінок.

2. Текстові матеріали повинні бути підготовлені в редакторі MS Word (\*.doc).

3. Параметри сторінки:

формат – А4, поля – зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, без колонтитулів та нумерації сторінок.

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символа (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5. Параметри абзацу:

– вирівнювання – за шириною;

– міжрядковий інтервал – 1,5;

– відступ першого рядка – 1 см;

– інтервал між абзацами – 0 мм.

6. Таблиці й малюнки.

Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подається в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Для рисунків, виконаних у програмі Excel, потрібно додатково до статті відправити файл Excel (97-2003).

Ілюстрації також слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад: **Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності**). Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий).

Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул мають бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.



Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам або її науковий рівень недостатній, то редакційна рада не приймає працю для публікації.

Стосовно інших питань за консультацією просимо звертатися до відповідального секретаря Індики Світлани Ярославівни (сл.тел. 0332-24-21-78; моб. тел. (066)-48-30-600).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку (див. нижче).

#### **АВТОРСЬКА ДОВІДКА**

**Назва статті** \_\_\_\_\_

**Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів)** *(українською та англійською мовами)* \_\_\_\_\_

**ORCID** *(цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє Вас від будь-якого іншого дослідника, підтримує зв'язок між Вами й Вашою професійною діяльністю. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна зареєструвавшись <http://about.orcid.org>, <https://orcid.org/register>)* \_\_\_\_\_

**Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон** *(установи чи організації)* *(українською та англійською мовами)* \_\_\_\_\_

**Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник збірника** \_\_\_\_\_

**Телефон** \_\_\_\_\_ . **E-mail** \_\_\_\_\_

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

*Мирослав Дутчак, Оксана Шинкарук, Марина Лавренчук*

Розвиток гольфу в Україні: проблеми та перспективи .....3

*Ольга Романчук, Мирослава Данилевич*

Теоретичні основи формування готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до професійної діяльності.....14

*Марина Саннікова*

Характеристика соціальних конфліктів у сфері фізичної культури та спорту .....22

*Ігор Сухенко*

Формування культури здоров'я – необхідний компонент виховання молоді .....29

## *Технології навчання фізичної культури*

*Марія Гончаренко, Тетяна Парфіненко*

Методика формування здорового стилю життя студентів у процесі навчання основ здоров'я .....37

*Олег Дикий, Анатолій Цьось*

Теоретичні та методичні основи навчання старшокласників семиборства в позаурочній діяльності.....45

## *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*

*Андрій Андрес*

Спритність та показники уваги студентів інституту інформаційних технологій .....55

*Юлія Павлова, Олена Заставська*

Вплив занять кросфітом на психічний стан та якість життя молоді .....62

*Ірина Сундукова*

Упевненість у собі як умова психічного здоров'я юнаків на уроках фізичної культури ..... 71

*Людмила Черкашина, Роман Черкашин*

Взаємозв'язки силової підготовленості та морфо функціонального стану молоді .....77

## *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*

*Марія Розторгуй*

Фізична підготовленість пауерліфтерів з інвалідністю як чинник ефективності програми підготовки .....84

*Юсеф Шарбель*

Результати використання інтегрованої програми фізичної реабілітації спортсменів після ушкоджень гомілково-ступневого суглоба .....91

## *Олімпійський і професійний спорт*

*Владимир Давыдов, Владимир Шантарович, Дмитрий Пригодич*

Относительные показатели состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и их взаимосвязь со спортивным результатом .....98

## *Рецензії, хроніки та персоналії*

Інформація щодо Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини»..... 106

Інформація для авторів..... 109

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (45)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*  
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: <http://sport.eenu.edu.ua>

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 13,25 ум. друк. арк., 12,86 обл.-вид. арк. Зам. 31.

Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

