

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 (33)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2016

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

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

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 1 (33). – 137 с.

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

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

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

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

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH IN MODERN SOCIETY

Collected Scientific Papers
of Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 1 (33)

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2016

Editorial board

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

Physical Education and Sport

- Andriychuk O. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Bergier J.** – habilitated doctor, professor extraordinary, professor for development, Pope John II State School of Higher Education in Białá Podlaska (Poland);
- Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Wąsik J.** – habilitated doctor, professor and director Institute physical education, tourism and physiotherapy, Jan Długosz University in Częstochowa (Poland).
- Davydov V. Y.** — PhD in Biological Sciences, professor (Polessky State University) (Byelorussia);
- Yedynak H. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);
- Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Krutsevych T. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);
- Lyakh Y. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Rovnyi A. S.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv State Academy of Physical Culture);
- Tomenko O. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University);
- Yahenskiy A. V.** – PhD in Medical Sciences, professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);
- Indyka S. J.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Pedagogical Sciences

- Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Volkov V. L.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Dubohai O. D.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Zavydivska N. N.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lviv Institute of Banking the University of Banking of the National Bank of Ukraine);
- Kuts O. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Kherson State University);
- Maslovskiy Y. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Polessky State University) (Byelorussia);
- Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Khodinov V. M.** – PhD in Physical Culture, adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom;

Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka
Ф 50 Eastern European National University / compiling by A. V. Tsos, S. J. Indyka. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2016. – № 1 (33). – 137 p.

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

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

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

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

УДК 37.013:39(477):613

Іван Смолюк,
Smoluk.Ivan@eenu.edu.ua,
Вадим Смолюк
Smoluksvetlana@rambler.ru

Виховання здорової дитини в українській етнопедагогіці

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність. В умовах розбудови демократичної України з ринковою економікою пріоритетним завданням системи освіти є виховання в дитини відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших осіб як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності з використанням національних надбань у галузі фізичного виховання. **Мета дослідження** – науковий аналіз і систематизація положень української етнопедагогіки щодо фізичного виховання дітей та розкриття перспективного її застосування в умовах розвитку системи національної освіти й виховання в сучасній Україні. **Методи та методологія дослідження.** У ході дослідження використовували порівняльно-історичний і системно-структурний методи, котрі дали змогу цілісно проаналізувати й з'ясувати суть, форми, засоби фізичного виховання та забезпечення здоров'я дітей в етнопедагогіці; прогностичні методи аналізу історико-педагогічної літератури застосовано для осмислення й окреслення перспектив реалізації ідей скарбниці українського народного виховання в сучасній національній освітньо-виховній практиці.

Іван Смолюк, Вадим Смолюк. Воспитание здорового ребенка в украинской этнопедагогике. Актуальность. В условиях развития демократической Украины с рыночной экономической приоритетной задачей системы образования является воспитание у ребенка ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других лиц как к высшей индивидуальной и общественной ценности с использованием национальных достижений в области физического воспитания. **Цель исследования** – осуществление научного анализа и систематизации положений украинской этнопедагогике по физическому воспитанию детей и раскрытие перспективного ее использования в условиях развития системы национального образования и воспитания в современной Украине. **Методы и методология исследования.** В ходе исследования использовались сравнительно-исторический и системно-структурный методы, которые позволили целостно проанализировать и выяснить суть, формы, средства физического воспитания и обеспечения здоровья детей в этнопедагогике; прогностические методы анализа историко-педагогической литературы используются для осмысления и определения перспектив реализации идей казны украинского народного воспитания в совре-

Ivan Smoliuk, Vadym Smoliuk. Upbringing of a Healthy Child in Ukrainian ethnopedagogics. Topicality. In conditions of building of democratic Ukraine with market economy, the priority tasks of the educational system is upbringing of child's attitude towards own health and health of the others as the highest individual and social value with the use of national heritage in the sphere of physical education. **The objective of the study** is to conduct the scientific analysis and systematization of the principles of Ukrainian ethnopedagogics on physical education of children and revealing its perspective use in conditions of development of the system of national education and upbringing in modern Ukraine. **Methods and methodology of the study.** In the study it was applied comparative-historical and systematic-structural methods which let us completely analyze and understand the notion, forms, means of physical education and providing health to children in ethnopedagogics; prognostic methods of analysis of historical-pedagogical literature were applied for understanding and describing the perspectives of realization of ideas

Результати роботи. Розкрито ідеї здорового способу життя й досвід фізичного виховання дитини в українській етнопедагогіці. Охарактеризовано засоби, фактори та форми фізичного виховання дітей. Досліджено національний спадок, що містить багатотисячлітню систему фізичного виховання, яка ґрунтується на системі загальнолюдських цінностей. Узагальнено можливості цієї скарбниці у формуванні оздоровчого світогляду, основ культури здоров'я, активної оздоровчої життєвої позиції підростаючого покоління. *Висновки.* В Україні впродовж багатьох століть складалася надзвичайно ефективна система оздоровлення, тісно пов'язана зі звичаями, обрядами, світоглядом наших предків. Її використання має велике значення для формування в підростаючого покоління оздоровчого світогляду, основ культури здоров'я, активної оздоровчої життєвої позиції, що передбачає і фізичне вдосконалення, і духовне збагачення, і моральне зростання, і правила поведінки в соціумі.

менної національної освітньо-виховної практики. *Результати роботи.* Раскрываются идеи здорового образа жизни и опыт физического воспитания ребенка в украинской этнопедагогике. Охарактеризованы средства, факторы и формы физического воспитания детей. Исследуется национальное наследие, что включает в себя многовековую систему физического воспитания, основанную на системе общечеловеческих ценностей. Обобщаются возможности формирования оздоровительного мировоззрения, основ культуры здоровья, активной оздоровительной жизненной позиции подрастающего поколения. *Выводы.* В Украине на протяжении многих веков складывалась чрезвычайно эффективная система оздоровления, которая тесно связана с обычаями, обрядами, мировоззрением наших предков. Ее использование имеет большое значение для формирования у подрастающего поколения оздоровительного мировоззрения, основ культуры здоровья, активной оздоровительной жизненной позиции, предусматривает и физическое совершенствование, и духовное обогащение, и моральный рост, и правила поведения в социуме.

of treasury of Ukrainian folk education in modern national educational practice. *Results of the work.* It was revealed the ideas of healthy lifestyle and experience of physical education of a child in Ukrainian ethnopedagogics. It was examined the national heritage that contains centuries-old system of physical education which is based on the system of human values. It was generalized the possibilities of this treasury in formation of recreational world view, basics of health culture, active health-improving life position of the growing generation. *Conclusions.* In Ukraine already for many centuries it has formed a very effective system of health-improvement which is closely connected with customs, traditions, world view of our ancestors. Usage of this treasury has great meaning among the growing generation for formation of health-improving world view, basics of health culture, active health-improving life position that foresees physical improvement, mental enrichment, moral growth and rules of behavior in the society.

Ключові слова:

етнопедагогіка, здоров'я, здорова дитина, здоровий спосіб життя.

етнопедагогіка, здоров'я, здоровий ребенок, здоровий образ жизни.

ethnopedagogics, health, healthy child, healthy lifestyle.

Вступ. Один із важливих напрямів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепцією загальнодержавної соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., – фізичне виховання як основа для забезпечення здоров'я громадян. У сучасних умовах пріоритетне завдання системи освіти – виховання в дитини відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших осіб як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Серед пріоритетів, визначених Національною доктриною розвитку освіти України, домінують є принцип органічного зв'язку освіти з історією, культурою, народними традиціями, етнопедагогікою українців, що забезпечить створення й застосування виховної системи, адекватної потребам українського державотворення та формування високоосвічених духовно багатих і морально стійких особистостей, достойних громадян своєї держави, збагатить сучасну педагогіку зразками виховання фізично здорових патріотичних особистостей.

До актуальних завдань фізичного виховання належить формування особистості з огляду на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; прищеплення загальнолюдських цінностей, здоров'я фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття навичок здорового способу життя [5].

Виконання окреслених завдань у практиці сучасного національного виховання спонукає педагогів-науковців, діячів освіти, практиків до творчого використання педагогічної спадщини.

Проблему фізичного виховання школярів як важливий науково-педагогічний складник сучасних досліджень відображено в працях Е. Вільчковського, О. Дубогай, Н. Завидівської, Т. Круцевич, Л. Матвєєва, Б. Шияна. Теоретико-практичні аспекти технологій формування здорової особистості в

процесі педагогічної організації національного виховання молодого покоління висвітлено в наукових роботах О. Вишневецького, Ю. Руденка, І. Смолюка, М. Стельмаховича [4; 7; 9; 10].

Відродження й ефективне впровадження в навчально-виховний процес народних ігор розкрито в низці сучасних наукових досліджень Е. Вільчковського, А. Вольчинського, Г. Воробей, Н. Луцан, Н. Лисенко, М. Мельничук, Є. Приступи, Н. Химич, А. Цюся та ін. [3; 6; 7; 13].

Теоретичне обґрунтування етнопедагогіки здоров'я міститься в працях Є. Приступи, у яких обґрунтовано педагогічні, філософські, історичні аспекти становлення й розвитку української народної фізичної культури [7]. Структурні чинники розвитку та педагогічні закономірності її функціонування як системи вчений виявляє на тлі аналізу особливостей умов життя українців із найдавніших часів, тобто використовуючи узагальнюючі можливості категорії «спосіб життя». Розглядаючи народну фізичну культуру як складову частину фізичної культури й етнопедагогіки, Є. Приступа зазначає, що «народна фізична культура, функціонуючи в соціальній психіці і громадському побуті, виконує певне соціальне замовлення: формує той тип індивідуума, який необхідний нації для її успішної життєдіяльності» [7, 12].

Дослідник зауважує, що національна специфіка та змістова своєрідність народної фізичної культури – явище складне й багатогране. Він небезпідставно пропонує вважати національну специфіку народної фізичної культури не сталою, а «похідною від способу життя народу, адаптивною змінною в залежності від історичних обставин, духовних і економічних потреб, естетичних уподобань, особливостей зв'язків з іншими культурами тощо» [7, с. 212]. Розглядаючи педагогічні закономірності функціонування фізичної культури як системи, автор називає основні чинники, які впливають на зміст і форми народної фізичної культури [7, с. 214]. Це дає змогу, спираючись на теоретичні й методологічні положення щодо сутності та структури народної фізичної культури, ширше використовувати ідеї народного оздоровчого досвіду в практиці фізичного виховання дітей і підлітків.

Мета дослідження – здійснення наукового аналізу та систематизація положень української етнопедагогіки щодо фізичного виховання дітей і розкриття перспективного її застосування в умовах розвитку системи національної освіти й виховання в сучасній Україні.

Методами дослідження виступають порівняльно-історичний і системно-структурний, що дають змогу цілісно проаналізувати й з'ясувати суть, форми, засоби фізичного виховання та забезпечення здоров'я дітей в етнопедагогіці; прогностичні методи аналізу історико-педагогічної літератури використано для осмислення й окреслення перспектив реалізації ідей скарбниці українського народного виховання в сучасній національній освітньо-виховній практиці.

Результати дослідження. Дискусія. Із погляду оздоровчих можливостей етнопедагогіки провідне значення в цій структурі належить народній виховній практиці, у якій «родинна педагогіка», «батьківське виховання» – ядро цього виховного досвіду, його серцевина [8, с. 40]. Виховним ідеалом українців завжди була «здорова, культурна, щаслива людина з багатогранними знаннями, високими духовно-моральними й інтелектуальними якостями, патріотичними почуттями й працьовитістю, національною і людською гідністю» [11, с. 52]. Родина, зокрема батьки, завжди піклувалися про здоров'я та фізичний розвиток дітей, створювали належну оздоровчу атмосферу в сімейному спілкуванні. Водночас громада теж надавала належного значення виконанню завдань фізично-оздоровчого виховання, зокрема зміцнення здоров'я різними засобами, сприяла правильному розвитку тіла, пристосуванню до природного середовища, гартуванню організму, підготовці до праці та оборони рідного краю, утвердженню оптимізму й здорового способу життя, дотриманню санітарно-гігієнічних норм поведінки тощо [12, 41].

У народній педагогіці зі скарбниці народної практичної філософії – прислів'їв і приказок – використовували найбільш узагальнені приклади ставлення до фізичного здоров'я та його оцінку: «Здоров'я – найбільше багатство у світі», «Здоров'я – щастя», «Здоров'я – усьому голова», «Від здоров'я залежить добробут людини», «Аби голова здорова, а все тоє буде», «Аби здоров'я, а життя буде», «Аби здоров'я, а гроші будуть», «Без здоров'я нема багатства», «Коби голова здорова, будуть воли та корова», «Коби моя голова здорова, а гаразду дороблюся».

Як бачимо, українці здавна високо цінували здоров'я, що ставилося вище від багатства, оскільки «все можна купити, а здоров'я – ні», «здоров'я – над масток», воно «найдорожчий скарб». У народу існували переконання, що здорова людина завжди зможе заробити собі на прожиття, а тому оптимістично стверджували: «Як будемо живі, то будемо й ситі». Поважаючи здоров'я не лише як підґрунтя матеріального благополуччя, але і як джерела життєрадісного настрою, краси людини,

відзначили, що «в здоровому тілі – здоровий дух», «поки здоров'я служить, то чоловік не тужить». Усі люди хочуть бути здоровими й щасливими, а тому справедливо вважають, що «без здоров'я нема щастя», «хто здоровий, той багатий, а хто недужий, той бідний». Здоровому все йде в смак: «як я здоров, то в мене хрін за цукор», а «хворому й мед гіркий» і взагалі – «хворому нічого не миле». Хвора людина не відчуває повної життєвої радості («Без здоров'я нічого чоловікові не миле», «Що ми по життю, як здоров'я немає»), а здорова – бадьора, життєрадісна («Кожний знає, що в здоровім тілі сильний дух буває»).

У цих і подібних народних афоризмах як квінтесенції мудрості відображені народні звичаї й традиції щодо фізично-оздоровчого виховання молоді. Їх етнопедагоги розглядають як могутній засіб передачі та розвитку прогресивного народного досвіду й забезпечення єдності, наступності та спадкоємності поколінь, надійний заслін бездуховності, важливий змістовий чинник виховання дітей. «Народна традиція своє виховне завдання розв'язує через регулювання духовних якостей індивіда, необхідних для правильної його поведінки. Звичай виводить поведінку кожної підростаючої особистості на життєву стежу, прокладену старшими поколінням, через детальну регламентацію дій у кожній конкретній ситуації без особливої мотивації чи яких-небудь духовних приписів, оскільки норми поведінки людини цього не потребують, бо виконуються майже автоматично, ставши звичкою» [11, с. 54].

Зростаюча зацікавленість педагогів і широкої громадськості викликає активізація діяльності вітчизняних учених щодо відродження ідей народного тіловиховання, реалізації на практиці принципів фізично-оздоровчої культури українського козацтва, становлення національної системи фізичного виховання. Теоретичне обґрунтування доцільності використання ідей народного тіловиховання з метою прищеплення учням навичок здорового способу життя є важливим завданням етнопедагогіки. Ідеться про цілеспрямоване формування фізично-оздоровчої культури сучасних школярів як компонента їхнього здорового способу життя на основі нагромаджених у соціально-культурному досвіді народу різноманітних за своїм характером, змістом, складністю оздоровчих впливів. Дослідники цього напрямку пропонують загальні показники здорового способу життя в їх зв'язку із сутністю та основними компонентами фізично-оздоровчої культури як конструктивної активності особистості щодо збереження й зміцнення власного здоров'я. Тому особливу увагу приділено саме проблемам формування фізично-оздоровчої культури школярів засобами українського народознавства.

Кожна нація, кожен народ, навіть кожна соціальна група, у тому числі й сім'я, мають свої традиції, звичаї, обряди, культуру, духовно-моральний досвід та власну історію. Національний спадок містить у собі багатовікову систему виховання, що ґрунтується на національній системі цінностей і спроможна сформувати національний характер, удачу людини, звички та специфічний спосіб життя, притаманний тій чи іншій національній спільноті. Людина, як дерево, не може жити без коріння, тому вивчення національних надбань, історії духовної національної культури є першоосновою для виховання менталітету й духовності в наймолодшого покоління [1].

Народні традиції зберігають досвід народу, що формувався тисячоліттями та віддзеркалюють специфіку світорозуміння українського народу, його духовність та морально-етичні норми співжиття.

Результати численних досліджень із вивчення духовної спадщини українського народу – Є. Приступи, С. Маринчак, С. Мудрика, А. Цьося, Г. Маковій, О. Воропая, Л. Калуської – свідчать про піклування та надання великого значення збереженню власного здоров'я. Здоров'я потрібне людині для повноцінної й активної праці («Щоб працювати, треба силу мати») та боротьби з ворогами. Про необхідність збереження здоров'я, його формування з раннього віку йдеться в народних прислів'ях: «Бережи здоров'я змолоду, а честь – під старість», «Бережи одяг – поки новий, а здоров'я – поки молодий». У віншуваннях і щедруваннях бажали один одному щастя й здоров'я. Під час розписування писанок на Великдень урахували символічне значення кольорів: для маленьких дітей – червоні, щоб були веселі та здорові, дорослим юнакам і дівчатам додавали більше зеленого, щоб силу мали більшу.

Задля фізичного здоров'я потрібно було дотримуватися певного способу життя. Наші прадіди мали міцніше здоров'я, ніж сучасне покоління. Насамперед це пов'язано з тим способом життя, яке вони вели: жили серед природи, багато часу перебували на свіжому повітрі, працювали фізично, повноцінно харчувалися, споживаючи корисну й здорову їжу.

У системі народних знань ми знаходимо різноманітні засоби фізичного виховання, зокрема сили природи. Людина завжди усвідомлювала цілющі сили сонця, води й повітря. У народі вода була у великій пошані, що підтверджується багатьма казками, повір'ями, приказками, прислів'ями про «живу»

та «мертву» воду. Воду називали «кров'ю землі», вона вважалася цілющою животворною силою, основою всього життя, – відзначає у своїх дослідженнях Любомира Калуська.

У народі цінували цілющі сили сонця, до нього виносили важкохворих, щоб вони могли одужати. Ще Гіппократ твердив, що сонячні промені дуже корисні, вони поліпшують обмінні процеси, кровообіг, дихання, тонус нервової системи. Народні прислів'я підкреслюють важливе значення сонця: «Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає», «Коли сонечко пригріє, то й трава зазеленіє». Від літнього пекучого сонця люди захищалися світлим одягом, хустинками, чоловіки одягали брилі [2].

Оздоровчою силою наші прадіди наділяли й землю. Ходіння влітку босоніж як дорослих, так і дітей було звичайною справою, адже вважалось, що земля надає організму велику силу та енергію: «Земля здоров'я дає». Це була профілактика плоскостопості та хвороб ніг, адже ходіння босими ногами по землі, стерні, піску, дрібному камінні, воді, деревах розвиває стопу, зміцнює м'язи ніг: це й точковий масаж, що підвищує тонус м'язів стопи, ніг, усього організму. Крім цього, на стопі розташовані рецептори «задоволення», недарма з давніх часів у наших краях батраки щовечора чухали п'яти панам. Сучасні фізіологічні дослідження відзначають, що стопи ніг – найбільш рефлексогенна зона людського організму, на них – десятки тисяч нервових закінчень, через які можна впливати на різні частини тіла. Загартувальний вплив ходіння босими ногами по землі пояснюється й тим, що на підшві стопи, порівняно з іншими частинами тіла, міститься значно більше терморекторів, рефлекторно пов'язаних із носовою частиною гортані. Крім того, ходіння босоніж сприяє поглинанню землею електричних зарядів, що накопичуються в нашому організмі [2].

Важливий фактор оздоровлення – свіже повітря. На свіжому повітрі дорослі вдень працювали, а діти грались або допомагали дорослим і відчували на собі його позитивний оздоровчий вплив. Особливо ефективне холодне повітря, яке сприяє загартуванню організму. На свято Стрітіння існував такий звичай: діти робили із соломи опудало зими, а з ним, роздягнені й босі, вибігали з хати та співали, потім спалювали «зиму» й лише тоді бігли в хату зігрітися.

Неабиякий вплив на здоров'я людини справляють гігієнічні фактори (особиста гігієна, режим харчування). Дотримання особистої гігієни українцями – одна з умов збереження здоров'я. Про це свідчать пісні, колядки, віншування, щедрівки, народні прислів'я, казки, що дійшли до нас. Саме в них ми бачимо, як цінували «чепурність», охайність, чистоту. Цей культ традиційно формувався в Україні («Чистенько коло посуду ходить»). Люди осуджували неохайність: «На неохайній людині всяка одежа погана», «Невмиванка – попова собака». Перед святами все повинно бути випране, не можна одягати нечистого одягу, не можна виходити на вулицю не вмившись, щоб «не зустріти відьми», не можна витиратись одним рушником, щоб «не посваритися». На Зелену Неділю стіл мав бути акуратний, а на ньому – чистий рушничок. Ці народні звичаї, обряди містили в собі компоненти гігієни. [2]

Належну увагу приділяли дотриманню режиму праці та відпочинку. Заборона працювати в неділю давала змогу людині відпочити, набратися сил для робочого тижня. Суботу присвячували дому: жінки купали дітей, прибирали, прали білизну. Робочий день завжди починався вдосвіта. Про це свідчать певні звичаї: на свято першої борозни, Юрія, потрібно було зустрічати схід сонця на своєму полі («Хто рано встає, тому Бог дає»).

Не залишалося поза увагою харчування. Народна мораль завжди засуджувала надмірність у харчуванні, споживання алкоголю («Сласна їда – животу біда», «П'яний, що дурний»). Для забезпечення здорового способу життя дотримувалися постів, щоб очистити тіло й душу.

Ми знаємо, що малорухливий спосіб життя згубний, особливо для дитини, у якій природна потреба в рухах, тому зниження рухової активності призводить до низки відхилень у стані здоров'я. Це відзначає й народна мудрість: «Якщо дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається». Для повноцінного фізичного розвитку виконувалися фізичні вправи. Серед них Є. Приступа виділяє ігри, забави та розваги (біг, стрибки, метання, лазіння, плавання, катання на санчатах, різноманітні змагання), боротьбу, «борюкання» (жартівлива боротьба, у якій брали участь і дівчата), народні танці, які були повсякденними, а також супроводжували різноманітні традиційні та звичаєві дії, у їхньому змісті відбито національну психологію українського народу. Молодь змагалась у перестрибуванні через струмки на Зелену Неділю, на Івана Купала – через вогнище, хто далі перекине щось через дерево, залізе на дерево тощо.

Вивчаючи традиції українського народу, неможливо не відзначити його духовність, що була невід'ємною частиною здорового способу життя. Це те, до чого ми повинні зараз повернутися, урахо-

вучачи багатовіковий досвід нашого народу. Злагоженість буття людини з природою, Усесвітом була першоосновою духовної культури. Наші прадіди вірили, що кожне дерево, кожна травинка і навіть вода – живі. Вони не ламали гілок (навіть на пасовище брали прутик — мертву гілку із сухого дерева), не рвали даремно квіток, бо вони теж хочуть жити.

Надзвичайно емоційними є й народні ігри, серед яких можна виокремити дві групи. Перша – це спонтанні ігри, вони виникли стихійно або як наслідування дій дорослих. Друга група – суто розважальні ігри з готовими правилами [13].

Ігри створювалися народом упродовж багатьох століть, вони сприяють розвитку фізичних якостей дитини: спритності, швидкості, витривалості й сили, розвитку самостійності, рішучості, організованості, кмітливості, чесності, доброзичливого та турботливого ставлення одне до одного. Народні рухливі ігри є дієвим засобом усебічного виховання дітей, вони сприяють розширенню уявлень про навколишній світ, повноцінному розумовому розвитку, прискорюють психічні процеси, забезпечують естетичну насолоду від виконання рухових дій, поєднаних із примовками, приспівками, створюють передумови для закріплення рухових навичок та розвитку фізичних якостей. Як активний вид дозвілля, гра сприяє розвитку кмітливості, логічного мислення, загартовуванню волі, витримки. Народна гра – соціальне й педагогічне явище. Вона розглядається як джерело радощів та насолоди [14].

Народні ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи, залишаючись ефективним засобом фізичного виховання дітей.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Могутній здобуток народу, який століттями збагачувався, потрібно широко використовувати в системі виховання дітей, залучаючи їх до витоків національної культури та духовності. Вивчення народних традицій свідчить, що в Україні впродовж багатьох століть складалася надзвичайно ефективна система оздоровлення, яка тісно пов'язана зі звичаями, обрядами, світоглядом наших предків. Застосування цієї скарбниці має велике значення для формування в підростаючого покоління оздоровчого світогляду, основ культури здоров'я, активної оздоровчої життєвої позиції, що передбачає і фізичне удосконалення, і духовне збагачення, і моральне зростання, і правила поведінки в соціумі. Уся мудрість народного спадку полягає в його багатовекторності, тобто не пройшов повз увагу народу жоден аспект феномену здоров'я людини, визначені всі передумови комфортного, гуманного та життєтворчого існування людської спільноти.

Джерела та література

1. Алексєєнко Т. Ціннісні орієнтації сімейного виховання: концепція реалізації / Т. Алексєєнко // Рідна школа. – 1997. – № 10. – С. 69–72.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Г. В. Беленька [та ін.] ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Каф. дошк. педагогіки. Відкрита пед. шк. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 334 с.
4. Вишневський О. Сучасне українське виховання : пед. нариси / О. Вишневський. – Львів : Львівський обл. наук.-метод. ін-т освіти ; Львівське обл. пед. т-во ім. Г. Ващенко, 1996. – 238 с.
5. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / наук. ред. О. Л. Кононко. – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
6. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л. А. Швайка. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 253 с.
7. Приступа С. Н. Народна фізична культура українців / С. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.

References

1. Alyeksyeyenko, T. (1997). Tsinnisni oriyentatsii simeynoho vykhovannia: kontseptsiya realizatsii [Value orientations of family upbringing: concept of realization]. *Ridna shkola*, 10, 69–72.
2. Byelyenka, H. V. (2006). *Zdorovya dytyny vid rodyny: yak vykhovuvaty v simyi zdorovu dytynu vid narodzhennia do povnolittia* [Health of a child from a family: how to upbringing a healthy child in a family from birth until legal age]. (2006). Kyiv: SPD Bohdanova.
3. Vilchkovskyi, E. S. (1998). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia ditey doshkilnoho viku* [Theory and methodology of physical education of children of preschool age]. Lviv: VNTL.
4. Vyshnevskiyi, O. (1996). *Suchasne ukrainske vykhovannia* [Modern Ukrainian education]. Lviv: Lvivskiyi oblasnyi naukovo-metodolohichniy instytut osvity: Lvivske oblasne pedahohichne tovarystvo imeni H. Vashchenko.
5. Kononenko, O. L. (2003). *Komentar do Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity v Ukraini* [Comment on the Basic component of preschool education in Ukraine]. Kyiv: Doshkilne vykhovannia.
6. Shvayko, L. A. (2008). *Orhanizatsiya ozdorovchoi roboty v DNZ* [Organization of health-improving work in preschool educational establishments]. Kharkiv: Osнова.
7. Prystupa, Y. N. (1995). *Narodna fizychna kultura ukrainsiv* [Popular physical culture of Ukrainians]. Lviv: USA.

8. Руденко Ю. Основи сучасного українського виховання / Ю. Руденко. – К. : Вид-во ім. О. Теліги, 2003. – 328 с.
9. Сухомлинський В. О. Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. – Т. 1. – К. : Рад. шк., 1976. – 654 с.
10. Смолюк І. Фізичне виховання і духовний розвиток особистості / І. Смолюк // Педагогічний пошук. – № 3. – Наук.-метод. вісник. – Луцьк : Волин. ін-т післядипломної освіти, 2006. – С. 72–73
11. Стельмахович М. Г. Теорія і практика українського національного виховання : посіб. для вчителів початкових класів та студ. пед. ф-в / М. Г. Стельмахович. – Івано-Франківськ : Лілея НВ, 1996. – 180 с.
12. Стельмахович М. Г. Гуцульська родина: батьки і діти (орієнтовна програма педагогічної освіти батьків учнів гуцульської школи) / М. Г. Стельмахович // Гуцульська школа : регіон. наук.-пед. і літ.-красн. журн. гуцульської освітянської ради. – Яворів, 1996. – № 1. – С. 39–46.
13. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
14. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників / М. К. Шейко. – 3-тє вид. – К. : Рад. шк., 1972. – 256 с.
8. Rudenko, Y. (2003). *Osnovy suchasnoho ukrainskoho vykhovannia* [Basics of modern Ukrainian upbringing]. Kyiv: Vydavnytstvo imeni O. Telihy.
9. Sukhomlynskyi, V. O. (1976). *Pikluvannia pro zdorovyia molodoho pokolinnia, fizychnе vykhovannia* [Caring for health of young generation, physical education]. Kyiv: Radianska shkola.
10. Smoliuk, I. (2006). *Fizychnе vykhovannia i dukhovnyi rozvytok osobystosti* [Physical education and spiritual development of a personality]. *Pedahohichnyi poshuk*, 3, 72-73
11. Stelmakhovich, M. H. (1996). *Teoriya i praktyka ukrainskoho natsionalnoho vykhovannia : posibnyk dlia vchyteliv pochatkovykh klasiv ta studentiv pedahohichnykh fakultetiv* [Theory and practice of Ukrainian national upbringing : manual for teachers of junior classes and students of pedagogical faculties]. Ivano-Frankivsk: Lileya NV.
12. Stelmakhovich, M. H. (1996). *Hutsulska rodyna : Batky i dity (orientovna prohrama pedahohichnoi osvity batkiv uchniv hutsulskoi shkoly)* [Hutsul family : Parents and children (oriented program of pedagogical education of parents of pupils of hutsul school)]. *Hutsulska shkola : rehionalnyi naukovo-pedahohichnyi i literaturno-kraieznavchyi zhurnal hutsulskoi osvitiianskoi rady*, 1, 39–46.
13. Tsos, A. V. (2000). *Fizychnе vykhovannia v kalendarniy obriadovosti ukraintsiv* [Physical education in calendar ritualism of Ukrainians]. Lutsk: Nadstyrya.
14. Sheyko, M. K. (1972). *Rukhlyvi ihry doshkilnykiv* [Outdoor games of preschoolers]. Kyiv: Radianska shkola.

Інформація про авторів:

Смолюк Іван; <http://orcid.org/0000-0002-5929-247X>; Smoluk@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, Україна.

Смолюк Вадим; <http://orcid.org/0000-0002-7724-5423>; Smoluksvetlana@rambler.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, Україна.

Information about the Authors:

Smoliuk Ivan; <http://orcid.org/0000-0002-5929-247X>; Smoluk@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Smoliuk Vadym; <http://orcid.org/0000-0002-7724-5423>; Smoluksvetlana@rambler.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2016 р.

Народна гра як презентант традицій і репрезентант культурного коду

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

Анотації:

Традиційні види спорту та ігри – наразі досить затребуваний напрям у вітчизняних і зарубіжних наукових розвідках; у ЮНЕСКО їх проголошено частиною нематеріальної спадщини й символом культурного розмаїття нашого суспільства. Цінність дослідження народних ігор та забав обумовлена новизною потенційних відкриттів чи переосмислень культурних стереотипів народу. Українські традиції наскрізь пронизані рухами, руховою активністю, які є основою фізичної культури, а отже, за допомогою рухового компонента можна пізнавати культуру власного народу. Завдання роботи – визначення поняття «народна гра» в контекстах презентації традицій і репрезентації культурного коду. Установлено, що поняття «народна гра» через колізії в практиці варто трактувати в широкому й вузькому значеннях. Народна гра в широкому розумінні – це відтворення у формі ігрової дії (гри) важливих подій, знакових або віхових сторінок життя народу, трагічних моментів чи радісних звершень і перемог, щоб згадати та оцінити їх як такі, що сприяли становленню світогляду, менталітету, гартуванню цілого народу.

Ключові слова:

народна гра, фізична культура, традиція, культурний код.

Николай Саинчук. Народная игра как презентант традиций и репрезентант культурного кода. Традиционные виды спорта и игры в настоящее время – довольно востребованное направление в отечественных и зарубежных научных исследованиях; в ЮНЕСКО они провозглашаются частью нематериального наследия и символом культурного разнообразия нашего общества. Ценность исследования народных игр и забав обусловлена новизной потенциальных открытий или переосмыслений культурных стереотипов народа. Украинские традиции насквозь пронизаны движениями, двигательной активностью, которые являются основой физической культуры, а следовательно, через двигательный компонент можно познавать культуру народа. Задача работы – определение понятия «народная игра» в контекстах презентации традиций и репрезентации культурного кода. Установлено, что понятие «народная игра» по практической целесообразности лучше всего трактовать в широком и узком смысле. Народная игра в широком смысле – это воспроизведение в форме игрового действия (игры) важных событий, знаковых или веховых страниц жизни народа, трагических моментов или радостных свершений и побед, чтобы вспомнить и оценить их как такие, которые способствовали становлению мировоззрения, менталитета, закаливанию целого народа.

народная игра, физическая культура, традиция, культурный код.

Mykola Sainchuk. Folk Play in Presenting Traditions and Representing Cultural Code. Traditional kinds of sport and games are currently enough demanded course in domestic and foreign scientific studies; UNESCO claims they are a part of our intangible heritage and a symbol of the cultural diversity of our society. The value of the study of folk games and entertainment is conditioned by novelty of potential discoveries or interpretation of cultural stereotypes of a nation. Ukrainian traditions are transfused with movements, motor activity which are the basis of physical culture and, therefore, through the motor component we may learn the culture of own people. The objective of the work was defining the notion of «folk play» in the contexts of presentation of traditions and representation of the cultural code. It was established that the notion «folk play» due to collision in practice should be understood in its broad and narrow senses. Folk play in its broad sense is the reproduction in the form of game action (games) of the major events, iconic pages of life of the people, the tragic moments and joyful accomplishments and victories for the purpose to remember and pay tribute to them as such which contributed to the formation of outlook, mentality, hardening of the whole nation.

folk play, physical culture, tradition, cultural code.

Вступ. Усупереч глобалізаційним перетрубаціям, спрямованим на уніфікацію та стандартизацію фактично всіх сфер людського життя в будь-якому куточку планети Земля за певними зразками й правилами, сьогодні все відчутніше проглядається опір різних етносів, народів цій самій, нещодавно так радісно підтриманій глобалізації. Глобалістам усе важче маскувати свої плани лише економічними взаємозв'язками та вигодами, які вона нібито несе в собі. У глобалізації проступає латентна експансія (уярмлення), що посягає на все й диктує (ненастійно нав'язує) свої еталони, поведінку, навіть героїв, тим самим підбираючись до сфери культури, традицій, сакрального, яке в кожного народу своє, і цю фортецю не завжди просто здолати.

Не випадково ж у світі не втрачають популярності традиційні заходи (ігри, забави, карнавали та ін.), якими віднаходяться, а подекуди «винаходяться традиції» (Е. Гобсбаум, Т. Рейнджер), що покликані насамперед розв'язувати проблему ідентифікації людей, згуртувати їх навколо спільної ідеї. Конвенція ЮНЕСКО з охорони нематеріальної культурної спадщини встановлює фундаментальне право на культурне визнання, зокрема через традиційні види спорту й ігри: «Traditional sports and games are part of our intangible heritage and a symbol of the cultural diversity of our societies» (традиційні види спорту та ігри – це частина нашої нематеріальної спадщини й символ культурного розмаїття нашого суспільства) [7].

У кінці вересня 2015 р. організатори традиційних ігор та корінних забав, представники різних національних і міжнародних неурядових організацій, що брали участь у фестивалі ТОСАТІ (фестиваль Тосаті – Міжнародний фестиваль вуличних ігор, що відбувається в стародавньому центрі Верони та є унікальним за своїми характеристиками в Італії і Європі), вирішили перейти на додатковий рівень відносин та підготували для всесвітнього просування «Веронську декларацію». Опираючись на засадничі принципи ЮНЕСКО щодо національних стратегій розвитку, «Веронська декларація» закликає настійливо рекомендувати уведення традиційних видів спорту й ігор у шкільні програми. Вона націлює на досягнення таких цілей: 1) об'єднати всіх сподвижників (протагоністів), які займаються творчістю, саморозвитком, охороною навколишнього середовища та правами й обов'язками громадян; 2) поділяти цінності культурного розмаїття; 3) створювати структури, які цінують добробут і соціальне здоров'я, пов'язані з обміном інформацією та взаємодіють між різними поколіннями й сприяють міжкультурному діалогу в цілому; 4) поглиблювати знання про місцеві звичаї як пам'ять цивілізацій; 5) устанавлювати взаємозв'язок між передачею нематеріальної культурної спадщини та сталим розвитком [8].

Отже, традиційні види спорту та ігри визнаються ЮНЕСКО ефективним засобом передачі цінностей солідарності, різноманітності, відкритості й культурної свідомості, що сприяють почуттю гордості за власне культурне коріння. Тому бажано, щоб за народними іграми в програмі фізичного виховання молоді (школярів і студентів) України була закріплена незмінна вимога стосовно їх проходження (наприклад у вигляді обов'язкового модуля). Досвід успішного втілення традиційної ігрової культури в шкільну програму досить непоодиноким. Зокрема, Е. Вільчковський, В. Пасічник, досліджуючи фізичне виховання в школах Греції, відзначають, що система фізичного виховання дітей і молоді в цій країні намагається підтримувати свої понад 2800-річні історичні традиції. Близько 10–15 % програмного матеріалу зі шкільної дисципліни «Фізична культура» планується на грецькі народні танці [1]. У цьому напрямі проведено велику роботу вітчизняними вченими Є. Н. Приступою, В. І. Левківим, О. В. Слімаковським [4], А. В. Цьосем, Н. А. Деделюк [6].

Наразі молоде українське покоління націлене на пізнання своєї традиційної культури. У щорічній доповіді Президенту, Верховній Раді України про становище молодів України (за підсумками 2013 р.) науковці зазначають, що «сьогодні ми спостерігаємо не лише зростання поваги молодого покоління до релігійних традицій свого народу, а й бажання значної частини молоді транслювати усвідомлення цінності релігії і віри майбутнім поколінням» [5, с. 81]. У системі цінностей сучасної української молоді простежено зростаючий вплив фактора етнічної самоідентифікації: «Сучасна молодь у цілому налаштована досить патріотично, вірить у майбутнє України, готова спілкуватись українською мовою й зміцнювати українські культурні традиції. Так, згідно з результатами опитувань, проведених Київським інститутом проблем управління ім. Горшеніна, у 2012 р. серед міської молоді – 16–21-річного (тобто тих, хто народився в незалежній Україні) – 65 % пишаються, що є громадянами своєї країни» [5, с. 86]. Фізична культура спроможна до експлікації ігрової культури, від якої вона дистанціювалася, адже володіє ціннісним потенціалом не лише вдосконалення моторних здібностей людини, але й здатна впливати на духовні потенції. Однак тілесно-духовний (цілісний) вплив на людину можливостями фізичної культури відбувається лише за умови, якщо фізична культура як явище буде більш широко опиратися на свою основу – гру. Унікальністю українських народних ігор є те, що вони наскрізь пронизані руханкою; ігровий репертуар українця без рухової активності не те, що неможливий – він просто немислимий.

Завдання роботи – визначити поняття «народна гра» в контексті презентації традицій та репрезентації культурного коду.

Результати дослідження. Дискусія. Сучасна людина залежна не лише від біологічного (генетичного) коду, але й культурного. Історія свідчить, що людство рухалося в єдиному напрямі – нагромадження культурної пам'яті (досвіду) й, зрештою, становлення культурного коду. У ХХІ ст.

культурний код людства безапеляційно та, вочевидь, безповоротно став домінуючим у поведінці людини. Людина керується цінностями, нормами, ідеалами, що відображають аж ніяк не біологічний код, а саме культурний. Свідомість і самосвідомість, до яких еволюціонувала людина (чи якими була наділена людина, на відміну від решти живих створінь Богом), здійснили переворот у поведінці від біологічного до культурного. Усі інші істоти не наділені свідомістю та самосвідомістю, тому керуються виключно біологічними маркерами. Такі правила життя.

Тож біологічний (генетичний) код поза межами управління людською свідомістю, а унікальність культурного коду полягає в тому, що він породжений виключно людською свідомістю. Культурний код дає змогу збагнути сутність культурних феноменів. У народній грі закладено культурний код, який зберігає знання, досвід та навіть таємниці народу. Існує легенда: єгипетські жреці, шукаючи спосіб зберегти й передати знання наступним поколінням, зробили висновок, що найнадійнішим засобом досягнення цієї мети є ніщо інше як гра. Найвагомим аргументом на користь гри було те, що, на відміну від запису, який можуть знищити вороги, обставини чи час, гра збереже все достеменно та передасть важливу інформацію через віки. Вона мусила передати культурний код і справилася вона з цим на відмінно.

Тож народна гра – досить нетривіальне феноменне явище лише в людському житті, а й у педагогіці, адже вона несе в собі пам'ять народу (інформацію або цей самий код), проливає світло на те, якого племені/роду люди конкретного етносу. Так, народними іграми стародавніх греків була низка ігор, що називалися панелінськими (Олімпійські, Істмійські, Дельфійські, Немейські). Народними іграми-забавами римлян були гладіаторські ігри. У кожного народу – свої ігри, які виплекані їхніми віруваннями, способом життя та лише підтверджують ціннісні орієнтації, норів, мораль, зрештою – сутність цих людей. У народній грі все акумульовано: дозволи й табу. Жорстокі гладіаторські ігри були чужими для народу Греції, грецькі ж співи, ігри та агон римляни сприймали як жіночі втіхи. Де в грецьких іграх боротьба зі смертю, яка була потрібна римлянам для споглядання, як ковток свіжого повітря? Таким він був народом, цей римлянин, котрий був готовий насолоджуватися хоч тисячею, а хоч і мільйоном убитих за день, не відчуваючи при цьому нічого дурного. Еллін був здатний більше до споглядання краси тіла, його грації в момент напруження під час змагання; грек змагався у всьому й скрізь, він прагнув віднаходження гармонії, кидав виклик богам. І це був виклик достойної людини. Смерть чи її загроза не обов'язкова складова поєдинку. У цьому – особливість грецької гри. Не випадково захоплений грецькою культурою барон П'єр де Кубертен намагався відродити саме стародавній грецький підхід до змагань у новітніх Олімпійських іграх. Але за стародавнім принципом сучасні Олімпійські ігри не постали, адже опора була на інтернаціональність, а в кожного народу – свій культурний код та відмінності в ігровій поведінці.

Український народ також має тисячолітню історію й ті ігри, які прийшли до нас як народні, несуть у собі культурний слід, код. Українські народні ігри – це поєднання культури політеїстичної та монотеїстичної, це унікальне явище у світовій культурі, яке чітко проявляється саме в народних діях (гуляннях, іграх). Більшість український народних ігор мають чіткий відбиток двокультури/двовір'я.

Іван Огієнко (Митрополит Іларіон), аналізуючи стародавні народні свята, говорить про особливий слов'янський релігійний календар, який був досить великий і широко розроблений, із характерною рисою – міцним зв'язком із природою та хліборобським циклом: «Наші стародавні Свята – це наші хліборобські обряди, яких у нас завжди було дуже багато, і ось вони й склали наш річний календар Свят. Точно усталеного дня якогось Свята в давнину ще не було, бо це були Свята хліборобські: обряди справлялися залежно від погоди й часу хліборобських зайнять, у залежності від сонцеобороту та сонячної сили, і тільки Християнство пізніше поприв'язувало їх до певних днів. Звичайно Свято тяглося кілька днів, а то й тиждень і більше, що полишилося й до нашого часу. Усі Свята були пов'язані однією спільною ідеєю: пошанування сонця й соняшних богів, боротьба літа із зимою, тепла з холодом, а це є те, що становить основу хліборобства» [3, с. 265]. Свідченням широти й багатства стародавнього святкового обряду є веснянки, гаївки, купальські пісні, колядки, щедрівки та ін., які розгортаються повноцінними ігровими діями й пояснюють світогляд народу. Наслідкування в танках та іграх хліборобських рухів при оранці, сівбі, плеканні молодої рослини (хороводи «Просо», «Мак», «Огірочки», «Грушка», «Льон» і т. п.) мало на меті сприяти трудареві й допомагати буйному зростові врожаю [2, с. 18].

Отже, народна гра – це спадщина, культурна нематеріальна духовна, що переходить із покоління в покоління, у якій умовою набуття права власності є лише одна вимога – причетність чи ідентифікація до народу.

Народна гра в системі фізичного виховання молодого покоління (школі, ВНЗ) має підбиратися й проводитися досить виважено. Пов'язано це з тим, що, на відміну від інших типів ігор, особливо спортивних, із якими молодь добре знайома, народна гра потребує пояснень і прояснень. Це потрібно зробити, щоб у дітей не склалось упереджене враження, що народна гра – примітивна рухова активність, яку практикували попередні покоління, а тепер змушують їх відтворювати. Таке явище цілком імовірне, якщо до справи підійти не професійно, не виважено, а дилетантськи. Насправді в народній грі повинна відчуватися не роздвоєння розуміння народної гри, а її *високий статус*, де акумульовано культуру, традиції, звичаї, зрештою – повагу до минулого сучасниками. Тому народну гру потрібно з *великою «обережністю» підпорядковувати* цілям, які їй ніколи не були властиві. У фізичній культурі цим люблять зловживати, використовуючи якусь гру для виховання певної фізичної якості чи набуття рухового досвіду, який буде корисним в подальшому навчанні рухових дій. Відбувається «виривання з контексту», народна гра постає як щось просте й часто не логічне. У жодному разі це не означає, що народну гру не варто використовувати для виховання фізичних якостей під час уроку, просто не варто її представляти як таку, що своїм призначенням має виховання тієї якості. Отже, форма проведення народної гри надзвичайно важлива. Варіацій форм проведення (відтворення) народної гри може бути безліч, але загалом вони редукуються (зводяться) до двох основних.

Перша форма – розгорнутий самостійний, самодостатній ігровий захід. Народні ігри складають комплекс конкретного народного дійства із сукупністю ігор, танцями тощо, тим самим відтворюючи історичну традицію. Найкраще ця форма вирішується позашкільними заняттями, коли знімається суворе регламентація часом.

Друга форма – стисла, коли використовуються окремі ігри в сукупності чи окремо як елемент традиційного заходу або задля виконання певних завдань і досягнення цілей, наприклад під час уроку фізичної культури.

Отже, розглянувши народну гру як презентанта традицій і репрезентанта культурного коду, визначення поняття «народна гра», очевидно, буде найприйнятнішим, коли воно даватиметься в широкому й вузькому значеннях. Це обумовлено тим, чи враховують *вірування*, реперну точку, корінний пласт світогляду українського народу (тобто культурний код).

У широкому розумінні народна гра – це відтворення у формі ігрової дії (гри) важливих подій, знакових або вихових сторінок життя народу, трагічних моментів чи радісних звершень і перемог із метою згадати й віддати їм данину як таким, що сприяли становленню світогляду, менталітету, гартуванню цілого народу.

У вузькому значенні народна гра – процес, у якому необов'язкова (відсутня, вихолощена) поправка (урахування) на вірування, ритуал, міф тощо, а вся подія (дійство) ґрунтується на повторенні певної гри, яка була в наявності (репертуарі) у дітей (молоді, дорослих) попередніх поколінь.

Висновки. Народна гра – універсальний феномен, адже немає народу, у якого не було б своїх ігор. Вони чітко вказують на «родовід» народу, наскільки культура народу самодостатня чи запозичена. Народна гра – продукт історичний, подекуди еволюційний, але зазвичай статичний, адже вона повинна відображати культурну спадщину й нести в собі конкретну інформацію (код).

ЮНЕСКО прийнято низку документів, які спочатку дотично, а згодом безпосередньо стосувалися традиційного спорту та ігор: а) 1989 – Definition and recognition of popular and traditional culture; б) 2001 – Universal Declaration on Cultural Diversity, stating the measures that should be adopted; в) 2006 – Promotion and development of traditional sports and games (TSGs). Усі ці дії міжнародної організації спрямовані на розшифрування культурного коду різних народів світу та поглиблення знання про них через народні ігри.

Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні закономірностей та загальних механізмів становлення народної гри, адже гра постає не на порожньому місці й, вочевидь, виникла не із хаосу; у її основі – першоподія, яка спочатку не обов'язково є грою, а стає нею лише згодом як данина пам'яті тощо.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. Фізичне виховання в школах Греції / Е. Вільчковський, В. Пасічник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві – 2015. – № 3 (31). – С. 10–14.

References

1. Vilchkovskiy E., Pasichnyk, V. (2015). Fizychnе vykhovannia v shkolakh Hretsii [Physical education at schools of Greece]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 3 (31), 10–14.

2. Ігри та пісні : весняно-літня поезія трудового року / відп. ред. М. Т. Рильський. – К. : Вид-во АН Української РСР, 1963. – 672 с.
3. Іларіон. Дохристиянські вірування українського народу : монографія. – Вид. друге. – К. : АТ «Обереги», 1994. – 424 с.
4. Приступа Є. Н. Українські народні ігри : монографія / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
5. Стратегічні пріоритети молодіжної політики: освіта, зайнятість, житло : щоріч. доп. Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2013 р.) / М-во молоді та спорту України, Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. – К., 2014. – 368 с.
6. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.
7. Traditional Sports and Games [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/sport/physical-education-and-sport/traditional-sports-and-games/>
8. Veronadeclaration. September 20th, 2015 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://ethnosport.com/files/nwy00p-appeal-verona-2015-en.pdf>.
2. Ryl'skyi, M. T. (1963). *Ihry ta pisni: vesniano-litnia poeziya trudovoho roku* [Games and songs: spring-summer poetry of labor year]. Kyiv: Vydannia AN Ukrainskoi RSR.
3. Ilarion (1994). *Dokhrystyianski viruvannia ukrainskoho narodu* [Pre-Christian beliefs of Ukrainian nation]. Kyiv: AT «Oberehy».
4. Prystupa, Y. N., Levkiv, V. I., Slimakovskiy, O. V. (2012). *Ukrainski narodni igry* [Ukrainian popular games]. Lviv: LDUFK.
5. Stratehichni priorytety molodizhnoi polityky: osvita, zayniatist, zhytlo : shchorichna dopovid Prezydentu Ukrainy, Verkhovniy Radi Ukrainy pro stanovyshche molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2013 roku) [Strategic priorities of youth policy: education, employment, housing : annual report to the President of Ukraine, the Supreme Court of Ukraine on situation of the youth in Ukraine (according to results of the year 2013)]. (2014). *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy, Derzhavnyi instytut simeynoi ta molodizhnoi polityky*.
6. Tsos, A. V., Dedeliuk, N. A. (2014). *Istoriya fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XIX stolittia* [History of physical education at the territory of Ukraine from the ancient times until the beginning of XIX century]. Lutsk: Skhidnoevropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky.
7. Traditional Sports and Games. Retrieved from <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/sport/physical-education-and-sport/traditional-sports-and-games/>
8. Verona declaration (2015, September 20). Retrieved from <http://ethnosport.com/files/nwy00p-appeal-verona-2015-en.pdf>.

Інформація про авторів:

Сайнчук Микола; <http://orcid.org/0000-0002-7706-0242>; mmsainchuk@i.ua; Національний університет фізичного виховання і спорту України; вул. Фізкультури, 1, Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Sainchuk Mykola; <http://orcid.org/0000-0002-7706-0242>; mmsainchuk@i.ua; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 1 Physical Culture Street, Kyiv, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2016 р.

Орест Кампі,
k_fiz@mail.msu.edu.ua,
Геннадій Будкевич,
flazak@yandex.ru
Сергій Гавришко,
serzh31@ukr.net

Правові аспекти регулювання праці професійних спортсменів в Україні

Мукачівський державний університет (м. Мукачево)

Анотація:

Актуальність наукового дослідження обґрунтовано наявними недоліками в правовому регулюванні професійного спорту, зокрема в регулюванні праці професійних спортсменів. Потрібно підкреслити, що в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» міститься лише одна стаття щодо такого напряму діяльності в спорті, як професійний спорт. *Мета статті* – узагальнення результатів наукових досліджень та формулювання пропозицій щодо вдосконалення правового регулювання праці спортсменів-професіоналів. Проведено узагальнення результатів наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців із регулювання праці професійних спортсменів. Установлено, що на сьогодні відсутня єдність думок науковців із приводу питань регулювання праці спортсменів-професіоналів та, зокрема, чи повинна діяльність спортсменів-професіоналів у професійному спорті врегулюватися на підставі норм цивільного або ж трудового права. Указано, що згідно з положеннями чинного вітчизняного законодавства спортсмен набуває статус спортсмена-професіонала з моменту укладення трудового договору (контракту) з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури й спорту про участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів. Отже, набуття спортсменом статусу професіонала пов'язано моментом укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури

Орест Кампі, Геннадій Будкевич, Сергей Гаврышко. Правовые аспекты регулирования труда профессиональных спортсменов. *Актуальность* научного исследования обосновывается имеющимися недостатками в правовом регулировании профессионального спорта, в частности в труде профессиональных спортсменов. Нужно подчеркнуть, что в Законе Украины «О физической культуре и спорте» содержится только одна статья, посвященная такому направлению деятельности в спорте, как профессиональный спорт. *Цель данной статьи* – обобщение результатов научных исследований и формулирование предложений по совершенствованию правового регулирования труда спортсменов-профессионалов. Проведено обобщение результатов научных исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных регулированию труда профессиональных спортсменов. Установлено, что на сегодняшний день отсутствует единство мнений ученых по поводу вопросов регулирования труда профессиональных спортсменов и, в частности, должна деятельность профессиональных спортсменов в профессиональном спорте регулироваться на основании норм гражданского или же трудового права. Указывается что согласно положениям действующего отечественного законодательства спортсмен приобретает статус спортсмена-профессионала с момента заключения трудового договора (контракта) с соответствующими субъектами сферы физической культуры и спорта об участии в соревнованиях среди спортсменов-профессионалов. Итак, приобретение спортсменом статуса профессионала связывается моментом заключения контракта с соответ-

Orest Kampi, Hennadiy Budkevych, Serhiy Havryshko. Legal Aspects of Work Regulation of Professional Athletes in Ukraine. Topicality of the scientific study is grounded by existing faults in regulation of professional sport, in particular, in regulation of work of professional athletes. We should mention that in the Law of Ukraine «About physical culture and sport» there is only one article devoted to such course of activity in sport as professional sport. The objective of this article is generalization of scientific studies and formation of proposals concerning improvement of legal regulation of work of athletes-professionals. It is conducted the generalization of results of scientific researches of native and foreign scientists which are dedicated to regulation of work of professional athletes. It is established that for today there is no unity of thoughts of scientists on the questions of regulation of work of athletes-professionals, in particular, if activity of athletes-professionals in professional sport should be regulated under the ground of norms of civil law or on the ground of labor law. It is indicated that due to regulations of the effective legislation an athlete obtains the status of professional athlete from the moment of concluding an employment agreement (contract) with the corresponding subjects of the sphere of physical culture and sport about participation in competitions among athletes-professionals. So, obtaining by an athlete of the status of a professional is connected with the moment of contract signing with the corresponding subjects of the

та спорту. Зазначено, що зміст трудового договору (контракту) становлять умови, якими визначаються права й обов'язки його сторін. Проаналізовано основні права та обов'язки сторін трудового договору (контракту), зокрема професійного спортсмена, з одного боку, і роботодавця (суб'єкта сфери фізичної культури й спорту) – з іншого. За результатами наукового дослідження сформульовано пропозиції щодо вдосконалення правового регулювання праці професійних спортсменів. На наше переконання, воно можливе на підставі систематизації норм, що регулюють працю професійних спортсменів, зокрема за допомогою закріплення таких норм у новому Трудовому кодексі.

Ключові слова:

професійний спорт, професійний спортсмен, трудовий договір (контракт).

вуючими суб'єктами сфери фізической культури и спорта. Отмечается, что содержание трудового договора (контракта) составляют условия, которыми определяются права и обязанности его сторон. Проанализированы основные права и обязанности сторон трудового договора (контракта), в том числе профессионального спортсмена, с одной стороны, и работодателя (суб'єкта сфери физической культуры и спорта) – с другой. По результатам научного исследования сформулированы предложения по совершенствованию правового регулирования труда профессиональных спортсменов. На наш взгляд, оно возможно на основании систематизации норм, регулирующих труд профессиональных спортсменов, в том числе путем закрещения таких норм в новом Трудовом кодексе.

профессиональный спорт, профессиональный спортсмен, трудовой договор (контракт).

sphere of physical culture and sport. It is indicated that the content of a labor agreement (contract) includes conditions which determined rights and obligations of its parties. It was analyzed the main rights and obligations of parties of the labor agreement (contract), a professional athlete – from one side and an employer (subject of the sphere of physical culture and sport) – from the other side. According to the results of the scientific research it was formed the proposals concerning improvement of legal regulation of work of professional athletes. To our mind, it is possible under the grounds of systematization of norms that regulate work of professional athletes, in particular, by means of fixing of such norms in the new Labor Code.

professional sport, professional athlete, labor agreement (contract).

Вступ. На сьогодні професійний спорт – один із напрямів діяльності в спорті. Згідно з ч. 1 ст. 38 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (далі – Закон) професійний спорт – комерційний напрям діяльності в спорті, пов'язаний із підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні задля отримання прибутку [1]. Відмітна ознака професійного спорту – його комерційний характер, а відповідно, основною мета – отримання прибутку. Загальновідомий той факт, що професійний спорт приносить чималі прибутки, які здобуваються насамперед завдяки високому рівню глядацького інтересу, викликаного участю в спортивних заходах найбільш кваліфікованих спортсменів, здатних демонструвати найвищі спортивні досягнення.

Згідно з ч. 2 ст. 38 Закону діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка полягає в підготовці й участі в спортивних змаганнях серед спортсменів-професіоналів, і є основним джерелом їхніх доходів, провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів про працю України та інших нормативно-правових актів, а також статутних і регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури й спорту та міжнародних спортивних організацій [1].

Незважаючи на те, що в Україні в цілому сформоване законодавство, яке регулює діяльність у сфері фізичної культури й спорту, однак простежуються недоліки в правовому регулюванні професійного спорту, у тому числі регулюванні праці професійних спортсменів. Потрібно підкреслити, що загалом у Законі лише одна стаття стосується такого напрямку діяльності в спорті, як професійний спорт.

Проблеми правового регулювання сфери професійного спорту, у тому числі й праці професійних спортсменів, розкрито в працях вітчизняних і зарубіжних науковців, а саме: С. В. Алексеева, В. П. Васильевича, А. О. Полянського, М. О. Ткалича, О. О. Шевченко та ін. Водночас важливий той факт, що на сьогодні відсутня єдність думок науковців із приводу питань регулювання праці спортсменів-професіоналів і, зокрема, чи повинна діяльність спортсменів-професіоналів у професійному спорті врегульовуватися на підставі норм цивільного права або ж норм трудового права.

Метою статті – узагальнення результатів наукових досліджень та формулювання пропозицій щодо вдосконалення правового регулювання праці спортсменів-професіоналів.

Результати дослідження. Дискусія. Розпочинаючи розгляд питання про особливості правового регулювання праці спортсмена-професіонала, потрібно звернутися до ч. 2 ст. 38 Закону, у якій зазначено, що діяльність у професійному спорті спортсменів провадиться відповідно до цього Закону, Кодексу законів про працю України й інших нормативно-правових актів, а також статутних і регламентних документів відповідних суб'єктів сфери фізичної культури та спорту й міжнародних спор-

тивних організацій. Отже, умовно можна виділити регулювання діяльності спортсменів у професійному спорті на рівні:

- а) окремих законів (наприклад Закон України «Про фізичну культуру і спорт»);
- б) підзаконних нормативно-правових актів (наприклад таких, як Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників «Спортивна діяльність», затверджений наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 17 жовтня 2002 р. «№ 2264»);
- в) актів вітчизняних і міжнародних спортивних організацій (Регламент Федерації футболу України зі статусу і трансферу футболістів від 03 липня 2014 р.)

Питання, пов'язані з регулюванням діяльності професійних спортсменів в Україні, вирішуються переважно на підставі норм трудового законодавства. При цьому потрібно враховувати, що згідно з ч. 2 ст. 2 Кодексу законів про працю України (далі – КЗпП) працівники реалізують право на працю за допомогою укладання трудового договору [2]. Водночас професійні спортсмени укладають строкові трудові договори (контракти), що впливає з положень ч. 3 ст. 38 Закону.

На думку деяких науковців, праця спортсменів-професіоналів повинна бути забезпечена за допомогою цивільно-правового регулювання. Так, М. О. Ткалич вважає, що в основі відносин між спортивним клубом і професійним спортсменом лежить не трудовий договір, а цивільно-правовий договір виконання робіт, відповідно до якого одна сторона (виконавець) зобов'язується виконувати тренувальну діяльність із метою набуття навичок, що дають змогу досягати високих результатів у спортивних змаганнях, а інша сторона (замовник) бере на себе обов'язок оплатити ці роботи за отримання права користування досягнутими спортсменами результатами. Отже, відносини контракування в спорті потребують регулювання інструментами цивільного права [3, с. 332].

Водночас в окремих наукових працях обґрунтовано іншу позицію щодо регулювання праці спортсменів-професіоналів. Так, О. О. Шевченко вважає, що трудові відносини професійного спортсмена повинні регулюватися нормами трудового права й спеціальним законом про професійний спорт, який урегулює весь комплекс відносин держави та учасників професійного спорту. Особливий характер праці професійного спортсмена об'єктивно потребує спеціального правового регулювання виникаючих при цьому відносин, що можливо в межах диференціації трудового законодавства [4, с. 6].

У деяких працях запропоновано вирішити спір щодо правової природи спортивного контракту за допомогою звернення до статутних і регламентних документів спортивних організацій та об'єднань, у яких визначається поняття спортивного контракту. Так, згідно з Регламентом Всеукраїнських змагань із футболу, серед команд клубів Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-Ліга» сезону 2013/2014 рр. під контрактом слід розуміти форму трудової угоди між футбольним клубом та його працівником з усіма додатками, змінами й доповненнями, укладеної відповідно до законодавства України та Регламенту ФФУ стосовно статусу й трансферу футболістів та інших документів ПЛ, ФФУ, ФІФА й УЄФА [5].

На наше переконання, більш слушна позиція тих науковців, які вважають за потрібне регулювати працю спортсменів-професіоналів саме засобами трудового права. Адже, як зазначає М. Козіна, професійний спорт як діяльність, що є роботою певного виду, виконується систематично, має певну мету (участь у змаганнях), відбуваються за рахунок коштів роботодавця та з підляганням установленим ним правилам «трудоного розпорядку» (збори, тренування, розпорядок дня, заборона вживати алкогольні напої тощо), за неї спортсмен отримує грошову винагороду, обумовлену укладеним трудовим договором, – є найманою працею зі своєю специфікою, що зумовлена особливостями виконуваної діяльності. Тому професійний спорт як наймана праця – це предмет трудового права, а отже, суспільні відносини, що виникають у процесі використання здібностей спортсменів до участі в змаганнях, повинні бути об'єктом регулювання норм трудового законодавства [6, с. 428].

Однак недоліком трудового законодавства України є, на нашу думку, відсутність у ньому послідовно та системно викладених положень щодо регулювання роботи спортсменів-професіоналів. На саме такій проблемі, але вже в трудовому законодавстві Російської Федерації, акцентує увагу О. О. Шевченко. Науковець зазначає, що в Трудовому кодексі Російської Федерації, на жаль, немає окремих статей стосовно регулювання трудових відносин професійних спортсменів. Водночас у цьому Кодексі, на відміну від раніше чинного КЗпП РФ 1971 р., певною мірою знайшли своє відображення питання, пов'язані з особливостями правового регулювання робочого часу й часу відпочинку, а також оплати праці цих осіб [4, с. 12].

Потрібно відзначити, що в проекті Трудового кодексу України, який розміщено на офіційному сайті Міністерства соціальної політики України для громадського обговорення, відсутні окремі статті, призначені власне для регулювання праці спортсменів-професіоналів. Враховуючи той факт,

що професійний спортсмен, на відміну від інших працівників, виконує досить специфічні трудові функції, то, наш погляд, доцільно було б передбачити особливості правового регулювання роботи професійних спортсменів у межах окремого розділу (глави) Трудового кодексу України.

Важливе значення в регламентації трудових відносин, що виникають між роботодавцем і спортсменом-професіоналом, має трудовий договір (контракт). Згідно з ч. 3 ст. 38 Закону спортсмен набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури й спорту про участь у змаганнях серед спортсменів-професіоналів [1]. Отже, набуття спортсменом статусу професіонала пов'язується моментом укладення контракту з відповідними суб'єктами сфери фізичної культури та спорту, якими, насамперед можуть виступати спортивні клуби. Наприклад, згідно з п. 4 ст. 4 Регламенту Федерації футболу України зі статусу і трансферу футболістів (далі – Регламент), футболіст отримує статус професіонала й відповідні права та обов'язки з моменту укладення контракту з професіональним клубом із метою участі в змаганнях [7]. А згідно з п. 2 ст. 8 Регламенту контракт визначає умови трудових відносин між клубом і футболістом. Отже, саме контракт, який згідно з ч. 3 ст. 21 Кодексу законів про працю України вважається особливою формою трудового договору [2], є підставою для виникнення трудових відносин. Із моменту укладення контракту футболіст набуває статусу найманого працівника, на якого поширюється законодавство про працю.

Потрібно відзначити, що контрактна форма трудового договору регулювання праці спортсменів не обмежується лише таким видом спорту, як футбол, а використовується загалом у спорті вищих досягнень. Для прикладу можна навести п. 1.2. контракту з працівником штатної команди національних збірних команд України, у якому зазначено, що цей контракт є строковим трудовим договором.

Ураховуючи надзвичайно важливу роль у регулюванні праці спортсменів-професіоналів трудових договорів (контрактів), доцільно приділити більше уваги правовій характеристиці цього інструмента відносин між роботодавцем і спортсменом.

Згідно з ч. 3 ст. 21 КЗпП контракт визначається як особлива форма трудового договору, у якому строк його дії, права, обов'язки й відповідальність сторін (у тому числі матеріальна), умови матеріального забезпечення та організації роботи працівника, умови розірвання договору, у тому числі дострокового, можуть установлюватись угодою сторін [2]. Як кожне складне явище, контракт являє собою єдність форми й змісту. Згідно зі ст. 24 КЗпП, контракт обов'язково укладається в письмовій формі [2]. Також лише в письмовій формі можуть бути внесені зміни до контракту.

Зміст трудового договору (контракту) становлять умови, якими визначаються права й обов'язки його сторін. Положення нормативних актів деяких спортивних організацій вимагають дотримання обов'язкових вимог щодо змісту контракту. Так, згідно з п. 2 ст. 8 Регламенту контракт повинен обов'язково відповідати «Мінімальним вимогам до стандартного контракту футболіста-професіонала, визначені угодою між УЄФА, ЄПФЛ, АЄК і Європейського дивізіону ФІФПро від 19 квітня 2012 року», містити положення типової форми контракту та чітко фіксовану суму заробітної плати [7].

Загалом основні обов'язки спортсмена-професіонала – участь у тренувальному процесі та в змаганнях. Більш докладно обов'язки професійного спортсмена деталізуються в контракті й можуть полягати в такому:

- спільно з тренерами планувати тренувальні та змагальні завдання згідно з індивідуальним планом підготовки;
- під час навчально-тренувальних зборів і змагань дотримуватися розпорядку дня, загального й індивідуального режиму тренувань і відпочинку;
- брати участь у навчально-тренувальних зборах та спортивних змаганнях. Потрібно відзначити, що контрактом може бути передбачено зобов'язання спортсмена-професіонала щодо досягнення конкретних результатів на певних змаганнях. Це положення деталізується вказівкою на найменування змагань, рік їх проведення, а також спортивних результатів (виражаються в метрах, секундах тощо або указуються зайняті місця в змаганнях);
- турбуватися про стан свого здоров'я, особисту гігієну, дотримуватися правил техніки безпеки;
- у випадку одержання травм чи захворювання ретельно дотримуватися режиму лікування та реабілітації, не займатися самолікуванням і використовувати медичні препарати лише з дозволу лікаря з виду спорту;
- знати й дотримуватися законодавства України, антидопінгового законодавства, положень міжнародних нормативних актів у сфері спорту, статутів міжнародної й національної спортивних федерацій, регламентів ліги / асоціації чи організації, що проводить змагання, а також правил змагань із виду спорту;

– нести персональну відповідальність за порушення вимог Всесвітнього антидопінгового агентства стосовно вживання заборонених фармакологічних препаратів і застосування заборонених методів відновлення та лікування;

– у період участі в офіційних спортивних змаганнях використовувати спортивну форму (екіпіровку) спортивного клубу (організації);

– дбайливо ставитися до спортивних споруд, спортивного обладнання, спортивного інвентарю та спортивної форми й нести в установленому порядку матеріальну відповідальність при нанесенні шкоди. У встановлені законодавством строки звітувати за надані в користування обладнання, інвентар та спортивну форму й ін.

Основними обов'язками роботодавця (у роботодавцями можуть виступати відповідні суб'єкти сфери фізичної культури й спорту) є забезпечення умов праці спортсмена-професіонала, передбачені законодавством, колективним і трудовим договором (контрактом), а також виплата заробітної плати.

Забезпечення умов праці спортсмена-професіонала включає проведення навчально-тренувального процесу під керівництвом кваліфікованих спеціалістів (тренерів) у приміщеннях, на майданчиках та на базах, обладнаних належним спортивним спорядженням й устаткуванням для проведення в безпечних умовах ефективної підготовки, забезпечення якісною спортивною екіпіровкою, клубним одягом встановленого зразка, проживанням і якісним харчуванням у період проведення навчально-тренувальних занять й участі в змаганнях.

Виплата заробітної плати проводиться відповідно до затверджених в установленому порядку умов оплати праці спортсмена. У випадку, якщо роботодавцем виступає суб'єкт сфери фізичної культури та спорту, що фінансується за рахунок коштів державного чи місцевого бюджетів, то умови оплати роботи спортсмена визначаються нормами чинного законодавства. До законодавства, що містить норми оплати праці професійних спортсменів, слід віднести постанову Кабінету Міністрів України від 30 серпня 2002 року № 1298 «Про оплату праці працівників на основі Єдиної тарифної сітки розрядів і коефіцієнтів з оплати праці працівників установ, закладів та організацій окремих галузей бюджетної сфери»; наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 4 серпня 2006 року № 2681 «Про затвердження Порядку преміювання працівників штатних збірних команд України»; наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 4 серпня 2006 року № 2680 «Про затвердження Порядку преміювання окремих категорій спортсменів-інструкторів штатних збірних команд України» та ін. Якщо ж роботодавцями виступають суб'єкти сфери фізичної культури й спорту, що фінансуються за рахунок приватних джерел (наприклад професійні футбольні клуби), то оплата праці професійних спортсменів встановлюється не лише централізованими актами трудового законодавства, але й колективними договорами, угодами, локальними нормативними актами спортивної організацій (команди, клубу) [8, с. 61].

Крім забезпечення необхідних умов праці та виплати заробітної плати на роботодавців – суб'єктів сфери фізичної культури й спорту покладаються, зазвичай, такі обов'язки:

– дотримуватися законодавства України про працю та правила охорони праці;

– відшкодувати спортсмену-професіоналу видатки на відрядження (проїзд, проживання в готелі, харчування й інші витрати в період відрядження);

– забезпечити страхування життя спортсмена-професіонала, страхування на період тимчасової непрацездатності та медичне страхування відповідно до чинного законодавства України;

– організувати медичне забезпечення підготовки професійного спортсмена, а також діагностику, лікування, забезпечення медикаментами й вітамінами та нести витрати на лікування (у т. ч. на операцію).

На роботодавців – суб'єктів сфери фізичної культури й спорту – можуть бути покладені також інші обов'язки, визначені трудовим договором (контрактом).

Водночас на практиці досить часто спостерігають ситуацію щодо невиконання сторонами умов трудового договору (контракту). У ролі порушників усе частіше виступають роботодавці, що зумовлено низкою факторів, у тому числі й погіршенням економічної ситуації в країні. Як наслідок – невиконання заробітної плати, необґрунтоване дострокове розірвання договору (контракту) з ініціативи роботодавця, відмова нести витрати на лікування спортсмена та ін.

Безумовно, для захисту порушених прав спортсмена, як і будь-якого іншого громадянина, існують правоохоронні органи, судова система, що спираються на можливість широкого застосування заходів державного примусу. Також існують й інші суто галузеві органи, як-от: спортивні арбітражні суди різного рівня, органи вирішення спорів, що створюються при спортивних федераціях, а також інші специфічні органи. Однак ефективність здійснюваного ними захисту визначається не лише можли-

вістю створення несприятливих наслідків для порушників, але й оперативністю реагування, а також максимальною наближеністю, залученістю та обізнаністю щодо проблем спортсменів [9, с. 64]. Тому все активнішу підтримку починає отримувати ідея про необхідність об'єднання спортсменів-професіоналів у профспілкові організації, мета діяльності яких, згідно із Законом України «Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності», – це здійснення представництва й захисту трудових, соціально-економічних прав та інтересів членів профспілки. Досвід багатьох країн (Англії, США, Італії, Франції й ін.) засвідчив ефективність діяльності профспілкових організацій, які здатні використовувати різні засоби для захисту прав спортсменів (у тому числі як крайній захід – страйк).

Висновки. На підставі проведеного дослідження встановлено, що регулювання праці професійних спортсменів в Україні відбувається як на нормативному, так і на договірному рівнях. Проте нормативне регулювання роботи спортсменів-професіоналів не відзначається системністю та послідовністю викладених положень. На нашу думку, його подальше вдосконалення можливе на підставі систематизації норм, що регулюють працю професійних спортсменів, зокрема за допомогою закріплення таких норм у новому Трудовому кодексі.

Джерела та література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – Ст. 80.
2. Кодекс законів про працю. Кодекс України від 10.12.1971 № 322-VIII // Відомості Верховної Ради УРСР. – 1971. – № 50.
3. Ткалич М. О. Правова природа та особливості укладання контракту про спортивну діяльність / М. О. Ткалич // Актуальні проблеми держави і права. – 2009. – Вип. 51. – С. 326–333.
4. Шевченко О. А. Особенности правового регулирования труда профессиональных спортсменов : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.05 / Шевченко Ольга Александровна. – М. : РГБ, 2005. – 162 с.
5. Проблемні питання правового регулювання професійного спорту [Електронний ресурс] / М. І. Попичев, О. А. Шаповалова, В. М. Маслов // Режим доступу : http://www.knutd.com.ua/publications/pdf/Ukrainian_editions/Maslov2015060527.pdf
6. Козіна М. Професійна діяльність спортсменів як об'єкт правового регулювання нормами трудового законодавства / М. Козіна // Публічне право. – 2012. – № 4. – С. 424–429.
7. Регламент Федерації футболу України зі статусу і трансферу футболістів: прийнятий Виконавчим комітетом ФФУ від 03 липня 2014 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.ffu.org.ua/files/ndocs_602.pdf
8. Полянський А. О. Щодо визначення правового регулювання у сфері професійного спорту / А. О. Полянський // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди «Право». – 2014. – Вип. 21. – С. 59–64.
9. Клейменова М. Н. Спортивные профсоюзы в РФ: анализ проблемы / М. Н. Клейменова, Т. П. Бородулина // Біологічний вісник МДПУ. – 2015. – №1а. – С. 63–80.

References

1. Pro fizychny kulturu i sport: Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 №3808-XII [About physical culture and sport: Law of Ukraine from 24.12.1993 №3808-XII] (1994). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*, 14, 80.
2. Kodeks zakoniv pro pratsiu : Kodeks Ukrainy vid 10.12.1971 №322-VIII [Code of labor laws : Code of laws from 10.12.1971 №322-VIII]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*, 50.
3. Tkalych, M. O. (2009). *Pravova pryroda ta osoblyvosti ukladannia kontraktu pro sportyvnu diyalnist* [Legal nature and peculiarities of contract concluding about sports activity]. *Aktualni problem derzhavy i prava*, 51, 326–333.
4. Shevchenko, O. A. (2005). *Osobennosti pravovogo regulirovaniya truda professionalnyh sportsmenov* [Peculiarities of legal regulation of law of professional athletes] (PhD dissertation). Moscow.
5. Popychev, M. I., Shapovalova, O. A., Maslov, V. M. (2014). *Problemni pytannia pravovoho rehuliuвання profesiynoho sportu* [Problematic question of legal settlement of professional sport]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu*, 118, 4.
6. Kozina, M. (2012). *Profesiynna diyalnist sportsmeniv yak obyekt pravovogo rehuliuвання normamy trudovoho zakonodavstva* [Professional activity of athletes as an object of legal settlement by means of labor legislation]. *Publichne pravo*, 4, 424–429.
7. *Reglament Federatsii futbolu Ukrainy zi statusu i transferu futbolistiv* [Regulation of the Football Federation of Ukraine on status and transfer of football players] (2014, July 3). *Vykonavchyi komitet Federatsii futbolu Ukrainy*. Retrieved from http://www.ffu.org.ua/files/ndocs_602.pdf
8. Polianskyi, A. O. (2014). *Shchodo vyznachennia pravovoho rehuliuвання u sferis profesiynoho sportu* [On defining legal settlement in the sphere of professional sport]. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody «Pravo»*, 21, 59–64.

9. Kleymenova, M. N., Borodulina, T. P. (2015). Sportivnye profsoyuzy v RF: analiz problem [Sports trade unions in Russian Federation: problem analysis]. *Biologichnyi visnyk MDPU, 1 a*, 63-80.

Інформація про авторів:

Кампі Орест; <http://orcid.org/0000-0002-0034-8395>; orestkampi@ukr.net; Мукачівський державний університет; вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, Закарпатська обл., 89600, Україна.

Будкевич Геннадій; <http://orcid.org/0000-0002-9455-0841>; flazak@yandex.ru; Мукачівський державний університет; вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, Закарпатська обл., 89600, Україна.

Гавришко Сергій; <http://orcid.org/0000-0001-6991-7093>; serzh31@ukr.net; Мукачівський державний університет; вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, Закарпатська обл., 89600, Україна.

Information about the Authors:

Kampi Orest; <http://orcid.org/0000-0002-0034-8395>; orestkampi@ukr.net; Mukachevo State University; 26 Uzhhorodska Street, Mukachevo, Zakarpattia region, 89600, Ukraine.

Budkevych Hennadiy; <http://orcid.org/0000-0002-9455-0841>; flazak@yandex.ru; Mukachevo State University; 26 Uzhhorodska Street, Mukachevo, Zakarpattia region, 89600, Ukraine.

Havryshko Serhiy ; <http://orcid.org/0000-0001-6991-7093>; serzh31@ukr.net; Mukachevo State University; 26 Uzhhorodska Street, Mukachevo, Zakarpattia region, 89600, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 25.02.2016 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК 796.615.825.

Оксана Блавт
oksanablavt@mail.ru

Інтеграція технологічних засобів у тестовий контроль рухливості в суглобах студентів спеціальних медичних груп

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Анотації:

Розглянуто питання технологічної асекурації тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною необхідністю якісної модернізації способу моніторингу гнучкості на засадах інноваційних підходів. *Завдання роботи* – створити спосіб моніторингу загальної рухливості суглобів, у якому за рахунок нових дій можна було б здійснювати оперативне достеменне визначення індексу гнучкості. Розроблена технологія тестового контролю з використанням інструментальної системи, створеної на основі синтезу сучасних електронних технологій та програмного забезпечення. Представлена методика забезпечує усунення низки проблемних чинників чинної методики контролю гнучкості на основі інтегруючої технології множинних функцій у єдину автоматизовану систему.

Ключові слова:

гнучкість, тестування, контроль, моніторинг, електронна система.

Оксана Блавт. Интеграция технологических средств в тестовый контроль подвижности в суставах студентов специальных медицинских групп. Рассмотрены вопросы технологической асекурации тестового контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов. Актуальность исследования обусловлена объективной необходимостью качественной модернизации способа мониторинга гибкости на основе инновационных подходов. *Задача работы* – создать способ мониторинга общей подвижности суставов, в котором за счет новых действий можно было бы осуществлять оперативное истинное определение индекса гибкости. Разработана технология тестового контроля с использованием инструментальной системы, созданной на основе синтеза современных электронных технологий и программного обеспечения. Представленная методика обеспечивает устранение ряда проблемных факторов действующей методики контроля гибкости на основе интегрирующей технологии множественных функций в единую автоматизированную систему.

гибкость, тестирование, контроль, мониторинг, электронная система.

Oksana Blavt. Integration of Technological Means for Testing Control of Flexibility in Students' Joints Among Students of Special Medical Groups. The question of technological provision of the test control in physical education of students of special medical groups of higher educational establishments. The topicality of the study is predetermined by objective necessity of qualitative modernization of the way of flexibility monitoring on the basis of innovative approaches. The objective of the work is to create a way of monitoring of general mobility of joints in which owing to new action it would be possible to maintain prompt thorough defining of flexibility index. It was work out the technology of test control with the usage of instrumental system created on the basis of synthesis of modern electronic techniques and software. The presented methodology ensures elimination of a range of problematic factors of the valid methodology of flexibility control on the basis of integrating technology of multiple functions into a single automated system.

flexibility, testing, control, monitoring, electronic system.

Вступ. В умовах педагогічної практики фізичного виховання об'єктивну оцінку фізичних можливостей методиками тестового контролю студентів розглянуто як одну з актуальних проблем. Сформована організація контролю в спеціальних медичних групах (далі – СМГ) ґрунтується на

результатах тестового моніторингу [5]. Тестовий контроль як чільний чинник, органічно інтегрована невід'ємна складова частина фізичного виховання виконує функцію нормативного забезпечення. Саме її реалізація забезпечує його дієвість [1]. Проблема вибору та практичного використання автентичних тестів, що відображають динаміку досліджуваних параметрів на різних етапах фізичного виховання, зважаючи на важливість висновків за результатами контролю, надзвичайно актуальна.

Проблему якості системи контролю у фізичному вихованні студентів СМГ на сьогодні доволі дискретно розглянуто в наявній літературі. Водночас у цьому питанні стосовно специфіки моніторингу в цих групах простежено певні неузгодженості. Ґрунтовний теоретичний аналіз праць дослідників [1; 2–5] за досліджуваною темою свідчить, що більшість із них зосереджують увагу переважно на питаннях тестування студентів основних медичних груп. Водночас поза увагою фахівців залишаються аспекти тестового контролю в СМГ, що й спонукало нас до проведення експериментального дослідження в цьому напрямі.

Один із найбільш інформативних параметрів, згідно з яким судять про стан фізичної підготовленості студентів, – дані рівня рухливості в суглобах (гнучкості). Як одна з детермінант, що асекує динаміку фізичної підготовленості, питання моніторингу гнучкості, протягом тривалого часу є предметом дискурсу фахівців різних дослідницьких центрів. За твердженням науковців [1-4], вона – важливий фізіологічний фактор у процесі фізичної підготовки, а визначення її динаміки потрібне для отримання кількісних знань, які дають змогу оцінити компоненти зростання рівня фізичної підготовленості та визначити характер проблем, пов'язаних із її низьким рівнем.

На сьогодні існує чимало способів моніторингу гнучкості – від простих із використанням звичайної лінійки до складних, у яких застосовують різні прилади. Моніторинг гнучкості передбачає вимір амплітуди рухів у суглобах, а саме здатність м'язів до подовження в межах їхніх структурних обмежень [2, 4]. Складні методики вимірювання гнучкості є працевісткими й мають більший науково-пізнавальний інтерес, аніж практичний, і тому не використовуються в практиці фізичного виховання СМГ.

Найбільш розповсюджена методика контролю гнучкості в практиці фізичного виховання СМГ – це спосіб моніторингу загальної рухливості суглобів, за яким визначають індекс гнучкості опорно-рухового апарату. Ця методика полягає у виконанні спеціалізованої тестової вправи [5]. Доцільність використання такого тесту обумовлена тим, що з практичного погляду найбільше значення має гнучкість хребта й вважається: за результатами виконання вправи можна робити висновки про «спільну гнучкість тіла». Окрім того, він простий і доступний для проведення вимірювань при масових обстеженнях та не потребує спеціальних умов реалізації.

Водночас зазначимо, що забезпечити стандартизацію процедури в цій методиці практично неможливо. Така методика тестування гнучкості характеризується певною залежністю суб'єктивної оцінки дотримання всіх методичних вимог тестової вправи, які встановлюють візуально під час проведення моніторингу. Окрім того, поряд із часовими втратами (до 5 хв на кожного студента), суттєва ймовірність похибки встановлення результатів виконання вправи, що унеможливує та ускладнює отримання достовірних об'єктивних результатів моніторингу. Означене унеможливує та ускладнює отримання інформативних результатів моніторингу через велику кількість неконтрольованих змінних і відсутність достеменної реєстрації результатів тестування. Фактично, автентичність тесту для визначення індексу гнучкості узалежнено від дії численних зовнішніх чинників, можливості усунення яких обмежені. Отже, існує потреба принципово нового підходу до вирішення цього питання.

Зазначимо, що в теорії та практиці фізичного виховання студентів СМГ питання, які пов'язані з інформативністю процедури тестування рівня рухливості в суглобах, розроблені недостатньо. Це визнають фахівці галузі [1, 3, 5]. Дослідження науковців галузі [1, 2–5] свідчать, що однією з проблем, що стоять перед дослідниками питань фізичного виховання студентів із відхиленнями в стані здоров'я, є необхідність кардинальної конверсії тестового контролю, що передбачає інтеграцію сучасних технологій у процес моніторингу.

Пошук способів удосконалення методики визначення рівня рухливості в суглобах й обумовив вибір теми та напряму дослідження. Аналіз публікацій із цього питання [1, 2–5] свідчить про те, що одним із найбільш перспективних методів покращення тестового контролю вважаються розробка та практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів і технологій здійснення моніторингу. У цьому аспекті відзначимо, що технологічні основи цього питання в галузі фізичного виховання студентів СМГ потребують наукового доопрацювання [1, 3–5]. До сьогодні підхід до реалізації автоматизованого моніторингу рухливості в суглобах студентів СМГ не реалізовано в наявних

наукових працях. Отже, актуальним є подальше вивчення ефективності методики тестування гнучкості в контексті сучасних електронних пристроїв.

Мета дослідження – обґрунтування та реалізація сучасних електронних технологічних засобів для вдосконалення тестування гнучкості студентів СМГ.

Завдання роботи – створити спосіб моніторингу загальної рухливості суглобів, у якому за рахунок нових дій, можна було б здійснювати оперативне достеменне визначення індексу гнучкості.

Методи, організація дослідження Для досягнення мети використано методи аналізу та синтезу, абстрагування, формалізації, моделювання. Дослідження проведено на базі кафедр фізичного виховання та «Електронні прилади» Національного університету «Львівська політехніка» протягом 2014/2015 н. р.

Результати дослідження. Специфіка технічного оснащення в галузі фізичної культури, орієнтована на інформаційне забезпечення контролю та прийняття обґрунтованих управлінських рішень, передбачає методичне забезпечення тестового процесу у вигляді діагностичних систем. Використовуючи можливості сучасної електронної техніки, для асекурації часових утрат, забезпечення достеменності моніторингу та виключення впливу людського чинника на результати контролю, нами розроблено методику тестування з використанням програмної електронної системи моніторингу загальної рухливості суглобів (рис. 1), яка забезпечує автоматизоване оперативне достеменне визначення індексу гнучкості опорно-рухового апарату.

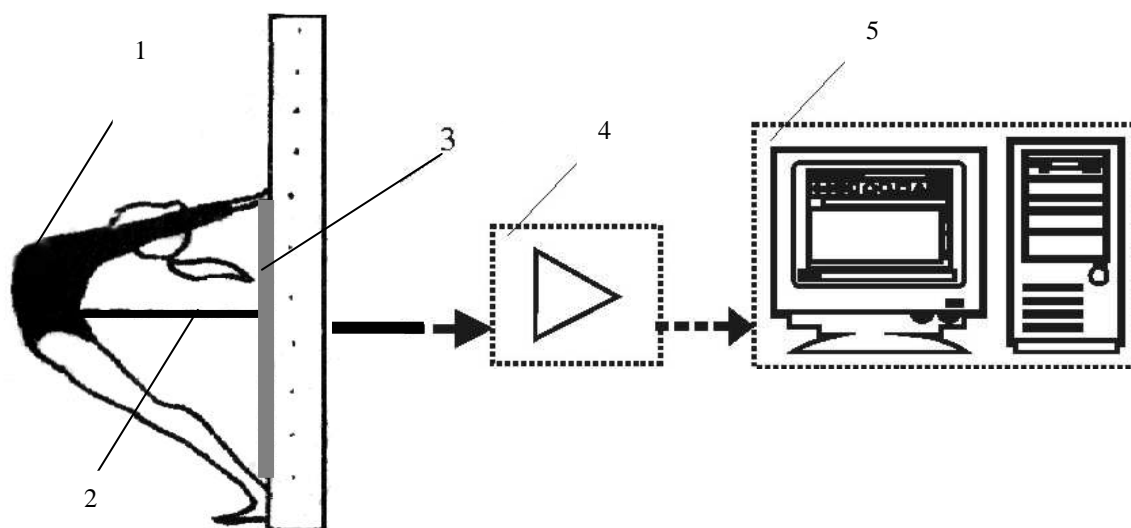


Рис. 1. Структурна схема моніторингу загальної рухливості суглобів:

1 – суб'єкт моніторингу (студент); 2 – гумова стрічка зі світлодіодом; 3 – лінійка фотодіодів; 4 – блок підсилення на основі операційного підсилювача; 5 – електронно-обчислювальний пристрій

У розробленій системі для фіксації величини деформації на гумову стрічку закріплюють відбивач світла – світлодіод із широким спектром, який перебиває видимий діапазон випромінювання. Доцільність використання світлодіодів у запропонованій системі у тому, що такий датчик має низку переваг, які суттєво відрізняють його від інших. Серед них – високий рівень точності, мінімалізм у розмірі, висока швидкість дії та висока роздільна здатність, відсутність чутливості до зовнішніх впливів (вібрації тощо) [7].

На гімнастичній стінці розміщено лінійку фотодіодів – фотоприймачів, яка реєструє сигнал, що потрапляє на певний фотодіод. Під час виконання тестового завдання студентом гумова стрічка, яка закріплена на ньому, розтягується. При цьому внаслідок її деформації зміщується відбивач, а отже, зміна положення відбитого променя, який фіксується лінійкою фотодіодів. Величина деформації гумової стрічки відповідна отриманому сигналу з відповідного фотодіода в лінійці, на який потрапляло випромінювання. Сигнал із фотодіодів підсилюють за допомогою блока підсилення на основі операційного підсилювача. Далі сигнал бездротовими каналами інфрачервоного зв'язку надходить на електронно-обчислювальний пристрій. В останньому з використанням програмної інфраструктури формується наочна інформація щодо результату виконання вправи (індекс гнучкості) у зрозумілому для викладача вигляді.

Тестування індексу гнучкості опорно-рухового апарату із застосуванням електронної системи моніторингу виключає суб'єктивне визначення фаховим спеціалістом дотримання студентом усіх методичних умов тестової вправи: утримання студентом положення ніг без відриву п'ят від підлоги, а також імовірність похибки визначення максимальної відстані, на яку йому вдається прогнутися й утримати таке стійке положення протягом двох секунд.

Моніторинг загальної рухливості суглобів із використанням електронної системи моніторингу, за яким здійснюють тестування індексу гнучкості опорно-рухового апарату, полягає в тому, що студент із закріпленою гумовою стрічкою, на якій розміщений світлодіод, приймає вихідне стандартизоване положення біля гімнастичної стінки, на якій розміщують лінійку фотоприймачів. Під час виконання тестового завдання сигнал зі стрічки (світлодіода) реєструється лінійкою. Остання фіксує процес виконання вправи та її результат, що оперативно надходить на блок підсилення на основі операційного підсилювача. Далі цифровий сигнал каналами інфрачервоного зв'язку передається на електронно-обчислювальний пристрій. Тут сигнал «електронно конвертується» програмним забезпеченням – і викладач отримує логічне представлення значення індексу гнучкості на екрані монітора [6].

Відомо, що максимальний ефект від автоматизації досягається при комплексному підході, коли різні інформаційні системи взаємодіють між собою. Саме такий підхід застосовуємо в нашій розробці у вигляді програмної інфраструктури. Для автоматизації процесів ведення реєстраційної інформації та здійснення моніторингу гнучкості й автоматизованої обробки підсумкової інформації на різних етапах фізичного виховання СМГ розроблено програмне забезпечення. Його функція полягає у формуванні інтегрованої бази даних тестового контролю гнучкості, у якій налагоджена їх реплікація, обробка й інтерактивний аналіз із використанням статистичних і математичних методів й алгоритмів. Таким чином забезпечено накопичення, поновлення, коригування та багатоаспектне використання значного масиву інформації контролю в ході курсу фізичного виховання студентів СМГ. Використаний для цього інтерфейс забезпечує високий рівень ергономічних властивостей електронної системи й можливості ефективної роботи фахівців із даними тестового контролю. Подальша їх архівація відбувається в інфраструктурі центрів зберігання та обробки даних в особистому текстовому форматі для кожного студента і є доступною для них.

Перевагами запропонованої електронної системи моніторингу гнучкості, порівняно з відомими способами оцінки рухливості опорно-рухового апарату є спрощення й автоматизація моніторингу; забезпечення точності тестування; зручність у використанні та компактність пристрою; терміновість моніторингу, що складається з часу отримання інформації (зазвичай у межах до 60 с), часу перегляду отриманих даних й аналізу результатів; забезпечення тривалого спостереження протягом курсу фізичного виховання в СМГ з оновленням результатів обробки; високий рівень достеменності моніторингу; автоматичне отримання результатів багаторазових тестувань у вигляді електронного протоколу; швидке проведення складних обчислень із представленням результатів у цифровому або графічному вигляді; зручність перегляду структури отриманих результатів та їх динаміки; збереження результатів тестового контролю в базі даних у форматі гіпертекстових масивів, що забезпечує формування інформаційного простору у фізичному вихованні СМГ на якісно новому рівні й забезпечує реалізацію особистісно орієнтованого підходу в контролі.

Висновки. Розв'язання проблеми асекурації об'єктивності тестового контролю студентів із відхиленнями в стані здоров'я має теоретичне та практичне значення для вдосконалення методик комплексного тестування в галузі фізичного виховання СМГ.

Автоматизована електронна вимірювальна структура, розроблена на основі використання сучасних електронних технологій і програмного забезпечення, запропонована вперше й має значні переваги, порівняно з наявною методикою моніторингу та контролю динаміки рівня розвитку рухливості суглобів опорно-рухового апарату. Системна інтеграція технологічних засобів у тестовий контроль студентів СМГ забезпечує його метрологічну достеменність і своєчасне отримання систематизованої впорядкованої моніторингової інформації

Основним методичним підсумком проведеного дослідження є те, що використання запропонованої системи дає змогу інтенсифікувати процес тестового контролю в ході фізичної підготовки студентів. Зі свого боку, це дає змогу комплексно вирішувати питання поточного моніторингу для своєчасного внесення коректив у програму занять відповідно до отриманих результатів. Останнє є вагомим чинником підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання студентів із відхиленнями в стані здоров'я в умовах обмеженого терміну курсу.

Перспективи подальших розробок убачаємо в реорганізації інших тестових проб на основі використання новітніх інформаційних технологій для організації чіткого контролю в галузі фізичного виховання СМГ.

Джерела та література

1. Блавт О. З. Тестовий контроль як системоутворюючий чинник фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2 (40). – С. 27–32.

2. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.

3. Коваленко Т. Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Т. Г. Коваленко. – Волгоград, 1999. – 119 с.

4. Корягин В. М. Тестовий контроль в физическом воспитании : [монография] / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.

5. Корягин В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2013. – 488 с.

6. Спосіб моніторингу загальної рухливості суглобів: рішення про видачу патенту на корисну модель : А63В 69/00/ Корягин В. М., Блавт О. З. – заяв. № u 201506808 від 02.11.2015.

7. Xsensor Technology Corporation [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.xsensor.com.

References

1. Blavt, O. Z. (2014). Testovyi kontrol yak systemoutvoriuyuchy chynnyk fizychnoho vykhovannia studentic spetsialnykh medychnykh hrup VNZ [Test control as system formation factor of physical education of students of special medical groups of higher educational establishments]. *Slovozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2 (40), 27–32.

2. Krasnikov, A. A. (2010). *Testirovanie: teoretiko-metodicheskie znaniya v oblasti fizicheskoy kultury i sporta* [Testing: theoretico-methodological knowledge in the field of physical culture and sport]. Moscow: FiS.

3. Kovalenko, T. G. (1999). *Bioinformatsionnye ozdovovitelnye tehnologii v sisteme fizicheskogo vospitaniya i rehabilitatsii studentov s oslablennym zdorovyem* [Bioinformational recreational technologies in the system of physical education and rehabilitation of students with weak health]. Volgograd.

4. Koryagin, V. M., Blavt, O. Z. (2013). *Testovyi kontrol v fizicheskoy vospitanii* [Test control in physical education]. Germany: OmniScriptum GmbH & Co. KG.

5. Koryagin, V. M., Blavt, O. Z. (2013). *Fizychnye vykhovannya studentiv u spetsialnykh medychnykh hrupakh* [Physical education of students in special medical groups]. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki.

6. Koryagin, V. M., Blavt, O. Z. (2015). *Sposib monitoryngu zahalnoi rukhlyvosti suhlobiv: rishennya pro vydachu patentu na korysnu model* [Way of monitoring of the general joint mobility: resolution of issuing of utility certificate], 201506808.

7. Xsensor Technology Corporation. Retrieved from <http://www.xsensor.com/>

Інформація про авторів:

Блавт Оксана; <http://orcid.org/0000-0001-5526-9339>; oksanablavt@mail.ru; Національний університет «Львівська політехніка»; вул. Степана Бандери, 12, м. Львів, 79013, Україна.

Information about the Authors:

Blavt Oksana; <http://orcid.org/0000-0001-5526-9339>; oksanablavt@mail.ru; National University «Lviv Polytechnic»; 12 Bandera Street, Lviv, 79013, Ukraine

Стаття надійшла до редакції 03.12.2015 р.

Nataliya Byelikova,
natabel.lutsk@gmail.com
Indyka Svitlana
indika.sv@gmail.com

Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport

Lesya Ukrainka Eastern European National University (Lutsk)

Summari:

Processes of reforming of educational field of a country are defined by new priority courses of professional preparation of future specialists in physical education and sport. Special meaning has orientation of their professional preparation at activity aimed at health-saving, its component is volunteer activity. It is revealed various forms of health-saving volunteer activity in the sphere of physical culture and sport: one-time events or continued programs aimed at saving health of different sections of population by means of providing rehabilitation, health-improving, mental, emotional, everyday aid to those who need it. It was analyzed the peculiarities of curative work of students-volunteers: proposed for children of preschool and junior school age – health-improving events «Game festival for children with special needs», «Fun starts: be healthy»; children of middle and senior school age – psychological game «Friends over the phone: tell about your problems», round table «Modern understanding of healthy lifestyle», health-improving program «Summer recreational games»; for the youth – health-improving project «Summer gathers friends», sports event «Regional recreational games of Volyn region». It is established that about readiness of future specialists in physical education and sport to volunteer health-saving activity it is proved availability of abilities and skills of organization of healthy lifestyle and formation

Наталія Бєлікова, Світлана Індика. Організація волонтерської здоров'язберігальної діяльності майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту. Процеси реформування освітньої галузі країни визначають нові пріоритетні напрями професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту. Особливого значення набуває спрямованість їхньої професійної підготовки на діяльність зі здоров'язбереження, складовою частиною якої є волонтерська праця. Розкрито різноманітні форми здоров'язберігальної волонтерської діяльності у сфері фізичної культури та спорту: одноразові заходи або тривалі програми, спрямовані на збереження здоров'я різних верств населення за допомогою надання реабілітаційної, оздоровчої, психологічної, емоційної, побутової допомоги тим, хто її потребує. Проаналізовано особливості оздоровчої роботи студентів-волонтерів; запропоновано для дітей дошкільного й молодшого шкільного віку оздоровчі заходи («Ігротеки здоров'я для дітей з особливими потребами», «Веселі старті: будь здоровим»); для середнього та старшого шкільного віку – психологічну гру «Друзі по телефону: розкажи свої проблеми», круглий стіл «Сучасне розуміння здорового способу життя», оздоровчу програму «Літні рекреаційні ігри»; для молоді – оздоровчий проект «Літо збирає друзів», спортивний захід «Обласні рекреаційні ігри Волині». Установлено, що про готовність майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до волонтерської здоров'язберігальної діяльності свідчить наявність

Наталья Беликова, Светлана Индика. Организация волонтерской здоровьесберегающей деятельности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Процессы реформирования образования страны определяют новые приоритетные направления профессиональной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Особое значение приобретает направленность ихней профессиональной подготовки на деятельность по здоровьесбережению, составляющей которой является волонтерская деятельность. Раскрыты разнообразные формы здоровьесберегающей волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта: одноразовые мероприятия или длительные программы, направленные на сохранение здоровья различных слоев населения посредством предоставления реабилитационной, оздоровительной, психологической, эмоциональной, бытовой помощи тем, кто в ней нуждается. Проанализированы особенности оздоровительной работы студентов-волонтеров; предложены для детей дошкольного и младшего школьного возраста оздоровительные мероприятия, такие как «Игротеки здоровья для детей с особыми потребностями», «Веселые старты: будь здоров»; для детей среднего и старшего школьного возраста – психологическая игра «Друзья по телефону: расскажи свои проблемы», круглый стол «Современное понимание здорового образа жизни», оздоровительная программа «Летние рекреационные игры»; для молодежи – оздоровительный проект «Лето собирает друзей», спортивное мероприятие «Областные рекреационные игры Волини». Установлено, что о готовности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к волонтерской здоровьесберегающей деятельности сви-

of health culture of a human, organization of activity aimed at health-saving. It was analyzed the results of questioning of 981 students of higher educational establishments that witness that about 50 % of students own skills of healthy lifestyle and formation of health culture of a person taking into account national, age, sex and individual peculiarities; 1/3 of students own skills of organization and realization of activity aimed at preventive measures and health-saving that reflects their readiness to planning and realization of volunteer health-saving activity. Attraction of students to new spheres and recreational forms of volunteer activity contributes to organization of their personal development, gaining of professional knowledge and skills, formation of active public position.

умінь та навичок організації здорового способу життя й формування культури здоров'я людини, організації роботи зі здоров'язбереження. Проаналізовано результати анкетування 981 студента ВНЗ, які свідчать про те, що володіють навичками організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини з урахуванням національних, вікових, статевих й індивідуальних особливостей близько 50 %; володіють навичками організації та реалізації діяльності з профілактики здоров'я й здоров'язбереження близько 1/3 студентів, що відображає їхню готовність до планування та виконання волонтерської здоров'язберігальної діяльності. Залучення студентів до нових сфер й оздоровчих форм волонтерської роботи сприяє організації їхнього особистісного розвитку, набуттю професійних знань і вмінь, формуванню активної громадської позиції.

детельствует наличие умений и навыков организации здорового образа жизни и формирование культуры здоровья человека, организации деятельности по здоровьесбережению. Проанализированы результаты анкетирования 981 студента высших учебных заведений, которые свидетельствуют о том, что владеют навыками организации здорового образа жизни и формирования культуры здоровья человека с учетом национальных, возрастных, половых и индивидуальных особенностей около 50 % студентов; обладают навыками организации и осуществления деятельности по профилактике здоровья и здоровьесбережения около 1/3 студентов, что отражает их готовность к планированию и осуществлению волонтерской здоровьесберегающей деятельности. Привлечение студентов к новым сферам и оздоровительным формам волонтерской деятельности способствует организации их личностного развития, приобретению профессиональных знаний и умений, формированию активной гражданской позиции.

Key words:

volunteer activity, health-saving, specialists in physical education and sport.

волонтерська діяльність, здоров'язбереження, фахівці з фізичного виховання та спорту.

волонтерская деятельность, здоровьесбережение, специалисты по физическому воспитанию и спорту.

Setting of the Scientific Problem and its Meaning. Modern life and high rate of development of society demand a great deal for human health. But a person and society don't pay enough attention to this problem. Innovative models of health-saving activity and specialists who are able to realize them in professional activity are required now. All these influence the process of reforming of educational field of a country, defining new priority courses of professional preparation of future specialists in physical education and sport. Special meaning has orientation of their professional preparation on health-saving activity .

Necessity of development and introduction of specific measures of educational character which are aimed at improvement of health of teenagers and the youth, actualization of educational abilities of volunteer movement that we reveal on the example of volunteer health-saving activity of students who obtain education in the field of physical education and sport are topical question nowadays. All these lead to the conclusion that the issue of organization of volunteer health-saving activity of future specialists in physical education and sport is rather topical, multi-aspect and requires new scientific developments and studies.

Analysis of the Latest Studies on this Problem. Some aspects of volunteer activity are revealed in works of native scientists. In works of I. Zvyeryeva, H. Laktionova, S. Savchenko and S. Kharchenko it is grounded the role of volunteer work as a component of socio-pedagogical work with the youth. In researches of O. Bezpalko, R. Vaynola, N. Zaveryko, A. Kapska, N. Komarova it is revealed technologies of attraction and preparation of the youth to volunteer activity. In our studies, we observe volunteer health-saving activity as one of conditions of readiness of future specialists in physical rehabilitation to professional activity [1].

At the same time, in professional literature it is not enough reflected peculiarities of volunteer activity of future specialists in physical education and sport aimed at health-saving.

Objectives of the Study:

1. Reveal various forms of health-saving volunteer activity in the sphere of physical culture and sport; acquaint with peculiarities of recreational work of students-volunteers.

2. Examine availability of necessary abilities and skills for realization of volunteer health-saving activity of future specialists in physical education and sport.

Methods of the Study: polling-diagnostic (questioning, interview); observational (direct and indirect observation, self-estimation); praxeometric (studying and generalization of pedagogical experience).

Introduction of the Main Material and Grounding of the Obtained Results of the Study. The main regulatory document that regulates volunteer activity in Ukraine is the Law «About volunteer activity» (2011) in which it is stated that «volunteer activity is voluntary, disinterested, socially oriented, nonprofit activity which is realized by volunteers and volunteer organizations by means of providing volunteer aid». In this document it is noted that one of the tasks of volunteer work is promotion of conducting of events of national and international meaning which are connected with organization of mass sports, cultural and other performance and public measures [3].

On the other hand we may speak about the forms of volunteer activity: volunteers may be organizers of events connected with strengthening or saving health of population. They may organize competitions or sports festivals [2]. Their main difference is sports-recreational and sports-mass course of activity that belong to direct professional competence of future specialists in physical education and sport.

Volunteer health-saving activity is a part independent and individual work of students which, in their turn, are an obligatory form of educational process of preparation of future specialists in physical education and sport. The result of such activity is increasing of the level of knowledge of students, formation of skills to think independently and make decisions which is important for formation of their readiness to realization of professional health-saving activity.

Along with that, as it is noted in the Law of Ukraine «About volunteer activity», volunteer has right to «include time of performing of volunteer activity into educational-production practice in case of its undergoing in the field that corresponds with the obtained specialty by agreement of an educational establishment» [3] which is a positive motivator for students for its realization.

Volunteer health-saving activity is a professionally meaningful stage in the system of practical preparation of a future specialist in physical education and sport as it is a primary link of approbation of his readiness to professionally-curative activity, promotes formation of the foundation of professional worldview.

The process of formation of settings, positive motivations and valuable orientations on mastering of professional activity aimed at health-saving goes before volunteer health-saving activity. In this case it is foreseen consecutive formation of two kinds of motivation among students:

a) personal motivation which we see as an individual motivation for saving and strengthening of own health of a student. This kind of motivation foresees the degree of subjective and personal formation of health culture among students (personal-valuable attitude to own health, change of relation to own health or, in another words, health as «personal meaning»);

б) professional motivation which is observed by us as formation of motives which stimulate a student to professional realization of health-saving activity.

Organization of educational work with students is aimed at increasing of students' motivation to realization of health-saving activity. Teachers should aim their efforts at conducting of organizational-educational events which popularize standards of healthy lifestyle among student youth, for example, showing personal example of the world known athletes; by means of attraction of specialists of regional Health Center and AIDS Fight, regional narcological clinic, graduates who work at health-rehabilitation institutions of a town of region, etc. Students should actively participate in trainings aimed at preparation of meaningful creation of healthy full family and birth of healthy children in the future.

Volunteer health-saving activity foresees participation of students in one-time events or continuous programs aimed at saving of different layers of population by means of providing of rehabilitation, curative, psychological, emotional, everyday aid to those who need it. Such kinds of activity increases internal and social activity of students, level of their knowledge on the problem of health-saving which influences on motivational, professional systems and system of life values of students.

Practice of volunteering in the field of health-saving allows increasing the level of readiness of future specialists in physical education and sport for future professional activity, as during volunteer activity the foundation of professionally meaningful qualities of personality of a future specialist, his attitude towards profession are established.

In Lutsk volunteer health-saving activity may be realized by students on the basis of Volyn educational-rehabilitation center, Volyn regional association of disabled children, Volyn regional association of children-invalids «Special child», Volyn center of social rehabilitation of children-invalids, Lutsk preschool educational establishment of a compensative type for children with hearing problems, rehabilitation center of sanatorium of Dachne (Kiverts district), Volyn regional youth Center of rehabilitation of invalids since childhood «Source of life».

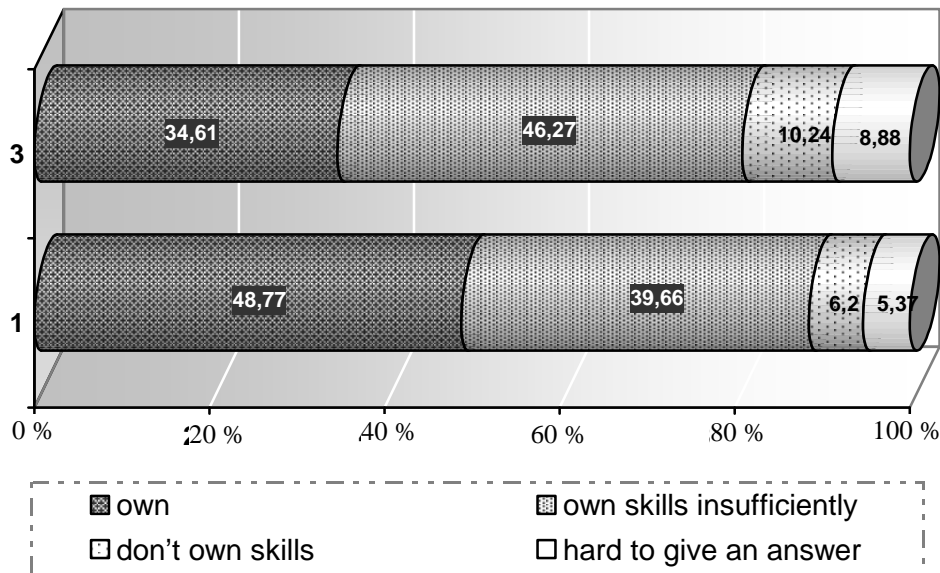
Students-volunteers may take part in organization and conducting recreational events and programs aimed at organization of meaningful rest, formation of healthy lifestyle and general rehabilitation of children and the youth with special needs or weak health.

Among them are the following: for children of preschool and junior school age – rehabilitation events «Game festival for children with special needs», «Fun starts: be healthy»; for children of middle and senior school age – psychological game «Friends over the phone: tell about your problems», round table «Modern understanding of healthy lifestyle», health-improving program «Summer recreational games»; for the youth – health-improving project «Summer gathers friends», sports event «Regional recreational games of Volyn region».

Students-volunteers may represent Volyn regional organization of Red Cross Society of Ukraine and take part in the initiated by the society health-improving events aimed at prophylaxis of AIDS, drug addiction, tuberculosis, healthy lifestyle propaganda among population of different age.

It is worth noticing that this kind of activity requires from students not only desire and free time, but also deep knowledge from the cycle of psychological-pedagogical, medico-biological and sports-recreational disciplines.

Readiness of future specialists in physical education and sport for volunteer health-saving activity is indicated by availability of abilities and skills of organization of healthy lifestyle and formation of health culture of a person, organization of health-saving activity. In order to identify such abilities and skills it was questioned 981 students of higher educational establishments of Ukraine in which preparation of future specialists in physical education and sport is brought to effect (picture 1).



1 – mastering skills of organization of healthy lifestyle and formation of health culture of a person taking into account national, age, sex and individual peculiarities

2 – mastering skills of organization and realization of activity aimed at health prophylaxis and health-saving

Picture 1. Distribution of Answers of the Questioned Students About their Abilities and Skills of Organization of Healthy Lifestyle and Formation of Health Culture of a Person, Organization of Activity Aimed at Health-saving, %

Answers of the questioned students let us state that about 48,77 % of students own skills of organization of healthy lifestyle and formation of health culture of a person taking into account national, age, sex and individual peculiarities; own skills insufficiently – 39,66 %, don't own skills – 6,2 %; hard to give an answer – 5,37 % of students.

Answers of the questioned students let us state that 34,61 % of them own skills of organization and realization of activity aimed at health prophylaxis and health-saving; own skills insufficiently – 46,27 %; don't own skills – 10,24 %; it was hard to answer – 8,88 % of students. So, great number of students (34,61 and 48,77 %) own abilities and skills of organization of healthy lifestyle and formation of health culture of a person, organization activity aimed at health-saving which is the basis while planning and realization of volunteer health-saving activity.

Conclusions and Perspectives of Further Studies. Thus, involvement of students into new spheres and health-preserving forms of volunteer activity promotes organization of their personal development, mastering of professional abilities and skills, formation of active public position. As the practice of volunteering in the field of health-saving shows, the level of readiness of future specialists in physical education and sport for voluntary health-saving activity is close to a professional.

In the perspective it is planned to study the peculiarities of formation of motivational component of readiness of future specialists in physical education and sport for health-saving activity.

References

1. Bielikova, N. and Indyka, S. (2014), «Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity», *Fizychnyevykhovannya, sport i kultu razdrovya u suchasnomususpilstvi : zbirnyk naukovykh prats Skhidnoyevropeyskohonatsionalnohouniversytetu imeni Lesi Ukrainky*, no. 4 (28), SNU imeni Lesi Ukrainky, Lutsk, Ukraine, pp. 30-35.

Literature

1. Bielikova N. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity / N. Bielikova, S. Indyka // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки* / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 30–35.

2. Lyakh, T. L. (2010), *Metodyka organizatsii volonter skykh hrup* [Methodology of organization of volunteer groups], Kyivskyi universytet imeni Borysa Hrinchenka, Kyiv, Ukraine.

3. «About volunteer activity» (2011), *Zakon Ukrainy*, no. 3236-VI, April 19, 2011, available at: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3236-17> (accessed January 10, 2016).

2. Лях Т. Л. Методика організації волонтерських груп : навч. посіб. / Т. Л. Лях. – К. : КУ ім. Бориса Грінченка, 2010. – 160 с.

3. Про волонтерську діяльність [Електронний ресурс] / Закон України № 3236-VI від 19 квітня 2011 року (із доповн.). – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.

Information about the Authors:

Byelikova Nataliya; <http://orcid.org/0000-0003-2789-7586>; natabel.lutsk@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Svitlana Indyka; <http://orcid.org/0000-0003-0676-9227>; indika.sv@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Інформація про авторів:

Белікова Наталія; <http://orcid.org/0000-0003-2789-7586>; natabel.lutsk@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Індика Світлана; <http://orcid.org/0000-0003-0676-9227>; indika.sv@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Received: 19.02.2016 p.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК. 355.233.22

Андрій Яворський
e-mail: sakvoaya2.ua@gmail.com

Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Анотації:

У статті представлено програму прикладної фізичної підготовки, яка, на нашу думку, спрямована на більш ефективну професійну діяльність офіцерів, призваних на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу. Мета роботи полягає в обґрунтуванні програми прикладної фізичної підготовки для офіцерів під час адаптації до військової служби. Розроблено авторську програму з логічною поетапною структурою її реалізації, яка дає змогу засобами фізичної підготовки, наближеними за своєю динамікою до професійних дій, забезпечити адаптацію офіцерів, призваних на службу (після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу). На сьогодні авторську програму впроваджено в систему фізичної підготовки 184 навчальних центрів із метою перевірки її ефективності.

Андрей Яворский. Программа по прикладной физической подготовке офицеров, мобилизованных с запаса. В статье представлена программа по прикладной физической подготовке, которая, по нашему мнению, направлена на более профессиональную деятельность офицеров, призванных на военную службу после окончания кафедры подготовки офицеров запаса. Цель работы заключается в обосновании программы по прикладной физической подготовке для офицеров во время адаптации к военной службе. Разработана авторская программа с логической поэтапной структурой ее реализации, которая позволяет средствами физической подготовки, приближенными по своей динамике к профессиональным действиям, обеспечить адаптацию офицеров, призванных на службу (после окончания кафедры подготовки офицеров запаса). Авторскую программу введено в систему физической подготовки 184 учебных центров с целью проверки ее эффективности.

Andriy Jvorsky Program of Applied Physical Preparation of Officers Mobilized From the Reserve. In the article it is presented the program of applied physical preparation which, to our minds, is aimed at more effective professional activity of officers who were call up for military service after finishing the department of preparation of reserve officers. The objective of the work is to ground the program of applied physical preparation for officers during adaptation to military service. It was developed the author program with logical stage-by-stage structure of its realization which allows by means of physical preparation which are close by their dynamics to professional action to provide adaptation of officers call up for military service (after finishing the department of preparation of reserve officers). For today the author program is introduced into the system of physical preparation of 184 educational centers for the purpose of effectiveness control.

Ключові слова:

офіцер, підготовленість, навантаження, фізична підготовка, відновлення, адаптація

офіцер, готовність, навантаження, фізична підготовка, відновлення, адаптація.

officer, preparedness, load, physical preparation, recovery, adaptation.

Вступ. Професійна діяльність офіцерів складна та специфічна. Вона полягає в засвоєнні великого обсягу матеріалу, фізичного навантаження, роботи з особовим складом у складних умовах. У зв'язку з цим перед офіцерами поставлено підвищені вимоги в плані військово-професійної готовності [1]. Складність проблеми полягає в тому, що відсутні єдині методичні підходи та технічні засоби для вивчення різних факторів, що впливають на успішність професійної діяльності (режим праці й відпочинку, фізична активність, фізичний стан, індивідуальні психофізіологічні особливості організму, стан здоров'я та ін.) [8].

Терміновість формування штату підрозділів вимагає від керівництва Збройних сил України (ЗСУ) комплектування офіцерських посад за рахунок офіцерів запасу, у тому числі з тих, хто закінчив вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). На сьогодні до 40 % військовослужбовців, які закінчили кафедри підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), призиваються до військової служби в різні силові структури [6, 7]. За інформацією командирів частин, рівень їхньої професійної, фізичної, психологічної підготовленості не дає змоги повною мірою виконувати свої обов'язки [10, 11], також значно відрізняється від рівня підготовленості випускників ВВНЗ, та потребує додаткового часу щодо адаптації до умов військової служби й удосконалення якостей, потрібних для ефективної професійної діяльності.

Тобто на сьогодні потрібно шукати способи підвищення ефективності фізичної та професійної підготовки офіцерів-випускників, особливо тих, хто був призваний до військової служби після закінчення КПОЗ.

Роботу виконано відповідно до теми «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій», шифр «Можливість» зведеного плану науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки ЗС України (0101U001767).

Нижченазвані наукові роботи О. М. Ольхового (2005), В. М. Красоти (2007), С. В. Романчука (2012), С. С. Федака (2015), Ю. В. Вереньги (2015), І. Л. Шлямара (2015) та ін. висвітлюють питання адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності, але вони вивчають такі категорії, як курсанти ВВНЗ, солдати строкової служби, офіцери в нових кліматичних умовах тощо [1; 2; 5; 8; 9; 10; 11]. Незважаючи на значну кількість досліджень, у цій сфері залишається багато нерозв'язаних проблем щодо адаптації до військової служби офіцерів, які не проходили попередньої якісної підготовки та приступають до виконання обов'язків, із якими взагалі не стикалися.

Аналіз керівних документів [3; 4] із фізичної підготовки, програм індивідуальної підготовки офіцерів, змісту занять виявив, що офіцери, які призвані на військову службу, після закінчення КПОЗ займаються в загальних групах з офіцерами, котрі закінчили ВВНЗ. Результати підсумкових перевірок доводять, що ця категорія офіцерів не в змозі оволодіти предметами бойової підготовки й для них потрібно розробляти окремі програми. Такий факт й обумовив вибір теми дослідження, а саме обґрунтування програми прикладної фізичної підготовки (ПФП) для цієї категорії офіцерів.

Мета дослідження – обґрунтувати програму прикладної фізичної підготовки для офіцерів під час адаптації до військової служби.

Матеріал й методи дослідження. Для досягнення мети цієї роботи застосовано загальнонаукові методи, а саме: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення. Попередньо проаналізовано організацію фізичної підготовки в ЗС України й провідних держав НАТО щодо адаптації військовослужбовців до виконання професійних обов'язків, порівняно з результатами фізичної підготовленості, показники фізіологічних систем організму офіцерів у стані спокою й після навантаження, а також рівень психологічних якостей. Після систематизації даних визначено необхідність обґрунтування ПФП для офіцерів, які прибули на військову службу після закінчення КПОЗ. У роботі обґрунтовано основні елементи авторської програми.

Результати дослідження. Дискусія. Проведений аналіз доводить, що рівень фізичної підготовленості взаємопов'язаний з антропометричними показниками, функціональним станом, рівнем розвитку психічних якостей тощо. Тому надзвичайно важливо такий феномен, як низький рівень фізичної підготовленості людини, розглядати цілісно, у взаємозв'язку з показниками, що відображають різні рівні функціонування особистості: морфофункціональний, психологічний і поведінковий. Мабуть, лише в цьому випадку можлива розробка авторської програми.

Як свідчить практика з фізичної підготовки, у військових частинах є певний відсоток офіцерів, які не закінчували ВВНЗ. Це – офіцери, призвані із запасу. У цьому випадку можливі два підходи: перший передбачає комплектування певної групи з цих військовослужбовців, другий уключає розробку рекомендацій для керівників занять, котрі тренують офіцерів, призваних із запасу, котрі займаються в загальній групі. Підвищення рівня фізичної підготовленості включає режим відпочинку, правильне поєднання навантажень, спрямоване на оптимізацію функціональної підготовленості військовослужбовців.

Тому вибір засобів фізичної підготовки в період адаптації до військової служби офіцерів передбачає виконання таких завдань:

– підвищення загальної витривалості й забезпечення поступового переходу від низьких до високих і навіть наближених до максимальних (для певної вікової групи) фізичних навантажень ТНФП-2014, функцій кровообігу, збільшення сили дихальних м'язів;

– підвищення різних видів специфічної та неспецифічної стійкості організму в досліджуваній категорії військовослужбовців;

– зняття нервово-емоційної напруги.

Виходячи з названих вище завдань, авторську програму доцільно та логічно проводити з поетапною структурою її реалізації й формування. Перший етап – підготовка організму військовослужбовця до сприйняття подальшого виконання навантажень із переважною спрямованістю фізичних вправ на підвищення аеробної здатності. Другий етап – підвищення функціональних можливостей організму за допомогою збільшення обсягу навантажень прикладного характеру, що повинно позитивно вплинути на фізичну працездатність військовослужбовців і створення резервного фону адаптації до фізичних навантажень, близьких за величиною до рівня навантажень, характерних для професійної діяльності. Третій етап – стабілізація обсягу та підвищення інтенсивності навантажень, сприяють підтримці високого рівня фізичної підготовленості (рис. 1).

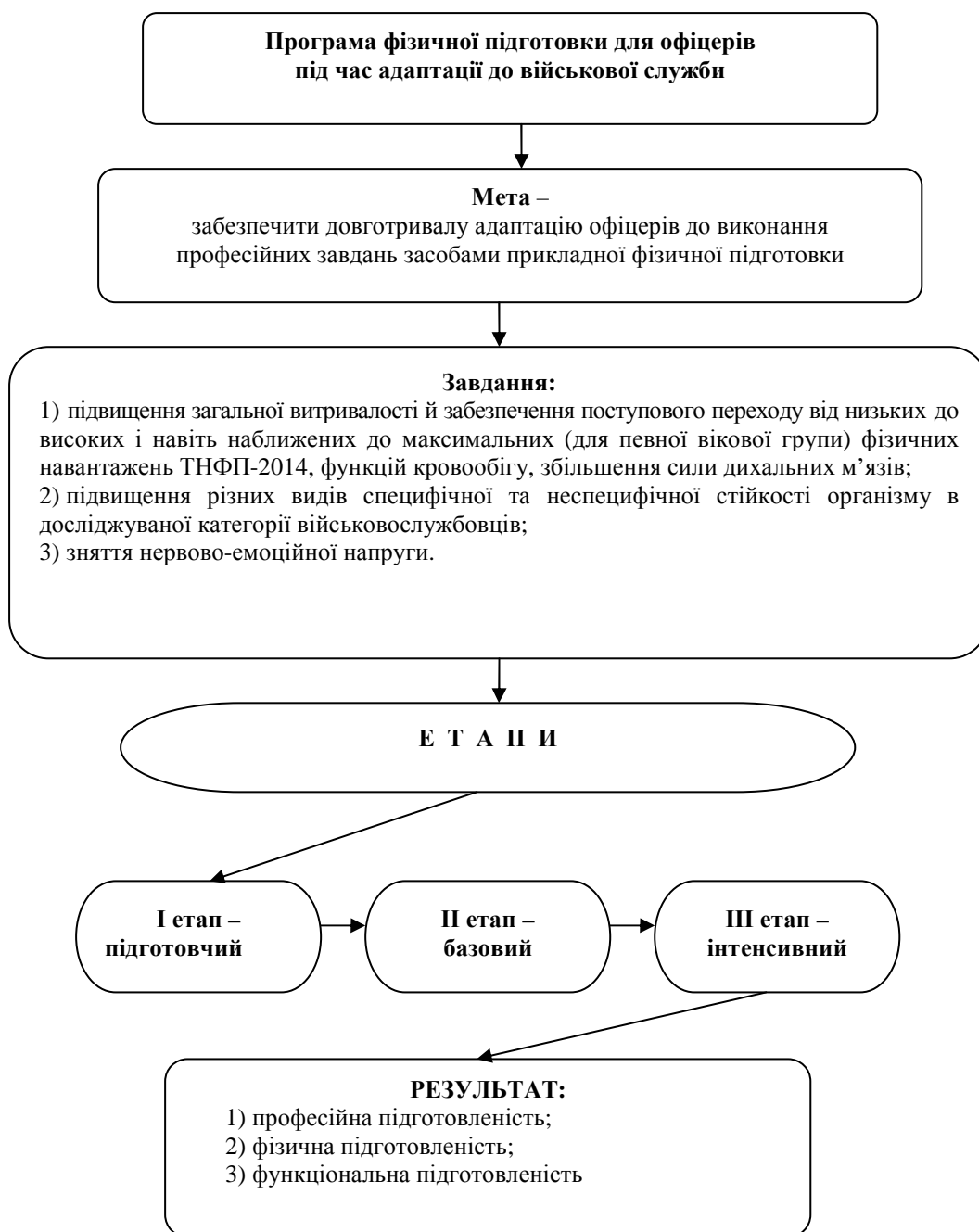


Рис. 1. Блок-схема авторської програми

Одна з важливих особливостей авторської програми – використання різноманітних, що викликають інтерес у військовослужбовців, засобів фізичної підготовки, створення позитивного емоційного піднесення. При цьому засоби фізичної підготовки повинні бути максимально наближені до дій у професійній діяльності. Одночасно фізична підготовка мусить бути адекватною до фізичної підготовленості військовослужбовців, не перевантажувати, а сприяти нормалізації або покращенню функцій організму. Тренувальні заняття доцільно проводити з використанням принципу групової індивідуалізації. Його суть полягає в тому, що підготовча та завершальна частини однакові для всіх, а основне тренування проводиться з групою військовослужбовців, які мають приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Отже, фізичне навантаження подають та регулюють, виходячи з того, яку величину фізичного навантаження військовослужбовці можуть показати згідно з ТНФП-2014 (для всіх 7-ми вікових).

Основними формами фізичної підготовки, у яких упроваджено авторську програму, є навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота. Вони організуються та проводяться, виходячи із загального стану організму військовослужбовців. Тобто тривалість, інтенсивність вправ, їх кількість, що визначають загальне навантаження, плануються з урахуванням віку й виду фізичного навантаження та функціональних можливостей організму. При цьому потрібно керуватися принципом поступового підвищення фізичних навантажень. Навчальні заняття в перший тиждень проводять двічі по 50 хвилин. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні та рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом (табл.1).

Таблиця 1

Основні елементи авторської програми

	I етап	II етап	III етап
Завдання етапу	Підготовка організму військовослужбовців до сприйняття подальшого виконання навантажень із переважною спрямованістю фізичних вправ на підвищення аеробної здатності.	Підвищення функціональних можливостей організму за допомогою збільшення обсягу навантажень прикладного характеру, що повинно позитивно вплинути на фізичну працездатність військовослужбовців і створення резервного фону адаптації до фізичних навантажень, близьких за величиною до рівня навантажень, характерних для професійної діяльності.	Стабілізація обсягу та підвищення інтенсивності навантажень, що сприяють підтримці адекватного рівня фізичного навантаження.
Тривалість	1 тиждень	2–14 тижнів	15-52
Кількість занять на тиждень, год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год
Зміст	Навчальні заняття в перший тиждень проводяться двічі по 50 хв. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні та рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом.	Навчальні заняття в перший тиждень проводяться двічі по 50 хвилин. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні і рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом у військовій формі зі спорядженням.	Вправи максимально наближені до дій у професійній діяльності в поєднанні з вправами дисципліни бойової підготовки.
Метод організації занять	Комплексний	Комплексний	Коловий
Навантаження	до 130 уд/хв	до 150 уд/хв	до 180 уд/хв

Структура й зміст навчальних занять залежать від функціональної підготовленості військовослужбовців. У початковому періоді навчальні заняття рекомендовано проводити в такому порядку:

загальнорозвивальні вправи в русі та на місці (10–15 хв), силові вправи на перекладині та брусах (5–7 хв), біг (5 хв), двостороння гра у волейбол (30–40 хв). Для адаптації організму військовослужбовців до фізичних вправ на початкових заняттях доцільно застосовувати низьке й середнє фізичне навантаження з поступовим наближенням до високого та врахуванням віку й індивідуального фізичного навантаження згідно з ТНФП-2014. Загальнорозвивальні вправи виконують з однаковою кількістю повторень та однаковими проміжками відпочинку між ними протягом трьох занять. Швидкість бігу та дистанція визначають за такою методикою: на першому занятті військовослужбовцям пропонують в оптимальному для них темпі подолати дистанцію в 1 км. Після закінчення бігу вираховують швидкість пересування військовослужбовців та середній результат групи, який обирають як тренувальний відрізок на перші три заняття. Прискорення на дистанції можуть призвести до припинення бігу, тому він здійснюється з постійною швидкістю. Особливо важлива під час бігу в досліджуваного контингенту постановка дихання. Щоб правильно бігти, потрібно правильно й ритмічно дихати. Для бігу в оптимальному темпі характерні рівномірність дихання та його впорядкування.

Періодичне контролювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) дає змогу досить точно визначити пульсове навантаження (ПН) цього темпу бігу. Практичний досвід показує, що на перших заняттях найбільш важкі для виконання вправи на координацію рухів і для м'язів усього тіла. Під час проведення вправ на координацію рухів потрібно повільне виконання рухів спільно з керівником.

Під час виконання вправ для м'язів усього тіла потрібно збільшувати паузи відпочинку між рухами й повтореннями. Проведення однакових фізичних вправ на перших трьох заняттях забезпечує стійку адаптацію організму військовослужбовців до запропонованого навантаження.

Найбільш характерні ознаки успішної адаптації – упевненість і точність у рухах та відносно швидке відновлення частоти серцевих скорочень у паузі відпочинку. Крім того, після третього заняття всі військовослужбовці суб'єктивно відзначають покращення функціональної підготовленості та працездатності. Починаючи з четвертого заняття, фізичне навантаження збільшується за рахунок додаткових вправ у спорядженні й більшої тривалості бігу з постійною швидкістю, яка визначається знову за вищеописаною методикою та залишається стандартною до стабілізації пульсу приблизно на 12–14 занять.

Метод збільшення навантаження в цьому випадку має стандартно-повторний характер. Допустима така зона інтенсивності навантаження в перший тиждень: ЧСС – 130 уд/хв, біг 1000 м – за 4,30–5,00 хв (перша група). Інтенсивність навантаження у 2–14 тижнях для першої групи: робоча ЧСС – 130–135 уд/хв; припустима – 150 уд/хв. На початковому етапі занять із фізичної підготовки з офіцерами застосовуються інтервали відпочинку, що забезпечують повне відновлення працездатності до початку виконання наступної вправи. Потрібно підкреслити, що кількість повторень вправ при заданому режимі інтенсивності, тривалості та величини інтервалів відпочинку впливає на спрямованість змін в організмі. При цьому потрібно враховувати необхідну кількість повторень.

Висновки. За результатами наукових досліджень нами представлено авторське бачення обґрунтування програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу (призваних до військової служби після закінчення КПОЗ), які мають низький рівень фізичної підготовленості. Авторська програма з поетапною й логічною структурою її реалізації повинна засобами фізичної підготовки, наближеними за своєю динамікою до професійних дій, забезпечити швидку та довготривалу адаптацію цієї категорії офіцерів до умов військової служби. На сьогодні авторську програму впроваджено в систему фізичної підготовки 184 навчальних центрів задля перевірки її ефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні програми фізичної підготовки для офіцерів, призваних на військову службу після закінчення КПОЗ, для їх швидкої адаптації до професійної діяльності та умов військової служби.

Джерела та література

1. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Вереньга. – Львів, 2015. – 19 с.
2. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного пункту Військово-морських сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична

References

1. Varenha, Y. V. (2015). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesijnoho stanovlennia* [Improvement of physical preparation of workers of Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional formation] (PhD dissertation). Lviv.
2. Krasota, V. M. (2015). *Spetsialna fizychna pidhotovka ofitseriv chervovoho boyovoho rozrahunku komandnoho punktu Viyskovo-Morskykh Syl Ukrainy* [Special physical preparation of orderly officers of fighting crew of command

культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Красота. – Х., 2007. – 20 с.

3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2009). – К. : М-во оборони України, 2010. – 150 с.

4. Настанова з фізичної підготовки (тимчасова) у Збройних силах України (ТНФП-2014). – К. : М-во оборони України, 2014. – 158 с.

5. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників до занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Ольховий ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2005. – 20 с.

6. Романчук С. В. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу [Електронний ресурс] / С. В. Романчук, А. І. Яворський // Спортивна наука України. – 2014. – № 6 (64). – С. 8–11 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

7. Романчук С. В. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні сили України / С. В. Романчук, А. І. Яворський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 325–329.

8. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.

9. Romanchuk S. Peculiarities of officers' fitness shape (Scopus) / Serhii Romanchuk, Andriy Yavorskyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol 15 (3), art 66. – P. 441–445.

10. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. С. Федак ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 19 с.

11. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Л. Шлямар ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 19 с.

post of Naval Forces of Ukraine] (Phd dissertation). Kharkiv.

3. Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (NFP-2009) [Directions on physical preparation in Ukrainian military force (NFP-2009)]. (2010). *Ministerstvo oborony Ukrainy*.

4. Nastanova z fizychnoi pidhotovky (tymchasova) u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (TNFP-2014) [Directions on physical preparation (temporary) in Ukrainian military force (TNFP-2014)]. (2014). *Ministerstvo oborony Ukrainy*.

5. Olkhovyi, O. M. (2005). *Modulno-reytinghova sistema pidhotovky ofitseriv-kerivnykiv do zaniat z fizychnoi pidhotovky* [Module-rating system of preparation of officers-chiefs to physical preparation classes] (PhD dissertation). Lviv.

6. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2014). Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchayutsia za programoyu pidhotovky ofitseriv zapasu [Physical preparation of students who study according to the program of preparation of reserve officers]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 6 (64), 8–11. Retrieved from <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260><http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

7. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2015). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv zapasu, pryzvanykh na viyskovu sluzhbu u Zbriyni Syly Ukrainy [Analysis of physical preparedness of reserve officers called for military service to Ukrainian military force]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 19, 325–329.

8. Romanchuk, S. V. (2012). *Fizychna pihotovka kursantiv viyskovykh navchalnykh zakladiv Sukoputnykh viysk ZS Ukrainy* [Physical preparation of students of military educational establishments of land armed forces of Ukraine]. Lviv: ASV.

9. Romanchuk, S., Yavorskyi, A. (2015). Peculiarities of officers' fitness shape. *Journal of Physical Education and Sport*, 15 (3), 441–445.

10. Fedak, S. S. (2015). *Fizychna pidhotovka viyskovosluzhbovtiv u period adaptatsii do viyskovo-profesiysnoi diyalnosti v mizhnarodnykh operatsiyakh* [Physical preparation of military men in periods of adaptation to military-professional activity in international operations] (PhD dissertation). Lviv.

11. Shliamar, I. L. (2015). *Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viyskovosluzhbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv sukhoputnykh viysk Zbroynykh syl Ukrainy* [Improved of special physical preparation of military men of mechanized units of land forces of armed forces of Ukraine] (PhD dissertation). Lviv.

Інформація про авторів:

Яворський Андрій; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; svrada@ldufk.edu.ua; Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.

Information about the Authors:

Jvorskyi Andriy; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; svrada@ldufk.edu.ua; Lviv State University of Physical Culture; 11 Kostiushko Street, 79007, Lviv, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2016 р.

УДК [373.5.091.322:796]-053.6

Іван Васкан,
stasy_vaskan@mail.ru
Володимир Захожий,
zahozhyi@ukr.net
Наталія Захожа,
zahozhyi@ukr.net
Нінель Мацкевич
vnu.sport@gmail.com

Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці);
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Анотація:

Управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності передбачає сукупність мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов навчання, а також адаптивних тренувальних програм та критеріїв ефективності оздоровчих і спортивних наслідків. Ураховуючи мотиваційно-ціннісні чинники й морфофункціональні особливості підлітків, розроблено різноманітну спрямованість рухової активності. Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження для розвитку фізичних якостей та підвищення стану здоров'я. Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних і гігієнічних чинників для активного відпочинку, удосконалення психічних та фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується,

Іван Васкан, Владимир Захожий, Наталия Захожа, Нинель Мацкевич
Научно-методические основы развития двигательной активности подростков во внеурочной деятельности. Управление двигательной активностью подростков во внеурочной деятельности предполагает совокупность целей, задач, функций, принципов, педагогических условий обучения, а также адаптивных тренировочных программ и критериев эффективности оздоровительных и спортивных последствий. Учитывая мотивационно-ценностные факторы и морфофункциональные особенности подростков, разработана разнообразная направленность двигательной активности. Общая физическая направленность двигательной активности предусматривала систему занятий физическими упражнениями, направленных на комплексный подход, сочетавший разнообразные нагрузки для развития физических качеств и повышения состояния здоровья. Двигательная активность рекреационно-оздоровительной направленности предусматривала использование физических упражнений, игр, развлечений, а также естественных и гигиенических факторов для активного отдыха, совершенствование психических и физических способностей, восстановления и укрепления здоровья. Физическая активность коррекционной направленности обеспечивала профилактику и коррекцию нарушений осанки учащихся. Физическая активность спортивной направленности предусматривает подготовку спортсменов-разрядников и обеспечивается,

Ivan Vaskan, Volodymyr Zakhohzyi, Nataliya Zakhohzha, Ninel Matskevych. Scientific and Methodological Bases of Adolescents' Physical Activity in Extracurricular Activity. Management of adolescents' physical activity in extracurricular activity provides a set of goals, tasks, functions, principles, educational learning environments and adaptive training programs and performance criteria of health and sports consequences. Considering the motivational value factors and morphological-functional characteristics of adolescents various thrust physical activity was developed. General physical orientation of physical activity included the system of exercises aimed at comprehensive approach combining various load for the development of physical skills and improving the state of health. Physical activity of recreation and health orientation included the use of physical exercises, games, entertainment, and natural and hygienic factors for recreation, improve mental and physical abilities, recovery and health promotion. Physical activity of correctional orientation provided the prevention and correction of students' posture. Physical activity of sport orientation involves the preparation of athletes- switches and above all

передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

прежде всего, деятельностью детско-юношеских спортивных школ.

provides activities of children and youth in sport schools.

Ключові слова:

рухова активність, позаурочна діяльність, підлітки, спрямованість рухової активності.

двигательная активность, внеурочная деятельность, подростки, направленность двигательной активности.

physical activity, extracurricular activities, adolescents, direction of motor activity.

Вступ. Результати наукових досліджень [2; 4; 5; 7; 8] засвідчили, що рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я школярів залежать від способу життя, що характеризує умови й особливості повсякденного життя людей. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності. Один із найважливіших показників способу життя – обсяг рухової активності, який поєднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, трудовій і навчальній діяльності [6; 9; 10]. У зв'язку з цим у науковій і методичній літературі [11] використовують поняття «активний спосіб життя», що дає можливість справлятися з фізіологічними потребами повсякденного життя без додаткової втомленості; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати крайні фізичні зусилля в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, із якими людина стикається в житті; ліквідувати певні дисфункції в організмі людини; контролювати вагу, якщо загрожує надмірність, і сповільнювати процес старіння організму; швидко відновлювати сили.

Рухова активність реалізується не з погляду досягнення чітко визначеної мети, а стосовно самої діяльності, яка дає можливість людині проявити її фізичні, розумові та творчі можливості. Результати такої роботи проявляються в зміцненні здоров'я, протидії й профілактиці хвороб, корекції будови та маси тіла [1; 3; 6; 9].

У процесі життєдіяльності людини рухова активність визначається системою цінностей за такими складниками, як соціально-культурний (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічний (цінності, отримані в результаті рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя та міцного здоров'я).

Ефективність рухової активності визначається впливом на такі сфери життєдіяльності людини, як:

- пізнавальна – усвідомлення ролі й значення для гармонійного розвитку людини задоволення біологічної потреби в рухах;
- емоційна – формування позитивного ставлення до фізичної активності, а також її значення в системі людських цінностей;
- фізична (психомоторна) – формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних та психофізичних якостей, збереження й зміцнення здоров'я.

Реалізуючи фізичну активність, людина задовольняє низку життєво необхідних потреб [11], а саме:

- відпочинку та релаксу, які можна реалізувати, змінюючи різновид діяльності;
- психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію;
- зміни способу або середовища життєдіяльності, що надзвичайно важливо в урбаністичному суспільстві;
- емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції;
- зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, рекреації;
- гальмування агресії, що можливо в процесі фізичної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації й дає можливість підкорити негативні емоції людини;
- задоволення амбіцій (наприклад потреба престижу, визнання, влади тощо), які за своєю природною формою є рушійною силою;
- пізнання (наприклад потреба отримання, збереження та передавання інформації);
- самовдосконалення й самореалізації, які не завжди можуть бути задоволені в професійній, навчальній, громадській та іншій діяльності й не створюють повновартісні можливості для гармонійного розвитку особистості;
- задоволення етичних потреб досягається через безпосередній контакт із природою (краса природи), культурним середовищем;
- соціальні (потреба відчуття приналежності до певної групи, соціальних контактів).

Із медико-біологічного погляду, фізична активність – головний стимулятор практично всіх функцій організму, запорука оптимального фізичного вдосконалення людини. Фізичні навантаження сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, зміцнюють стан здоров'я.

Завдання дослідження – науково-методично обґрунтувати модель управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Дискусія. Ураховуючи наукові праці в галузі медико-біологічних основ фізичного виховання, психології, педагогіки, теорії й методики фізичного виховання, розроблено модель управління руховою активністю підлітків (рис. 1).

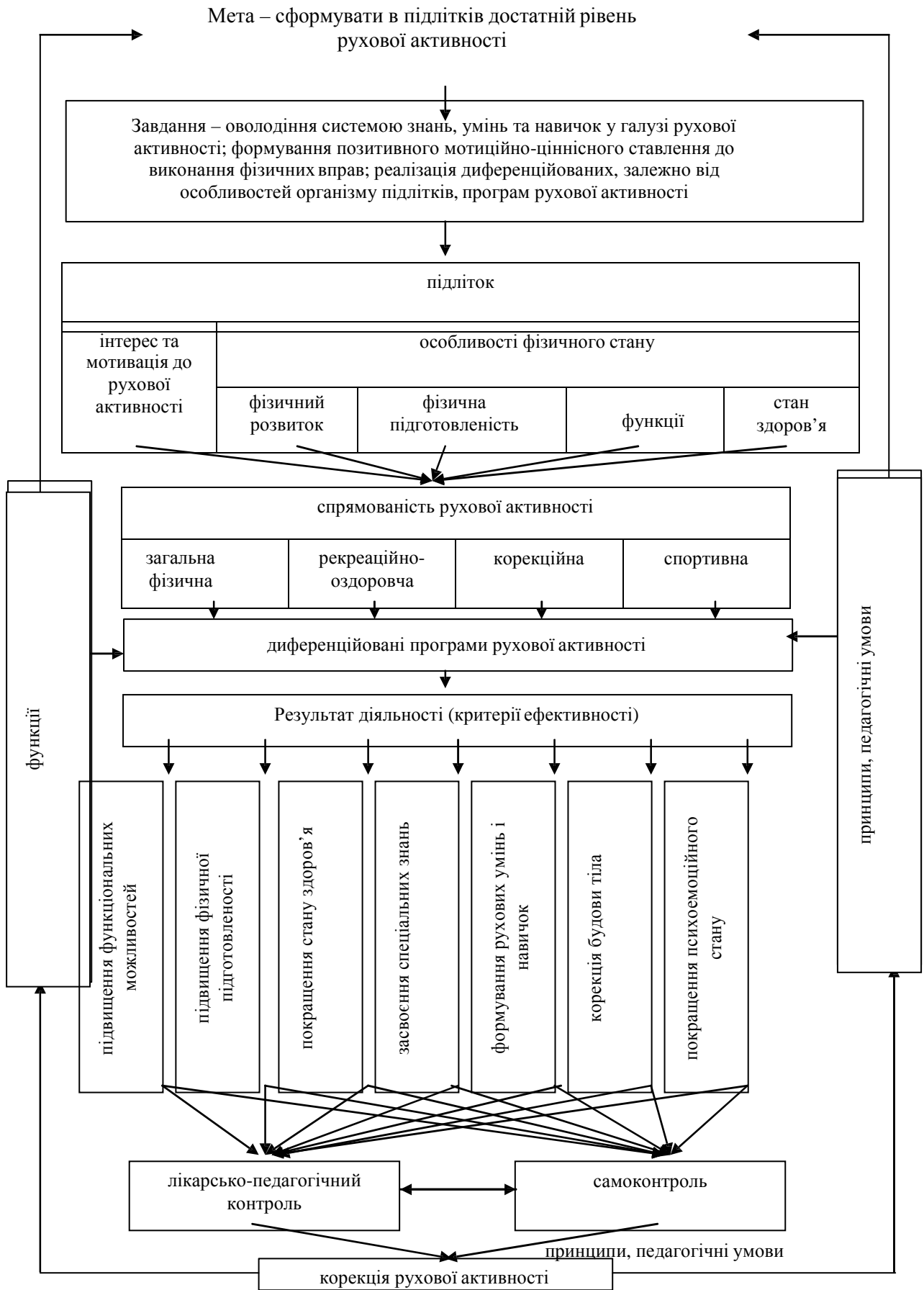


Рис. 1. Модель управління руховою активністю підлітків

Мета рухової активності – сформувати в підлітків достатній рівень рухової активності, що забезпечить оптимальну функціональну активність.

Саме достатній руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій організму дитини на вплив чинників зовнішнього й внутрішнього середовищ.

Реалізація зазначеної мети здійснювалася за допомогою розв'язання головних і допоміжних **завдань**: оволодіння системою знань, умінь та навичок у галузі рухової активності; формування позитивного мотиційно-ціннісного ставлення до виконання фізичних вправ; реалізацій, диференційованих залежно від особливостей організму підлітків, програм рухової активності.

Допоміжні завдання – формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами; переконань у необхідності рухової активності; засвоєння сучасних методик рухової активності; формування вмінь і навичок рухової активності, умінь самооцінки та самоконтролю.

Перебороти негативні наслідки, обумовлені зниженням рухової активності, можна лише за допомогою раціональної системи (оптимального) рухового режиму. Індивідуально для нормального розвитку й функціонування організму, збереження здоров'я кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності. Мінімальний рівень дає змогу підтримувати функціональний стан організму людини; максимальні межі призводять до перевтоми, різкого зниження працездатності. Оптимальний руховий режим розуміють як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, ураховує спеціальність та специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя й зміцненню здоров'я [6; 10; 11].

Для розробки оптимальних параметрів рухової активності потрібна повна інформація про інтерес і мотивацію підлітків до рухової активності, особливості фізичного стану (фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, стану здоров'я). Спираючись на зазначені показники, можна визначити ефективні види рухової активності, розробити параметри нормування фізичних навантажень.

На основі результатів дослідження мотиваційно-ціннісних чинників і морфофункціональних особливостей підлітків розроблено різноманітну спрямованість рухової активності (загальну фізичну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну й спортивну) (рис. 2).

Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. У зв'язку з тим, що зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах регламентується Державною програмою, експериментальна методика включала вправи з розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової підготовки, плавання. Поряд із формуванням рухових умінь і навичок велику увагу приділено розвитку фізичних якостей, рівень яких значною мірою обумовлює стан здоров'я школярів. Основна мета рухової активності загальної фізичної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних і відстаючих фізичних якостей, підвищенні захисних сил й опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Така організація роботи уможливило ліквідацію дефіциту рухової активності, імпульс до покращення здоров'язберігальної мотивації засобами фізичної культури, розвитку фізичних якостей.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Особливу увагу звертали на стан серцево-судинної й дихальної систем. Широко використовували вправи оздоровчої та лікувальної фізичної культури. Звертали увагу на формування в підлітків навичок самоконтролю й гігієни. Зміст занять спрямовували на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення на заняттях оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність рухової активності. Реалізація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяла розширенню світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру й спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя й позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини; зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності.

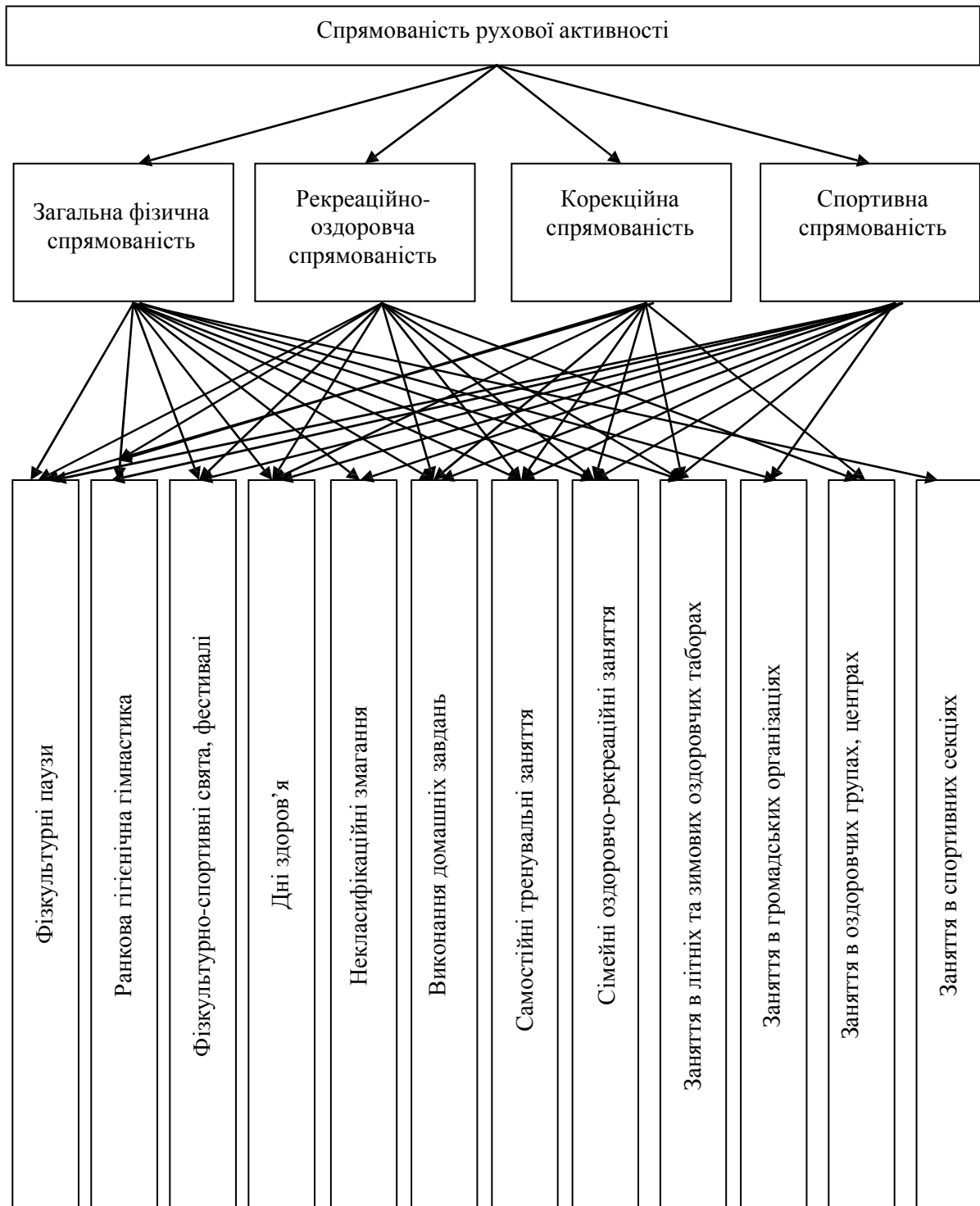


Рис. 2. Диференціація позаурочних форм фізичного виховання підлітків відповідно до спрямованості їхньої рухової активності

Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Першочергова умова виховання правильної постави – рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет, з урахуванням особливостей фізичного розвитку, впливу фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості на просторову організацію тіла. Значну частину фізичних вправ спрямовували на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Для цього формували навички правильно утримувати тіло, виконувати, лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові.

Під час розробки комплексів фізичних вправ для профілактики й корекції порушень постави враховували такі чинники:

- підбір фізичних вправ здійснювали з урахуванням віку, статі дітей і гетерохронності розвитку структур опорно-рухового апарату;
- систематичність та послідовність виконання фізичних вправ;
- чітке дозування фізичних вправ відповідно до фізичного стану підлітків;
- формування «м'язового корсета» підлітків (розвиток сили);
- збільшення амплітуди рухів у суглобах (розвиток гнучкості);
- формування пам'яті правильної просторової організації тіла.

Корекційна спрямованість рухової активності сприяє формуванню навичок гігієни, методики використання фізичних і психогігієнічних оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується, передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язкова умова цієї роботи – урахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена. Це передбачає доступність початкової підготовки в спортивній школі для будь-якого школяра, прогресування оцінки ефективності результатів тренування.

Першочергові завдання початкової спортивної підготовки підлітків – формування мотивації до рухової активності, формування основ рухової підготовленості, розвиток прагнення до систематичних тренувань. Тому й система спортивних змагань учнів, насамперед, розв'язує завдання різнобічної оцінки перспективності школяра з погляду його генетичної, фізичної, технічної та особистісної схильності до певного виду спорту. У подальшому відбувається поглиблення спортивної підготовки підлітків, унаслідок чого в них формується система знань, умінь, навичок, певний рівень фізичної й функціональної підготовленості, що забезпечують найвищий рівень готовності до спортивних досягнень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Модель управління руховою активністю підлітків у позаурочній діяльності передбачає сукупність мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов навчання, а також адаптивних тренувальних програм і критеріїв ефективності оздоровчих та спортивних наслідків. Ураховуючи мотиваційно-ціннісні чинники й морфофункціональні особливості підлітків, розроблено різноманітну спрямованість рухової активності. Загальна фізична спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження для розвитку фізичних якостей і підвищення стану здоров'я. Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення й зміцнення здоров'я. Фізична активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику й корекцію порушень постави учнів. Фізична активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується, передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У перспективі потрібно розробити ефективні засоби залучення підлітків до різноманітних форм і змісту рухової активності в позаурочній діяльності.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

References

1. Bulatova, M. M., Usachova, Y. A. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern sports-curative technologies in physical education]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia*, 320–354.
2. Bulych, E. H., Muravov, I. V. (1987). *Valeolohiya. Teoretychni osnovy valeolohii* [Valueology. Theoretical basics of valueology]. Kyiv: IZMN.
3. Dubohay, O., Yevtushok, M. (2008). Zmist ta rezultatyvnist shkilnoi innovatsiynoi diyalnosti v systemi zdorovyazberihayuchykh tekhnolohiy [Content and effectiveness of school innovative activity in the system of health-saving technologies]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 1, 36–40.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник – Львів, 2008. – 20 с.
5. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2008. – № 19. – С. 18–22.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровий образ життя / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
10. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
11. Фізична рекреація / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Kibalnyk, O. Y. (2008). *Zastosuvannia fitness-tehnologiy dlia pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv* [Applying of fitness technologies for increasing of motor activity and physical preparedness of teenagers] (PhD dissertation). Lviv.
5. Kryvenko, A. G. (2008). *Obsiah rukhovoї aktyvnosti shkolariv v zalezhnosti vid vykonannia domashnikh zavdan* [Amount of motor activity of pupils depending on doing hometasks]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 19, 18–22.
6. Krutsevych, T. Y., Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiya u fizychniy kulturi riznykh hrup naseleennia* [Recreation in physical culture of different groups of population]. Kyiv: Olimpiyska literatura.
7. Mytchuk, O. P. (2002). *Indyvidualizatsiya fizychnoho vykhovannia pidlitkiv u zahalnoosvitniy shkoli* [Individualization of physical education of teenagers in general school] (PhD dissertation). Lviv: LDIFK.
8. Moskalenko, N. V. (2009). *Teoretyko-metodychni zasady innovatsiynykh tekhnologiy v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv* [Theoretical-methodological basics of innovative technologies in the system of physical education of junior pupils] (Doctoral dissertation). Kyiv.
9. Paffenbarger, R. S., Olsen, E. (1999). *Zdorovy obraz zhizni* [Healthy lifestyle]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
10. Suharev, A. G. (1976). *Dvigatel'naya aktivnost i zdorove podrastayshchego pokoleniya* [Motor activity and health of growing generation]. Moscow: Znanie.
11. Prystupa, Y. N., Zhdanova, O. M., Lynets, M. M. et al. (2010). *Fizychna rekreatsiya* [Physical recreation]. Lviv: LDUFK.

Інформація про авторів:

Васкан Іван; <http://orcid.org/0000-0002-1312-768X>; stasy_vaskan@mail.ru; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна.

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

Захожа Наталія; <http://orcid.org/0000-0002-8970-7066>; zakhozha75@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Мацкевич Нінель; <http://orcid.org/0000-0002-4405-9720>; vnu.sport@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Vaskan Ivan; <http://orcid.org/0000-0002-1312-768X>; stasy_vaskan@mail.ru; Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; 2 Kotsiubynskoho Street, Chernivtsi, 58000 Ukraine.

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

Zakhozha Natalia; <http://orcid.org/0000-0002-8970-7066>; zakhozha75@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk 43025, Ukraine.

Matskevych Ninel; <http://orcid.org/0000-0002-4405-9720>; vnu.sport@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2016 р.

Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Анотація:

У статті розглянуто питання щодо такого національного виду боротьби, як український рукопаш «Спас» у системі фізичного виховання дітей та студентської молоді. Наявність національних видів боротьби характерна для кожної нації. Із давніх часів боротьбу використовували як своєрідну фізичну підготовку воїнів-козаків для ведення бойових дій у ближньому бою. До сьогодні в багатьох країнах відомі давні традиції національних видів боротьби й методів навчання, які фахівці використовують в інших її видах. Народ зберігає свою ідентичність завдяки особливостям традиційної культури. Українські національні види боротьби відомі в сучасній системі фізичного виховання та спорту в ролі спеціальних і різних підводних вправ, а також розвивальних та рухливих ігор. Широке використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання й спорту може дати новий імпульс для популяризації видів бойових мистецтв, а також урізноманітнити тренувальний процес в інших видах спорту.

Ключові слова:

національна боротьба, український рукопаш «Спас», фізичне виховання.

Екатерина Лукоянова. Украинские национальные виды борьбы «украинский рукопаш «Спас»» в системе физического воспитания. В статье рассмотрены вопросы национальных видов борьбы в системе физического воспитания детей и студенческой молодежи. Наличие национальных видов борьбы характерно для каждой нации. С древних времен борьба используется в качестве своеобразной физической подготовки воинов-казаков для ведения боевых действий в ближнем бою. К настоящему времени во многих странах сохраняются давние традиции национальных видов борьбы и методов обучения, что используются специалистами в других ее видах. Народ сохраняет свою идентичность, благодаря особенностям традиционной культуры. Украинские национальные виды борьбы известны в современной системе физического воспитания и спорта в качестве специальных и различных подводных упражнений, а также в области развития и подвижных игр. Широкое использование элементов украинской борьбы в национальной системе физического воспитания и спорта может дать новый импульс для популяризации видов боевых искусств, а также разнообразить тренировочный процесс в других видах спорта.

Kateryna Lukoyanova. Ukrainian National Kinds of Fight in the System of Physical Education. The article deals with questions of national kinds of fight in the system of physical education of children and students. Availability of national kinds of fight is characteristic to every nation. From ancient times fight was used as some kind of physical training of cossack-warriors for conducting of combat operations in close combat. By now, in many countries ancient traditions of national kinds of fight were saved and methods of trainings that are used by specialists in other kinds of fights. People keep their identity due to the peculiarities of traditional culture. Ukrainian national kinds of fight are preserved in the modern system of physical education and sport as special and various exercises, as well as the range of developmental and outdoor games. Broad use of elements of Ukrainian fight in the national system of physical education and sports can give a new impetus to popularizing types of martial arts and also diversity of training process in other sports.

национальная борьба, украинский рукопашный «Спас», физическое воспитание.

national fight, hand-to-hand fight «Spas», physical education.

Вступ. Національно-культурна ідентифікація – найважливіший елемент цивільно-патріотичного виховання й збереження національної самобутності. Сьогодні в Україні активно відроджуються та розвиваються різноманітні напрями національних видів боротьби. Одні з них уже здобули широку популярність і ними займаються тисячі дітей. Інші перебувають на початковому етапі свого розвитку, поступово знаходячи своїх прихильників. Отже, сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування й становлення фізичної культури та спорту в Україні.

На сьогодні для вдосконалення системи масової фізичної культури й спорту в державі є сенс упроваджувати національні види боротьби, які мають багатовікові традиції та враховують кліматогеографічні, національно-культурні особливості регіонів. Особливо актуалізується ця проблема сьогодні, коли у сфері освіти відкрилися великі перспективи для розробки програм із

фізичної культури, що ґрунтуються на національно-регіональному компоненті. При цьому потрібно враховувати регіональні особливості й національні традиції, які впливають на здоров'я, фізичний і моторний розвиток, рухову активність дітей та підлітків, що дає змогу, зі свого боку, зберегти традиційну культуру народу [2, 6].

Як відомо, залучення школяра до культури свого народу здійснюється завдяки процесу освіти, а до фізичної культури – відповідно за допомогою фізкультурної освіти. Саме процес фізкультурної освіти чинить активну дію не лише на фізичні здібності людини, але й передусім відчуття й свідомість, психіку та інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних та патріотичних якостей [3, 4, 9].

Життя українців нерозривно пов'язане з їхньою культурою, її цінностями та традиціями. Вона розвивається постійно й також продовжуватиме свій розвиток під впливом нових високих технологій, які, без сумніву, матимуть великий вплив на різні аспекти культурного життя народу. Але потрібно привчати наше покоління до того, щоб зберігати, продовжувати наше культурне надбання та розвивати його. Заставою розвитку народу є збереження традицій. Традиція – це досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, які склались історично й передаються з покоління в покоління.

Історія бойових мистецтв України сягає своїм корінням у глибини тисячоліть. Український народ постійно захищав свою землю від ворогів. Це примушувало наших предків удосконалювати своє тіло й відточувати майстерність у різноманітних змаганнях. Важливо підкреслити, що коли йдеться про бойові мистецтва, маються на увазі два споріднені між собою національні види боротьби – «Спас» і «Бойовий гопак». Із цього приводу існують вагомі підстави, щоб віднести ці національні види боротьби до витоків зародження всіх відомих одноборств на Україні, що зберегли в собі базові основи сучасного бойового досвіду людства [8].

Свого розвитку бойова культура українців досягла за часів козацтва. Окрім боротьби на кулаках, козаки практикували бойовий гопак, спас, боротьбу на ремнях, на палицях, хрест-навхрест та ін. [1, 5]. Народні засоби фізичного виховання як прояв народної творчості дуже близькі й зрозумілі всім. Тому використання національних видів боротьби, ігор і танців у фізкультурній освіті підвищує культуру учнів. У нашій країні, завдяки величезній роботі прихильників національних бойових мистецтв, українська боротьба набула чималого розвитку. Традиційні бойові мистецтва, призначені повернути фізичну культуру України до національного коріння.

Мета дослідження – охарактеризувати національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» та його місце в системі фізичного виховання дітей та студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Дискусія. Кожен народ має свою бойову культуру, традицію, як народи Сходу, так і Заходу. Кожна нація неодноразово проходила через випробування війною, перебування в стані «виживання». Саме в ті часи й формувалися бойові звичаї, які виховували не просто доброго, а справжнього воїна з чистою душею та щирим серцем, здатним у будь-яку секунду стати на захист своєї Батьківщини. Бойові мистецтва й традиції, як і вірування, до недавнього часу заборонялися та переслідувалися, тому що навчали українця виживати в будь-яких екстремальних умовах. Це означало, що нашій людині не страшні були ні голодомор, ні війна, ні репресії. Народні традиції жили, передавалися з вуст у уста, від батька до сина, від діда до онука. Традиційні національні українські бойові мистецтва ачать не лише махати кулаками й ногами, а, передусім, загартовують дух воїна. Не дивно, що вивчення та пропаганда ентузіастами бойових мистецтв стали можливі тільки після отримання незалежності України. Українські національні види боротьби збереглися в сучасній системі фізичного виховання й спорту в якості різних спеціальних і підвідних вправ, а також розвивальних і рухливих ігор. Широке використання елементів української боротьби в національній системі фізичного виховання та спорту може дати новий поштовх до популяризації видів єдиноборств, а також урізноманітнити тренувальний процес з інших видів спорту [7].

Із давніх часів на Україні були поширені різноманітні види боротьби. Боротьба як один із видів ефективних засобів фізичного виховання має багато різновидів. Традиція «Спаса» призначена повернути систему патріотичного виховання в Україні до національного коріння. Уся підготовка в школі бойових мистецтв «Спас» орієнтована на формування в молоді чіткої впевненості, заснованої на історії, позитивізмі українських національних достоїнств і через це – на любов і до України, народу, української національної культури.

Тренувальні заняття з українського рукопашу «Спас» мають суто національно-патріотичний характер, оскільки саме виконання вправ обов'язково супроводжуються історичними розповідями

про вміння й досягнення українського козацтва. Основне завдання українських національних бойових мистецтв – підготовка козаків-воїнів і спортсменів високої кваліфікації – носіїв українського національного бойового звичаю «Спас», стійких патріотів – захисників України [9, 10].

Основними ознаками та відмінностями «Спасу» як виду спорту є:

- широке застосування як елементів кулачного бою, зокрема ударів ліктями, ногами, так і елементів боротьби;
- дозвіл на застосування задушливих і больових прийомів;
- тривалість ведення поєдинку до 3-х хвилин;
- висока інтенсивність, емоційна й технічна насиченість поєдинку;
- великий спортивний майданчик, а тому більші можливості для маневрів;
- стимуляція системою суддівства оцінки застосування технічно складних елементів, таких як удари ногами в стрибку з розворотом на 360 градусів, захоплення ногами корпусу та голови супротивника в стрибку, високоамплітудні стрибки;
- відсутність можливостей для виконання захоплення супротивником, використовуючи пальці рук;
- дозвіл проведення поєдинку з музичним супроводом;
- обов'язкове застосування в одязі елементів українського національного костюма;
- широке застосування елементів козацького військового ритуалу в навчальній і змагальній практиці.

Отже, «Спас» як вид спорту має швидко-силовий, складнокоординаційний та ациклічний характер. Умови проведення змагального поєдинку вимагають серйозної тактичної підготовки, уміння застосовувати всі позитивні сторони власної підготовленості, знаходити слабкі місця в обороні супротивника, швидко аналізувати його фізичні й технічні можливості та ефективно протистояти незнайомій манері ведення бою.

Особливу увагу під час підготовки борців зі «Спасу» до змагань потрібно приділяти вмінню гармонійно з'єднати елементи ударної техніки й техніки боротьби, здатності швидко переключитися з одного виду рухів на інший, а також умінню вести бій у несприятливих умовах. Особливо це стосується підготовки спортсменів початкового рівня, тому що саме на початковому етапі за відсутності досвіду змагання, коли тільки закладається «школа», боєць часто потрапляє в ситуації, які не можуть бути розглянуті під час підготовки до змагань.

Такі особливості українського рукопашу «Спас» передбачають широке застосування в підготовці молодих спортсменів спеціалізованих ігрових засобів навчання, що дає змогу моделювати різноманітні типові й нетипові ситуації, які виникають під час ведення поєдинку, знаходити правильні, іноді нестандартні рішення, підтримувати та розвивати в спортсмена інтерес до змагальної практики. Національні види боротьби – стійкий елемент традиційної культури, що виконує принципово важливі функції в житті суспільства й кожного його члена. Сьогодні національні види боротьби повинні стати важливим компонентом формування та становлення фізичної культури й спорту в Україні.

Висновки. Український рукопаш «Спас»:

- сприяє розвитку української культури;
- зберігає національні традиції;
- сприяє патріотичному вихованню дітей і студентської молоді, що на сьогодні є одним з основних завдань сучасного суспільства.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці експериментальної навчальної програми з фізичного виховання з елементами українського рукопашу «Спас» для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки Запорізького національного університету.

Джерела та література

1. Велічковіч Р. Український рукопаш гопак : навч. посіб. / Р. Велічковіч, Л. Мартінюк. – Львів : Ліга-прес, 2003. – 146 с.
2. Вольчинський А. Українські народні рухливі ігри у навчально-виховному процесі дошкільного закладу / А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С. 289–294.

References

1. Velichkovich, R., Martiniuk, L. (2003). *Ukrainskyi rukopash gopak* [Ukrainian hand-to-hand hopak]. Lviv: Liga-pres.
2. Volchynskiy, A. (1999). *Ukrainski narodni rukhlyvi igry u navchalno-vykhovnomu protsesi doshkilnoho zakladu* [Ukrainian popular outdoor games in educational process of a preschool establishment]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 289–294.

3. Горбунов Б. В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских / Б. В. Горбунов. – М. : [б. и.], 1999. – 21 с.
4. Китманов В. А. Внедрение самобытной русской национальной борьбы «за вороток» в современную систему физического воспитания / В. А. Китманов, А. В. Скворцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 3. – С. 26–39.
5. Коросько Ю. І. Історія розвитку Школи бойового гопака / Ю. І. Коросько. // Українське національне єдиноборство: становлення і розвиток : [матеріали ІІІ всеукр. наук.-практ. конф.]. – Львів : Ліга-прес, 2002. – С. 21–26.
6. Лукьянова К. В. Вплив занять українським рукопашем «Спас» на розвиток морально-вольових якостей підлітків 13–14 років / К. В. Лукьянова, О. І. Камаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011 – №1. – С. 106–108.
7. Лукьянова К. В. Оцінка і корекція фізичного розвитку підлітків 13–14 років засобами українського рукопашу «Спас» / Катерина Валеріївна Лукьянова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х. : [б. в.], 2012. – 18 с.
8. Ондар О. Ч. Исследование интереса населения Тувы к национальным и международным видам борьбы / О. Ч. Ондар // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 33–35.
9. Самотулка Т. Історія України в іграх / Т. Самотулка. – Нью-Йорк : Коць, 1995. – 348 с.
10. Семчишин М. Тисяча років української культури / М. Семчишин. – К. : Друга рука, 1993. – 96 с.
3. Gorbunov, B. V. (1999). *Voinskaya sostyazatelno-igrovaya traditsiya v narodnoy culture russkih* [Military competitive-playing tradition in popular culture of the Russians]. Moscow.
4. Kitmanov, V. A., Skvortsov, A. V. (2005). *Vnedrenie samobytnoy russkoy natsionalnoy borby «za vorotok» v sovremennuyu sistemu fizicheskogo vospitaniya* [Introduction of original Russian national wrestling into modern system of physical education]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 3, 26–39.
5. Koroska, Y. I. (2002). *Istoriya rozvytku Shkoly boyovogo gopaka* [History of development of School combat hopak]. *Ukrainske natsionalne yedynoborstvo: stanovlennya i rozvytok*. Lviv: Liga-pres.
6. Lukyanova, K. V., Kamayev, O. I. (2011). *Vplyv zaniat ukrainskym rukopashem «Spas» na rozvytok moralno-voliovyykh yakostey pidlitkiv 13–14 roktiv* [Influence of trainings of Ukrainian hand-to-hand fight «Spas» on development of moral-volitional qualities of teenagers aged 13-14]. *Slobozhanskyi nauko-sportyvnyi visnyk*, 1, 106–108.
7. Lukyanova, K. V. (2012). *Otsinka i korektsiya fizychnoho rozvytku pidlitkiv 13–14 roktiv zasobamy ukrainskoho rukopashu «Spas»* [Estimation and correction of physical development of teenagers aged 13–14 by means of Ukrainian hand-to-hand fight «Spas»]. Kharkiv: B. v.
8. Ondar, O. C. (1985). *Issledovanie interesa naseleniya Tuvy k natsionalnym I mezhdunarodnym vidam borby* [Studying the interest of population of Tuva to national and international kinds of wrestling]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 1, 33–35.
9. Samotulka, T. (1995). *Istoriya Ukrainy v igrakh* [History of Ukraine in games]. New York: Kots.
10. Semchishin, M. (1993). *Tysiacha rokiv ukrainskoi kultury* [Thousand years of Ukrainian culture]. Kyiv: Druha rika.

Інформація про авторів:

Лукьянова Катерина; <http://orcid.org/0000-0003-2137-7088>; eka2799@ua.ru; Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, 69600, м. Запоріжжя.

Information about the Authors:

Lukyanova Katerina; <http://orcid.org/0000-0003-2137-7088>; eka2799@ua.ru; Zaporizhia National University; Zhukovsky str. 66, Zaporizhzhia, 69000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2016 р.

Наталія Завидівська,
znataliia@yandex.ru
Олена Ханікянц,
alena.lvov@list.ru

Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Анотації:

У статті окреслено перспективні напрями реорганізації системи фізичного виховання в умовах сучасності. Обґрунтовано зміст сучасних організаційних психолого-педагогічних умов фізичного вдосконалення студентської молоді. Проаналізовано стан та перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, визначено пріоритети та принципи системи фізичного виховання в умовах реорганізації. Представлено організаційну технологію фізичного виховання студентської молоді, що за своєю суттю становить спеціальний узірець використання змісту, організаційних аспектів і заходів фізичного виховання з урахуванням специфіки навчання й особливостей фаху. Окреслено методологію фізичного вдосконалення студентів, що сприяє формуванню в них профілактичної ініціативності, реабілітаційної спроможності та рекреаційних уподобань щодо свого здоров'я. Представлено комунікативне середовище фізичного виховання, що спонукає студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку з питань збереження власного здоров'я.

Ключові слова:

фізичне виховання, студенти, організаційні психолого-педагогічні умови, здоров'я, принципи, пріоритети.

Наталья Завыдивская, Елена Ханикянц. Реорганизация системы физического воспитания студентов высшей школы: проблемы и перспективы. В статье очерчены перспективные направления реорганизации системы физического воспитания в условиях современности. Обосновано содержание современных организационных условий физического совершенствования студенческой молодежи. Проанализированы состояние и перспективы развития системы физического воспитания в высших учебных заведениях, определены приоритеты и принципы системы физического воспитания в условиях реорганизации. Представлена организационная технология физического воспитания студенческой молодежи, что по своей сути представляет специальный образец использования содержания, организационных аспектов и мероприятий физического воспитания с учетом специфики обучения и особенностей профессии. Очерчена методология физического воспитания студентов, которая способствует формированию у них профилактической инициативности, реабилитационных возможностей, интереса к рекреационным мероприятием для улучшения собственного здоровья. Представлена коммуникативная среда физического воспитания, которая способствует привлечению студентов к ретроспективному поиску информации, систематизации, анализу и синтезу, накоплению индивидуального информационного банка по вопросам улучшения собственного здоровья.

физическое воспитание, студенты, организационные психолого-педагогические условия, здоровье, принципы, приоритеты.

Nataliya Zavydivska, Olena Khanikiants. Reorganization of the System of Physical Education of Students of High School: Problems and Perspectives. In the article it is described the perspective directions of reorganization of the system of physical education in modern conditions. The content of modern organizational, psychological and pedagogical conditions of physical improvement of students is grounded. The condition and prospects of development of physical education system in higher educational establishments are analyzed; it is defined the priorities and principles of physical education system in terms of reorganization. Organizational technology of physical education of student youth which is a special example of the using of content, organizational aspects and physical education activities with specific training and specialty features, is presented. The methodology of physical improvement of students, which contributes to their prevention initiative, ability to rehabilitation and recreational preferences about their health care, is outlined. The communicative environment of physical education that encourages students to retrospective information retrieval, systematization, analysis and synthesis, accumulation of personal information bank for the preservation of their health is presented.

physical education, students, organizational psychological and pedagogical conditions, health, principles, priorities.

Вступ. Упродовж останніх десятиріч склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості населення України. Це пов'язано не лише з проблемами економіки, екології,

а й із недооцінкою в суспільстві, вищих навчальних закладах ролі фізичного виховання в процесі формування навичок здорового способу життя студентської молоді.

Фізичне виховання – один із найважливіших компонентів формування майбутніх активних громадян незалежної України під час їх навчання. Як свідчить історичний, міжнародний та вітчизняний досвід, фізичне виховання і спорт у вищій школі – невід'ємна складова частина формування загальної та професійної культури особистості відповідно до вимог часу й повинна забезпечити здоровий спосіб життя, підвищення рівня працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, сприяти продовженню активного довголіття людини [4; 5].

На нашу думку, у вищій школі склалася проблемна ситуація, яка полягає в суперечності між рівнем соціальних вимог й ефективністю фізичного виховання щодо формування в студентів навичок здорового способу життя. Очевидно, що зміст наявної нині навчальної програми [10] і загалом системи фізичного виховання вичерпав себе та потребує оновлення через упровадження сучасних, інтегративних форм організації цього процесу.

У додатку до листа МОН України від 25.09.2015 р. №1/9-454 викладено рекомендації й запропоновано базові моделі організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Зі змісту цього документа очевидно, що керівникам ВНЗ надано можливість вибору форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів [1]. Відсутність єдиних підходів до організації системи фізичного виховання студентів, надана можливість вибору форм проведення фізкультурно-оздоровчих заходів сприяли активізації процесів щодо пошуку найоптимальніших способів залучення молоді до рухової активності у вищій школі.

Розв'язання проблем модернізації сучасної освіти відбувається в наукових розробках В. Кременя [3], М. Степко [3], Я. Болубаша [3], В. Шинкарук [3], В. Пасічник [8] та ін.; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях І. Бега [2], С. Омельченко [7], З. Курлянд [9], Р. Хмелюк [9], А. Семенової [9]; питанням здоров'язбереження на основі теорії та методики фізичного виховання розкрито в працях М. Носка [6], О. Дубогай [4], Н. Завидівської [5], М. Хорошухи [11] та ін. Отже, проблему вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді розкривають численні дослідження. Однак багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, і необхідність реорганізації цієї системи – з іншого, зумовлюють потребу пошуку інноваційних організаційних підходів для створення здоров'яорієнтованого середовища у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження – обґрунтувати стан та перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. **Завдання статті** – проаналізувати зміст сучасних організаційних психолого-педагогічних умов фізичного вдосконалення студентської молоді; визначити пріоритети й принципи системи фізичного виховання в умовах реорганізації; окреслити методологію фізичного вдосконалення студентів, що сприяє формуванню в них профілактичної ініціативності, реабілітаційної спроможності та рекреаційних уподобань щодо свого здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили впродовж 2014–2015 рр. на базі ДВНЗ «УБС» Львівського науково-навчального інституту. Для виконання поставлених завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної, фахової наукової літератури, нормативно-правових документів у галузі освіти та охорони здоров'я, Інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Дискусія. Важливим складником системи фізичного виховання студентів є впровадження в повсякденне життя науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, рухової активності задля формування навичок здорового способу життя. Адже на сьогодні простежено загальну закономірність збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зменшення рівня фізичної працездатності й підготовленості, погіршення морфологічного статусу в міру зниження рівня фізичного стану [4].

В умовах сьогодення відбувається зміна цільової спрямованості фізичного виховання, що вимагає визначення інтересів і потреб у сфері тілесного й духовного вдосконалення студентів. Пріоритет оздоровчого спрямування професійно-кваліфікаційного становлення особистості зумовлює прикладну значущість фізичної культури та масового спорту тих, котрі ними займаються, що вимагає систематичного вивчення намірів, поведінки студентів і викладачів з метою оптимізації процесу

формування здорового способу життя. Очевидно, що головною метою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів стає належний рівень фізичного здоров'я завдяки оптимальній фізичній активності й фізичній підготовленості.

Сенс сучасного фізичного виховання, кінцева мета якого – досягнення студентами сформованості навичок ведення здорового способу життя, полягає в системному відтворенні оптимальних умов для розвитку в молоді морфогенетичної основи для підтримки в дієздатній «формі» набутих на практиці за допомогою відповідного навчання та досвіду функціональних якостей у дорослих. Для цього потрібно виконати два взаємопов'язані завдання.

Перше – необхідність позбутися негативних наслідків атрофії духовних підвалин індустріальної цивілізації у сфері освіти. Це означає відмову студентів від реалізації себе за стандартами й нормами технократичного мислення, від формування людини-функції, ідеально пристосованої до технології конвеєрного виробництва.

Друге – перехід до інформаційної або постіндустріальної цивілізації як самостійного етапу історичного розвитку. Його особливість – вихід насамперед функціональних якостей людини. Навчання в системі фізичного виховання набуває антропогенного, «гомоцентричного» характеру. Це зумовлено процесом гуманізації науки й техніки, його фронтальним поворотом до людини [6]. Призначення процесу зводиться до того, що студентам потрібно звільнити свій творчий потенціал від диктату техніки, розкрити її творчу думку. За морфогенетичним фактором залишається підтримка тіла людини в нормальному стані в той час, коли інтелектуальне навантаження значно зростає.

Сучасна система фізичного виховання, по суті, має бути спеціальним узірцем використання змісту, організаційних аспектів і заходів з урахуванням специфіки навчання й особливостей фаху. Організація фізичного виховання повинна сприяти зміщенню уваги з покращення їхньої фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку фізичних якостей у бік методології, що дає змогу сформувати в студентів профілактичну ініціативність, реабілітаційну спроможність і рекреаційні вподобання щодо свого здоров'я.

Сучасні організаційні психолого-педагогічні умови – це своєрідне комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчо-освітні функції, а засвоєння теоретико-методичного матеріалу повинне відбуватися за допомогою між-дисциплінарних зв'язків у формі дискусій, ділових ігор, інтелектуальних штурмів, відкритих творчих конкурсів тощо (рис. 1). Зміст навчального матеріалу з фізичного виховання потребує використання інтегративних методик, технологій і нетрадиційних оздоровчих систем, які своєю енергоємністю, тренувальною та оздоровчою спрямованістю були б адекватними потребам студентської молоді.

Пропоновані засоби повинні сприяти адаптації студентів до умов майбутньої професійної діяльності, корекції несприятливих психофізіологічних станів за допомогою впливу зовнішнього середовища.

Сучасна молодь по-особливому сприймає й реалізовує поставлені перед ними завдання, саме тому спрямованість індивідуального, диференційованого та компетентнісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні має не лише покращувати їхнє фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку професійних можливостей. На перший план виходить потреба викликати в студентів прагнення через фізичне самовдосконалення покращити кар'єрний імідж та власне «Я»; здійснювати підтримку професійно важливих рухових навичок за рахунок пріоритетних, «модних» рухових методик; забезпечити впродовж фізичного виховання своєчасну підтримку творчої, емоційної рівноваги через розвиток належного рівня загальної витривалості організму та високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності.

Виховання навичок рухової активності потрібно починати з вивчення її впливу на життєво важливі функції організму, зіставляючи параметри здоров'я фізично активних людей із тими, хто веде малорухливий спосіб життя. При виконанні заданих умов, урахуваючи запропоновані способи вдосконалення рухової активності, фізична культура стає умовою збереження й зміцнення здоров'я студентів, їхнього фізичного стану та підготовленості. Основним концептом фізичного вдосконалення студентів стає валеологічне спрямування всього процесу. Валеологічна концепція формування та діагностування фізичної підготовленості студентів охоплює ті компоненти, які мають суттєвий вплив на процес зміцнення, збереження чи відтворення здоров'я, а також можуть удосконалюватись у процесі спеціально організованої фізичної активності [11; 12]. Окрім цього, фізична підготовленість

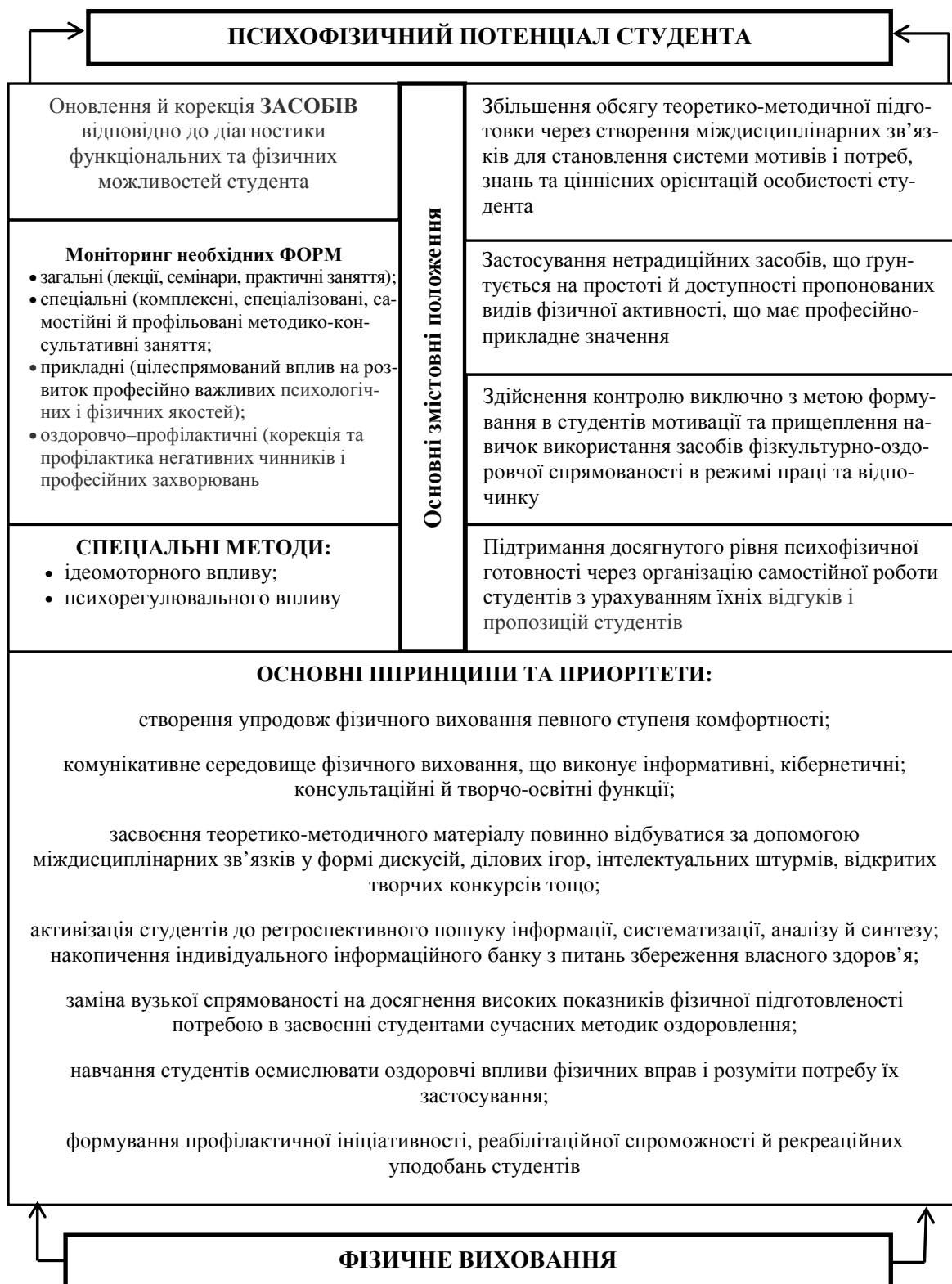


Рис. 1. Структурні елементи сучасних організаційних психолого-педагогічних умов фізичного вдосконалення студентської молоді

повинна розглядатися поряд із психічною та соціальною підготовленістю як важливий складник здоров'я студентської молоді. На нашу думку, оптимізація процесу формування фізичної підготовленості такого змісту – джерело й передумова повновартісної життєдіяльності випускників вищих навчальних закладів у майбутньому.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Організаційна технологія фізичного виховання студентської молоді за своєю суттю повинна становити спеціальний узірець використання змісту, організаційних аспектів і заходів фізичного виховання з урахуванням специфіки навчання й особливостей фаху, що дає змогу змістити акцентуацію уваги з покращення фізичної підготовленості в бік методології, яка сприяє формуванню в студентів профілактичної ініціативності, реабілітаційної спроможності та рекреаційних уподобань щодо свого здоров'я. Комунікативне середовище фізичного виховання спонукає студентів до ретроспективного пошуку інформації, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку з питань збереження власного здоров'я.

Джерела та література

1. Лист МОН України від 25.09.2015 року №1/9-454 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.osvita.ua > Законодавство > Вища освіта
2. Бех І. Д. Виховання особистості. Сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 270.
3. Вища освіта України і Болонський процес : навч. посіб. / за ред. В. Г. Кременя ; авт. кол. : М. Ф. Степко, Я. Я. Болюбаш, В. Д. Шинкарук та ін. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. – 384 с.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.
5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
6. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
7. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
8. Пасічник В. Р. Реалізація основних напрямків Болонського процесу у підготовці вчителів фізичної культури у польських ВНЗ / В. Р. Пасічник // Проблеми фізичного виховання і спорту. – Луцьк, 2010. – № 6. – С. 87–89.
9. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова та ін. ; за ред. З. Н. Курлянд. – Вид. 3-тє, переробл. і доповн. – К. : Знання, 2007. – 495 с.
10. Фізичне виховання : навч. прогм. для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
11. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.
12. Zavydivska N. Innovative mechanisms of improvement of student's physical education system on the basis of interdisciplinary connections / N. Natalia Zavydivska, V. Olga Rymar, Halyna H. Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 15 (4). – Art 116. – 2015 – P. 758–764.

References

1. Shchodo organizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchikh navchalnykh zakladakh [On organization of physical education in higher educational establishments]. (2015, September). *Ministerstvo osvity i nauky*, 1/9–454. Retrieved from <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440->
2. Bekh, I. D. (2006). *Vykhovannia osobystosti. Skhodzhennia do dukhovnosti* [Upbringing of a personality. Ascension to spirituality]. Kyiv: Lybid.
3. Kremen, V. H. (2004). *Vyshcha osvita Ukrainy i Bolonskyi protses* [Higher education of Ukraine and Bologna process]. Ternopil: Navchalna knyha.
4. Dubohay, O. D. (2012). *Fizychne vykhovannia i zdorovyia* [Physical education and health]. Kyiv: UBS NBU.
5. Zavydivska, N. N. (2012). *Fundamentalizatsiya fizkulturno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdorovyazberezhuvального navchannia studentiv* [Fundamentality of sports-curative education: aspect of health-saving education of students]. Kyiv: UBS NBU.
6. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voyedilova, O. M. (2014). *Zdorovyazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni* [Health-saving technologies in physical education]. Kyiv: SPD Chalchynska N. V.
7. Omelchenko, S. O. (2007). *Vzayemodiya sotsialnykh instytutiv suspilstva u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia ditey ta pidlitkiv* [Interaction of social institutions of the society in formation of healthy lifestyle of children and teenagers]. Luhansk: Alma-mater.
8. Pasichnyk, V. R. (2010). *Realizatsiya osnovnykh napriamkiv Bolonskoho protsesu u pidhotovtsi vchyteliv fizychnoi kultury u polskykh VNZ* [Realization of the main courses of the Bologna process in preparation of physical culture teachers in Polish higher educational establishments]. *Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 6, 87–89.
9. Kurllyand, Z. N. (2007). *Pedahohika vyshchoi shkoly* [Pedagogics of high school]. Kyiv: Znannia.
10. *Fizychne vykhovannia : navchalna programa dlia VNZ Ukrainy III-IV rivniv akredytatsii* [Physical education : educational program for higher educational establishments of Ukraine of III–IV levels of accreditation]. (2003). Kyiv.
11. Khoroshukha, M. F., Pryimakov, O. O., Tkachuk, V. G. (2009). *Osnovy zdorovyia* [Basics of health]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova.
12. Zavydivska N., Rymar, O., Malanchuk, H. (2015). *Innovative mechanisms of improvement of student's*

physical education system on the basis of interdisciplinary connections. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15 (4), 758–764.

Інформація про авторів:

Завидівська Наталія; <http://orcid.org/0000-0001-9280-3887>; znataliia@yandex.ru; Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.

Ханікіянц Олена; <http://orcid.org/0000-0001-7518-3532>; alena_lvov@list.ru; Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.

Information about the Authors:

Zavydivska Nataliya; <http://orcid.org/0000-0001-9280-3887>; znataliia@yandex.ru; Lviv State University of Physical Culture; 11 Kostyushko Street, Lviv, 79007 Ukraine.

Khanikiants Olena; <http://orcid.org/0000-0001-7518-3532>; alena_lvov@list.ru; Lviv State University of Physical Culture; 11 Kostyushko Street, Lviv, 79007, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2016 р.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного (м. Львів)***Анотація:**

Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців завжди було і є головною метою підготовки військових спеціалістів. Посилена увага до проблем покращення професійної й фізичної підготовки військовослужбовців для виконання бойових завдань пов'язано з потребою розв'язання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовцях, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю технологій, які формують такий рівень підготовленості. Мета цього дослідження – пошук способів удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників із використанням нетрадиційних засобів тренування. Результати наукових досліджень і досвід бойової підготовки свідчать, що важливий і найбільш ефективний засіб виконання завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців – це застосування фізичних вправ та видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. Військове п'ятиборство відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального й змагального процесу. Аналіз літературних джерел визначив певні недоліки в організації фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників, серед яких – недостатнє використання потенціалу засобів і методів військового п'ятиборства для підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців. У дослідженні застосовано авторську програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників із застосуванням вправ військового багатоборства. Прове-

Александр Ролюк. Специальная физическая подготовка военнослужащих разведчиков. Совершенствование профессиональной подготовленности военнослужащих всегда было и является главной целью подготовки военных специалистов. Усиленное внимание к проблемам совершенствования профессиональной и физической подготовки военнослужащих для выполнения боевых заданий связано с необходимостью разрешения противоречий между потребностями боевой практики в хорошо подготовленных военнослужащих, способных решать боевые задания, и недостаточной разработанностью технологий, которые формируют такой уровень подготовленности. Цель исследования – поиск путей совершенствования специальной физической подготовки военнослужащих-разведчиков с использованием нетрадиционных средств тренировки. Результаты научных исследований и опыт боевой подготовки свидетельствуют, что важным и наиболее эффективным средством решения заданий специальной физической подготовки военнослужащих есть применение физических упражнений и видов спорта, наиболее приближенных за структурой движений и характером физических нагрузок к военно-профессиональной деятельности военнослужащих. Военное пятиборье отличается не только содержанием упражнений, которые входят в него, но и организацией и обеспеченностью учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Анализ литературных источников определил определенные недостатки в организации физической подготовки военнослужащих-разведчиков, среди которых – недостаточное использование потенциала средств и методов военного пятиборья для повышения физической подготовленности военнослужащих. В исследовании применена авторская программа совершенствования специальной физической подготовки военнослужащих-разведчиков с использованием упражнений военного

Olexander Rolyuk. Special Military Training of Reconnaissance Officers. Enhancement of the professional training of military personnel has always been a primary goal of military specialists training. The increased attention to the problems of the professional and physical training of the military personnel for combat missions is considered due to the need to practice combat actions of the well-trained soldiers, capable of solving military tasks, as well as insufficient developed technology, which are forming a certain level of readiness. The objective of the factual research is to find ways of increasing the special physical preparation of military intelligence using unconventional means of training. The results of scientific researches as well as the military training experience indicate the most important and effective means of solving problems of special physical training of the military personnel, is the application of exercise and sports, the closest in structure and motions to professional activities of the servicemen. Military Pentathlon differs not only in the content of the exercises, but the organization and the conducting of the training and competitive process. Analysis of the literature resources has identified some shortcomings in the physical preparation of military intelligence, such as insufficient use of the potential tools and techniques to enhance military pentathlon for physical fitness of the soldiers. Author program of special physical training improvement of military intelligence using military pentathlon exercises was applied in the research.

дене експериментальне дослідження підтвердило перевагу включення в зміст навчально-тренувальної роботи вправ з військового п'ятиборства. *Результати* педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої технології професійної й фізичної підготовки військовослужбовців до ефективних дій в умовах локальних озброєних конфліктів. Об'єктивним показником високої ефективності розробленої технології професійної та фізичної підготовки слугували результати виконання комплексних професійних завдань, що моделюють діяльність у різних умовах бойової обстановки під час проведення спеціальних операцій.

многоборья. Проведенное экспериментальное исследование показало преимущество включения в содержание учебно-тренировочной работы упражнений из военного пятиборья. *Результаты* педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии профессиональной и физической подготовки военнослужащих к эффективным действиям в условиях локальных вооруженных конфликтов. Объективным показателем высокой эффективности разработанной технологии профессиональной и физической подготовки служили результаты выполнения комплексных профессиональных заданий, которые моделируют деятельность в различных условиях боевой обстановки при проведении специальных операций.

The experimental research has shown the benefits of including the military pentathlon exercises in the training programs. The achievements of the pedagogical experiment demonstrate the high efficiency of the developed technology of professional and physical training of the military personnel for effective actions in terms of local armed conflicts. Objective indicators of high efficiency of the developed technology of professional and physical training is proved by an accomplishment of the comprehensive professional simulation tasks in a variety of combat situations during special operations.

Ключові слова:

військовослужбовці-розвідники; фізична підготовка; багатоборства.

военнослужащие-разведчики; физическая подготовка; многоборье

military intelligence, physical training, military pentathlon.

Вступ. Успішне виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів залежить від рівня професійної й фізичної підготовленості військовослужбовців. Успіх контртерористичної операції в зоні АТО багато в чому визначається рівнем підготовленості військовослужбовців розвідувальних підрозділів.

Сучасний бій характеризується високою маневреністю, швидкістю, різкими змінами обстановки. Значно зріс просторовий розмах бою, різко збільшилися кількість важливих об'єктів розвідки та їхня мобільність. Поряд зі збільшенням обсягу завдань розвідки, з одного боку, та скороченням часу на їх виконання – з іншого, вимагають постійного вдосконалення системи підготовки розвідників [10].

Військовослужбовець-розвідник повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах локальних конфліктів. Його вирізняють, передусім, фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність дій в умовах дефіциту часу й відсутності допоміжної інформації. Водночас вивчення військової практики під час виконання бойових завдань в умовах локальних конфліктів виявило недостатній рівень фізичної й професійної підготовленості військовослужбовців розвідників [11].

Посилена увага до проблем удосконалення професійної та фізичної підготовки військовослужбовців для виконання бойових завдань пов'язана з потребою подолання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовцях, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю технологій, що формують такий рівень підготовленості.

Дослідження виконано в межах науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки Збройних сил України за темою: «Модель фізичної підготовки у Збройних силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку» Шифр «Перспектива ФП».

Зараз у спеціальних дослідженнях не знайшли ще свого достатнього висвітлення питання, пов'язані з обґрунтуванням і розробкою сучасних методик формування військово-професійної готовності військовослужбовців-розвідників до ефективного виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів, а також обґрунтування засобів, потрібних для підвищення рівня їхньої професійної й фізичної підготовленості [5; 6; 8].

У процесі проведених досліджень виділено низку концептуальних позицій, які розглядаються як сукупність педагогічних основ, що забезпечують підвищення ефективності професійної та фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів. До найважливіших із них відносять такі:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями-розвідниками при здійсненні тривалих маршів;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- виконання бойових завдань на фоні високого фізичного навантаження;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток рухових здібностей, мотивації професійної діяльності у військовослужбовців-розвідників,
- урахування кліматогеографічних умов (сильноперебіченого рельєфу місцевості, можливості раптових

і різких змін погоди й водного режиму річок, утворення гірських і сніжних обвалів та завалів, затоплень, що посилює негативні впливи на роботу розвідників) тощо.

Досвід бойової підготовки й результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців [1; 2; 3].

До таких видів спорту належать військово-прикладні багатоборства, серед яких широкою популярністю у військах і ВНЗ Збройних сил користується військове п'ятиборство, що дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців.

Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом спорту для наших Збройних сил, яке відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального та змагального процесу [1; 4; 12]

Потреби сучасної системи професійної й фізичної підготовки військовослужбовців вимагають удосконалення методів навчання для комплексного розвитку в них професійних і рухових здібностей. У теорії цієї проблеми залишається багато невирішених питань. Залишається ще недостатньо вивченою проблема організації навчально-тренувального процесу з елементами військового п'ятиборства в умовах військової частини, його особливостей і зв'язків із навчально-виховним процесом, військово-професійною діяльністю підрозділів розвідки, а так само його впливу на якість засвоєння навчальної програми з дисципліни «Фізична підготовка».

Важлива відмінна риса військово-прикладних багатоборств – те, що змагання з них проводять у військовій формі одягу, на різноманітній місцевості та в різних умовах, що сприяє хорошему польовому вишколу й удосконаленню військово-професійної майстерності військовослужбовців в умовах величезних фізичних навантажень і психічних напруг [1; 6; 7].

Якщо в професійній діяльності військовослужбовців інтенсивність м'язових напруг у міру оволодіння військовою майстерністю та накопиченням досвіду, якоюсь мірою, стабілізується на певному рівні, що забезпечує необхідні ефективність і якість роботи, то в процесі фізичного тренування цього не буває. Змагальний характер військово-прикладних багатоборств спонукає військовослужбовців до прояву інтенсивних м'язових напруг, досягнення нового, ще більш високого рівня в оволодінні професійною майстерністю.

Серед особливостей навчально-тренувального процесу з елементами військового п'ятиборства – розвиток загальної та спеціальної витривалості, формування військово-прикладних рухових навичок, в основі яких лежить високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.

Отже, актуальність проблеми обумовлена:

1. Недостатнім використанням потенціалу засобів і методів військового п'ятиборства для підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців;
2. Відсутністю сучасних науково обґрунтованих методичних рекомендацій із питань організації, проведення та забезпечення навчально-тренувального процесу з елементами військового п'ятиборства в умовах військової частини;
3. Потребою раціонального використання спеціальних фізичних тренувальних засобів для вдосконалення навчально-тренувального процесу військовослужбовців-розвідників.

Ураховуючи відзначене вище, нами розроблено спеціальну програму фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників з уключенням конкретних вправ військового п'ятиборства.

Мета дослідження – пошуки способів удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників із використанням нетрадиційних засобів тренування.

Матеріал і методи дослідження. Ефективність розробленої педагогічної технології професійної й фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників до виконання бойових завдань перевірялася в ході педагогічного експерименту, у якому взяли участь 28 військовослужбовців експериментальної групи (ЕГ) у віці 20–25 років. Вони займалися за розробленою нами програмою.

Контрольна група (КГ) складалася з 27 військовослужбовців, котрі проводили звичайні заняття навчально-бойової підготовки. Вік і їхній стаж були ідентичними з експериментальною групою (ЕГ). Педагогічний експеримент проводили на базі ВЧ А0284 протягом одного року.

Оцінювання результатів експерименту здійснювали за комплексом тестів із фізичної підготовленості (Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних силах України, 2014), а також щодо виконання військовослужбовцями спеціальних професійних завдань (контрольних вправ) розвідників.

Результати дослідження. Дискусія. Військово-професійна підготовленість дає характеристику ступеня оволодіння військовослужбовцем своєю професійною діяльністю, показує наявність у нього здібностей виконувати бойові завдання, уміння швидко адаптуватися до постійно змінних умов бойової обстановки, впевненості у своїх діях.

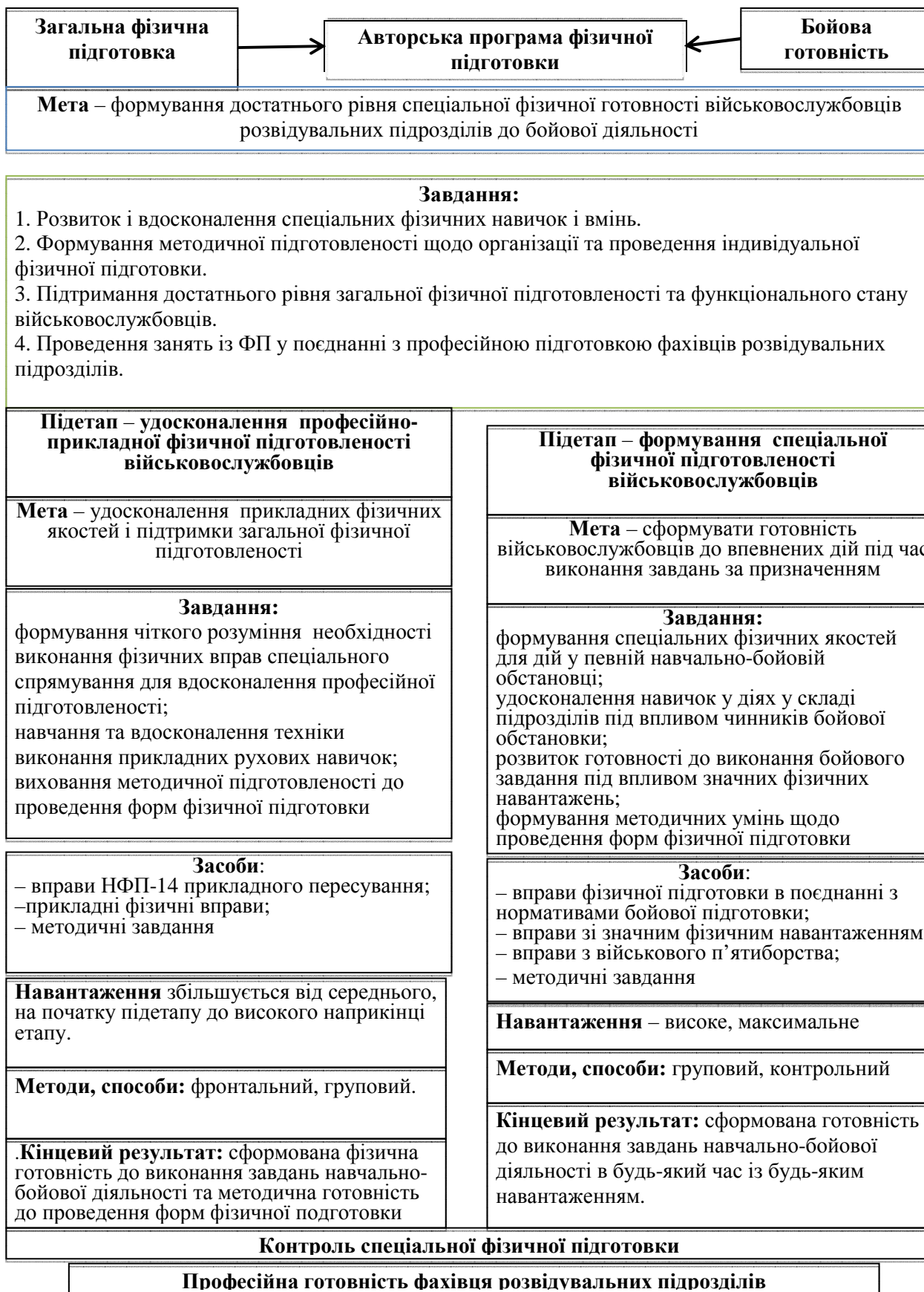


Рис.1. Блок-схема авторської програми

Основи військово-професійної підготовленості військового фахівця закладаються й удосконалюються в процесі навчально-тренувальних занять. Вони забезпечуються цілеспрямованим взаємозв'язком фізичної, психологічної, професійної та загальнотехнічної підготовки військовослужбовця, посиленням військово-професійної спрямованості, удосконаленням методики процесу навчання, пов'язаної з підготовкою до ефективного виконання бойових завдань [4; 9].

У результаті проведення професійної й фізичної підготовки військовослужбовців передбачено розвиток у них знань, умінь і навиків, потрібних для виконання бойових завдань. На їх виконання спрямовано розроблену нами технологію професійної та фізичної підготовки військовослужбовців (рис. 1).

Головна відмінність розробленої програми – уключення в заняття фізичної підготовки видів військового п'ятиборства як окремих засобів удосконалення спеціальних фізичних якостей військовослужбовців-розвідників.

Дійсно, усі види військового п'ятиборства сприяють розвитку професійних якостей і навичок розвідників. Так, крос на 8 км розвиває необхідну витривалість та здатність витримувати тривалі фізичні навантаження під час рейдів у тил противника. Подолання перешкод і плавання сприяють напрацюванню потрібних розвіднику навичок у пересуванні по сильно пересіченій місцевості з різноманітними штучними й природними перешкодами. Влучно стріляти та вправно кидати гранати допомагають ще два види військового п'ятиборства – стрільба й кидання гранат. Як видно з наведеного, вправи військового п'ятиборства практично складають значну частину професійної майстерності розвідника.

У табл. 1 представлено деякі відмінності в змісті звичайної й авторської програми, які застосовувалися на заняттях із фізичної підготовки під час експерименту.

Таблиця 1

Відмінності авторської й звичайної програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів

	Чинна програма ФП	Авторська програма ФП
Кількість годин	6 годин на тиждень	6 годин на тиждень
Мета ФП	Забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності	Формування достатнього рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової та бойової діяльності
Спрямованість ФП	Розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей	Розвиток спеціальних фізичних якостей з урахуванням особливостей професійної діяльності розвідувальних підрозділів
Зміст ФП	Удосконалення: витривалості – 40 %; швидкості та інших фіз. якостей – 25 %; сили – 20 %; рукопашного бою – 15 %	Удосконалення: – витривалості – 30 %; – швидкості та спритності – 15 %; – сили – 10 %; – пірнання та плавання – 20 %; – стрільби після бігового навантаження – 10 %; – рукопашного бою – 15 %
Засоби ФП	Вправи, які належать до НФП-2014	Вправи, які належать до НФП-2014; спеціальні комплекси та вправи: – комплекс спеціальних вправ із кидання гранат на дальність і точність; – біг по пересіченій місцевості – 8 км; – подолання загальновійськової смуги перешкод; – стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю; – плавання в обмундируванні на відстань 50 м, 100 м; – підготовчі вправи для стрільби

Упродовж року кількість проведених занять в обох групах (ЕГ і КГ) була однаковою й непроведення занять залежало лише від організації певних заходів усієї військової частини.

Результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої технології професійної й фізичної підготовки військовослужбовців до ефективних дій в умовах локальних озброєних конфліктів (табл. 2).

Рівень розвитку якостей і навиків, які характеризують рівень професійної й фізичної підготовленості в осіб контрольної та експериментальної груп у ході педагогічного експерименту (оцінка за 5-бальною шкалою), $M \pm m$

Показник	На початку		P=	У кінці		P =
	КГ	ЕГ		КГ	ЕГ	
Підтягування на перекладині	3,47±0,14	3,45±0,17	>0,05	4,01±0,16	4,28±0,15	>0,05
Крос на місцевості, 8 км	3,08±0,17	3,07±0,19	>0,05	3,32±0,16	4,51±0,17	<0,05
Стрільба з АКМ після марш-кидка, 10 пострілів	3,23±0,14	3,21±0,15	>0,05	3,37±0,15	4,18±0,14	<0,05
Подолання перешкод	3,37±0,11	3,33±0,14	>0,05	4,05±0,12	4,70±0,10	<0,05
Кидання гранат на точність	3,89±0,21	3,81±0,19	>0,05	4,12±0,17	4,43±0,18	>0,05
Плавання в однострої 50 м	3,27±0,11	3,31±0,10	>0,05	4,01±0,12	4,68±0,11	<0,05
Орієнтування на місцевості (професійний тест)	3,03±0,09	2,93±0,12	>0,05	3,71±0,14	4,44±0,18	<0,05
Марш-кидок на 10 км	3,04±0,11	3,02±0,12	>0,05	3,81±0,14	4,57±0,12	<0,05

Динаміка підвищення рівня професійної й фізичної підготовленості військовослужбовців експериментальної групи була позитивнішою, порівняно з контрольною. До кінця педагогічного експерименту кількість військовослужбовців, котрі досягли високого рівня розвитку професійних і фізичних якостей, в ЕГ було більше, ніж у КГ, на 25–28 % і, навпаки, кількість військовослужбовців, які мають низький рівень розвитку цих якостей, в ЕГ, порівняно з КГ, було менше на 45–48 %.

Об'єктивним показником високої ефективності розробленої технології професійної й фізичної підготовки слугували результати виконання комплексних професійних завдань, що моделюють діяльність у різних умовах бойової обстановки під час проведення спеціальних операцій. В ЕГ ці результати в середньому були на 18–21 % вищі, ніж у військовослужбовців КГ

Висновки. Отже, результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність розробленої програми спеціальної фізичної підготовки для досягнення максимального прикладного впливу засобів і методів фізичного тренування задля найкращого виконання бойових завдань. Наступний етап досліджень – вивчити вплив рівня підготовленості спортсменів-п'ятиборців на їхню професійну підготовленість розвідника.

Джерела та література

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. С. Андрес. – Львів, 2006. – 22 с.

2. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 10. – С. 60–76.

3. Ендальцев Б. В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. – Л. : ВДКИФК, 1998. – 244 с.

4. Ендальцев Б. В. Влияние физических упражнений на формирование адаптационных реакций организма человека / Б. В. Ендальцев, В. Д. Мавроматис, Т. В. Альмамбетов : тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 г. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 47–49.

5. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учеб.-метод. пособие / М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев. – Л., 1990. – 54 с.

References

1. Andres, A. S. (2006). *Udoskonalennia fizychnoi pidgotovky bahatobortsiv viyskovo-sportyvnoho kompleksu* [Improvement of physical preparation of multiathlons of a military-sports complex] (PhD dissertation). Lviv.

2. Borodin, Y. A. (2003). *Effektivnost fizicheskoy podgotovki v sisteme voenno-professionalnogo obucheniya i puti ee povysheniya* [Effectiveness of physical preparation in the system of military-professional studying and ways of its increasing]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, 10, 60–76.

3. Endaltsev, B. V., Nesterov, A. A. (1998). *Rabotosposobnost voennosluzhateley i puti ee povysheniya sredstvami fizicheskoy podgotovki* [Working capacity of military men and ways of its increasing by means of physical preparation]. Leningrad: VDKIFK.

4. Endaltsev, B. V., Mavromatis, V. D., Almambetov, T. V. (2004). *Vliyanie fizicheskikh upravneniy na formirovanie adaptatsionnykh reaktsiy organizma cheloveka* [Influence of physical exercises on formation of adaptive reactions of a human organism]. *Tezisy dokladov itogovoy nauchnoy konferentsii za 2003 god*, 47–49.

5. Lobzha, M. T., Shchegolev, V. A. (1990). *Fizicheskaya podgotovka i voenno-professionalnaya prigodnost* [Physical

6. Методичні рекомендації щодо організації та ведення контррозвідувальних дій підрозділами в ході спецоперацій. – ГШ ЗСУ, 2014.

7. Никишкин В. А. Оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки : материалы междунар. науч.-метод. конф. / В. А. Никишкин, С. И. Филимонова. – Белгород, 2003. – Ч. 1. – С. 118–122.

8. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військово-службовців різних військових спеціальностей / О. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 67–69.

9. Поддубный О. Г. Дифференциальный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их физическому состоянию / О. Г. Поддубный, Г. Н. Сухорада, В. Н. Кирпенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 79–83.

10. Програма бойової підготовки розвідувальних підрозділів. – МОУ, 2006.

11. Розвідка в батальоні : навч.-метод. посіб. / В. А. Ожаревський, В. В. Панасюк, І. В. Польцев, В. Г. Сишня. – Львів : АСВ, 2014. – 112 с.

12. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НСТ-2014). – К. : М-во оборони України, 2014. – 158 с.

preparedness and military-professional suitability]. Leningrad.

6. *Metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii ta vedennia kontrrozviduvalnyh diy pidrozdilamy v khodi spetsoperatsiy* [Methodological recommendations on organization and conducting of counterintelligence actions by subdivisions while special operations conducting]. (2014). GSh ZSU.

7. Nikishkin, V. A., Filimonova, S. I. (2003). Otsenka effektivnosti professionalno-prikladnoy fizicheskoy podgotovki [Estimation of effectiveness of professionally applied physical preparation]. *Materialy mezhdunarodnoy nauchno-metodologicheskoy konferentsii*, 1, 118–122.

8. Petrachkov, O. (2007). Analiz vzayemozvyazku mizh fizychnoyu ta profesiynoyu pidhotovlenistiu u viyskovosluzhbovtsiv riznykh viyskovykh spetsialnostey [Analysis of interconnection between physical and professional preparedness of military men of different military specialties]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 67–69.

9. Poddubnyi, O. G., Sukhorada, G. N., Kirpenko, V. N. (2009). Diferentsialnyi podhod k fizicheskoy podgotovke voennosluzhashchih professionalnyh grupp v zavisimosti ot usloviy i trebovaniy voenno-professionalnoy deyatelnosti k ih fizicheskomu sostoyaniu [Differential approach towards physical preparation of service men of different professional groups depending on conditions and requirements of military-professional activity to their physical condition]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2, 79–83.

10. Prohrama boyovoi pidhotovky rozviduvalnykh pidrozdiliv [Program of battle preparation of intelligence units]. (2006). *Ministry of Defence of Ukraine*.

11. Ozharevskiy, V. A., Panasiuk, V. V., Poltsev, I. V., Synytsia, V. G. (2014). *Rozvidka v batalioni : navchalno-metodychni posibnyk* [Reconnaissance in a battalion : educational-methodological manual]. Lviv: ASV.

12. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbriynykh Sylakh Ukrainy (NST-2014) [Temporary directive on physical preparation at Ukrainian Military Force (NST-2014)]. *Ministry of Defence of Ukraine*.

Інформація про авторів:

Ролук Олександр; <http://orcid.org/0000-0002-7909-7735>; orest_lesko@ukr.net; Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана П. Сагайдачного; вул. Героїв Майдану, 32, м. Львів, 79012, Україна.

Information about the Authors:

Rolyuk Olexander; <http://orcid.org/0000-0002-7909-7735>; orest_lesko@ukr.net; Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy; 32 Heroes of Maidan Street, Lviv, 79012, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2016 р.

Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

У статті проаналізовано та застосовано метод узагальнення законодавчих документів, науково-дослідної та науково-методичної літератури, висвітлено погляди фахівців на організацію процесу підготовки й побудову дистанцій змагань зі спортивного туризму. При плануванні дистанцій потрібно враховувати цілі та завдання, які поставлені перед конкретними змаганнями. На масовому рівні – це насамперед пропаганда туризму й навчання, обмін досвідом, а на найвищому рівні – перевірка підготовленості та виявлення найсильніших учасників та команд. У туристських змаганнях, протягом багатьох років склалися традиції, визначені набір етапів і методика їх проходження, причому на перше місце організатори повинні ставити питання безпеки учасників. Плануючи дистанцію, потрібно враховувати її складність і відповідність підготовленості учасників до мети й завдань, які ставлять організатори змагань. Якщо поставлену технічно та тактично складну дистанцію пройдуть менше половини команд, віддача від таких змагань буде незначна. Ось тут дуже важлива роль інспектора змагань, який повинен як експерт оцінити відповідність класу дистанції рівню підготовки учасників і, якщо буде потреба – рекомендувати начальникам дистанції спростити її, понизити клас. Це досягається насамперед не зміною схеми дистанції, її протяжністю, а спрощенням технічно складних етапів. Вимоги до дистанцій і до етапів –

Елена Демьянчук, Алла Алёшина. Характеристика дистанций соревнований по спортивному туризму. В статье осуществлен анализ и применен метод обобщения законодательных документов, научно-исследовательской и научно-методической литературы, отражены взгляды специалистов на организацию процесса подготовки и построение дистанций соревнований по спортивному туризму. При планировании дистанций необходимо учитывать цели и задания, которые поставлены перед конкретными соревнованиями. На массовом уровне – это прежде всего пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, а на высшем уровне – проверка подготовленности и выявление сильнейших участников и команд. В туристских соревнованиях в течение многих лет сложились традиции, определенный набор этапов и методика их прохождения, причем на первое место организаторы должны ставить вопросы безопасности участников. Планируя дистанцию, необходимо учитывать ее сложность и соответствие подготовленности участников целям и задачам, которые ставят организаторы соревнований. Если поставленную технически и тактически сложную дистанцию пройдет менее половины команд, отдача от таких соревнований будет незначительной. И здесь очень важна роль инспектора соревнований, который должен как эксперт оценить соответствие класса дистанции уровню подготовки участников и, если необходимо, – рекомендовать начальникам дистанции упростить ее, снизить класс. Это достигается прежде всего не изменением схемы дистанции, ее протяженностью, а упрощением технически сложных этапов. Требования к дистанциям и этапам – динамич-

Olena Demyanchuk, Alla Aleshina. Characteristics of Distances of Competitions in Sports Tourism.

In the article it is carried out the analysis and applied the method of generalization of legislative documents, scientific-research and scientific-methodological literature, presented points of view of specialists on organization of the process of preparation and building distances of sports tourism competitions. While planning distances it is necessary to take into account aims and tasks which are set before a specific competition. At the mass level – it is, first of all, propaganda of tourism and education, change of experience, and at the highest level – testing of preparedness and revealing the strongest participants and teams. In tourist competitions, during many years, there were established traditions, defined a set of stages and methodology of their undergoing, moreover, the question of participants' safety should be put on the first place. While planning a distance it is necessary to take into account its complexity and accordance with readiness of participants to goals and tasks which are set by organizers of competitions. If less than half of the teams pass technically and tactically complicated distance, this means that efficiency of such competitions is insignificant. Here an important role is played by a competition inspector who should estimate accordance of the class of a distance with the level of preparedness of participant, and if necessary, recommend to chiefs of a distance to simplify it and abase its class. This is reached, first of all, not by change of a distance scheme, its length, but simplifying of technically complicated stages. Requirements for distances and stages –

динамічність, видовищність. Важливим під час планування дистанцій змагань є пора року, природні особливості регіону, клімат, погодні умови, які потрібно враховувати відповідно до виду туризму. Найважливішим при плануванні дистанцій є збереження життя та здоров'я учасників. *Завданням нашого дослідження* було проаналізувати особливості дистанцій змагань і технічних етапів у пішому туризмі. Накопичені знання, правильно організовані змагання та сплановані дистанції дадуть змогу визначити сильніших учасників, висвітлити ефективність тренувального процесу, покращити результати виступів у змаганнях.

Ключові слова:

смуга перешкод, крос-похід, рятувальні роботи, дистанція змагань, технічні етапи, спортивний туризм.

ність, зрелищність. Важним при плануванні дистанцій змагань є пора року, природні особливості регіону, клімат, погодні умови, які потрібно враховувати відповідно до виду туризму. Найважливішими при плануванні дистанцій є збереження життя та здоров'я учасників. *Задание нашего исследования* – проаналізувати особливості дистанцій змагань і технічних етапів в пешеходном туризме. Накопленные знания, правильно организованные соревнования и спланированные дистанции дадут возможность определить сильнейших участников, показать эффективность тренировочного процесса, улучшить результаты выступлений в соревнованиях.

dynamism and spectacular component. While planning a distance for competitions it is necessary to take into account such factors as season, natural peculiarities of a region, natural conditions which should be taken into account depending of a kind of tourism. The most important thing while planning a distance is saving of lives and health of participants. The objective of our study is to analyze peculiarities of competition distances and technical stages in hiking. Accumulated knowledge, correctly organized competitions and planned distances would allow to define the strongest competitors, highlight the effectiveness of the training process, improve the results of performances at competitions.

полоса препятствий, кросс-поход, спасательные работы, соревновательная дистанция, технические этапы, спортивный туризм.

obstacle course, cross-hiking, rescue works, competition distance, technical stages, sports tourism.

Вступ. Спортивний туризм є невід'ємною складовою частиною системи фізичної культури й спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі в спортивних туристських походах і змаганнях із видів спортивного туризму.

Основною складовою частиною спортивного туризму є подолання перешкод природного рельєфу: скелі, сніг, лід, водні перепони, а також різноманітні типи й форми макро- та мікрорельєфу. Багатозначні й умови подолання перешкод: кліматичні, метеорологічні, високогір'я та ін. [2], що потребує від учасників максимальної концентрації уваги на ділянках маршруту, оцінки ситуацій і надшвидкого прийняття рішень.

Під час змагальної діяльності використовують різноманітну техніку та тактику, засоби пересування й забезпечення безпеки учасників [7]. Подолання перешкод потребує різної за часом та інтенсивністю роботи від спортсменів, які займаються спортивним туризмом.

Завдання дослідження – проаналізувати дистанції змагань із пішого туризму, відповідно до правил змагань зі спортивного туризму та інших нормативно-правових документів.

Результати дослідження. Дискусія. Змагання з техніки спортивного туризму проводять із метою підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки спортивних туристських походів і змагань, виявлення найсильніших команд та учасників. Відповідно до Правил змагань зі спортивного туризму, існують особливості в дистанціях, перешкодах, та завданнях залежно від виду туризму. Змагання з пішого туризму проводять на дистанціях «Смуга перешкод», «Крос-похід» та «Рятувальні роботи», а також у вигляді спеціальних завдань [1, 6].

«Смуга перешкод» – коротка дистанція, насичена технічними етапами, які встановлені на природних або штучних перешкодах (яри, схили, річки, болота, завали, чагарники), кількість яких визначається класом змагань. Вона може включати виконання спеціальних завдань. Дистанцію рекомендується планувати на відкритій або частково відкритій місцевості для видовищності глядачам, тренерам та іншим учасникам змагань.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка передбачає проходження певного маршруту з подоланням етапів та (або) виконанням спеціальних завдань, які встановлені на природних або штучних перешкодах. Маршрут проходиться з орієнтуванням по мапі або задається іншим способом (за описом, азимутально, маркуванням та ін.). Крос-похід може бути багатоденним і здійснюватись в умовах спортивного походу.

«Рятувальні роботи» – коротка або довга дистанція, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через етапи та (або) спеціальні завдання. Як самостійна дистанція «Рятувальні роботи» проводяться на дистанціях III–V класів [6].

Дистанції можуть проходитися в заданому суддями порядку, за вибором команди, у вигляді естафети та ін., що визначається Положенням та Умовами змагань. Порядок проведення змагань за вибором визначається відповідними настановами [5, 6].

Дистанція змагань із техніки пішохідного туризму – це певний маршрут, що проходить через природні та штучні перешкоди, спланований у часі, прокладений на місцевості, що долається за певних умов, які визначаються ГСК змагань [7]. Дистанція має певну структуру – складається з певних елементів, коридорів руху, має старт, фініш та ін. Елементи дистанції – це етапи, спеціальні завдання, прийоми, контрольні пункти дистанції (КПД).

Контрольні пункти дистанції – це точки маршруту дистанції обов'язкові для проходження учасниками в порядку, заданому суддівською колегією.

Дистанція може бути лінійної, кругової, естафетної схеми. Порядок виконання дистанції може бути встановлений за вибором команд.

Змагання з техніки пішохідного туризму – це спортивний захід, що проводиться за Правилами й нормативними документами зі спортивного туризму [4, 5, 6], за певним положенням, на дистанціях що визначені для пішохідного туризму та забезпечені певним арбітражем. Змагання можуть бути одноденними чи багатоденними. Одноденні проводяться протягом одного дня або на одній дистанції. Багатоденні змагання проводять протягом двох або більше змагальних днів. Район проведення змагань вважається закритим для змагань національного та регіонального рівнів за три місяці до початку проведення, для районного, міського – за один місяць.

Змагання можуть бути командними, особисто-командними, особистими. Залежно від підготовки учасників і команд визначається клас дистанцій. Існує п'ять класів дистанцій. Параметри дистанцій різного класу наведені в табл. 1 [6].

Таблиця 1

Параметри дистанцій

Клас дистанції	Кількість технічних етапів (від – до)	Протяжність дистанції		Кількість етапів із самонаведенням (не менше)	Кількість етапів із транспортуванням потерпілого на дистанції «Рятувальні роботи» (не менше)	Оцінка дистанції, балів	
		смуга перешкод (не більше), рятувальні роботи	крос-похід (не менше)			загальна сума балів (не менше)	загальна сума балів за технічні етапи, п.1-19 – п.2.1.7 (не менше)
V	6–12	2,0	8,0	5	4	100	80
IV	6–10	1,5	7,0	4	3	70	50
III	4–10	1,0	5,0	3	2	50	30
II	4–8	1,0	4,0	2	Не проводиться	35	25
I	2–6	0,5	3,0	0	Не проводиться	20	15

Примітка:

1) протяжність дистанції «Рятувальні роботи» допускається зменшувати якщо транспортування потерпілого здійснюється не тільки через етапи, а й на частині маршруту дистанції;

2) рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-походу на 1 км за кожні 200 м набору висот зверху перших 200 м;

3) чим вищий клас дистанції, тим більша кількість складніших етапів [6].

Клас дистанцій змагань (I–V) характеризується їх складністю, а також окремими для кожного виду туризму додатковими вимогами [5, 6]. Ранг змагань визначається класифікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у цих змаганнях, і підраховується в балах за оцінкою спортивних розрядів і звань [10].

Згідно з правилами проведення туристичних змагань [6], на змаганнях з пішохідного туризму технічні етапи включаються до дистанції «Смуга перешкод», або «Крос-похід».

Етап – це чітко визначена на місцевості територія, що розміщена біля природної або штучної території, має певну структуру та умови подолання.

Спеціальний прийом – це технічна дія, що пов'язана з використанням спорядження або демонстрацією навичок загальнотуристської підготовки для перебування в польових умовах, виконанням завдань, що пов'язані з топографією, наданням долікарської допомоги та ін.

Перелік етапів та спеціальних прийомів:

Технічні етапи: навісна переправа через річку; навісна переправа через яр (скельна); крутопохила переправа; підйом по скельній ділянці або схилу; підйом по вертикальних перилах; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу; спуск по вертикальних перилах; спуск по схилу; переправа через річку по колоді; переправа через яр по колоді; переправа по вірьовці з перилами; переправа через річку вброд із використанням перил; переправа через річку вброд; переправа на плавзасобах; транспортування «потерпілого»; подолання перешкоди з використанням підвішеної вірьовки (маятником); рух по жердинах; рух по купинах.

Спеціальні прийоми: орієнтування; в'язання вузлів; надання долікарської допомоги; заліз із топографії та/або геодезії; визначення відстані та/або висоти; установа намету; розпалювання багаття; укладання рюкзака; виготовлення спорядження.

Контрольні пункти дистанції – це точки маршруту дистанції обов'язкові для проходження учасниками в порядку, що задані суддівською колегією.

Спеціальне завдання – це визначена умовами мета або показник, якого мають досягнути учасники при подоланні маршруту або ділянки маршруту з виконанням певних умов, що визначаються суддівською колегією.

Документами, що регламентують проведення змагань зі спортивного туризму, крім Правил змагань зі спортивного туризму, є Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю [3], Єдина спортивна класифікація маршрутів та Кваліфікаційні норми й вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту [4]. Настанови з проведення змагань із пішохідного туризму [5].

Положення про змагання з туризму, як і в інших видах спорту є необхідним документом. Положення складається заздалегідь і надсилається учасникам не пізніше ніж за три місяці до початку міжнародних і всеукраїнських змагань та за один місяць – до інших змагань. Крім Положення про змагання організатори розробляють Умови проведення змагань, де роз'яснюється порядок дій учасників та команд при проходженні дистанцій; етапи, які входять до тієї чи іншої дистанції; схема дистанції; кількість і характер спорядження, що можна використовувати; вимоги щодо забезпечення безпеки тощо.

Організація змагань із туризму розпочинається зі створення оргкомітету з підготовки й проведення спортивних змагань із туризму, який здійснює такі види роботи: суддівство змагань, інформаційне, транспортне, медичне забезпечення, харчування та розміщення учасників і суддів.

Важливою та відповідальною справою є вибір місця змагань й обладнання дистанцій.

Місце, яке вибране для змагань, повинно відповідати різноманітним вимогам [9], бути узгодженим із місцевими органами влади, лісництвом, санепідемстанцією, перебувати поблизу водойми (або здійснюється забезпечення питною водою), бути відповідно підготовленим.

Під час календарного планування змагань обов'язково слід урахувати пору року, погодні умови, особливості регіону. У зимовий період змагання можна проводити в закритих приміщеннях, які спеціально обладнані.

У разі виникнення загрози безпеці учасників або ж умов, за яких неможливе проведення змагань, вони повинні бути відкладені або перервані.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Змагання зі спортивного туризму полягають у проходженні дистанції, що вміщує природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань із використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку й виконання технічних і тактичних завдань.

У спортивному туризмі існують спеціальні вимоги до технічних засобів, спорядження й обладнання ділянок маршруту, але є й загальні вимоги до всіх видів забезпечення, дотримання і виконання яких організаторами змагань, суддівською колегією, представниками й тренерами команд необхідні для збереження здоров'я учасників (особливо за участі дітей).

Джерела та література

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2009. – 304 ст.
2. Дугаренко И. А. Основы спортивного туризма / И. А. Дугаренко. – Симферополь : СОНАТ, 2007. – 80 с.
3. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1124 від 02.10.2014.
4. Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1305 від 24.04.2014 .
5. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 24 листопада 2012 року зі змінами.
6. Правила змагань зі спортивного туризму. (Затверджено Президією ФСТУ 22.03.2008, Погоджено Зам. МУ у ССМС 24.04.2008р.).
7. Соколов В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості»/ В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // К., 2002. – С. 221–225.
8. Програма діяльності ФСТУ щодо розвитку спортивного туризму // Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. ФСТУ. – № 3. – 2002.
9. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 464 с. : ил.
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://geografica.net.ua/publ/galuzi_geografiji/kraeznavstv_o_i_turizm/organizacija_turistichnikh_zlotiv_ta_zmagan/63-1-0-833.

References

1. Hrabovskyi, Y. A., Skaliy, O. V., Skaliy, T. V. (2009). *Sportyvnyi turizm* [Sports tourism]. Ternopil: Navchalna knyha.
2. Dugarenko, I. A. (2007). *Osnovy sportivnogo turizma* [Basics of sports tourism]. Simferopol: SONAT.
3. Instruktziya shchodo organizatsii ta provedennya turystskykh sportyvnykh pokhodiv z uchnivskoyu ta studentskoyu molodiu [Instructions on organization and conducting of tourist events with pupils and student youth]. (2014, October). *Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy, 1124*.
4. Kvalifikatsiyni normy ta vymohy Yedynoi sportyvnoi klasyfikatsii Ukrainy z neolimpiyskykh vydiv sportu [Qualification standards and requirements of the United sports classification of Ukraine on non-Olympic kinds of sport]. (2014, April). *Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy, 1305*.
5. Pravyly zmahan zi sportyvnoho turizmu [Rules of competitions on sports tourism]. (2008, April). *Prezidiya sportyvnoho turizmu Ukrainy*.
6. Sokolov, V. A., Shtanhey, Y. V., Petrova, I. V. (2002). *Sportyvnyi turizm na suchasnomu etapi* [Sports tourism at the modern stage]. *Turizm u XXI stolitti: hlobalni tendentsii i rehionalni osoblyvosti*, 221–225.
7. Programa diyalnosti FSTU shchodo rozvytku sportyvnoho turizmu [Program of activity of Federation of sports tourism of Ukraine on development of sports tourism]. (2002). *Sportyvnyi turizm: Informatsiynometodychnyi zbirnyk FSTU, 3*.
8. Fedotov, Y. N., Vostokov, I. E. (2008). *Sportivno-ozdorovitelnyi turizm* [Sports-recreational tourism]. Moscow: Sovetskiy sport.
9. Orhanizatsiya turystychnykh zliotiv i zmahan [Organization of tourist meetings and competitions]. (2010). *Geografika: geografichniy portal*. Retrieved from http://geografica.net.ua/publ/galuzi_geografiji/kraeznavstv_o_i_turizm/organizacija_turistichnikh_zlotiv_ta_zmagan/63-1-0-833.

Інформація про авторів:

Дем'янчук Олена; <http://orcid.org/0000-0002-4852-9013>; demolen@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Альошина Алла; <http://orcid.org/0000-0001-6517-1984>; a_aleshina@list.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Demyanchuk Olena; <http://orcid.org/0000-0002-4852-9013>; demolen@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Aleshina Alla; <http://orcid.org/0000-0001-6517-1984>; a_aleshina@list.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 16.02.2016 р.

Маркери фізичного стану чоловіків зрілого віку у фізичній активності високої інтенсивності в літній сезон*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)***Анотація:**

Актуальність. Фізична активність середньої та високої інтенсивності – важливий компонент здоров'я й довголіття чоловіків зрілого віку. Фізична активність середньої інтенсивності може забезпечуватись у процесі побутової, соціальної діяльності. Для фізичної активності високої інтенсивності потрібна фізична готовність організму, відображена у фізичному стані людини, що може змінюватись під впливом сезонних факторів. **Мета роботи** – визначити особливості фізичного стану чоловіків зрілого віку напередодні занять фізичною активністю високої інтенсивності в літній сезон, які можуть бути використані як інформативні маркери для індивідуального оперативного планування фізичної активності високої інтенсивності. **Методи.** У чоловіків 35–50 років, котрі ведуть здоровий спосіб життя, досліджено індекс маси тіла, фізичний стан за методикою Баєвського. Дослідження проводилися щодня вранці та ввечері. Результати порівнювали напередодні, у день фізичної активності високої інтенсивності, із середньомісячними показниками. Фізичну активність досліджували за методикою IPAQ. Як наслідок, отримано такі результати: знайдено достовірні ($p < 0,05$) відмінності у фізичному стані чоловіків напередодні та в день їхньої фізичної активності високої інтенсивності. Виявлено зміни у вазі тіла, частоті серцевих скорочень, у фізичному стані чоловіків за оцінкою адаптаційного потенціалу Баєвського. Найбільш значимий показник визначили як маркер. Для перевірки його ефективності запропоновано чоловікам протягом місяця планувати інди-

Олесь Пришва. Маркеры физического состояния мужчин зрелого возраста в физической активности высокой интенсивности в летний сезон. **Актуальность.** Физическая активность средней и высокой интенсивности является важным компонентом здоровья и долголетия мужчин зрелого возраста. Физическая активность средней интенсивности может обеспечиваться в течение дня в процессе бытовой, социальной деятельности. Для физической активности высокой интенсивности необходима физическая готовность организма, отражаемая в физическом состоянии человека, которое может быть подвержено влиянию сезонных факторов. **Цель работы** – определить особенности физического состояния мужчин зрелого возраста накануне занятий физической активностью высокой интенсивности в летний сезон, которые могут быть использованы как информативные маркеры для индивидуального оперативного планирования физической активности высокой интенсивности. **Методы.** У мужчин 35–50 лет ведущих здоровый образ жизни исследовался индекс массы тела, физическое состояние по методике Баевского. Исследования проводили каждый день утром и вечером. Результаты сравнивались накануне, в день физической активности высокой интенсивности, со среднемесячными показателям. Физическую активность исследовали по методике IPAQ. Получены такие результаты – найдены достоверные ($p < 0,05$) различия в физическом состоянии мужчин накануне и в день их физической активности высокой интенсивности. Определены изменения в весе тела, частоте сердечных сокращений, физическом состоянии мужчин за оценкой адаптационного потенциала Баевского. Наиболее значимый показатель определили как маркер. Для проверки его эффективности мужчинам предло-

Oles Pryshva. Physical Condition Markers of Men of Mature Age in High Intensity Physical Activity During the Summer Season. **Topicality.** Physical activity of average and high intensity is an important component of health and longevity of men of mature age. Physical activity of average intensity may be provided in the process of everyday, social activities. For physical activity of high intensity it is required physical readiness of an organism which is reflected in physical conditions of a human. And it may change under the influence of seasonal factors. **Objective.** To identify peculiarities of physical condition of men of mature age on the eve of high intensity physical activity in summer which may be used as informative markers for individual operational planning of high intensity physical activity. **Methods.** It was investigated the body mass index, physical condition according to the method of Baevsky among men aged 35–50 who lead a healthy lifestyle. The study was conducted every day in the morning and evening. Results were compared: the day before, the day of high intensity physical activity and with an average index per month. Physical activity was studied by the IPAQ method. **Results.** It was found significant ($p < 0,05$) differences in the physical condition of men the day before and the day of physical activity of high intensity. Found changes were: body weight, heart rate, physical condition of men according to the estimation of adaptive potential by Baevsky. The most significant indices

відуальну фізичну активність високої інтенсивності відповідно до цього маркера. Результатом стало достовірне ($p < 0,05$) збільшення кількості та тривалості занять фізичною активністю високої інтенсивності, покращення фізичного стану на 5,66 % у комплексному тесті Баєвського. Можна зробити такі *висновки*. Урахування змін фізичного стану чоловіків відіграє важливу роль у плануванні їхньої фізичної активності високої інтенсивності. Інформативним маркером у літній сезон може бути погіршення фізичного стану чоловіків за оцінкою адаптаційного потенціалу Баєвського на 3,29 % для оперативного планування фізичної активності високої інтенсивності на цей день.

Ключові слова:

фізична активність високої інтенсивності, фізичний стан, індивідуальне планування фізичної активності.

жено в течение месяца планировать индивидуальную физическую активность высокой интенсивности соответственно этого маркера. Результатом стало достоверное ($p < 0,05$) увеличение количества и продолжительности занятий физической активностью высокой интенсивности, улучшение физического состояния на 5,66 % в комплексном тесте Баевского. Можно сделать такие выводы. Учет изменений физического состояния мужчин имеет важное изучение в планировании их физической активности высокой интенсивности. Информативным маркером в летний сезон может быть ухудшение физического состояния мужчин за оценкой адаптационного потенциала Баевского на 3,29 % для оперативного планирования физической активности высокой интенсивности на этот день.

физическая активность высокой интенсивности, физическое состояние, индивидуальное планирование физической активности.

were identified as a marker. For testing its effectiveness men were offered during a month to plan individual physical activity of high intensity according to this marker. The result was the significant ($p < 0,05$) increase of the number and duration of high intensity physical activity, better physical condition to 5,66 % in the complex test by Baevsky. *Conclusions.* The important role in planning of high intensity physical activity plays the physical condition of mature men. Informative marker in the summer season may be deteriorating of physical condition of men according to estimation of the Baevsky potential to 3,29 % for prompt planning of physical activity of high intensity for this day.

physical activity of high intensity, physical condition, individual planning of physical activity.

Вступ. Фізична активність (ФА) – одна з найважливіших функцій людського існування, основа здоров'я, довголіття, фізичного та психічного стану людини як у підлітковому, так і в зрілому віці. Особливо ефективна для підтримання оптимального функціонального стану чоловіків зрілого віку аеробна фізична активність середньої й високої інтенсивності (ФАВІ) [4; 10; 17], до якої належать біг, плавання, їзда на велосипеді, спортивні ігри та ін. Дослідження свідчать [7]: кількість таких занять ФАВІ може варіюватися від 3–4 на тиждень до 2–3 на місяць. При тому більшість чоловіків зрілого віку віддають перевагу самостійним заняттям [1], керуючись лише звичкою занять минулих років, самопочуттям і вільним часом. Бажання займатися ФАВІ та його реалізація в людей зрілого віку пов'язані з відмінним фізичним станом (ФС) та бажанням отримати від цього задоволення [11; 19]. Якщо й існує системність таких занять, то, на наше переконання, вона пов'язана серед інших чинників і з фізичним станом людини. Сприятливі умови навколишнього середовища та сучасні спортивні заклади дають можливість займатися ФА в будь-який час, тому є вирішальними в прийнятті рішення безпосередньо перед заняттям.

Так, рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо ФАВІ обмежуються лише загальною кількістю рекомендованих хвилин на тиждень (не менше 75) та занять (не менше двох) [13; 18], або 20 хв, тричі на тиждень [14]. В останніх настановах ФА для Європейського регіону на 2016–2025 рр. простежено збільшення часу занять ФАВІ як додаткові переваги для здоров'я всім верствам населення [12; 17]. Водночас не подано сезонних рекомендацій стосовно ФА людини, хоча дослідження [9; 15] переконують нас у необхідності їх урахування. Потрібно зазначити, що наявні дослідження [3; 5] щодо вивчення оцінки ФС людини при індивідуалізації фізичних навантажень не розкривають проблему оперативного планування ФАВІ в чоловіків зрілого віку.

Мета дослідження – визначити особливості ФС чоловіків зрілого віку напередодні заняттями ФАВІ, що можуть бути використані як інформативні маркери для індивідуального оперативного планування ФАВІ в літній сезон.

Матеріал і методи дослідження. Передбачено лабораторний та формувальний експерименти. Відібрано 27 осіб 35–50 років без хронічних захворювань, які дотримуються здорового способу життя та самостійно займаються ФАВІ у вигляді оздоровчого бігу, плавання, занять у спортивному залі, ФС яких за допомогою адаптаційного потенціалу Баєвського (АПБ) не перевищував середньомісячну умовну норму – 1,80 абсолютних одиниць (а. о.) [2]. Дослідження проводили 2014 р. на півдні України в літній період на базі Херсонського державного університету

Для вивчення фізичного розвитку (ФР) чоловіків [8] вивчали індекс маси тіла (ІМТ) ($кг/м^2$). ФС оцінювали за індексом АПБ, значення якого обчислювали за формулою:

$$АПБ = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot АТс + 0,008 \cdot АТ\delta + 0,014 \cdot Вік + 0,009 \cdot МТ - 0,009 \cdot ДТ - 0,273,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень ($уд/хв$); АТс – систолічний артеріальний тиск ($мм рт.ст$); АТ δ – діастолічний артеріальний тиск ($мм рт.ст$); МТ – маса тіла ($кг$); ДТ – довжина тіла ($см$); Вік – вік обстежуваного (років). Вагу тіла визначали за допомогою електронної ваги з похибкою до 50 г. АТ вимірювали автоматичні тонометри Contec 08A. АПБ вираховували щоранку після нічного сну та щовечора перед сном, дотримуючись рекомендацій ВООЗ і Всеросійського наукового товариства кардіологів (2001) [6].

ФАВІ досліджували відповідно до міжнародного опитувальника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [8; 20]. Вивчали кількість занять на тиждень і їх тривалість. Отримані результати фіксували в індивідуальних щоденниках.

Лабораторний експеримент включав порівняння середньомісячних денних показників ФС чоловіків із даними напередодні та в день ФАВІ. Порівнювали показники ФС чоловіків, виміряні вранці (Р), увечері, (В) і різницю між ними за день (Р-В) та за ніч (В-Р). Також обчислювали різницю між показниками ФС у відсотках за формулою:

$$x = (b - a) : a \cdot 100 \%,$$

де x – величина відсотка; a – попередній показник, b – наступний показник порівнюваної пари чисел.

Якщо ФАВІ фіксували декілька днів підряд, то відсоток вираховували лише перед першим днем.

У лабораторному експерименті чоловіки займалися ФАВІ у звичному для себе графіку. У формувальному експерименті чоловікам запропоновано планувати ФАВІ відповідно до щоранкової інформації про свій ФС. Результати формувального експерименту оброблено за щотижневими даними.

Статистичне обрахування проводили, застосовуючи методи непараметричної статистики, оскільки деякі результати не відповідали нормальному розподілу. Визначали інтерквартильний розмах (ІР), медіану (Ме). Порівняння між групами показників здійснювали за допомогою критерію знакових рангів Вілкоксона. Використовували програми EXEL та Statgraphics16.

Результати дослідження. Дискусія. Для пошуку відмінностей ФС чоловіків порівняли отримані результати щодо ФС у звичайні дні з днями з ФАВІ (табл.1). Використано 684 результати ФС чоловіків у звичайні дні й 138 результатів у дні з ФАВІ. Виявилося, що суттєві відмінності існують у більшості досліджуваних даних ФС чоловіків. У дні з ФАВІ вага тіла чоловіків (Р) була достовірно більша на 0,27 %, ЧСС (Р) – на 0,8 %, АПБ (Р) – на 1,29 %, а АПБ (В) – на 1,21 %. Не виявлено достовірних відмінностей у зміні АПБ чоловіків за день та за ніч.

Таблиця 1

Порівняння показників ФС чоловіків у звичайні дні й у дні з фізичною активністю високої інтенсивності

№ з/п	Показник	Дні звичайні (n=684)	ФАВІ (n=138)	Різниця, %	W, p
		Me (95 % ІР)	Me (95 % ІР)		
1	Вага тіла Р, кг	84,46 (81,32;87,6)	84,69 (81,85;87,53)	0,27	76735 <0,05
2	ЧСС Р, уд/хв	49,02 (46,17;51,87)	49,41 (46,12;52,7)	0,8	84158 <0,05
3	АПБ Р, а. о.	1,55 (1,54;1,57)	1,57 (1,54;1,6)	1,29	84721,5 <0,05
4	АПБ В, а. о.	1,65 (1,64;1,67)	1,67 (1,64;1,7)	1,21	84684 <0,05
5	Різниця АПБ Р-В, а. о.	-0,11 (-0,13;-0,09)	-0,12 (-0,16;-0,08)	-	62158,5 >0,05
6	Різниця АПБ В-Р, а. о.	0,13 (0,07;0,19)	0,14 (0,05;0,24)	-	63451 >0,05

Особливу увагу в пошуку інформативних показників ФС чоловіків зосереджено на відмінностях напередодні та в дні їх ФАВІ (табл. 2). Для порівняння використано 106 результатів ФС чоловіків напередодні днів із ФАВІ і 138 результатів у дні з ФАВІ. Вага тіла (Р) була більшою в дні ФАВІ на

0,34 %, ЧСС (Р) – на 0,84 %, АПБ (Р) – на 3,29 %, АПБ (В) – на 1,83 %. Відмінностей між показниками АПБ за день (Р-В) та ніч (В-Р) не простежено.

Таблиця 2

Порівняння показників ФС чоловіків напередодні та в дні з фізичною активністю високої інтенсивності

№ з/п	Показник	Напередодні (n=106)	ФАВІ (n=138)	Різниця, %	W, p
		Me (95 % IP)	Me (95 % IP)		
1	Вага тіла Р, кг	84,4 (81,75;8;87,05)	84,69 (81,85;87,53)	0,34	22057 <0,05
2	ЧСС Р, уд/хв	49,16 (46,22;52,1)	49,41 (46,12;52,7)	0,84	28641 <0,05
3	АПБ Р, а. о.	1,52 (1,48;1,55)	1,57 (1,54;1,6)	3,29	29455 <0,05
4	АПБ В, а. о.	1,64 (1,6;1,69)	1,67 (1,64;1,7)	1,83	26217 <0,05
5	Різниця АПБ Р-В, а. о.	-0,12 (-0,16;-0,08)	-0,12 (-0,16;-0,08)	-	11476 >0,05
6	Різниця АПБ В-Р, а. о.	0,14 (0,09;0,19)	0,14 (0,05;0,24)	-	12382 >0,05

Досліджуючи результати ФС чоловіків напередодні ФАВІ та у звичайні дні (табл. 3), для порівняння використали 106 показників ФС чоловіків напередодні днів із ФАВІ й 684 – у звичайні дні. Виявлено, що вага тіла (Р), ЧСС (Р), АПБ (В), різниця АПБ, денна (Р-В) та нічна (В-Р) не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$), у той час, як АПБ (Р) був достовірно меншим, порівняно зі звичайними днями, на 1,97 %.

Таблиця 3

Порівняння показників ФС чоловіків напередодні фізичної активності високої інтенсивності зі звичайними днями

№ з/п	Показник	Напередодні ФАВІ (n=106)	Дні звичайні (n=684)	Різниця, %	W, p
		Me (95 % IP)	Me (95 % IP)		
1	Вага тіла Р, кг	84,4 (81,75;8;87,05)	84,46 (81,32;87,6)	-	53299 >0,05
2	ЧСС Р, уд/хв)	49,16 (46,22;52,1)	49,02 (46,17;51,87)	-	42984 >0,05
3	АПБ Р, а. о.	1,52 (1,48;1,55)	1,55 (1,54;1,57)	1,97	63410,5 <0,05
4	АПБ В, а. о.	1,64 (1,6;1,69)	1,65 (1,64;1,67)	-	42634 >0,05
5	Різниця АПБ Р-В, а. о.	-0,12 (-0,16;-0,08)	-0,11 (-0,13;-0,09)	-	42275 >0,05
6	Різниця АПБ В-Р, а. о.	0,14 (0,09;0,19)	0,13 (0,07;0,19)	-	31677 >0,05

У результаті порівняльного аналізу ФС чоловіків у дні ФАВІ, напередодні та у звичайні дні простежено певні відмінності, які ми вирішили використати як інформативні маркери для оперативного планування ФАВІ. У формульованому експерименті чоловікам запропоновано планувати ФАВІ у той день, коли АПБ (Р) підвищувався більше ніж на 3,29 %, порівняно з попереднім днем.

У результаті формульованого експерименту в чоловіків простежено позитивні зміни як у їхній ФА, так і у ФС (табл. 4). ІМТ чоловіків зменшився на 1,91%. Кількість занять ФАВІ збільшилася майже до двох разів на тиждень, на 46,62 %, а час занять – до 26,44 хв на тиждень, або на 78,89 %. АПБ (Р) також покращився на 5,66 %.

Порівняння показників фізичної активності та фізичного стану чоловіків лабораторного й формувального експериментів

№ з/п	Показник	До експерименту (n=95)	Після експерименту (n=90)	Різниця, %	W, p
		<i>Me</i> (95 % IP)	<i>Me</i> (95 % IP)		
1	ІМТ, кг/м ²	27,23 (25,12;29,34)	26,71 (28,64;28,79)	1,91	1935 <0,05
2	ФАВІ, кільк/тижд.	1,33 (0,02;2,64)	1,95 (0,57;3,33)	46,62	1447 <0,05
3	ФАВІ, хв/тижд.	14,78 (7,93;21,63)	26,44 (9,34;43,54)	78,89	2916 <0,05
4	ЧСС Р, уд/хв	49,45 (46,87;52,03)	48,86 (46,35;51,38)	-	896 >0,05
5	АПБ Р, а.о.	1,59 (1,47;1,71)	1,50 (1,38;1,62)	5,66	1506 <0,05

Дослідження змін ФС чоловіків у звичайні дні та в дні з ФАВІ дало можливість оцінити вплив ФА (за АПБ В) на організм чоловіків і передумови до занять ФАВІ. Відмінності у ФС чоловіків наявні за всіма тестами, проведеними зранку (вага тіла, ЧСС, АПБ Р). Достовірне збільшення ваги тіла, ЧСС та АПБ перед заняттям ФАВІ можна пояснювати різними факторами життєдіяльності, але збільшення ваги тіла чоловіків зранку й погіршення показників їхньої ЧСС та АПБ свідчить про безпосередній вплив покращення харчування або зменшення ФА напередодні, що, можливо, і стимулює бажання досліджуваних займатися ФАВІ.

Порівняння показників ФС чоловіків напередодні й у дні ФАВІ підтвердило наші припущення щодо збільшення ваги тіла та погіршення ФС у дні ФАВІ. Відсотки змін за тестами ФС більші, порівняно зі звичайним днями. Так, тест АПБ (Р) мав найбільший відсоток – 3,29, який і став доцільним для його використання як маркера ФС для оперативного індивідуального планування ФАВІ.

Порівняння даних ФС чоловіків напередодні ФАВІ зі звичайними днями засвідчило: саме в переддень до ФАВІ ФС чоловіків був кращим не лише з днями з ФАВІ, а й повсякдень, що засвідчує важливість ФС саме в цей день.

Достовірної відмінності АПБ ранок-вечір (Р-В) між порівнюваними днями не простежено, що може пояснюватися відносно адекватним фізичним навантаженням у дні з ФАВІ у фізичному стані чоловіків та вказувати на швидке відновлення їхнього організму. Дослідження АПБ вечора попереднього дня та ранку (В-Р) засвідчило стабільний відновлювальний процес під час сну в різних порівнюваних днях.

За результатами формувального експерименту можемо стверджувати, що від урахування АПБ (Р), особливо його різниці з попереднім днем, залежать тижнева кількість і тривалість ФАВІ чоловіків, що, зі свого боку оптимально впливає на ФС чоловіків, виражений у зниженні ЗВІ та АПБ, що підтверджується попередніми дослідженнями [3].

Висновки. Фізичний стан чоловіків відіграє важливу роль в індивідуальному плануванні ФАВІ. Інформативним маркером у літній сезон може бути погіршення фізичного стану чоловіків за оцінкою адаптаційного потенціалу Басвського на 3,29 % для оперативного планування фізичної активності високої інтенсивності на цей день. Його оперативне врахування має свою ефективність в оптимізації ФАВІ й ФС чоловіків зрілого віку, котрі ведуть здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу способу життя на ФС чоловіків, що стимулює ФАВІ.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Андреева. – К., 2014. – 44 с.

References

1. Andreyeva, O. V. (2014). *Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsionoi diyalnosti riznyh hrup naselennia* [Theoretical-methodological basics of recreational activity of different groups of population] (Doctoral dissertation). Kyiv.

2. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 33–48.
3. Баєв О. А. Дослідження адаптаційного потенціалу організму студентської молоді / О. А. Баєв // Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології. – 2014. – № 1. – С. 283–289.
4. Драчук С. П. Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17–19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / С. П. Драчук – К., 2006. – 20 с.
5. Дубчук О. В. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О. В. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 364–368.
6. Национальные рекомендации по профилактике, диагностике и лечению артериальной гипертензии / Всероссийское научное общество кардиологов. Российский национальный конгресс кардиологов. – Москва, 11 октября 2001 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.cardiolog.ru/medical/recom-artgip.asp>.
7. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Пришва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 10. – С. 59–63.
8. Пришва О. Б. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан / О. Б. Пришва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 77–83. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_20.
9. Пришва О. Б. Сезонна динаміка фізичної активності чоловіків із різним рівнем фізичного стану / О. Б. Пришва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 10. – С. 56–61.
10. Фурман Ю. А. Визначення оптимального діапазону величин бігових навантажень за величиною максимального споживання кисню / Ю. А. Фурман // Фізична культура спорт та здоров'я нації. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 505–509.
11. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
12. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.
2. Baevskiy, R. M/, Berseneva, A. P. (1993). Donozologicheskaya diagnostika v otsenke sostoyaniya zdorov'ya [prenosological diagnostics in estimation of health condition]. *Valeologiya: diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya*, 33–48.
3. Bayev, O. A. (2014). *Doslidzhennia adaptatsiynoho potentsialu orhanizmu studentskoi molodi* [Studying the adaptive potential of student youth organisms]. *Problemy ekolohichnoi ta medychnoi henetyky i klinishnoi imunolohii*, 1, 283–289.
4. Drachuk, S. P. (2006). *Anaerobna ta aerobna produktyvnist orhanizmu yunakiv 17–19 rokov pry zastisuvanni riznykh rezhymiv fizychnykh navantazhen* [Aerobic and anaerobic productivity of boys aged 17–19 while applying different regimes of physical loads] (PhD dissertation). Kyiv.
5. Dubchuk, O. V. (2012). *Otsinka fizychnoho stanu studentiv hrupy fizychnoi rehabilitatsii vyshchyyh navchalnyh zakladiv* [Estimationa of physical condition of students of the group of physical rehabilitation of higher educational establishments]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 4, 364–368.
6. Vserossiyskoe nauchnoe obshchestvo kardiologov. Rossiyskiy natsionalnyi congress kardiologov [All-Russian scientific society of cardiologists. Russian national congress of cardiologists] (2001, October). *Natsionalnye rekomendatsii po profilaktike, diagnostike i lecheniyu arterialnoy gipertonii* [National recommendations on prophylaxis, diagnostics and treatment of arterial hypertension]. Retrieved from <http://www.cardiolog.ru/medical/recom-artgip.asp><http://www.cardiolog.ru/medical/recom-artgip.asp>
7. Pryshva, O. (2013). *Osoblyvosti fizychnoi aktyvnosti cholovikiv zriloho viku* [Peculiarities of physical activity of men of mature age]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeyskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky : Fizychnye vykhovannia i sport*, 10, 59–63.
8. Pryshva, O. B. (2014). *Vplyv intensyvnosti fizychnoi aktyvnosti cholovikiv zroloho viku na ikhnyi fizychnyi stan* [Influence of physical activity intensity of men of mature age on their physical condition]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 4, 77–83. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_20.
9. Pryshva, O. B. (2015). *Sezonna dynamika fizychnoi aktyvnosti cholovikiv iz riznym rivnem fizychnoho stanu* [Season dynamics of physical activity of men with different levels of physical condition]. *Pedahohika, psyholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 10, 56–61.
10. Furman, Y. A. (2004). *Vyznachennia optymalnoho diapazonu velychyn bihovyyh navantazhen za velychy-noyu maksymalnoho spozhyvannia kysniu* [Defining the optimal range of amount of running loads according to the amount of maximal consumption of oxygen]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsii*, 5, 505–509.
11. Tsos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. (2014). *Rukhova aktyvnist u motyvatsiyno-tsinnisnykh orientatsiyakh studentiv* [Motor activity in motivational-valuable orientations of students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 4 (28), 83–87.

13. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. – Geneva : World Health Organization, 2013 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en>.
14. Hallal P. C. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects / P. C. Hallal, L. B. Andersen, F. C. Bull [et al]. – *Lancet*. 2012. – 380(9838). – P. 247–257.
15. McCormack G. R. Sex- and age-specific seasonal variations in physical activity among adults. / G. R. McCormack // *J Epidemiol Community Health*. – 2010. – 64:11. – P. 1010–1016.
16. Physical Activity Guidelines for Americans. Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services. – October, 2008.
17. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Regional Committee for Europe, 65th session. – Vilnius, Lithuania, 14–17 September, 2015. [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf.
18. Sport and physical activity report. Special Eurobarometer. – Brussels : European Commission, Directorate-General for Education and Culture, 2014. doi:10.2766/73002.
19. Teixeira P. J. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review / P. J. Teixeira, Carraca E. V., D. Markland [et al] // *Int J Behav Nutr Phys Act*. – 2012. – № 9. – P. 78.
20. The IPAQ group. International physical activity questionnaire. 2011 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <https://sites.google.com/site/theipaq/>.
12. Tsos, A., Bergier, J., Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Level of physical activity of students of higher educational establishments]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 3 (31), 202–210.
13. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. (2013). *World Health Organization*. Retrieved from <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en><http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en>
14. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
15. McCormack, G. R. (2010). Sex- and age-specific seasonal variations in physical activity among adults. *J Epidemiol Community Health*, 64, 1010–1016.
16. Physical Activity Guidelines for Americans. (2008, October). *Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services*.
17. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. (2015, September 14–17). *Regional Committee for Europe, 65th session*. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdfhttp://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf
18. Sport and physical activity report. Special Eurobarometer. (2014). *European Commission, Directorate-General for Education and Culture*. doi: 10.2766/73002.
19. Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 78.
20. International physical activity questionnaire (2011). *The IPAQ group*. Retrieved from <https://sites.google.com/site/theipaq/>.

Інформація про авторів:

Пришва Олесь; <http://orcid.org/0000-0002-3727-5142>; ooobc@yahoo.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Pryshva Oles; <http://orcid.org/0000-0002-3727-5142>; ooobc@yahoo.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2016 р.

Характеристика просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання

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

Анотації:

У статті подано характеристику просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору. Важкий зоровий дефект ще в ранній період життя викликає вторинні відхилення та супутні захворювання, знижує розвиток усіх сфер діяльності дитини з депривацією зору, а отже, формує відставання цих дітей у психофізичному розвитку, фізичній підготовленості, спричиняє обмеження їхньої рухової діяльності та, як наслідок – специфічні особливості фізичного розвитку, які можуть проявлятися в різних порушеннях опорно-рухового апарату й постави слабкозорих школярів, зміні просторової організації тіла, порівняно з їхніми здоровими ровесниками. Завдання дослідження – розкрити особливості просторової організації тіла в молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання. Визначення та корекція просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання є важливим чинником для формування життєво необхідних рухових умінь та навичок. Незначна кількість робіт із цього напрямку визначає дослідження просторової організації тіла як своєчасне та важливе й таке, що потребує детального вивчення задля подальшої корекції параметрів рухової сфери дитини та розроблення технології корекції просторової організації тіла в дітей із депривацією зору в процесі фізичного виховання, яке стане перспективою наших подальших досліджень.

Ключові слова:

молодший, школяр, депривація, зір, фізичний, розвиток, виховання, просторовий, організація.

Демчук Светлана. Характеристика пространственной организации тела младших школьников с депривацией зрения в процессе физического воспитания. В статье представлена характеристика пространственной организации тела младших школьников с депривацией зрения в процессе физического воспитания. Сложный зрительный дефект еще в ранний период жизни вызывает вторичные отклонения и сопутствующие заболевания, снижает развитие всех сфер деятельности ребенка с депривацией зрения. Задача исследования – раскрыть особенности пространственной организации тела у младших школьников с депривацией зрения в процессе физического воспитания. Определение и коррекция пространственной организации тела детей младшего школьного возраста с депривацией сенсорных систем в процессе физического воспитания является важным фактором для формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Незначительное количество работ по данному направлению определяет исследование пространственной организации тела как своевременное и важное, нуждающееся в детальном изучении с целью дальнейшей коррекции параметров двигательной сферы ребенка и разработки технологии коррекции пространственной организации тела у детей с депривацией зрения в процессе физического воспитания, что станет перспективой дальнейших наших исследований.

младший, школьник, депривация, зрение, физическое, развитие, воспитание, пространственное, организация.

Demchuk Svitlana. Characteristics of Spatial Organization of Bodies of Junior Pupils with Visual Deprivation in the Process of Physical Education. The article contains the characteristics of spatial organization of bodies of junior pupils with visual deprivation. Heavy eye defect in the early life period causes secondary deviations and related diseases, reduces the development of all areas of activity of a child with visual deprivation. Accordingly it forms lagging of these children in mental development and physical preparedness, causes peculiarities of physical development which may show up in various disorders of the musculoskeletal apparatus and posture of visually impaired pupils, change of spatial organization of a body comparing to their healthy peers. Research objective is to reveal the peculiarities of spatial organization of bodies of junior pupils with visual deprivation in the process of physical education. Identification and correction of the spatial organization of bodies of junior pupils with sensory deprivation in the process of physical education is an important factor of formation of vital motor skills. A small number of works on this direction determine study of the spatial organization of a body as timely and important and which requires detailed study for the purpose of further correction of the parameters of motor areas of a child and development of the technologies correcting the spatial organization of bodies of pupils with deprivation of view in physical education which will be the topic of our next research.

junior pupil, deprivation, vision, physical development, education, spatial organization.

Вступ. Зміни, що відбуваються у всіх сферах нашого суспільства, обумовили низку проблем, одна з яких – тенденція до збільшення кількості дітей з обмеженими можливостями зору, що

актуалізує роботу з профілактики та корекції не лише зорових порушень, але й корекції їхнього фізичного розвитку [1, 3, 6, 7, 10]. У слабкозорих школярів простежено відставання в психофізичному й руховому розвитку, відбувається порушення просторової організації тіла, порівняно з їхніми здоровими ровесниками [2, 5, 8]. Проте в наш час лише в певному обсязі вивчено особливості розвитку, навчання й виховання слабкозорих дітей переважно дошкільного віку та недостатньо – учнів молодшого шкільного віку з депривацією зору в процесі фізичного виховання в умовах спеціального навчального закладу [8–10 та ін.].

Сучасний підхід до дослідження проблеми фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору виявляється багатоплановою, багатогранною й історично обумовленою потребою суспільства в оновленому баченні цільових основ й установок на фізичне вдосконалювання особистості, яка в наші дні поставлена перед необхідністю бути стійкою, фізично загартованою, соціально адаптованою до швидкоплинних умов життєдіяльності. Водночас вивчення стану просторової організації тіла та процесу його корекції в слабкозорих учнів молодшого шкільного віку в спеціальних установах вимагає пильної уваги педагогів і вчених.

У зв'язку з цим потрібна переорієнтація на формування й розвиток усіх функціональних систем дитини в її природних рухових актах. Тоді як у спеціальних навчальних закладах для дітей із депривацією зору досі збережено тенденцію оцінки фізичного розвитку за параметрами здорової дитини. Така практика, звичайно ж, неприпустима. Подібних проявів «загальнопедагогічних» підходів до аналізу стану фізичного виховання в спеціальних шкільних установах можна виявити в практиці цілком достатньо. Але це неправомірно стосовно дітей із депривацією зору, тому що тут ми бачимо трохи інші мету й завдання, спрямовані на подолання захворювання й корекцію просторової організації тіла. Про це особливо замислюєшся, коли розглядаєш фізіологічні механізми розвитку рухів у дітей, у яких виявляються системний взаємозв'язок та ієрархія як регульовальних, так і виконуючих структур організму людини.

Отже, виникають суперечності між необхідністю впровадження в процес фізичного виховання слабкозорих учнів молодшого шкільного віку в умовах спеціального навчального закладу традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання, що припускають коригувально-оздоровчий вплив, і недостатньою теоретичною й методичною розробленістю основ комплексного застосування цих засобів щодо вказаного контингенту, фрагментарністю їх застосування у фізичному вихованні слабкозорих учнів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості молодших школярів із депривацією зору значно відстають від подібних показників здорових дітей (Р. Н. Азарян, Л. І. Плаксіна, Б. В. Сермеєв, Л. Н. Солнцева, Л. Н. Ростомашвілі й ін.). При порушенні зору простежено обмеження рухової активності дитини, у результаті чого виникає низка вторинних відхилень у фізичному розвитку слабкозорих школярів (R. Schindele, Л. Н. Ростомашвілі, Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян та ін.).

Аналізуючи наявні літературні дані про особливості фізичного розвитку дітей із патологією зору, можна сказати, що цей дефект ускладнює весь хід психофізичного розвитку дитини з порушенням зору [2; 3; 4; 8]. Дослідники різних видів діяльності, таких як навчальна (М. І. Земцова, А. І. Каплан, М. С. Певзнер, А. Г. Литвак, Е. П. Синявий, В. М. Ремажєвська), трудова (Єрмаков В. П., Свиридюк Т. П.), ігрова (Солнцева Л. І.), фізичне виховання (В. З. Деніскіна, В. А. Кручинін, Д. М. Маллаєв, Л. С. Сековець, Б. В. Сермеєв, Б. Г. Шеремет та ін.), показали, що при порушенні зору рухові функції успішно розвиваються на полісенсорній основі, коли в самоконтролі й саморегуляції рухів беруть участь поряд із зором слухова, тактильна й м'язова чутливість. У зв'язку з цим у загальній системі навчально-виховної роботи, проведеної зі школярами, котрі мають відхилення в роботі зорового аналізатора, незмінно зростають роль і значення фізичного виховання.

Ослаблення рухової активності слабкозорих дітей призводить до зниження рівня розвитку пізнавальних процесів. У молодших школярів із зоровою патологією через відчуття страху простору обмежена рухова й пізнавальна діяльність. Інколи в них відсутні найпростіші навички ходьби та бігу, просторової орієнтації й елементарного самообслуговування. Пози дітей під час читання й письма з низькоопущеною головою при залишковому зорі, монозорі, порушенні бінокулярного зору негативно впливають на розвиток дихальної системи, опорно-рухового апарату, призводять до кривоший, сколіозів, остеохондрозів у шийному відділі й інших порушень. Тому діти з патологією зору більше потребують м'язової діяльності, ніж ті, котрі мають нормальний зір. Не підлягає сумніву й той факт, що ефективність лікування зорової патології найбільш висока в дітей із підвищеною руховою активністю (Д. М. Маллаєв, Н. Л. Літош, Л. В. Шапкова, А. А. Нестеров, Т. А. Овчиннікова, С. О. Філіппова).

У наш час зусилля фахівців спрямовані на пошуки найбільш ефективних способів, які дають змогу виявити роль різних видів м'язової діяльності в удосконалюванні всіх систем організму людини й корекції наявних у неї недоліків [1; 4; 7]. Отже, аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного виховання молодших школярів із порушенням зору розкрито в роботах багатьох дослідників (Б. В. Сермеєв, А. П. Павлов, Є. С. Аветісов, Е. І. Лівадо, Р. Н. Азарян, Л. Н. Ростомашвілі, Е. В. Чорнобильська, Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян, В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, Л. І. Плаксина й ін.). Проте досліджень, спрямованих на корекцію просторової організації тіла в молодших школярів із депривацією зору засобами фізичного виховання, досить мало.

Завдання дослідження – розкрити особливості просторової організації тіла в молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання спеціальної школи-інтернату.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз досвіду передових фахівців галузі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дискусія. Як свідчить аналіз літературних джерел, порушення зорової функції призводить до виникнення вторинних порушень у просторовій організації тіла в дітей із депривацією зору: у поставі, робочій позі, координації й точності рухів, відчутті ритму (Г. Г. Демирчоглян, М. І. Земцова, А. І. Каплан, Б. В. Сермеєв, В. П. Філатов, В. В. Скородинська та ін.). Як відомо з публікацій М. І. Земцової, Л. І. Солнцевої (1987), Л. А. Семенової (1990) й ін., важкий зоровий дефект ще в ранній період життя дитини знижує в неї не лише пізнавальну, але й рухову активність, призводить до того, що дитина значно пізніше, ніж її здорові однолітки, приймає вертикальне положення під час ходьби, при природній стійці часто відзначається неправильне положення стоп.

На думку Г. Г. Демирчоглян, С. І. Шкарлової, Г. В. Никуліної, К. Роберто, Л. Н. Ростомашвілі, для молодших школярів найбільш характерні такі порушення зору, як короткозорість, далекозорість, астигматизм, амбліопія, ністагм, косоокість. В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, Л. В. Шапкова й інші відзначають, що в слабкозорих дітей простежено відставання в довжині, масі тіла, життєвій ємності легенів, обсязі грудної клітини та інших антропометричних показниках. Багато слабкозорих школярів зазнають труднощів в орієнтуванні в просторі. У них значно знижені рухові функції і якості, а саме: координація, витривалість, швидкість і ритм рухів (відставання від норми становить 53 %). Меншою мірою (на 8–12 %) виражене відставання за показниками м'язової сили й швидкісно-силових якостей (С. Н. Попов, 1999).

Учені-дефектологи Т. А. Власова, В. П. Єрмаков, М. І. Земцова, Л. Ф. Касаткіна, А. Г. Литвак, І. С. Моргуліс, М. С. Певзнер, Б. В. Сермеєв, Л. І. Солнцева, Б. Г. Шеремет та ін. відзначають, що в дітей із порушенням зору простежено відставання у фізичному розвитку у зв'язку з обмеженою руховою активністю. А. П. Павлов показав, що специфічні особливості фізичного розвитку можуть проявлятися й у різних порушеннях опорно-рухового апарату та постави. Порушення постави й ступінь їх виразності обумовлені станом зору в дітей із депривацією зору. Частота випадків порушень постави в дітей із порушенням зору становить 60–65 % і залежить від характеру зорової патології.

При косоокості, міопії дитина змушена нахилити голову в зручне для неї положення, щоб забезпечити краще бачення розглянутих предметів, низько нахилити голову під час руху (ходьби, бігу й т. ін.). Крім того, за даними Т. В. Попової, Н. Б. П'ястовалової, А. А. Удалової, порушення постави в дітей є наслідком залишкових явищ родової травми, рахіту, різних парезів м'язів, ослаблення м'язової системи від частого тривалого сидіння в неправильній позі: із нахиленим убік тулубом, опущеною головою. Порушення постави трапляються також через неправильну організацію офтальмо-гігієнічних умов педагогічного процесу, порушення рухового режиму, відсутність спеціальних коригувальних вправ, які б покращували формування правильної постави й активізували їхню рухову діяльність.

Потрібно зазначити, що порушення постави в сліпих і слабкозорих дітей трапляється значно частіше, ніж у здорових. На думку В. П. Єрмакова, порушення постави простежено в 59,2 % слабкозорих хлопчиків і 58 % дівчаток, тоді як у здорових дітей – відповідно, у 40 та 45%. Як уважає Л. В. Шапкова, діти з порушеннями зору приходять у школу вже зі стійкими порушеннями постави, із круглою спиною, посиленням грудного кіфозу й сплюсненням поперекового лордозу, сколіозом, плоскостопістю тощо. На думку Г. Г. Демирчогляна, у 87 % слабкозорих школярів простежено кіфатичну деформацію хребта [6].

Поряд із порушенням постави в дітей трапляються деформації нижніх кінцівок, що виражається у викривленнях стоп (І. Д. Ловейко, М. І. Фонарьов). Плоскостопість у дітей із депривацією зору постає в результаті постійного статичного перевантаження нижніх кінцівок через слабкість м'язів стоп, а також як наслідок часткових паралічів. Плоскостопість різко знижує опорну функцію ніг і створює загрозу для більшого сплюснення. Неправильно сформовані навички в ходьбі, бігові й інших рухах, недостатня рухова активність дітей також створюють небезпеку для більшого прояву цих порушень (С. Брукарт).

Діти з порушенням зору відстають за всіма показниками в розвитку рухів від своїх однолітків (Т. В. Попова, Н. Б. Пястовалова, А. А. Удалова). Під час ходьби й бігу в них простежено велику м'язову напругу, голова опущена вниз, рухи рук і ніг не погоджені, стопи ніг поставлено широко, темп нерівномірний. Через порушення рівноваги вони змушені зупинятися під час ходьби, при цьому втрачається напрямок. Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавилов стверджують, що дефекти постави й порушення зору простежено в школярів тим частіше, чим менше вони відводять часу на фізичні вправи, заняття на відкритому повітрі.

У процесі фізичного виховання виконуються не лише спільні завдання (розвиток, навчання, виховання), але й спеціальні, що мають коригувальну, компенсаторну, профілактичну, а також лікувально-відновлювальну спрямованість. Як відзначає Б. Г. Шеремет, у дітей із порушенням зору через недостатність зорового контролю й аналізу за рухом відбувається зниження рухової активності, що призводить до труднощів у формуванні основних параметрів ходьби й, насамперед, у збереженні прямолінійності руху. За даними Л. С. Сековець, порушення прямолінійності під час ходьби пов'язані зі звуженням поля огляду через вимикання одного ока з акту зору в період оклюзії при косоокості, зниженні гостроти зору слабкозорих. Ще більші труднощі відчувають діти під час ходьби в обмеженому просторі (М. І. Земцова, Л. І. Плаксіна). Відчуваючи зорові обмеження, діти все-таки спираються на зорову орієнтацію, тому ходьба характеризується більшою хвилеподібністю, а лінія руху в них наближається то до однієї сторони обмежень, то в окремих ділянках заходить за них, потім знову наближається ближче до вихідної. Усе це створює враження про ходьбу «зі сторони в сторону», що пов'язано з тим, що порушення стереоскопічного зору при монокулярному зорі ускладнює просторове орієнтування, створює плоске сприйняття простору.

Порушення ходьби в обмеженому просторі викликані й зниженням гостроти зору, тому що дитина з депривацією зору не може простежити й відтворити рух без помилок, які проявляються в порушеннях координації рук і ніг, неузгодженості дій правої й лівої рук. Цим пояснюється також те, що рука притиснута до тулуба або ж витягнута вперед для того, щоб визначити напрямок руху під час ходьби. У всіх видах ходьби в дітей виявлено неправильну постановку стопи. Більш ніж у 20 % дітей простежено паралельну постановку стоп, 40 % ставлять стопи носками всередину, тоді як у здорових однолітків відхилення в постановці стоп відзначаються в 15 % випадків. Своєрідність ходьби в дітей іноді викликана порушенням рівномірності під час ходьби. Рівномірність при ходьбі визначається довжиною кроку. Установлено, що з початку ходьби крок дітей більш рівномірний, ніж на наступних відрізках. Зниження прямолінійності, порушення рівноваги й координації, зорове стомлення викликають зниження довжини кроку. У дітей із порушенням зору довжина кроку під час ходьби у всіх вікових групах нижча за норму на 4–5 см.

Найбільш значущими у сфері АФВ компонентами просторової організації тіла дітей із послабленим зором молодшого шкільного віку стало проведене А. А. Дяченко дослідження, яке дало змогу визначити стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором. Науковцем отримано цілком нові кількісні показники біогеометричного профілю постави дітей із послабленим зором. На основі отриманих даних автор визначив сколіотичну поставу у 22 % досліджуваних, круглоувігнуту спину – у 16 %, плоску – у 6 % та плосковвігнуту – у 2 % дітей із послабленим зором [7].

Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчив, що в дітей із депривацією зору простежено відставання в психофізичному розвитку; специфічні особливості фізичного розвитку можуть проявлятися й у різних порушеннях опорно-рухового апарату й постави, тобто в порушенні просторової організації тіла, порівняно з їхніми здоровими ровесниками. Звертаючи увагу на те, що визначення характеристик просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з депривацією сенсорних систем – важливий чинник для формування рухових умінь і навичок, а також зважаючи на незначну кількість робіт із цього напрямку в досліджуваного контингенту, вивчення просторової організації тіла в процесі фізичного виховання є своєчасним і важливим та потребує детального опрацювання задля

подальшої корекції параметрів рухової сфери дитини й розроблення технології корекції її порушень, що буде перспективною подальших досліджень.

Джерела та література

1. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа) : учебно-метод. пособие / сост. А. Н. Ростамовшвили. – СПб., 1997. – 43 с.
2. Аббасов М. Г. Развитие практической пространственной ориентации у учащихся вспомогательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / М. Г. Аббасов. – М., 1978. – 161 с.
3. Азарян А. Р. Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у школьников с нарушением зрения / А. Р. Азарян // Физ. воспитание детей с нарушением зрения. – 2004 – № 5. – С. 10–16.
4. Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. – М. : Физ. культура, 2008. – 150 с.
5. Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих детей / под ред. А. Г. Литвака. – Л. : Медицина, 1981. – С. 39–41.
6. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. – М. : Сов. спорт, 2000. – 160 с.
7. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Дяченко. – К., 2010. – 190 с.
8. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогик: развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 238 с.
9. Ростомашвили Л. Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными и множественными нарушениями / Л. Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2 (34). – С. 7–12.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Сов. спорт, 2005. – 269 с. : ил.

References

1. Rostamoshvili, A. N. (1997). *Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie: avtorskaya programa po lechebnoy fizkulture dlya detey s tyazholoy zritel'noy patologiyey (nachalnaya shkola)* [Adaptive physical education: author program on curative physical culture for children with severe visual disorders (elementary school)]. Saint Petersburg.
2. Abbasov, M. G. (1978). *Razvitie prakticheskoy prost-ranstvennoy orientatsii u uchashchihsia vspomogatel'noy shkoly* [Development of practical spatial orientation of pupils of an auxiliary school] (PhD dissertation). Moscow.
3. Azaryan, A. R. (2004). *Metodika formirovaniya pravil'noy hodby i manery dvizheniy u shkolnikov s narusheniem zreniya* [Methodology of formation of the right walk and manner of movements of pupils with visual impairment]. *Fizicheskoe vospitanie detey s narusheniem zreniya*, 5, 10–16.
4. Balashova, V. F. (2008). *Kompetentnost spetsialista po adaptivnoy fizicheskoy kulture* [Competence of a specialist in adaptive physical culture]. Moscow: Fizicheskaya kultura.
5. Litvak, A. G. (1981). *Voprosy obucheniya i vospitaniya slepyh i slabovidiashchih detey* [Issues of education and upbringing of blind and visually impaired children]. Leningrad: Meditsina.
6. Demirchoglyan, G. G., Demirchoglyan, A. G. (2000). *Spetsial'naya fizicheskaya kultura dlya slabovidiashchih shkolnikov* [Special physical culture for visually impaired children]. Moscow: Sovetskiy sport.
7. Dyachenko, A. A. (2010). *Korektsiya porushen postav ditye mladshoho shkil'nogo viku z ponyzhenym zorum zasobamy fizychnoho vykhovannia* [Correction of faults in posture of children of junior school age with reduced vision by means of physical education] (PhD dissertation). Kyiv.
8. Ermakov, V. P., Yakunin, G. A. (2000). *Osnovy tiflopedagogik: razvitie, obuchenie i vospitanie detey s narusheniyami zreniya* [Basics of methods of teaching the blind: development, teaching and upbringing of children with visually impaired children]. Moscow: VLADOS.
9. Rostomashvili, L. N. (2008). *Kontseptsia adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey mladshego shkol'nogo vozrasta s sensornymi i mnozhestvennymi narusheniyami* [Conception of adaptive physical education of children of junior school age with sensor and multiple deviations]. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*, 2 (34), 7–12.
10. Aksenova, O. E., Evseev, S. P. (2005). *Tehnologii fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti v adaptivnoy fizicheskoy kulture* [Technologies of physical cultural and sports activity in adaptive physical culture]. Moscow: Sovetskiy sport.

Інформація про авторів:

Демчук Світлана; <http://orcid.org/0000-0001-9484-4367>; d_sveta@ukr.net; Національний університет фізичного виховання і спорту України. вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03680, Україна.

Information about the Authors:

Demchuk Svitlana; <http://orcid.org/0000-0001-9484-4367>; d_sveta@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 1 Physical Culture Street, Kyiv, 03680, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 09.02.2016 р.

Світлана Калитка,
sv-kalitka@ukr.net
Віктор Ребрина,
estet.direktor@gmail.com
Андрій Бухвал,
buhval83@mail.ru,
Володимир Тарасюк,*
olimp_lpk@ukr.net
*Олександр Грабовський**,*
sanja2163@mail.ru

Мотивація підлітків до занять спортом

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),
 Луцький педагогічний коледж* (м. Луцьк);
 Ківерцівський медичний коледж** (м. Луцьк)*

Анотація:

Мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. *Завдання статті* – дослідити мотиви, які спонукають підлітків до занять фізичною культурою та спортом. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду з цієї теми та анкетування. У дослідженні взяли участь підлітки 12–16 років (56 дівчат і 43 хлопці), які займаються різними видами спорту. Нами встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливі – підвищення рівня фізичної підготовленості у 88,37 та 62,50 % опитаних (для юнаків і дівчат); покращити стан здоров'я – 88,37 та 69,64 %; розвивати фізичні якості – 86,05 і 62,50 %; отримувати задоволення від

Светлана Калитка, Виктор Ребрина, Андрей Бухвал, Владимир Тарасюк, Александр Грабовский. Мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом на сегодня является одной из наиболее актуальных социально-педагогических проблем. Система образования нуждается в качественном и инновационном подходе к потребностям человека, формирования устойчивых мотиваций к физкультурно-спортивной деятельности как важной составляющей здорового образа жизни и позитивного социального поведения. Задачи исследования – исследовать мотивы, побуждающие подростков к занятиям физической культурой и спортом. В исследовании применяли методы теоретического анализа научной, методической, специальной литературы, обобщение практического опыта по данной теме и анкетирование. В исследовании приняли участие подростки 12–16 лет (56 девушек и 43 юноши), которые занимаются различными видами спорта. Нами установлено, что мотивация является одним из важнейших компонентов в процессе организации учебной деятельности. Подростки руководствуются различными мотивами, среди которых наиболее важными являются повышение уровня физической подготовленности – 88,3 и 62,50 % опрошенных (для юношей и девушек, соответственно); улучшить состояние здоровья – 88,3 и 69,64 %;

Svitlana Kalytka, Viktor Rebryna, Andrii Bukhval, Volodymyr Tarasiuk*, Oleksandr Hrabovskyi. Teenagers' Motivation to Sports Practicing. Nowadays teenagers' motivation to physical culture and sports practicing is one of the most topical socio-pedagogical problems. Educational system requires qualitative and innovative approach to human needs, formation of stable motivation to sports-recreational activity as an important component of healthy lifestyle and positive social behavior. Objective of the research is to study the motives that prompt teenagers to physical culture and sports practicing. In the study we have applied the methods of theoretical analysis of scientific, methodological, special literature, generalization of practical experience on the topic and questioning. Teenagers aged 12–16 (56 girls and 43 boys) who practice various kinds of sport took part in the study. We have found out that one of the most important components in the process of organization of educational activity is motivation. Teenagers are led by various motives, among them the most important one is increasing the level of physical preparedness among 88,37 % and 62,50 % of the questioned (for boys and girls accordingly); health condition improvement – 88,37 % and 69,64 %; physical qualities development – 86,05 % and 62,50 %; finding

рухової активності – 74,42 та 46,43; отримувати гармонійність тілобудови – 67,44 й 35,71 %. Достатньо високий рівень спортивної мотивації в опитаних нами підлітків, про що свідчить бажання брати участь у змаганнях 67,44 і 55,36 % (для юнаків і дівчат); досягти високих результатів у спорті – 62,79 та 60,71 %; стати чемпіоном області – 60,47 та 33,93 %; стати чемпіоном України – 62,79 і 57,14 %; стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор – 60,4 й 58,93 %; навчитися виховувати вольові якості – 65,12 та 60,71 %, що є необхідною передумовою самоствердження й досягнення поставленої мети.

Ключові слова:

підлітки, мотивація, фізична культура, спорт, попередня базова підготовка.

развивать физические качества – 86,0 и 62,50 %; получают удовольствие от двигательной активности – 74,4 и 46,43 %; получают гармонию телосложения – 67,4 и 35,71 %. Достаточно высокий уровень спортивной мотивации у опрошенных нами подростков, о чем свидетельствует желание принимать участие в соревнованиях 67,4 и 55,36 % (для юношей и девушек); достичь высоких результатов в спорте – 62,7 и 60,71 %; стать чемпионом области – 60,4 и 33,93 %; стать чемпионом Украины – 62,7 и 57,14 %; стать чемпионом мира, Олимпийских игр – 60,4 и 58,93 %; научиться воспитывать волевые качества – 65,1 и 60,71 %, что является необходимым условием самоутверждения и достижения поставленной цели.

подростки, мотивация, физическая культура, спорт, предварительная базовая подготовка

pleasure in motor activity – 74,42 % and 46,43 %; obtaining of body built harmony – 67,44 % and 35,71 %. The questioned teenagers have pretty high level of sports motivation which is proved by desire to participate in competitions – 67,44 % and 55,36 % (for boys and girls accordingly); reaching high results in sport – 62,79 % and 60,71 %; becoming a champion of a region – 60,47 % and 33,93 %; becoming a champion of Ukraine – 62,79 % and 57,14 %; becoming a world champion, the Olympic Games champion – 60,4 % and 58,93 %; learn will qualities training – 65,12 % and 60,71 % which are a necessary precondition of self-affirmation and reaching the set aim.

teenagers, motivation, physical culture, sport, prior basic preparation.

Вступ. Упродовж останніх років однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є ставлення підлітків до занять фізичною культурою й спортом. Численні дослідження вказують на те, що фізична діяльність не є для підлітків необхідністю. Причина цього – різке зростання технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я [2; 3; 6]. Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки [1; 4; 5]. Тому дослідження мотиваційної сфери підлітків до занять фізичною культурою й спортом є актуальним.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом, – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісно значимі та професійно значимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами. [1; 3; 6; 8]

Структура мотивації в освіті складає ієрархічну модель класифікації мотивів, яка часто використовується й запропонована американським психологом А. Маслоу [4] – фізіологічні потреби, потреби в безпеці, у соціальних зв'язках, самоповазі, самоактуалізації. Вищевказані види мотивів у різних їх поєднаннях можуть бути наявні у фізкультурно-спортивній діяльності та сприяти усвідомленому й ефективному розвитку особистості підлітків, при вмілому творчому підході викладача чи тренера до цієї діяльності.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [8].

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом [9].

У теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці та педагогічній психології з'явилось багато наукових робіт щодо мотивації навчального процесу, визначення зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності [1; 3; 5].

О. О. Бойко [1] вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, серед яких основним компонентом мотивації автором виділено інтереси, формування яких, особливо у підлітковому віці, у школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами.

Будь-який мотив є усвідомленою потребою, виникає на її основі. У зв'язку з цим треба детально розглянути основні потреби, що впливають із мотивів до фізичної активності. А. Ц. Пуні розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі, у виконанні обов'язків учня, реалізації спортивної діяльності [7].

І. С. Сирвачева [9] виділяє внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню (стосовно учня) мотивацію діяльності, у тому числі й фізкультурно-спортивної. Зовнішня мотивація виникає за умови відповідності цілей і мотивів можливостям учнів. Внутрішня мотивація виникає при успішній реалізації мотивів та цілей, виникненні в підлітків натхнення, бажання займатися, інтересу до самостійних занять, а також тоді, коли під час занять вони відчують задоволення від самого процесу, умов занять (відносин) із педагогом, тренером, товаришами по групі.

Однак серед доступних нам дослідницьких матеріалів, на жаль, недостатньо тих, що стосуються особливостей формування мотивації, мотиваційних пріоритетів у підлітків до занять спортом.

Завдання дослідження – дослідити мотиви, які спонукають підлітків до занять спортом.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення основних мотивів, які спонукають підлітків до занять спортом, проведено анкетування (за В. Г. Григоренко, Є. П. Ільїним) [2; 3; 5]. Анкета включала 18 запитань.

У дослідженні взяли участь підлітки 13–16 років (56 дівчат і 43 юнаки) – учні ДЮСШ м. Луцька, які займаються різними видами спорту (волейбол – 15 юнаків та 22 дівчини, бокс і кікбоксинг – 10 юнаків та дев'ять дівчат, легка атлетика – вісім юнаків і 10 дівчат, карате – 10 юнаків та гімнастика – 15 дівчат), на етапі попередньої базової підготовки (стаж занять – 2–3 роки).

Результати дослідження. Дискусія. Аналіз сучасних наукових досліджень дав підставу виділити основні мотиви підлітків до занять фізичною культурою й спортом [2; 6; 7; 9].

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десяти років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту.

7. Прагнення пізнати свій організм, можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація – це суперництво між спортсменами, то цей вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свої лінощі. Така мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, покращити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

8. Мотивація творчості, виховання й зміцнення сім'ї. Наступна складова частина самостійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямках, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

9. Випадкові мотивації. До них належать усі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Найчастіше трапляється приклад випадкової мотивації зайнятися фізичними вправами – це бажання скинути зайву вагу й схуднути.

Поряд із позитивними на фізкультурно-спортивній активності позначаються й «негативні» мотивації. Основними факторами є домашня зайнятість, особливості характеру, професійної діяльності, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком, погане самопочуття та ін. [9].

Результати дослідження мотивів занять підлітків спортом показали, що найважливіше для них, особливо для юнаків, підвищити рівень фізичної підготовленості – 88,37 і 62,50 % опитаних (для юнаків та дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 і 69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 та 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності – 74,42 й 46,43 %, отримувати гармонійність тілобудови – 67,44 та 35,71 %, нормалізувати масу тіла – 46,51 й 33,93 %, отримувати розрядку після розумового навантаження – 58,14 та 33,93 %, що вказує на прагнення задовольнити потреби підвищення працездатності й фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, отримувати задоволення від самого процесу занять фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження мотивації підлітків до занять спортом

Мотив	Види спорту									
	волейбол		бокс, кікбоксинг		легка атлетика		карате	гімнастика	усього	
	юнаки n=15	дівч. n=22	юнаки n=10	дівч. n=9	юнаки n=8	дівч. n=10	юнаки n=10	дівч. n=15	юнаки n=43	дівч. n=56
Отримати залік, гарну оцінку	2	0	3	0	2	3	9	1	16	4
Підвищити рівень фізичної підготовленості	12	13	10	7	6	7	10	8	38	35
Отримати задоволення від рухової активності	13	12	3	4	7	9	9	1	32	26
Покращити стан здоров'я	13	10	9	8	8	9	8	12	38	39
Отримати гармонійність тілобудови	8	6	5	3	6	8	10	3	29	20
Нормалізувати масу тіла	6	1	4	3	3	9	7	6	20	19
Навчитися нових вправ	4	3	6	5	2	4	5	4	17	16
Отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	1	1	0	0	1	1	4	0	6	2
Отримати розрядку після розумового навантаження	9	3	1	2	7	9	8	5	25	19
Розвивати фізичні якості	11	15	9	7	8	10	9	3	37	35
Брати участь у змаганнях	11	11	6	8	7	9	5	2	29	31
Досягти високих результатів у спорті	12	19	7	6	6	8	2	1	27	34
Стати чемпіоном області	10	5	7	4	7	9	2	1	26	19
Стати чемпіоном України	14	18	8	5	6	8	1	1	27	32
Стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор	12	18	9	5	5	7	0	3	26	33
Отримувати фінансову винагороду	7	1	2	2	3	5	0	1	12	9

Закінчення таблиці 1

Покращити матеріальний стан	6	2	1	0	4	7	0	1	11	10
Навчитися виховувати вольові якості	7	13	5	9	7	8	9	4	28	34

Достатньо високий рівень спортивної мотивації в опитаних нами підлітків, про що свідчить бажання брати участь у змаганнях, – 67,44 і 55,36 % (для юнаків та дівчат); досягти високих результатів у спорті – 62,79 та 60,71 %, стати чемпіоном області – 60,47 і 33,93 %, стати чемпіоном України – 62,79 та 57,14 %, стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор – 60,4 й 58,93 %, навчитися виховувати вольові якості – 65,12 та 60,71 %, що є необхідною передумовою самоствердження й досягнення поставленої мети. Для дівчат спортивна мотивація виявилася найважливішою серед інших, що, можливо, пов'язано з більш раннім статевим дозріванням та становленням характеру, цілеспрямованістю й потребою самореалізації.

Значно нижчий рівень мотивації, особливо в дівчат, пов'язаний із пізнавальною діяльністю та отриманням винагороди й прибутку, а саме: навчитися нових вправ – 39,53 і 28,57 %; отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами – 13,95 та 3,57 %; отримати залік, гарну оцінку – 32,21 та 7,14 %, отримувати фінансову винагороду – 27,91 й 16,07 %; покращити матеріальний стан – 25,58 та 17,86 %.

Наші дослідження підтверджують результати ряду авторів [1; 3; 5] щодо мотивації підлітків до занять фізичною культурою й спортом, серед яких – покращення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення форм тіла та досягнення високих спортивних результатів. Водночас визначений нами значно вищий рівень мотивації підлітків до занять спортом, на нашу думку, пов'язаний зі стажем тренування 2–3 роки, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Висновки. Мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості – 88,37 та 62,50 % опитаних (для юнаків і дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 та 69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 і 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності 74,42 та 46,43 %, отримувати гармонійність тіла будови – 67,44 й 35,71 %.

Достатньо високий рівень спортивної мотивації в опитаних нами підлітків, про що свідчить бажання брати участь у змаганнях – 67,44 й 55,36 % (для юнаків і дівчат); досягти високих результатів у спорті 62,79 та 60,71 %, стати чемпіоном області 60,47 і 33,93 %, України – 62,79 та 57,14 %, чемпіоном світу, Олімпійських ігор – 60,4 й 58,93 %, навчитися виховувати вольові якості – 65,12 та 60,71 %, що є необхідною передумовою самоствердження й досягнення поставленої мети.

Отже, на етапі попередньої базової підготовки в підлітків виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, що характерно для учнів спортивної школи. Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, але й досягнення високих результатів. У підлітків 13–16 років мотиви систематично займатися спортом обумовлені становленням характеру та утвердженням себе в суспільстві. У них відзначено переважання двох основних мотивів занять спортом: це прагнення покращити власні фізичні можливості й досягти високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень. Процес формування мотивації підлітків нерозривно пов'язаний зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної підготовленості та спортивним результатом, що й буде нами досліджуватись у перспективі.

Джерела та література

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.

References

1. Boyko, O. (2013). Teoretychni perspektyvy motyvatsiynykh skladovykh na pidvyshchennia efektyvnosti zanyat iz fizychnoi kultury [Theoretical perspectives of influence of motivational components on increasing the effectiveness of physical culture trainings]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 1 (21), 94–98.

2. Bilichenko, O. O. (2011). Osoblyvosti motyvatsii do zanyat z fizychnoho vykhovannia u studentiv [Peculiarities of motivation to physical education classes among students]. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu*, 5, 3–5.

3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
4. Маслоу А. Г. Мотивація і личність / А. Г. Маслоу. – СПб. : Евразія, 1999. – 478 с.
5. Переверзеєва С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеєва, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188–191.
6. Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 6. – С. 59–63.
7. Пуні А.Ц. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для ІФК / А. Ц. Пуні. – М., 1979. – С. 117.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под. общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Сирвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.
3. Horshkova, N. B. (2005). Motyvatsiya shkoliariv do zanyat fizychnoyu kulturoyu i sportom [Motivation of pupils to physical culture and sport practicing]. *Aktualni problem fizychnoi kultury i sportu*, 6-7, 130–133.
4. Maslou, A. G. (1999). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and personality]. Saint Petersburg.
5. Pereverzeva, S., Andrianov, T., Dronnikova, Dronnikova, E. (2012). Opredelenie faktorov motivatsii starsheklassnikov k zaniatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom [Definition of the motivational factors of senior pupils to physical culture and sport practicing]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 2 (18), 188–191.
6. Prystynskiy, V. M., Kurysko, N. O., Prystynska, T. M., Hryhorenko, O. I. (2008). Vzayemozvyazok piznavalnoi aktyvnosti ta rozvytku motyvatsii do zanyat fizychnoyu kulturoyu v navchalno-vykhovnomu protsesi zahalnoosvitnikh shkil [Interconnection of cognitive activity and development of motivation of physical culture classes in educational process of general schools]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu*, 6, 59–63.
7. Puni, A. T. (1979). *Psykholohiya fizychnoho vykhovannia i sportu: navchalnyi posibnyk dlya IFK* [Psychology of physical education and sport: manual for Institute of physical education]. Moscow.
8. Raevskiy, R. T., Kanishevskiy, S. M. (2008). *Zdorovyie, zdorovyi i ozdorovitelnyi obraz zhizni studentov* [Health, healthy and health-improving lifestyle of students]. Odessa: Nauka i tehnika.
9. Sirvacheva, I. S. (2003). Motivatsiya samostoyatelnykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [Motivation of independent physical exercises practicing]. *Fizicheskaya kultura, zdorovyie: problem, perspektivy, tehnologii*, 108–111.

Інформація про авторів:

Калитка Світлана ; <http://orcid.org/0000-0001-5446-2743>; sv-kalitka@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Ребрина Віктор; <http://orcid.org/0000-0002-1965-9177>; estet.direktor@gmail.com; Волинський боксерський клуб Олімпійського резерву, Відродження 22А, м. Луцьк, 43000, Україна.

Бухвал Андрій; <http://orcid.org/0000-0002-0909-3755>; buhval83@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Тарасюк Володимир; <http://orcid.org/0000-0002-0939-4515>; olimp_lpk@ukr.net; Луцький педагогічний коледж; просп. Волі 36, м. Луцьк, 43000, Україна.

Грабовський Олександр; <http://orcid.org/0000-0003-2980-1381>; sanja2163@mail.ru; Ківерцівський медичний коледж, вул. Київська, 4, м. Ківерці, Волинська обл., 45200, Україна.

Information about the Authors:

Kalytka Svitlana; <http://orcid.org/0000-0001-5446-2743>; sv-kalitka@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Rebryna Victor; <http://orcid.org/0000-0002-1965-9177>; estet.direktor@gmail.com; Volyn Boxing Club of Olympic Reserve, 22A Vidrodzhenia Street, Lutsk, 43000, Ukraine.

Bukhval Andrii; <http://orcid.org/0000-0002-0909-3755>; buhval83@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University, 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Tarasiuk Volodymyr; <http://orcid.org/0000-0002-0939-4515>; olimp_lpk@ukr.net; Lutsk Pedagogical College, 36 Voli Street, Lutsk, 43000, Ukraine.

Hrabowskyi Oleksandr; <http://orcid.org/0000-0003-2980-1381>; sanja2163@mail.ru; Kivertsi Medical College, 4 Kyivska Street, Kivertsi, 45200, Volyn region, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 22.02.2016 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 364-786.4

Дарья Лейман,
Schule4ka@mail.ru
Владимир Давыдов
v-davydov55@list.ru

Основополагающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени

Полесский государственный университет (г. Пинск, Республика Беларусь)

Аннотации:

В статье представлены результаты биоимпедансного исследования состава тела женщин среднего возраста с проблемами ожирения и избыточной массы тела, эффективности применения комплекса мероприятий с элементами физической реабилитации, оздоровительной физической культуры, эрготерапии, направленных на улучшение функционального состояния обследуемых. *Задачи работы* – оценить функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении первой степени, на основании полученных результатов разработать программу комплексной реабилитации для женщин, основанную на использовании мероприятий оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапевтических мероприятий, оценить эффективность воздействия разработанной программы. Установлено, что применение комплекса мероприятий физической реабилитации является эффективным для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении первой степени.

Ключевые слова:

ожирение, избыточная масса тела, биоимпедансный анализ, комплексная реабилитация, женщины среднего возраста, компонентный состав тела.

Daria Leyman, Vladimir Davydov. Fundamental Aspects of Complex Rehabilitation of Middle-Aged Women in Overweight and I degree Obesity.

This article presents the results of bio-impedance study of body composition of middle-aged women with problems of obesity and excess weight, the efficacy of a complex of actions with elements of physical rehabilitation, health-improving physical training, ergotherapy aimed at improving the functional status of women. Tasks of work: to assess the functional status and the level of motivation to cure women of middle age with overweight and obesity of the first degree. Based on these results to develop a comprehensive rehabilitation program for women based on the use of measures of improving physical training, physical rehabilitation and ergotherapeutic events and evaluate the effectiveness of the impact of the developed program. It was found that the use of a set of measures of physical rehabilitation is effective for middle-aged women in overweight and obesity of the first degree.

obesity, overweight, bio-impedance analysis, comprehensive rehabilitation, middle-aged women, body composition component.

Введение. В мире увеличилось число людей, страдающих ожирением и избыточной массой тела. Исследования, проведенные организацией по экономическому сотрудничеству и развитию в 30 развитых государствах мира [1], свидетельствуют о том, что проблема ожирения и избыточной массы тела становится весьма серьезной и требует немедленного решения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), до 60 лет доживают около 60 % тучных людей, до 70 – лишь 30 %, а еще 10 лет едва могут прожить 10 %. В большинстве стран Евросоюза за последние 20 лет число людей, страдающих лишним весом, увеличилось на 50 % [6]. Среди лиц в возрасте 50–59 лет

вес тела которых превышал норму на 15–24 %, смертность была на 17 % выше средней, а у лиц, превышавших вес тела на которых 24–34 %, смертность увеличивалась на 41% [1,2].

В связи с этим, исследования, направленные на поиск оптимальных решений данной проблемы, должны носить комплексный характер и особенно становятся актуальны для женщин среднего возраста с избыточной массой тела и ожирением I степени.

Цель исследования – улучшение функционального состояния и уровня мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, посредством комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии.

Задачи исследования:

1) оценить функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени;

2) разработать программу комплексной реабилитации, для женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени, основанную на использовании мероприятий оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапевтических мероприятий;

3) оценить эффективность воздействия разработанной программы комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени.

В работе использованы такие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы антропометрического исследования [4], метод оценки уровня мотивации к выздоровлению, проводимый при помощи опросника «Восстановление локуса контроля» (ВЛК) (Rotter, 1966) [3] на аппаратном комплексе «Нейрософт-Психотест», метод математической статистики и медико-биологические методы исследования (исследование состава тела биоимпедансным методом на аппаратном комплексе «ABC-01 «МЕДАСС», анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением») [5]. В протоколе биоимпедансного исследования состава тела отражены оценки следующих параметров:

- основной обмен (ОО);
- удельный обмен (УО)
- индекс массы тела (ИМТ);
- индекс талия-бедра (ИТБ);
- жировая масса тела (ЖМТ);
- безжировая (тощая) масса (БМТ);
- общая вода организма (ОВО).

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2013 г. по сентябрь 2015 г. на базе Центра физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» с привлечением женщин 38–56 лет. Средний возраст испытуемых в контрольной группе (КГ) составлял $44 \pm 1,1$ года, в экспериментальной (ЭГ) – $45 \pm 1,1$.

Контрольная группа занималась по комплексу мероприятий общей физической подготовки (группа «Здоровье»), который предусматривал танцевальную аэробику, физические упражнения и т. д., с преимущественным акцентом на коррекцию фигуры.

В занятия ЭГ внедрен разработанный нами комплекс мероприятий, в который входили степ-аэробика, лечебная физическая культура, механотерапия (занятия на тренажерах), хатха-йога, музыкотерапия, занятия по способностям (гарденотерапия), занятия прикладного характера (декупаж) и развлекательно-познавательные мероприятия (кинотерапия). Организованные занятия проводились три раза в неделю. Комплексы мероприятий по степ-аэробике, ЛФК, механотерапии и гарденотерапии способствовали снижению массы тела и улучшению функциональных возможностей организма. А занятия по декупажу, музыкотерапии и кинотерапии были направлены непосредственно на повышение уровня мотивации женщин к выздоровлению.

Результаты исследования и их обсуждение. Дискуссия. Для определения влияния комплекса мероприятий, включающего в себя элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии, на функциональное состояние организма женщин среднего возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, проведена оценка состава тела биоимпедансным методом до и после исследования. Также в исследовании оценивали уровень мотивации к выздоровлению при помощи опросника «Восстановление локуса контроля».

У женщин контрольной и экспериментальной групп, принимавших участие в педагогическом эксперименте, присутствовала избыточная масса тела и ожирение I степени. Анализ среднего показателя ИМТ женщин свидетельствовал о наличии избыточной массы тела, при этом в экспериментальной группе данный показатель зарегистрирован как $29,27 \pm 4,42 \text{ кг/м}^2$, в контрольной – $28,2 \pm 4,23 \text{ кг/м}^2$ (по классификации ВОЗ, ИМТ больше $24,9 \text{ кг/м}^2$ – предожирение).

Средние показатели индекса талия-бёдра у обследуемых женщин превышали норму (по ВОЗ нормой являются показатели $0,60\text{--}0,85$ см), в ЭГ данный индекс составлял $0,87 \pm 0,004$ см, в КГ – $0,86 \pm 0,005$ см.

Средний показатель жировой массы тела у женщин превышал норму (в ЭГ – $31,3 \pm 7,84$ кг, в КГ – $30,7 \pm 7,69$ кг (по ВОЗ, нормой являются показатели, варьирующиеся от 25 до 30 кг).

Средний показатель тощей массы тела у обследуемых женщин обеих групп превышали норму, в частности в ЭГ он составлял $55,8 \pm 3,9$ кг, а в КГ – $54,7 \pm 4,15$ кг (нормой являются показатели $34,6\text{--}54,6$ кг).

Уровень средних показателей общей воды организма у женщин до педагогического исследования в КГ и ЭГ находился в норме (по данным ВОЗ, норма – $25,4\text{--}40,0$ кг), при этом в КГ он составлял $35,2 \pm 3,06$ кг, а в ЭГ – $35,0 \pm 2,97$ кг.

Таким образом, в экспериментальной группе 40 % женщин имели избыточную массу тела, у 60 % определенную степень ожирения. В контрольной группе 50 % исследуемых имели избыточную массу тела, в остальных 50 % женщин обнаружена I степень ожирения. Уровень мотивации к выздоровлению у испытуемых, по данным опросника ВЛК, в ЭГ в среднем составлял $15,8 \pm 4,98$ балла, при этом установлено, что на начало педагогического эксперимента 50 % женщин имели низкий уровень мотивации, а остальные 50 % – средний уровень мотивации к выздоровлению. Показатель уровня ВЛК КГ в среднем составлял $16,4 \pm 4,25$ балла, при этом 30 % женщин КГ имели низкий мотивации, 70 % – средний уровни мотивации к выздоровлению.

Для определения влияния экспериментального комплекса на функциональное состояние и уровень проявления мотивации к выздоровлению женщин в конце исследования в экспериментальной и в контрольной группах проведено повторное тестирование (табл. 1).

Таблица 1

Показатели биоимпедансного исследования состава тела и уровня мотивации женщин среднего возраста

Показатель	Средние значения биоимпедансного анализа состава тела и уровня мотивации					
	в начале эксперимента			в конце эксперимента		
	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	достоверность различий	ЭГ ($x \pm m$)	КГ ($x \pm m$)	достоверность различий
1	2	3	4	5	6	7
Масса тела, кг	$76,6 \pm 10,31$	$74,9 \pm 10,0$	$p > 0,05$	$71,3 \pm 9,11$	$74,9 \pm 8,95$	$p < 0,05$
Окружность талии, см	$90,1 \pm 8,41$	$89,2 \pm 9,3$	$p > 0,05$	$85,4 \pm 7,95$	$89,4 \pm 8,3$	$p > 0,05$
Окружность бёдер, см	$108,9 \pm 7,71$	$103,6 \pm 11,2$	$p > 0,05$	$99,5 \pm 8,74$	$107,1 \pm 7,03$	$p > 0,05$
Индекс массы тела, кг/м ²	$29,3 \pm 4,42$	$28,2 \pm 4,23$	$p > 0,05$	$25,9 \pm 3,4$	$27,5 \pm 2,78$	$p < 0,05$
Основной обмен, ккал	$1467,5 \pm 58,0$ 5	$1466 \pm 55,31$	$p > 0,05$	$1580 \pm 46,7$	$1467 \pm 58,0$ 5	$p < 0,05$
Удельный обмен, ккал	$830 \pm 31,6$	$831 \pm 32,7$	$p > 0,05$	$828,7 \pm 31,6$	$830 \pm 31,6$	$p < 0,05$
Жировая масса тела, кг	$31,3 \pm 7,84$	$30,7 \pm 7,69$	$p > 0,05$	$25,8 \pm 7,04$	$26,8 \pm 6,23$	$p < 0,05$
Безжировая (тощая) масса тела, кг	$55,8 \pm 3,9$	$54,7 \pm 4,15$	$p > 0,05$	$52,4 \pm 3,16$	$47,9 \pm 3,95$	$p < 0,05$

Окончение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
Общая вода организма, кг	35,0±2,97	35,2±3,06	p>0,05	33,2±3,4	39±2,53	p<0,05
Уровень мотивации к выздоровлению	15,8±4,98	16,4±4,25	p>0,05	27,1±2,05	23,9±3,3	p<0,05

У женщин, принимавших участие в эксперименте, при повторном тестировании практически по всем исследуемым показателям наблюдалась положительная динамика результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Средний показатель ИМТ женщин экспериментальной группы составил 25,9±3,4 кг/м² при чистом приросте 3,9 кг/м². В контрольной группе чистый прирост данного индекса равнялся 0,7 кг/м², средний показатель ИМТ составил 27,5±2,78 кг/м². При этом выявлена достоверность различий (p<0,05) между показателями ИМТ женщин экспериментальной и контрольной групп.

Сравнительный анализ показателей ИТБ не выявил достоверных различий (p<0,05) между женщинами ЭГ и КГ. Средний показатель индекса талия-бёдра в КГ составил 0,83±0,03 см, в ЭГ – 0,82±0,05 см, что соответствовало норме.

Сравнительный анализ показателей ЖМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 25,8±7,04 кг, у женщин КГ этот показатель составил 26,79±6,23 кг.

Сравнительный анализ показателей ТМТ достоверно выше (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них составил 52,4±3,16 кг и стал соответствовать норме, в КГ – в среднем составил 47,9±3,95 кг и бал в норме.

Показатели ОВО достоверно улучшились (p<0,05) у женщин ЭГ, средний показатель у них стал соответствовать норме и составил 33,19±3,4 кг, в КГ средний показатель ОВО равнялся 39±2,53 кг.

У женщин ЭГ произошли достоверные улучшения уровня мотивации к выздоровлению (p<0,05), их средний балл стал составлять 27,1±2,05 балла, в КГ уровень мотивации к выздоровлению зафиксирован как 23,9±3,3 балла.

Выводы. Эффективность воздействия комплексной реабилитации на функциональное состояние и уровень мотивации к выздоровлению женщин среднего возраста с ожирением I степени и избыточной массой тела подтвердили преимущества, разработанного нами комплекса мероприятий, включающего элементы физической реабилитации, оздоровительной физической культуры и эрготерапии. За период эксперимента у женщин ЭГ достоверно (p<0,05) уменьшились показатели массы тела, ИТБ, ИМТ, ОО, УО, ЖМТ, БМТ, ОВО и достоверно (p<0,05) увеличился уровень мотивации к выздоровлению, исключение составили показатели окружности талии и окружности бёдер, где различия недостоверны (p>0,05). По итогам исследования, в экспериментальной группе 60 % женщин стали иметь нормальную массу тела, 40 % – избыточную, уровень мотивации к выздоровлению поднялся до «высокого». Из числа женщин, занимающихся в контрольной группе, по итогам исследования, 40 % стали иметь нормальную массу тела, 30 % женщин – избыточную, и 30 % – степень ожирения, уровень мотивации к выздоровлению был выше среднего.

Источники и литература

1. Голошапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голошапов. – М. : Изд. Центр «Академия». 2009. – 320 с.
2. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-в и фак. физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ; Донецкий гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта. – Донецк. 2001. – 24 с.
3. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново : ООО «Нейрософт», 2009. 216 с.

References

1. Goloshchapov, B. P. (2009). *Istoriya fizicheskoy kultury i sporta* [History of physical culture and sport]. Moscow: Akademiya.
2. Deminskiy, A. T., Holodov, Z. K., Kuznetsov, V. S. (2001). *Metodicheskie osnovy ozdorovitel'noy fizicheskoy kultury* [Methodological basics of curative physical culture]. Donetsk: Donetskiy gosudarstvennyi institute zdorovya, fizicheskogo vospitaniya i sporta.
3. Mantrova, I. N. (2009). *Metodicheskoe rukovodstvo po psihofiziologicheskoy i psihologicheskoy diagnostike* [Methodological manual on psychophysiological and psychological diagnostics]. Ivanovo: Neyrosoft.

4. Мартиросов Э. Г. Спортивная антропология / Э. Г. Мартиросов. – М. : Сов. спорт, 1982.

5. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 256 с.

6. Чичуа Д. Т. Формирование физического здоровья населения / Д. Т. Чичуа // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 1 (6). – С. 35–39.

4. Martirosov, E. G. (1982). *Sportivnaya antropologiya* [Sports anthropology]. Moscow: Sovetskiy sport.

5. Martirosov, E., Nikolaev, D. V., Rudnev, S. G. (2006). *Tehnologii i metody opredeleniya sostava tela cheloveka* [Technologies and methods of definition of human body composition]. Moscow: Nauka.

6. Chichua, D. T. (2005). Formirovanie fizicheskogo zdorovya naseleniya [Formation of physical health of population]. *Vestnik sportivnoy nauki*, 1 (6), 35–39.

Информация об авторах:

Лейман Дарья; orcid.org/0000-0002-0861-6673; Schule4ka@mail.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепровской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Беларусь.

Давидов Владимир; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепровской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Беларусь.

Information about the Authors:

Daria Leyman; orcid.org/0000-0002-0861-6673; Schule4ka@mail.ru; Polesky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Davydov Volodymyr; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Polesky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Статья поступила в редакцию 26.01.2016 г.

УДК 615.825:616 (075)

Наталія Грейда,
ngreyda@mail.ru
Володимир Лавринюк,
oksi_gr@mail.ru
Володимир Санюк,
lavcard_vol@ukr.net
Оксана Грицай
enli@bk.ru

Ефективність фізичної культури при шийному остеохондрозі хребта в студентів спеціальних медичних груп

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Актуальність дослідження полягає в тому, що кількість хворих з остеохондрозом із кожним роком збільшується. Це захворювання викликає важкі неврологічні й ортопедичні розлади, які призводять до втрати працездатності та інвалідності. Завдання роботи – дослідити ефективність розробленої нами методики нормалізації рухомості в шийному відділі хребта за результатами ортопедичних методів дослідження зі студентами із шийним остеохондрозом хребта, які навчаються в спеціальній медичній групі. Фізичні навантаження для зміцнення шийних м'язів, масажні вправи, що покращують прилив крові до головного мозку, та вправи на формування правильної постави виконували студенти обох статей, вправи на розтягування хребта з елементами йоги – лише дівчата; юнаки займалися вправами, що розвивають м'язи й підтримують хребет. Поряд із традиційним масажем та самомасажем запропоновано робити обезболюючий медовий масаж-компрес. Після експерименту в студентів зросли показники обсягу рухів у шийному відділі хребта, що доводить позитивний вплив запропонованої методики.

Ключові слова:

фізична культура, обсяг рухів, остеохондроз хребта, студенти, фізичні вправи, шийний відділ хребта.

Наталія Грейда, Володимир Лавринюк, Володимир Санюк, Оксана Грицай. Эффективность физической культуры при шейном остеохондрозе позвоночника у студентов специальных медицинских групп. Актуальность исследования заключается в том, что количество больных с остеохондрозом с каждым годом увеличивается. Данное заболевание вызывает тяжелые неврологические и ортопедические расстройства, которые приводят к потере работоспособности и инвалидности. Задача работы – исследовать эффективность разработанной нами методики нормализации подвижности в шейном отделе позвоночника по результатам ортопедических методов исследования со студентами с шейным остеохондрозом позвоночника, которые занимаются в специальной медицинской группе. Физические нагрузки для укрепления шейных мышц, массажные упражнения, что улучшают прилив крови к мозгу, и упражнения на формирование правильной позы исполняли студенты обеих полов, а упражнения на растяжение позвоночника с элементами йоги – только девушки; юноши делали упражнения, которые развивают мышцы и поддерживают позвоночник. Вместе с традиционным массажем и самомассажем предложен обезболивающий медовый массаж-компрес. После эксперимента у студентов выросли показатели объема движений в шейном отделе позвоночника, что подтверждает положительное влияние предложенной методики.

физическая культура, объем движений, остеохондроз позвоночника, студенты, физические упражнения, шейный отдел позвоночника.

Nataliya Greida, Volodymyr Lavryniuk, Volodymyr Saniuk. Effectiveness of Medical Gymnastics Among Students of Special Medical Groups With Osteochondrosis of the Cervical Spine. The relevance of the study is that the number of patients with osteochondrosis increases every year. The disease causes severe neurological and orthopedic disorders that lead to losing workability and disability. Objective of the work: to study the effectiveness of physical exercises applying due to the results of orthopedic research methods and talks with students of special medical groups who suffer from cervical spinal osteochondrosis. While organizing medical gymnastics trainings we should take into account etiopathogenetical processes of course of the disease and practice exercises aimed at muscles relaxation, increasing of stability of vestibular system, coordination, dynamic exercises for all muscle groups, special respiratory exercises, exercises on strengthening of muscles of neck and trunk. After the experiment students noticed that pain in neck disappeared, general state has improved; indices of movements in cervical spine have increased. All these facts prove the positive influence of medical gymnastics on organism and its functional abilities.

medical gymnastics, range of motion, osteochondrosis of spine, general state, students, physical exercises, cervical spine.

Вступ. У структурі захворювань хребта остеохондроз займає особливе місце. Численні повідомлення як вітчизняних, так і зарубіжних науковців свідчать про те, що кількість хворих з остеохондрозом із

кожним роком збільшується. Нерідко це спричиняє важкі неврологічні й ортопедичні розлади, які призводять до втрати працездатності, а іноді – й інвалідності. Тому проблема адекватного лікування та профілактики цього захворювання має велике медичне та соціальне значення. Як зазначає R. J. Gatchel, понад 80 % дорослого населення земної кулі відчуває біль у спині, має особистий досвід лікування неврологічних проявів [6].

Остеохондроз хребта здебільшого є наслідком м'язового перенапруження, яке виникає в процесі однотипних фізичних рухів. Він переважно розвивається в осіб з ослабленою м'язовою системою. Відновленню еластичних властивостей хрящової тканини сприяє застосування спеціальних фізичних вправ, які розтягують міжхребцеві хрящі, покращують їх живлення й постачання киснем.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На думку А. Кларіс, Е. Сауліц, М. Кусевські, Р. Пінта [7], різноманітна помірною фізичною роботою позитивно впливає на стан хребта та суглоби. Спеціальні фізичні вправи сприяють не лише зміцненню м'язів, а й виробленню компенсаторних механізмів, спрямованих на відновлення порушеної захворюванням фізіологічної рівноваги рухових хребтових сегментів. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчої гімнастики.

Вправи на розслаблення м'язів мають велике значення для лікування хворих на остеохондроз хребта. Вони сприяють зменшенню компресії корінців спинного мозку, знімають утому, покращують крово- й лімфообіг у перенапружених м'язах. Розслаблення м'язів при остеохондрозі хребта здійснюється за рахунок зняття напруження м'язів, які утримують голову та тулуб у вертикальному положенні; легкого струшування розслабленої частини тіла; вільних махових рухів верхніх кінцівок. Розслабленню м'язів плечового пояса сприяють вихідне положення лежачи або сидячи з опорою для голови, спини й рук; статичні дихальні вправи за умови зняття ваги рук (поклавши їх на опору); легке струшування плечового пояса за ділянку верхньої третини плеча; легке струшування рук у нахилі; вільне опускання піднятого плечового пояса при фіксації рук на опорі. Розслаблення м'язів вільної верхньої кінцівки можна досягти легким струшуванням рук; вільним опусканням відведених рук; вільними маховими рухами руками. За свідченням R. Carney, K. Freedland, одним із ключових аспектів вертеброгенної реабілітації є дозована кінезітерапія [5].

Групою спеціальних вправ, які сприяють покращенню кровопостачання корінців на всій довжині, є вправи на координацію. Так, можливі одночасні рухи в суглобах кінцівок. Причому вони можуть виконуватись або в одному напрямку, або в різних як однойменними, так і різнойменними кінцівками.

Спеціальні дихальні вправи відіграють велику роль у лікуванні хворих на остеохондроз хребта, оскільки значна частина дихальних м'язів перебуває у стані втоми внаслідок їх тривалого перенапруження. При зменшенні болю потрібно включати діафрагмальне дихання. Отже, застосування спеціальних дихальних вправ при остеохондрозі хребта сприяє зниженню напруження й покращенню умов кровообігу в м'язах шиї, плечового пояса та попереку, зазвичай, утягнутих у патологічних процес.

Вправи на зміцнення м'язів шиї й тулуба сприяють відновленню функції хребетного стовпа, працездатності та запобіганню рецидивів захворювання. Оскільки для керування м'язовими групами використовують вправи переважно статичного характеру, то їх застосування доцільне лише після ліквідації клінічних проявів захворювання. Більш раннє застосування вправ у статичному напруженні м'язів може викликати загострення захворювання [1]. Зміцнення м'язів шиї й тулуба потрібно починати в положенні стоячи. При тривалому напруженні в м'язах погіршуються умови кровообігу та обміну речовин, тому не досягається бажаний ефект.

Мета дослідження – вивчити ефективність розробленої нами методики нормалізації рухомості в шийному відділі хребта за результатами ортопедичних методів роботи зі студентами, котрі хворі на шийний остеохондроз хребта й навчаються в спеціальній медичній групі.

Метеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, ортопедичні методи (визначення обсягу рухів у шийному відділі хребта, визначення амплітуди рухів голови й шиї).

Результати дослідження. Дискусія. Дослідницько-експериментальну роботу проводили протягом 2014–2015 рр. на базі Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. В експерименті брали участь студенти 19–20 років (16 юнаків та 20 дівчат), яких за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи з діагнозом «шийний остеохондроз хребта першого ступеня», що характеризується початком руйнування міжхребцевих дисків, появою ниючого болю. У деякого з досліджуваних біль був відсутній, але хвороба протікала з помітним дискомфортом у ділянці шиї.

Респондентів розподілено на дві групи: контрольну (вісім юнаків і 10 дівчат) та експериментальну (вісім юнаків та 10 дівчат). Контрольна група на заняттях займалася за традиційною

методикою. Юнаки й дівчата виконували однакові вправи, які орієнтовані на зміцнення м'язового корсета, корекцію постави, збільшення гнучкості зв'язково-м'язового апарату, збільшення стереотипу правильних рухів. Рекомендували масаж та самомасаж для зміцнення м'язів і зняття напруги в ділянці коміркової зони.

Методика проведення занять в експериментальній групі ґрунтується на розробках І. А. Кошетевої, М. С. Репневської, Д. В. Яковенка. Особливістю розробленої методики було те, що в комплексах вправ для юнаків і дівчат існували відмінності. Вправи для зміцнення бічних та передніх шийних м'язів, масажні вправи, що покращують приплив крові до головного мозку, і вправи на формування правильної постави лежачи, стоячи, при ходьбі й сидінні за письмовим столом виконували студенти обох статей. Вправи на розтягування хребта, такі як виси на перекладині та гімнастика з арсеналу йоги, робили лише дівчата. Хлопці займалися вправами, що розвивають м'язи й підтримують хребет: підтягування, віджимання, заняття на тренажерах. Поряд із традиційним масажем і самомасажем запропоновано робити обезболюючий медовий масаж-компрес: на розігріту шию та ділянку плечей нанести трохи меду, притиснути до хворого місця руку, а потім різко забрати, укутати хворе місце й залишити на годину.

Під час проведення експериментальної роботи задля визначення ефективності застосування традиційної та запропонованої методик оцінювали в студентів контрольної й експериментальної груп обсяги рухів у шийному відділі хребта (при огляді відзначали, у якому напрямку обмежена амплітуда рухів голови та шиї).

Ґрунтовне обстеження студентів з остеохондрозом хребта вимагало глибокого обґрунтування методики лікування з урахуванням результатів дослідження інших спеціалістів. І. А. Кошетева [2] за результатами оцінки фізичного стану, фізичної працездатності робить висновок про здоров'я й функціональний стан організму досліджуваних і визначає толерантність до фізичних навантажень. Її рекомендації включають адекватні стану здоров'я види фізичних навантажень та індивідуальні заняття. Для зменшення больових відчуттів і поліпшення загального стану організму фахівець рекомендує прості у виконанні вправи, лікувальні пози та прийоми масажу.

М. С. Репневська й співавтори [3] доводять, що при шийному остеохондрозі ефективні витяжка хребта та дотримання загальних методичних принципів. У роботі зі студентами з остеохондрозом хребта в початковому й основному періодах курсу лікування повністю виключаються активні рухи в шийному відділі хребта; усі гімнастичні вправи чергуються з вправами на розслаблення; уводять вправи для зміцнення м'язів шиї, використовуючи вправи на опір та на утримання голови. Рекомендується самомасаж шиї. Застосування вправ дало змогу покращити рухливість шиї й зменшити біль при нахилах та поворотах голови у студентів.

Результати нашого дослідження співвідносяться за багатьма показниками з результатами роботи І. А. Котешевої, М. С. Репневської й співавторів. Дані рухомості в шийному відділі хребта в експериментальній групі відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати вимірювань обсягу рухів у шийному відділі хребта в студентів контрольної групи, що відповідають нормі, %

Обсяг рухів (норма)	Стать	На початку експерименту	Після проведення експерименту
Згинання (60°)	Ю	37,5	50,0
	Д	30,0	60,0
Розгинання (70°)	Ю	62,5	75,0
	Д	50,0	70,0
Нахили вбік (по 45°)	Ю	50,0	75,0
	Д	50,0	70,0
Максимальна ротація	Ю	37,5	62,5
	Д	30,0	50,0

У студентів експериментальної групи під час візуального дослідження обсягу рухів у шийному відділі хребта на початку експерименту відзначили, що згинання відповідає нормі (торкання підборіддям грудини) у 30,0 % дівчат і 37,5 % юнаків; розгинання (горизонтальне положення потилиці) – у 50,0 % дівчат та 62,5 % юнаків; нахили вбік (торкання вушною раковиною надпліччя) – у 50,0 % дівчат і 50,0 % юнаків. При максимальній ротації підборіддя торкалось акроміона лише в

30,0 % дівчат та 37,5 % юнаків. Узагальнюючи результати вимірювання обсягу рухів у шийному відділі хребта на початку експерименту, можемо сказати, що більшість досліджуваних мала серйозні відхилення від загальноновизнаних норм обсягу рухів у шийному відділі хребта.

Після експерименту 50,0 % юнаків змогли торкнутися підборіддям до грудної клітки й відвести підборіддя до горизонтального положення потилиці (75,0 %), що свідчило про нормальну функцію згинання та розгинання. У 60,0 % дівчат згинання й у 70,0 % – розгинання в шийному відділі хребта відповідало нормі; при максимальній ротації підборіддя торкалось акроміона в 62,5 % юнаків і 50,0 % дівчат.

Обсяги рухів у шийному відділі хребта в контрольній групі відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Результати вимірювань обсягу рухів у шийному відділі хребта в студентів контрольної групи, що відповідають нормі, %

Обсяги рухів (норма)	Стать	На початку експерименту	Після проведення експерименту
Згинання (60°)	Ю	37,5	50,0
	Д	30,0	40,0
Розгинання (70°)	Ю	62,5	62,5
	Д	50,0	60,0
Нахили вбік (по 45°)	Ю	50,0	62,5
	Д	50,0	60,0
Максимальна ротація	Ю	37,5	50,0
	Д	30,0	40,0

У контрольній групі після експерименту нормальну функцію згинання зафіксовано в 50,0 %, розгинання – у 62,5 % юнаків; відповідно, у дівчат – 40,0 % і 60,0%. Нахили голови відповідали нормі в 62,5 % юнаків та в 60,0 % дівчат; максимальна ротація – у 62,5 % юнаків і 50,0 % дівчат. Як бачимо, за результатами дослідження після експерименту кращі показники обсягу рухів у шийному відділі хребта спостерігали в студентів експериментальної групи.

Вивчаючи методику комплексного впливу при остеохондрозі, Д. В. Яковенко [4] рекомендував заняття організовувати залежно від поставлених цілей таким чином, щоб було включено загальнорозвивальні вправи; спеціальні силові вправи для розвитку сили м'язів спини, черевного преса та ніг. Приділяв особливу увагу розвитку гнучкості й рухливості в плечових суглобах. Для визначення ефективності запропонованої методики ним проведено педагогічний експеримент, до якого залучено студентів спеціальної медичної групи. За результатами дослідження студенти відзначали збільшення рухливості у всіх відділах хребта. Під час організації занять фізичними вправами при остеохондрозі хребта потрібно застосовувати вправи на розслаблення м'язів, підвищення стійкості вестибулярного апарату, на координацію, динамічні вправи для всіх м'язових груп, спеціальні дихальні вправи, вправи на зміцнення м'язів шиї й тулуба. Аналізуючи результати досліджень І. А. Котешеві, М. С. Репневської, Д. В. Яковенко та власного, бачимо, що спеціальні комплекси вправ у поєднанні з масажем-компресом є більш ефективні, ніж традиційні методики, які використовують при шийному остеохондрозі хребта.

Висновки. Використання ортопедичних методів дослідження та бесід показало більшу ефективність нормалізації рухомості в шийному відділі хребта в студентів, які займалися за розробленою нами методикою, що ґрунтувалася на виконанні комплексів вправ, індивідуально підібраних для дівчат і юнаків, використовуючи поряд із класичними прийомами масажу та самомасажу безболівальний медовий масаж-компрес у ділянці шиї.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми фізичного виховання студентів із шийним остеохондрозом хребта першого та другого ступенів.

Джерела та література

1. Грейда Б. П. Лікувальна фізична культура при остеохондрозах хребта / Б. П. Грейда, А. М. Войнаровський, О. І. Бичук, Н. Б. Грейда. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – С. 134–136.

References

1. Hreyda, B. P., Voynarovskiy, A. M., Bychuk, O. I., Hreyda, N. B. (2004). *Likuvalna fizychna kultura pry osteokhondrozakh khrehta* [Curative physical culture among the ill with spine osteochondrosis]. Lutsk: Vezha.

2. Котешева И. А. Оздоровительная методика при остеохондрозе. Рекомендации специалиста / И. А. Котешева. – М. : Эксмо, 2002. – С. 108.
3. Методика лікувальної фізичної культури при остеохондрозі хребта у студентів : метод. посіб. / уклад. : М. С. Репневська, Г. П. Філатова-Кучерак, О. М. Кореневська ; ДонНТУ. – Донецьк, 2010. – С. 29–31.
4. Яковенко Д. В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у студентов специальных медицинских групп / Д. В. Яковенко // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 113–117.
5. Carney R. Depression in patients with coronary heath disease / R. Carney, K. Freedland // *Am. J. Med.* – 2008. – P. 121, 20–27.
6. Gatchel R. J. Lower back pain: psychosocial issues. Their importance in predicting disability, response to treatment and search for compensation / R. J. Gatchel, M. A. Gardea // *Neurologik clinics.* – 1999. – Vol. 17. – P. 149–166.
7. Knapic A. An analysis of relations between a self-assessment of health and active life-style / A. Knapic, E. Saulicz, M. Kuszewski, R. Plinta // *Med. Sport.* – 2009. – 13 (1). – P. 17–21.
2. Kotesheva, I. A. (2002). *Ozдорovitel'naya metodika pri osteokhondroze. Rekomendatsii spetsialista* [Curative medicine among the ill with osteochondrosis. Recommendations of a specialist]. Moscow: Eksmo.
3. Repnevskaya, M. S., Filatova-Kucherak, H. P., Korenevskaya, O. M. (2010). *Metodika likuvalnoi fizychnoi kultury pry osteohondrozi khrebta u studentiv* [Methodology of curative physical culture among students with spine osteochondrosis]. Donetsk: DonNTU.
4. Yakovenko, D. V. (2008). *Metodyka kompleksnoho vozdeystviya pri profilaktike osteokhondroza u studentov spetsialnykh meditsynskikh grupp* [Methodology of complex influence in case of osteochondrosis prophylaxis among students of special medical groups]. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgrfta*, 9 (43), 113–117.
5. Carney, R., Freedland, K. (2008). Depression in patients with coronary heath disease. *Am. J. Med.*, 121, 20–27.
6. Gatchel, R. J., Gardea, M. A. (1999). Lower back pain: psychosocial issues. Their importance in predicting disability, response to treatment and search for compensation. *Neurologik clinics*, 17, 149–166.
7. Knapic, A., Saulicz, E., Kuszewski, M., Plinta, R. (2009). An analysis of relations between a self-assessment of health and active life-style. *Med. Sport*, 13 (1), 17–21.

Інформація про авторів:

Грейда Наталія; <http://orcid.org/0000-0001-6225-0871>; ngreyda@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Лавринюк Володимир; <http://orcid.org/0000-0002-0962-8932>; lavcard_vol@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Санюк Володимир; <http://orcid.org/0000-0003-2636-7305>; enli@bk.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Грицай Оксана; <http://orcid.org/0000-0001-8108-1292>; oksi_gr@mail.ru; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Greida Nataliya; <http://orcid.org/0000-0001-6225-0871>; ngreyda@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Lavryniuk Vladimir; <http://orcid.org/0000-0002-0962-8932>; lavcard_vol@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Saniuk Vladimir; <http://orcid.org/0000-0003-2636-7305>; enli@bk.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Hrytsay Oksana; <http://orcid.org/0000-0001-8108-1292>; oksi_gr@mail.ru; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 03.02.2016 р.

Проблемно-орієнтована програма фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя);
 Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Анотація:

Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, що поєднує в собі порушення фізичного, функціонального та психоемоційного станів. Постмастектомічний синдром характеризується значною варіабельністю симптомів, які виникають у різні часові терміни лікування раку молочної залози. *Мета статті* – розробити та обґрунтувати проблемно-орієнтовану програму фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації. *Матеріал і методи дослідження* – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет. До дослідження залучено 50 жінок із ранніми ознаками постмастектомічного синдрому, котрі перенесли радикальну мастектомію за Мадденом із приводу раку молочної залози та перебувають на стаціонарному етапі реабілітації. *Результати*: розроблена проблемно-орієнтована програма фізичної реабілітації включала застосування статичних і динамічних дихальних вправ, лімфатичного масажу та самомасажу, корекцію положення, вправ на розтягування, лікувальних положень, постізометричної релаксації, елементів працетерапії, маніпуляційних утручань (дихання через підтиснуті губи, кероване відкашлювання, аутогенний дренаж, мануальний тиск, мануальна вібрація) й ауотренінгу. Реалізація завдань та підбір засобів фізичної реабілітації залежали від індивідуаль-

Татьяна Одинец, Юрий Брискин. **Проблемно-ориентированная программа физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом на стационарном этапе реабилитации.** Частым следствием лечения рака молочной железы является постмастэктомический синдром, сочетающий в себе нарушение физического, функционального и психоэмоционального состояния. Постмастэктомический синдром отличается значительной вариабельностью симптомов, которые возникают в разные временные сроки лечения рака молочной железы. *Цель статьи* – разработать и обосновать проблемно-ориентированную программу физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом на стационарном этапе реабилитации. *Материал и методы исследования* – теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и всемирной информационной сети Интернет. К исследованию привлечены 50 женщин с ранними признаками постмастэктомического синдрома, перенесших радикальную мастэктомию по Маддену по поводу рака молочной железы и находились на стационарном этапе реабилитации. *Результаты*: разработанная проблемно-ориентированная программа физической реабилитации включала применение статических и динамических дыхательных упражнений, лимфатического массажа и самомассажа, коррекцию положением, упражнений на растягивание, лечебных положений, постизометрической релаксации, элементов трудотерапии, манипуляционных вмешательств (дыхание через поджатые губы, управляемое откашливание, аутогенный дренаж, мануальное давление, мануальная вибрация) и ауотренинга. Реализация задач и подбор средств физической

Tetiana Odynets. Yuriy Briskin. **Problem-oriented Program of Physical Rehabilitation of Women with Postmastectomy Syndrome at the Hospital Stage of Rehabilitation.** The most frequent consequence of treatment of breast cancer is postmastectomy syndrome that combines abnormalities of physical, functional and psycho-emotional state. Postmastectomy syndrome is characterized by considerable variability in symptoms which occur in different time periods of treatment of breast cancer. *Objective*: to develop and ground the problem-oriented program of physical rehabilitation of women with postmastectomy syndrome at the stationary stage of rehabilitation. *Materials and methods of the study* – theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature and internet sources. The study involved 50 women with early signs of postmastectomy syndrome who underwent radical mastectomy by Madden for breast cancer at the hospital stage of rehabilitation. *Results*: The developed problem-oriented program of physical rehabilitation included using of static and dynamic breathing exercises, lymphatic massage and self-massage, correction of posture, stretching exercises, medical provisions, post-isometric relaxation, elements of ergotherapy, manipulative interventions (breathing through pursed lips, controlled coughing, autologous drainage, manual pressure, manual vibration) and auto-training. The goals and selection of physical rehabilitation depended on individual cha-

них особливостей жінки, характеру перебігу післяопераційного періоду з урахуванням супутніх захворювань. Для корекції психічного стану жінок і пов'язаних із ним психосоматичних розладів на стаціонарному етапі реабілітації проводили навчання основних елементів аутогенного тренування, візуалізації, м'язової релаксації та саморегуляції дихання. **Висновки:** розроблена програма може бути використана в умовах лікувальних і реабілітаційних закладів під час роботи з жінками означеної нозології.

реабілітації зависели от индивидуальных особенностей женщины, характера течения послеоперационного периода с учетом сопутствующих заболеваний. Для коррекции психического состояния женщин и связанных с ним психосоматических расстройств на стационарном этапе реабилитации проводили обучение основным элементам аутогенной тренировки, визуализации, мышечной релаксации и саморегуляции дыхания. **Выводы:** разработанная программа может быть использована в условиях лечебных и реабилитационных учреждений при работе с женщинами указанной нозологии.

characteristics of women, the nature of postoperative period, taking into account concomitant diseases. Correction of the mental condition of women and related psychosomatic disorders at a hospital stage of rehabilitation is carried out by means of training of the basic elements of autogenous training, visualization, muscle relaxation, and self-regulation of breathing. **Conclusions:** The developed program can be used in conditions of therapy and rehabilitation establishments when dealing with women of this nosology.

Ключові слова:

постмастектомічний синдром, реабілітація, жінки, програма.

постмастэктомический синдром, реабилитация, женщины, программа.

postmastectomy syndrome, rehabilitation, women, program.

Вступ. Постмастектомічний синдром (ПМЕС) відзначається значною варіабельністю симптомів, які виникають у різні часові терміни лікування раку молочної залози: ранні його ознаки мають переважно посттравматичний характер і виникають після хірургічного втручання [2], пізні – обумовлені застосуванням комплексної чи комбінованої терапії та характеризуються плекситом, контрактурою плечового суглоба, лімфостазом, больовим синдромом, зниженням м'язової сили, цереброваскулярними порушеннями [1].

Провідні рандомізовані дослідження доводять доцільність раннього виявлення й корекції ускладнень із боку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем для вчасного їх подолання й поліпшення якості життя жінок означеної нозології [3; 4; 5; 6]. Однак переважна орієнтація на медичну складову реабілітації, розробку сучасних схем медикаментозного забезпечення, упровадження реконструктивно-пластичних операцій, на жаль, не приділяє достатньо уваги фізичній реабілітації пацієнток із ПМЕС. Вищевикладене, безперечно, свідчить про важливість розробки, проведення та визначення доцільності застосування своєчасних реабілітаційних заходів у жінок із постмастектомічним синдромом.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обране дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури «Основи фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом» (номер державної реєстрації – 0115U007008).

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити проблемно-орієнтовану програму фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція, зіставлення.

Дослідження проводили на базі Запорізького обласного онкологічного диспансеру. У ньому брали участь 50 жінок із ранніми ознаками постмастектомічного синдрому, котрі перенесли радикальну мастектомію за Мадденом із приводу раку молочної залози та перебували на стаціонарному етапі реабілітації; вік досліджуваних – $55,44 \pm 1,26$ років.

Результати дослідження. Дискусія. Стаціонарний етап передбачав індивідуальні заняття й поділявся на передопераційний (із моменту надходження хворої в стаціонар), ранній і пізній післяопераційний, серед яких виокремлено завдання, засоби та методи реабілітації з урахуванням протипоказань і застережень, що переважно стосувались амплітуди руху, силових та функціональних навантажень.

У *передопераційному періоді* під час індивідуальних занять основну увагу приділяли налаштуванню жінки на майбутнє лікування, ознайомленню з вправами раннього післяопераційного періоду, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, що сприяло створенню оптимального психофізіологічного статусу жінки.

Завданнями *раннього післяопераційного етапу* є профілактика застійних явищ у легенях; поліпшення психоемоційного стану; профілактика ранніх постмастектомічних ускладнень; навчання прийомів самообслуговування й переміщень; прийомів лімфатичного самомасажу.

Завдання *пізнього післяопераційного етапу* – профілактика патологічних поз; підготовка до побутових навантажень; збільшення сили м'язів верхніх кінцівок, спини, живота; покращення психоемоційного стану; поліпшення витривалості; мотивація до самостійних занять.

Основними засобами для виконання вищезначених завдань були статичні й динамічні дихальні вправи, пасивні та активні фізичні вправи, лімфатичний масаж і самомасаж, лікувальні положення, маніпуляційні втручання (дихання через підтиснуті губи, кероване відкашлювання, аутогенний дренаж, мануальний тиск, мануальна вібрація), вправи на розслаблення та аутотренінг, постізометрична релаксація, елементи працетерапії, лімфодренажний масаж і самомасаж, тематичні бесіди, консультування. Реалізація завдань фізичної реабілітації відрізнялася залежно від індивідуальних особливостей жінки, характеру перебігу післяопераційного періоду з урахуванням супутніх захворювань. Для кожної пацієнтки добирали індивідуально ті засоби, форми й методи фізичної реабілітації, які найефективніше повинні допомогти виконати завдання та досягти поставленої мети.

Заняття проводили індивідуальним і малогруповим методом 2–3 рази на день по 20–25 хв. До самостійних занять пацієнток входило виконання лікувальних положень, самомасажу, вправи на розслаблення й аутотренінг.

Маніпуляційні втручання застосовували для поліпшення легеневої вентиляції, профілактики гіпостатичних явищ і зменшення задишки. Для лікування й профілактики раннього набряку верхньої кінцівки на стороні операції застосували лікувальний масаж паравертебральних зон Th₇₋₁, C₇₋₃, що призводило до рефлекторного покращення тонічної та вазомоторної функцій лімфатичних судин. Розпочинали цей вид масажу з другого дня після операції в положенні лежачи чи сидячи, залежно від стану пацієнтки за щадною методикою. Після його закінчення надягали компресійну печатку на 3–4 години.

Протипоказаннями до проведення лікувальної гімнастики й масажу в жінок у післяопераційному періоді були загальний важкий стан, підвищена температура тіла, наявність метастазів, післяопераційні ускладнення, гострий больовий синдром, бешихоподібне запалення.

Для профілактики набряку, щоб покращити відтік венозної крові, стимулювати формування колатеральних шляхів руху лімфи в перші години після пробудження від наркозу, укладали верхню кінцівку пацієнтки на елеваційну подушку з відведенням плеча на кут 30–40° від грудної клітки та виконували активні рухи в променево-зап'ястковому й п'ястно-фалангових суглобах. Виконання таких вправ обов'язково чергували з легкими коливальними рухами верхньої кінцівки для розслаблення та зняття напруження м'язів. Кожну вправу повторювали по 8–10 чи 4–6 разів на день у повільному темпі.

Постізометричну релаксацію проводили, щоб зменшити м'язовий спазм, больові відчуття та збільшити амплітуду руху в суглобах, зокрема в плечовому. Застосування комплексів вправ із палицями були спрямовані на збільшення амплітуди руху в плечовому суглобі, покращення постави та одночасно слугували в якості обтяжувального засобу для збільшення сили м'язів.

Для збільшення сили м'язів застосовували також вправи з обтяженням масою власного тіла, з ізометричним напруженням, з обтяженням опором, у самоопорі, загальнорозвивальні вправи. Після виконання силових вправ обов'язково виконували розтягування працюючих м'язів для зняття напруження, а також залучали до роботи м'язи-антагоністи, що давало змогу симетрично навантажувати окрему ділянку тіла. Використовуючи вправи на розтягування м'язів, керувалися принципом впливу на м'язи «скорочення-розслаблення-розтягування», сутність якого полягає в тому, що м'язи попередньо піддають невеликому статичному напруженню на 3–4 с, після чого вони розслабляються й статично розтягуються протягом 10–15 с, після чого цикл рухів повторюється.

Для збільшення амплітуди руху в плечовому суглобі на цьому етапі реабілітації доцільно використовувати активні вправи з розгойдуванням, вправи з допомогою здорової кінцівки. Перші проводять у поступово зростаючому обсязі, щоб досягти підйому кінцівки з боку операції до горизонтального рівня. Застосування лікувальних положень для верхньої кінцівки одночасно сприяло зменшенню тону м'язів плечового пояса та профілактиці виникнення набряку на оперованій стороні. Для цього застосовували елеваційний клин чи подушку, регулюючи висоту підйому залежно від індивідуальних особливостей пацієнтки. Таке положення надавали кінцівці після виконання фізичних вправ, лімфатичного самомасажу чи мануального лімфодренажу.

Висновки. Для успішного подолання ранніх ознак постмастектомічного синдрому розроблено проблемно-орієнтовану програму фізичної реабілітації, що включала застосування статичних і динамічних дихальних вправ, лімфатичного масажу та самомасажу, корекцію положенням, вправ на розтягування, лікувальних положень, постізометричної релаксації, елементів працетерапії, маніпуляційних втручань та аутотренінгу.

Перспективи подальших досліджень передбачають обґрунтування та розробку особистісно орієнтованих програм із фізичної реабілітації на диспансерному етапі реабілітації.

Джерела та література

1. Бріскін Ю. А. Функціональний стан кардіореспіраторної системи жінок з постмастектомічним синдромом з різними типами ставлення до хвороби / Ю. А. Бріскін, Т. Є. Одинець // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Х. : ХДАФК, 2015. – № 4 (48). – С. 31–34.
2. Вавилов М. П. Пострадиационно-мастектомический синдром: аспекты доказательной медицины / М. П. Вавилов, Е. В. Кижаев, М. Н. Кусевич // Опухоли женской репродуктивной системы. – 2008. – № 2. – С. 7–11.
3. Одинець Т. Є. Ефективність застосування особистісно-орієнтованих програм фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом в корекції лімфостазу верхньої кінцівки / Т. Є. Одинець, Ю. А. Бріскін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 1(29). – С. 82–85.
4. Acupuncture for cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a pragmatic randomized controlled trial / A. Molassiotis, J. Bardy, J. Finnegan–John [et. al.] // *J Clin Oncol.* – 2012. – Vol. 30 (36). – P. 4470–4476.
5. Early rehabilitation reduces the onset of complications in the upper limb following breast cancer surgery / M. Scaffidi, M. C. Vulpiani, M. Vetrano [et al.] // *Eur J Phys Rehabil Med.* – 2012. – Vol. 48 (4). – P. 601–611.
6. Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery / Lu SR, Hong RB, Chou W, Hsiao PC // *Ther Clin Risk Manag.* – 2015. – Vol. 11. – R. 319–327.
7. Lu S. R. «Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery» / S. R. Lu, R. B. Hong, W. Chou (2015) // *Ther Clin Risk Manag.* – Vol. 11. – P. 319–327.

References

1. Briskin, Y. A., Odynets, T. Y. (2015). Funktsionalnyi stan kardiorespiratornoi systemy zhinkov z postmastektomichnym syndromom z riznymy typamy stavlennia do khvorboby [Functional condition of cardiorespiratory system of women with postmastectomy syndrom with different types of attitude towards the illness]. *Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk, 4 (48)*, 31–34.
2. Vavilov, M. P., Kizhaev, E. V., Kusevich, M. N. (2008). Postradiatsionno-mastektomicheskiiy sindrom: aspekty dokazatelnoy meditsyny [Postradiational- postmastectomy syndrome]. *Opuholi zhenskoy reproductivnoy sistemy, 2*, 7–11.
3. Odynets, T. Y., Briskin, Y. A. (2015). Efektyvnist zastosuvannya osobystisno-orientovanykh program fizychnoi reabilitatsii zhinkov z postmastektomichnym syndromom v korektsii limfostazu verkhniyoi kintsivky [Effectiveness of applying of personally-oriented programs of physical rehabilitation of women with postmastectomy syndrome in correction of lymphostasis of the upper limb]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi, 1 (29)*, 82–85.
4. Molassiotis, A., Bardy, J., Finnegan–John, J. et al. (2012). *Acupuncture for cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a pragmatic randomized controlled trial. J Clin Oncol., 30 (36)*, 4470–476.
5. Scaffidi, M., Vulpiani, M. C., Vetrano, M. et al. (2012). Early rehabilitation reduces the onset of complications in the upper limb following breast cancer surgery. *Eur J Phys Rehabil Med., 48 (4)*, 601–611.
6. Lu, S. R., Hong, R. B., Chou, W., Hsiao, P. C. (2015). Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery. *Ther Clin Risk Manag., 11*, 319–327.

Інформація про авторів:

Одинець Тетяна; <http://orcid.org/0000-0001-8613-8470>; puchlik@mail.ru; Запорізький національний університет: вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, 69000, Україна.

Бріскін Юрій; <http://orcid.org/0000-0001-6375-9872>; tmos@ldufk.edu.ua; Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79000, Україна.

Information about the Authors:

Odynets Tetyana; <http://orcid.org/0000-0001-8613-8470>; puchlik@mail.ru; Zaporizhia National University; 66 Zhukovskiy Street, Zaporizhia, 69000, Ukraine.

Briskin Yuriy; <http://orcid.org/0000-0001-6375-9872>; tmos@ldufk.edu.ua; Lviv State University of Physical Culture; 11 Kostyushko Street, Lviv, 79007, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2016 р.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.093.1:796.015.6:796.412

Борис Кокарев
kokarevas@gmail.com

Дослідження змін рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в спортивній аеробіці в річному циклі підготовки

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Анотація:

Актуальність роботи. Вивчено сучасний стан проблеми щодо підвищення ефективності тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей; особливості змін рівня фізичної працездатності й аеробних можливостей та фізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки. Установлено, що актуальною є розробка нових програм побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок, які б відповідали вимогам спорту вищих досягнень. **Результати роботи.** Виявлено, що на початку підготовчого періоду річного циклу підготовки відзначалися середні величини показників фізичної працездатності та аеробних можливостей, а також середні, нижчі за середній та вищі за середній показники спеціальної фізичної підготовленості обстежуваних. Простежено відсутність достовірних змін указаних показників наприкінці підготовчого періоду. Засвідчено, що наприкінці змагального періоду спостерігали достовірне, порівняно із завершенням підготовчого періоду, зниження даних фізичної працездатності на 13,87–14,06 %. Ана-

Борис Кокарев. Исследование измененный уровня физической работоспособности и физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в спортивной аэробике в годичном цикле подготовки. **Актуальность работы.** Изучено современное состояние проблемы повышения эффективности тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в спортивной аэробике на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей; особенности измененный уровня физической работоспособности, аэробных возможностей и физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в спортивной аэробике в годичном цикле подготовки. Установлено, что актуальной является разработка новых программ построения тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок, которые бы отвечали требованиям спорта высших достижений. **Результаты работы.** Выявлено, что в начале подготовительного периода годичного цикла подготовки отмечались средние величины показателей физической работоспособности и аэробных возможностей, а также средние, ниже среднего и выше среднего показатели специальной физической подготовленности обследуемых. Показано отсутствие достоверных изменений указанных показателей в конце подготовительного периода. Засвидетельствовано, что в конце соревновательного периода наблюдалось достоверное, по сравнению с завершением подготовительного периода, снижение показателей физи-

Borys Kokarev. Study of Changes in Level of Physical Capacity and Physical Preparedness of Female Athletes of High Qualification in Sports Aerobics in an Annual Cycle of Preparation. **Topicality of the work.** It is studied the current state of the problem of increasing the efficiency of training process of female athletes of high qualification in sports aerobics at the stage of implementation of the individual maximum capacity; peculiarities of changing the level of physical performance, aerobic capacity and physical fitness of highly skilled female athletes in sports aerobics in a year cycle of preparation. It was found out that development of new programs of building of the training process of highly qualified athletes that would meet the requirements of sport of high achievements is topical nowadays. **Results of the work.** It was found out that at the beginning of the preparatory period of a year cycle of preparation it was observed average values of indicators of physical performance and aerobic capacity, as well as average, below average or above average performance of special physical readiness of the surveyed. The absence of significant changes in these indicators at the end of the preparatory period was shown. It was testified that at the end of the competition period there was a significant, compared with the

логічні зміни простежено з показниками аеробних можливостей організму. Проаналізовано показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок наприкінці підготовчого та змагального періодів. Наприкінці підготовчого періоду виявлено зростання показників від 2,46 до 5,19 %, а на момент завершення змагального періоду – їх достовірне зниження. Наприкінці змагального періоду відзначено зниження результатів від 1,87 до 9,58 %. Доведено, що використання чинної програми побудови тренувального процесу не сприяло підвищенню рівня фізичної працездатності, аеробних можливостей та фізичної підготовленості до завершення підготовчого періоду, а також оптимальному рівню вказаних показників протягом змагального періоду. **Висновки.** Експериментально встановлено, що використання в тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменок чинної програми не сприяє суттєвій оптимізації рівня їхньої фізичної працездатності та аеробних можливостей, а також фізичної підготовленості.

Ключові слова:

спортивна аеробіка, працездатність, підготовленість, кваліфікація, період підготовки.

ческой работоспособности на 13,87–14,06 %. Аналогичные изменения наблюдались и с показателями аэробных возможностей организма. Проанализированы показатели специальной физической подготовленности спортсменок в конце подготовительного и соревновательного периодов. В конце подготовительного периода отмечен рост показателей от 2,46 до 5,19 %, а на момент завершения соревновательного периода – их достоверное снижение. В конце соревновательного периода отмечалось снижение результатов на величину от 1,87 до 9,58 %. Доказано, что использование действующей программы построения тренировочного процесса не способствовало повышению уровня физической работоспособности, аэробных возможностей и физической подготовленности к завершению подготовительного периода, а также оптимальному уровню указанных показателей в течение соревновательного периода. **Выводы.** Экспериментально установлено, что использование в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменок действующей программы не способствует существенной оптимизации уровня их физической работоспособности и аэробных возможностей, а также физической подготовленности.

спортивная аэробика, работоспособность, подготовленность, квалификация, период подготовки.

end of the preparatory period, the decline in physical performance to 13,87 – 14,06 %. Similar changes were observed with indicators of aerobic capacity of an organism. We have analyzed the performance of special physical fitness of female athletes at the end of the preparatory and competitive periods. The end of the preparatory period was marked by increasing the rates from 2,46 to 5,19 %, and at the end of the competitive period – significant decline. At the end of the competition period the results dropped by between 1,87 to 9,58 %. It is proved that the use of the current program of construction of the training process did not contribute to increase of the level of physical performance, aerobic capacity and physical fitness to the completion of the preparatory period, as well as the optimal level of these indicators during the competition period. **Conclusions.** It was established experimentally that the use in the training process of highly skilled female athletes of the current program does not contribute to considerable improvement of their level of physical capacity and aerobic capacity and physical fitness.

sports aerobics, working capacity, preparedness, qualification, period of preparation.

Вступ. Удосконалення системи багаторічної спортивної підготовки в різних видах спортивної діяльності й дотепер залишається однією з найбільш актуальних проблем теорії та методики спорту [5, 7, 8].

Різноманітні аспекти проблеми побудови тренувального процесу та вдосконалення окремих компонентів загальної підготовленості спортсменів різного віку та спеціалізації досліджувала значна кількість науковців [1, 2, 9], що дало змогу забезпечити достатньо високу ефективність підготовки спортсменів відповідно до сучасних вимог спорту вищих досягнень.

Особливої уваги, на думку багатьох фахівців, потребує етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, який передбачає досягнення спортсменами найбільш високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Це пов'язано зі зниженням спортивних досягнень вітчизняних спортсменів та спортсменок на міжнародній арені за останні 5–10 років у багатьох видах спорту [3, 4].

Отже, дослідження ефективності програм побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, для оптимізації рівня їхньої фізичної працездатності та фізичної підготовленості визначають актуальність і значущість роботи.

Робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання та кафедри олімпійського та професійного спорту Запорізького національного університету й виконана в рамках теми «Вивчення адаптивних можливостей організму спортсменів на різних етапах навчально-тренувального процесу» (номер державної реєстрації – 0110U000683) Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2010–2015 рр.

Мета, методи та організація дослідження. Мета статті – оцінка ефективності чинної програми побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Завдання роботи виконувалися за допомогою таких методів: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення спортивно-педагогічного досвіду; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної працездатності, аеробних можливостей та спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Експериментальні дослідження проведено за два етапи. На першому вивчено сучасний стан проблеми щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На другому етапі проведено педагогічний експеримент. Вивчено особливості динаміки показників фізичної працездатності, аеробних можливостей та фізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменок у межах річного циклу підготовки.

Дослідження проводили на базі спортивного клубу Запорізького національного університету з 2013 по 2014 р. У дослідженнях узяли участь 20 спортсменок високої кваліфікації віком від 18 до 24 років, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки та мають звання майстрів спорту України. Усі спортсменки входили до складу збірної команди Запорізького національного університету.

Результати дослідження. Дискусія. Педагогічний експеримент проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації та календаря змагань. Тренувальний процес у річному циклі мав класичну двоциклову побудову. Вона включала підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які містили втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні й змагальні мезоцикли, за наявності в них усіх типів мікроциклів.

Доведено, що на початку експерименту, який відповідав початку підготовчого періоду річного циклу підготовки, в обстежених відзначалися середні величини показників загальної фізичної працездатності, аеробних можливостей, а також середні, нижчі за середні та вищі за середні показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності, аеробної продуктивності та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки (n=20), на різних етапах річного циклу підготовки ($\bar{X} \pm S$)

Показник	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	Кінець змагального періоду
вРWC ₁₇₀ , кгм•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	20,76±1,11 середній	21,36±1,00 середній	17,88±1,09* нижче середнього
вМСК, мл•хв ⁻¹ •кг ⁻¹	55,73±2,76 середній	55,71±1,94 середній	51,32±1,81 середній
Амплітудні махи ногами, кількість	144,20±1,30 вище середнього	147,75±1,50 вище середнього	141,48±1,17** вище середнього
Блок тестів на гнучкість, балів	8,13±0,14 середній	8,38±0,14 середній	7,79±0,11** середній
Упор кутом, с	21,40±1,85 нижче середнього	22,45±1,56 нижче середнього	19,35±1,47 нижче середнього
Піднімання прямих ніг, кількість	9,90±0,47 середній	10,35±0,39 середній	9,43±0,38 нижче середнього
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість	19,25±0,58 середній	20,25±0,56 середній	18,02±0,41** нижче середнього
Стрибок у довжину з місця, см	196,10±2,36 середній	201,05±2,31 середній	192,34±1,98** нижче середнього
Присідання на одній нозі, кількість	46,80±1,30 вище середнього	48,15±1,32 вище середнього	44,12±1,27* середній

Примітки. * – p<0,05; ** – p<0,01 порівняно з величинами показників у середині констатувального експерименту. Рівні «нижчий за середній», «середній», «вищий за середній» – за М. В. Маліковим (2006).

Повторне тестування спортсменок, яке проведено наприкінці підготовчого періоду, що відповідало середині експерименту, не дало змоги зафіксувати достовірні ($p > 0,05$) зміни вказаних показників. Аналіз даних фізичної працездатності та аеробних можливостей організму обстежених наприкінці експерименту, що відповідало закінченню змагального періоду річного циклу підготовки, свідчив про те, що для спортсменок характерне зниження рівня фізичної працездатності й аеробних можливостей. Простежено достовірне ($p < 0,05$), порівняно із завершенням підготовчого періоду, зниження показників фізичної працездатності: $aPWC_{170}$ – на 14,06 % та PWC_{170} – на 13,87 % (рис. 1). Причому в другому випадку змінився якісний рівень показника із «середнього» до «нижчого за середній».

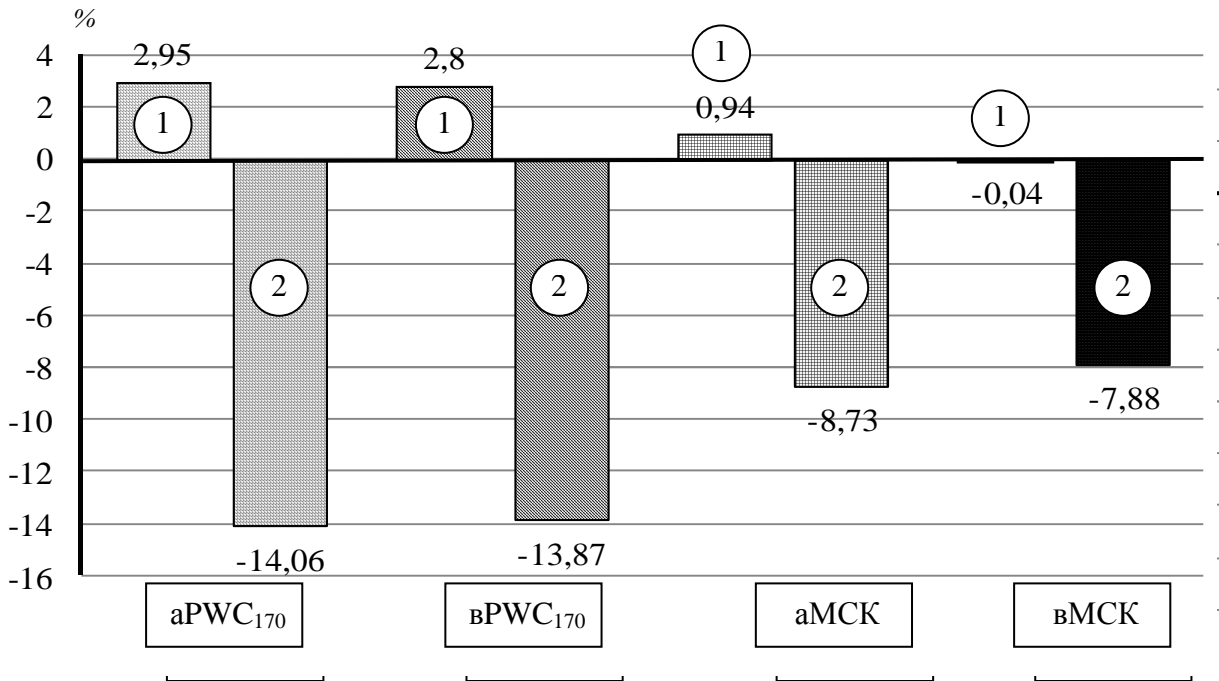


Рис. 1. Зміни рівня фізичної працездатності та аеробних можливостей спортсменок високої кваліфікації в спортивній аеробіці, зафіксовані наприкінці підготовчого та змагального періодів підготовки (% від початкового рівня).

Примітки. (1) – закінчення підготовчого періоду; (2) – закінчення змагального періоду

Аналогічні зміни спостерігали й щодо іншої пари показників, що характеризують аеробні можливості організму спортсменок, із тією лише різницею, що переходу значень в інший якісний рівень не простежено. Так, відносно результатів тестування на початку підготовчого періоду, абсолютні та відносні значення рівнів МСК наприкінці змагального періоду змінилися, відповідно, на 8,73 % (різниця між серединою й закінченням експерименту – 7,79 %) та на 7,88 % (різниця між серединою й закінченням експерименту – 7,84 %). Жоден із показників не виявив статистично значущих змін ($p > 0,05$) упродовж експерименту.

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості обстежених (рис. 2) наприкінці підготовчого періоду підготовки засвідчив певне зростання даних – від 2,46 до 5,19 % ($p > 0,05$). На момент завершення змагального періоду для спортсменок характерне як достовірне ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зниження результатів у більшості тестів зі спеціальної фізичної підготовленості, порівняно із початком і завершенням підготовчого періоду річного циклу підготовки. За всіма тестами з фізичної підготовленості наприкінці змагального періоду відзначалося відносне зниження результатів на величину від 1,87 до 9,58 %.

Наведені результати дають підставу стверджувати, що використання в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці чинної програми побудови тренувального процесу не сприяло підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості до завершення підготовчого періоду, а також оптимальному рівню вказаних показників протягом змагального періоду. Наслідками були відносно невисокі місця на змаганнях різного рівня (4–7 місця).

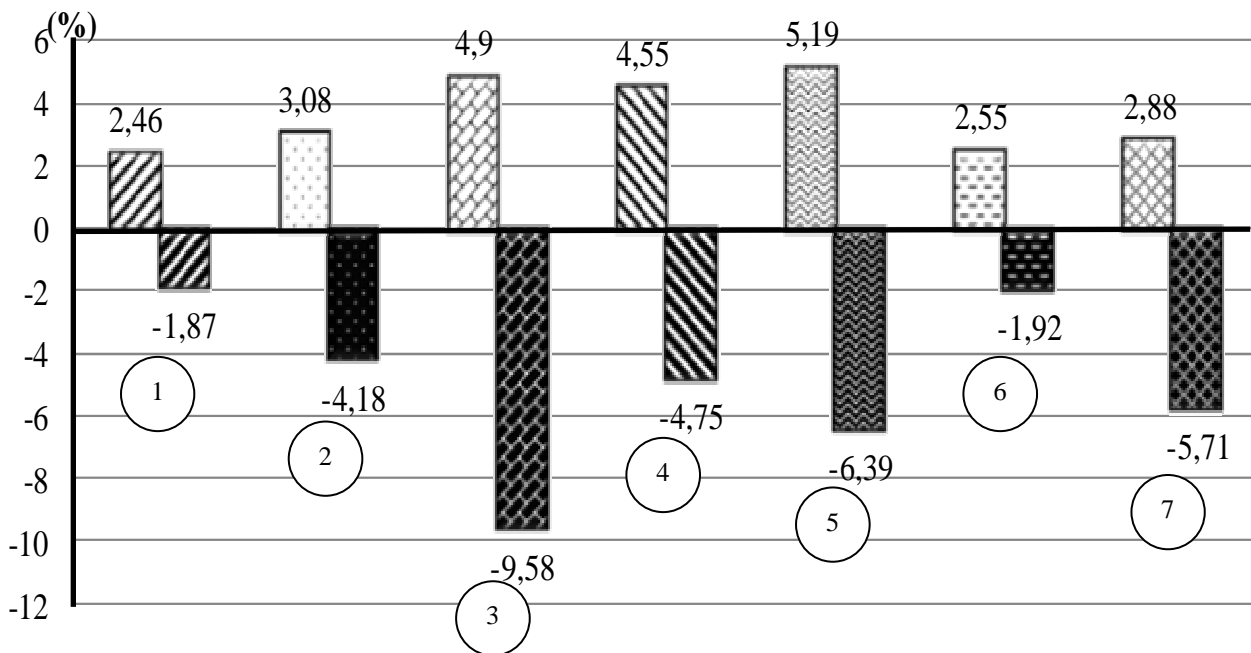


Рис. 2. Зміни рівня фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в спортивній аеробіці впродовж річного циклу підготовки (% від початкового рівня)

Примітки. 1 – амплітудні махи ногами вперед по чергово, правою та лівою; 2 – блок тестів на гнучкість; 3 – упор кутом; 4 – піднімання прямих ніг із вису на гімнастичній стінці до торкання носками рейки за головою за 30 с; 5 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 6 – стрибок у довжину з місця; 7 – присідання на правій/лівій нозі, ліва/права вперед «пістолет»;

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши отримані результати, ми можемо констатувати таке:

1. Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що проблема вдосконалення тренувального процесу спортсменок, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей потребує подальшого дослідження. Одним із перспективних способів підвищення різних компонентів загальної підготовленості висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці є розробка нових програм побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки.

2. Результати експерименту засвідчили, що використання в навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в спортивній аеробіці, чинної програми побудови цього процесу не сприяє суттєвій оптимізації рівня їхньої фізичної працездатності та аеробних можливостей, а також фізичної підготовленості, а саме:

- на початку експерименту для спортсменок характерні лише середні значення рівня фізичної працездатності, максимального споживання кисню й середні та нижчі за середні показники фізичної підготовленості;

- наприкінці підготовчого періоду в спортсменок були відсутні достовірні ($p > 0,05$) зміни всіх досліджуваних показників, що підтвердили незначні величини відносного приросту загальної фізичної працездатності (на $2,89 \pm 1,35$ %), порівняно з вихідними даними, аеробної продуктивності (на $0,17 \pm 1,22$ %), швидкісних і швидкісно-силових якостей (на $2,46 \pm 1,53$ – $5,19 \pm 1,39$ %), статичної силової витривалості (на $4,91 \pm 1,31$ %), швидкісно-силової витривалості (на $2,88 \pm 1,43$ %), рівня розвитку гнучкості (на $3,08 \pm 1,41$ %), вибухової сили (на $4,04 \pm 1,29$ %);

- після завершення змагального періоду в обстежених спортсменок спостерігали достовірне погіршення, порівняно з результатами тестування наприкінці підготовчого періоду, більшості показників, а саме: на $16,29 \pm 1,48$ % – рівня фізичної працездатності, на $7,88 \pm 1,37$ % – аеробної продуктивності, на $4,24 \pm 1,27$ %– $13,87 \pm 1,37$ % – показників спеціальної фізичної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження програм побудови тренувального процесу спортсменів, спеціалізація яких – спортивна аеробіка, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Желязков Ц. Основы на спортнататренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. – София : ГераАрт, 2011. – 432 с.
3. Касаткина Н. А. Педагогические условия обеспечения стабильности соревновательной деятельности занимающихся спортивной аэробикой (девушки 17–22 лет) / Н. А. Касаткина, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – № 5. – С. 71–74.
4. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Физическая культура, спорт и здоровье нации : сб. науч. тр. Винницкого гос. пед. ун-та им. М. Коцюбинского; гл. ред. В. М. Костюкевич. – Винница : ТОВ «Планер», 2014. – Вып. 18. – Т. 2. – С. 92–102.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
6. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Маліков, А. В. Сватъев. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2003. – 836 с.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
9. Haff G. G. Training integration and periodization / G. G. Haff, E.E. Haff // National Strength and Conditioning Association ; ed. by J. Hoffman. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. – 325 p.

References

1. Bondarchuk, A. P. (2005). *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki* [Periodization of sports training]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
2. Zhelyazkov, T., Dasheva, D. (2011). *Osnovy na sportana trenirovka* [Basics of sports training]. Sofiya: GeraArt.
3. Kasatkina, N. A., Nazarenko, L. D. (2013). Pedagogicheskie usloviya obespecheniya stabilnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti zanimayushchihsia sportivnoy aerobikoy (devushki 17-22 let) [Pedagogical conditions of securing stability of competitive activity of those who practice sports aerobics (girls aged 17-22)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, 5, 71-74.
4. Kostiukevich, V. M. (2014). Modelirovanie v sisteme podgotovki sportsmenov vysokoy kvalifikatsii [Modeling in the system of preparation of athletes of high qualification]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorovyie natsii*, 18, 92-102.
5. Matveev, L. P. (2010). *Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty* [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow: Sovetskiy sport.
6. Malikov, M. V., Svatyev, A. V. (2006). *Funktsionalna diagnostyka u fizychnomu vykhovanni i sporti* [Functional diagnostics in physical education and sport]. Zaporizhya: ZDU.
7. Ozolin, N. G. (2003). *Nastolnaya kniga trenera: nauka pobezhdats* [Reference book of a coach: sciences of winning]. Moscow: Astrel.
8. Platonov, V. N. (2013). *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya I ee prakticheskoe primeneniye* [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
9. Haff, G. G., Haff, E. E. (2012). *Training integration and periodization*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Інформація про авторів:

Кокарев Борис; <http://orcid.org/0000-0002-2335-6611>; kokarevas@gmail.com; Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, 69600, м. Запоріжжя, Україна.

Information about the Authors:

Kokarev Boris; <http://orcid.org/0000-0002-2335-6611>; kokarevas@gmail.com; Zaporizhia National University, 66 Zhukovskiy Street, Zaporizhia, 69600, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 16.02.2016 р.

Владимир Давыдов,
v-davydov55@list.ru
Анна Манкевич,
Mankevich@rambler.ru
Ирина Луцкич
academy@vgafk.ru

Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике

*Полесский государственный университет (Республика Беларусь);
 Волгоградская государственная академия физической культуры (г. Волгоград, Россия)*

Аннотации:

Плавание в условиях тренировки и соревнования рассматривается как специфическая спортивная деятельность, которая создает условия для проявления и развития многообразных психических особенностей человека, в том числе и для такого свойства, как внимание. В нашей работе внимание выступает как одно из свойств личности спортсмена, которое обеспечивает осуществление его спортивной деятельности, является одним из механизмов ее контроля и регуляции. *Задачи работы* – оценить уровень концентрации и распределения внимания у спортсменов-пловцов и спортсменов-гимнастов, а также сравнить полученные данные у спортсменов, различающихся по уровню спортивного мастерства и находящихся на одном уровне спортивного мастерства. Показано, что с ростом спортивного мастерства пловцов наблюдается тенденция роста количественных показателей концентрации и распределения внимания. Установлено, что роль внимания как механизма контроля и регуляции деятельности неодинакова в различных видах спортивной деятельности. В гимнастике (спортивной и художественной) концентрация внимания и особенно ее устойчивость играют более заметную роль, чем в плавании.

Volodymyr Davydov, Anna Mankevych, Iryna Lushchyk. Concentration and Distribution of Attention in Sports Swimming, Competitive and Rhythmic Gymnastics. Swimming in conditions of training and competition is considered as a specific sports activity that creates conditions for the appearance and development of diverse mental features of a person, including for such property as attention. In our work attention is considered as one of the properties of an individual athlete which ensures the implementation of its sports activity, it is one of the mechanisms of its control and regulation. Tasks of the work are to assess the level of concentration and distribution of attention among swimmers and gymnasts, and to compare the obtained data from athletes with different levels of mastery and the same level of mastery. It is shown that with the growth of sports mastery of swimmers there is the tendency of growth of quantitative indicators of concentration and distribution of attention. It was found out that the role of attention as a mechanism of control and regulation of activity varies in different kinds of sports activities. In gymnastics (competitive and rhythmic) concentration of attention and especially its stability play a more prominent role than in swimming.

Ключевые слова:

внимание, пловцы, гимнасты, показатели, уровень спортивного мастерства.

attention, swimmers, gymnasts, indicators, level of sports mastery

Вступление. Внимание – наиболее изученная психическая функция. Исследования внимания начались уже на этапе становления научной психологии, а в определённом смысле даже предшествовали ему и составляли его главное содержание.

Вместе с тем как в отечественной, так и в зарубежной психологии содержание внимания и его роль в психической деятельности человека понимаются неоднозначно. Основная проблема, которая остро дискутируется, заключается в следующем: является ли внимание самостоятельным процессом, или оно – сторона, аспект любой психической деятельности. В отечественной психологии эта дилемма представлена двумя концепциями внимания: «внимание – направленность и сосредоточенность любой деятельности» и «внимание – специальная деятельность контроля» [2, с. 543].

Однако сторонники самых различных взглядов на природу внимания признают тот факт, что его результатом является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется. Отталкиваясь от этого положения, известный психолог П. Я. Гальперин разработал концепцию внимания, в которой эта психическая функция выступает как деятельность психического контроля [1]. Улучшение результатов деятельности, когда к ней присоединяется внимание, П. Я. Гальперин объясняет тем, что психический контроль осуществляется с помощью критерия, меры, образца, «а в психологии давно известно, что наличие этого образца – «предваряющего образа», – создавая возможность более

четкого сравнения и различения, ведет к гораздо лучшему распознаванию явлений (и отсюда – к другим положительным изменениям, столь характерным для внимания)» [1, с. 538].

Основываясь на концепции внимания, предложенной П. Я. Гальпериным, мы рассматриваем эту психическую функцию как психологический механизм, обеспечивающий контроль спортивной деятельности и, следовательно, в конечном итоге – качество выполняемой деятельности, ее успешность.

Поведение человека в спорте подчиняется тем же закономерностям, что и любая другая деятельность (трудовая, учебная, игровая, творческая). Уровень выполнения спортивных действий спортсменами, скорость овладения ими зависят от ряда психических функций, которые в этом случае выступают как качества личности, важные для конкретного вида спортивной деятельности. Внимание не является исключением. Р. М. Найдиффер, анализируя особенности проявления внимания в спорте, отмечает, что «многие из высококвалифицированных спортсменов обладают способностью к произвольной концентрации внимания, о которой большинству из нас приходится только мечтать» [3, с. 761].

Вместе с тем, проявление внимания в различных видах спортивной деятельности является проблемой, которая интенсивно изучается в спортивной психологии и является важной для таких прикладных вопросов, как повышение результативности спортсменов и организация тренировочного процесса.

Актуальность исследования состоит в том, что в нем рассматриваются свойства внимания (концентрация и распределение) как регуляторы поведения спортсменов-пловцов, прослеживается динамика этих свойств в процессе становления спортивного мастерства, сравнивается роль этих свойств в различных видах спортивной деятельности.

Объектом исследования являются концентрация и распределение внимания у спортсменов-пловцов и гимнастов.

Предмет исследования – выявление взаимосвязи концентрации и распределения внимания с уровнем спортивного мастерства пловцов, а также сравнение проявления концентрации и распределения внимания у спортсменов в различных видах спортивной деятельности.

Гипотезы исследования:

– если концентрация и распределение внимания являются профессионально важными качествами пловца, то их количественные показатели должны увеличиваться по мере роста спортивного мастерства исследуемых;

– проявление концентрации и распределение внимания в различных видах спорта должно иметь свою специфику.

Задачи исследования:

1) продиагностировать уровень концентрации и распределение внимания у спортсменов-пловцов и спортсменов, занимающихся другими видами спорта;

2) сравнить показатели концентрации и распределение внимания у спортсменов-пловцов, различающихся по уровню спортивного мастерства;

3) сравнить показатели концентрации и распределение внимания у спортсменов-пловцов и гимнастов, находящихся на одном уровне спортивного мастерства.

Организация и методы исследования. В качестве базы исследования выступили Волгоградская академия физической культуры и спорта (ВГАФК) и плавательный центр «Волга», сборная команда России по плаванию.

Объем выборки испытуемых составил 118 человек. В исследовании приняли участие 18 спортсменов-пловцов (студенты ВГАФК), 18 представителей спортивной гимнастики (студенты ВГАФК), 15 представителей художественной гимнастики (студенты ВГАФК), 24 юных пловца из экспериментальной группы, 23 спортсмена-пловца плавательного центра «Волга», 20 пловцов, членов сборной команды России.

Спортсмены-пловцы представлены четырьмя группами, которые различались по уровню спортивного мастерства (уровень спортивного мастерства юных пловцов – низкий; студенты-пловцы, в основном разрядники и редко – КМС; пловцы центра «Волга» и члены сборной команды России, в основном КМС и МС).

В качестве основного организационного метода изучения проявления внимания у пловцов с различной квалификацией и у представителей различных видов спортивной деятельности выступило сравнительное исследование. Исследовались особенности внимания у спортсменов-пловцов с разным уровнем спортивного мастерства, у представителей спортивной и художественной гимнастики. Причем для того, чтобы проследить развитие внимания у спортсменов-пловцов, мы определили его показатели у юных пловцов, у пловцов-студентов, пловцов-мастеров и пловцов сборной России.

В качестве эмпирического метода исследования использовалась психодиагностическая методика корректурной пробы [7, с. 4–7]. Достоверность результатов исследования обеспечивалась репрезента-

тивностью выборки испытуемых, использованием стандартизированной методики диагностики концентрации и распределения внимания, а также использованием методов статистической обработки эмпирического материала.

Тестирование испытуемых происходило в индивидуальной форме в два этапа. На первом исследовалась концентрация внимания у спортсменов. Для проведения исследования брали стандартный бланк теста «Корректирующая проба» и секундомер. На бланке в случайном порядке напечатаны буквы русского алфавита, всего 2000 знаков, по 50 букв в каждой строчке. Они предлагались в течение 5 минут вычеркивать заданные буквы. Испытуемые начинали работу по команде экспериментатора. По окончании каждой минуты работы по команде экспериментатора испытуемые ставили в бланке теста вертикальную черту, а по истечении 5 минут отмечали последнюю рассмотренную букву.

На втором этапе тестирования исследовалось распределение внимания испытуемых. Они получали стандартный бланк теста «Корректирующая проба», но им предлагалось различным способом зачеркивать заданные буквы в четных и нечетных строках корректирующей таблицы.

При обработке бланков теста «Корректирующая проба» подсчитывался ряд показателей: общее количество просмотренных букв за 5 минут и за каждую минуту работы; количество правильно вычеркнутых букв за 5 минут и за каждую минуту работы; количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

Затем по соответствующим формулам подсчитывались количественные показатели концентрации и распределение внимания за все время работы и по каждой минуте работы в отдельности. Эти показатели позволяют количественно оценить уровень концентрации и распределения внимания у спортсменов и проследить динамику этих свойств внимания в процессе тестирования.

Статистическая обработка полученных данных включила вычисление стандартного (среднего квадратического) отклонения. Стандартное отклонение (ст. откл.) выступает как одна из характеристик разброса (рассеяния, дисперсии) значений исследуемой переменной вокруг среднего значения. Оно равняется корню квадратному из сумм всех отклонений вариант от среднего арифметического возведенных в квадрат и деленных на число всех вариант минус единица. Мы рассматриваем показатели стандартного отклонения как характеристику устойчивости концентрации и распределения внимания.

Результаты исследования. Дискуссия. Для удобства анализа полученных данных все результаты по каждой группе пловцов были занесены в табл. 1, где представлены средние значения показателей концентрации (К) и распределения (Р) внимания, стандартное отклонение (ст. откл.) этих величин.

Сравнение общих показателей концентрации внимания у пловцов 4-х групп, различающихся по своей квалификации, свидетельствует о тенденции их возрастания по мере роста спортивного мастерства пловцов (исключение составляет общий показатель концентрации внимания у пловцов плавательного центра «Волга»).

Так, у спортсменов-пловцов, находящихся на этапе начальной специализации (экспериментальная группа), общий показатель концентрации внимания самый низкий (Кобщ.=85,7). У спортсменов-пловцов, находящихся на этапе спортивного совершенствования общий показатель концентрации внимания заметно выше (Кобщ.=90). А у спортсменов-пловцов из сборной команды России этот показатель – самый высокий (Кобщ.=93).

Таблица 1

Количественные показатели концентрации, распределения и устойчивости их внимания у спортсменов-пловцов с различным уровнем спортивного мастерства

№ п/п	Группа испытуемых	Показатели концентрации (К) и распределения (Р) внимания							Показатель устойчивости (ст. откл.)
		К/Р	общ.	1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин	
1	Экспериментальная группа	К	85,7	83,4	83,1	85,8	88,8	87,6	2,18
		Р	74,7	76,9	73,6	74,4	75,7	73,1	1,52
2	Пловцы (студенты ВГАФК)	К	90	93,3	90,3	88,2	89,4	89	1,97
		Р	83,8	82,2	83,9	85,2	87	80,5	2,53
3	Пловцы плав. центра «Волга»	К	83,4	84,2	85,6	87	82	78	3,57
		Р	73,2	76,2	84,6	68	69	68	4,16
4	Пловцы сборной команды России	К	93	96	93	93	89	94	2,3
		Р	82,6	81	84	79	83	86	2,8

Сравнение общих показателей распределения внимания у пловцов 4-х групп свидетельствует о том, что есть заметная разница между уровнем проявления распределения внимания у спортсменов,

находящихся на этапе начальной специализации, и спортсменов с более высокой квалификацией. Не наблюдается заметных различий общих показателей распределения внимания у пловцов, находящихся на этапе спортивного совершенствования (Робщ.=83,8), и спортсменов-мастеров (Робщ.=82,6). При этом общий показатель распределения внимания у пловцов плавательного центра «Волга» (Робщ.=73,2) ниже, чем у юных пловцов из экспериментальной группы (Робщ.=74,7).

Обращает на себя внимание то, что общие показатели концентрации внимания у спортсменов 4-х групп выше, чем общие показатели распределения внимания. Этот факт свидетельствует о том, что одновременное сосредоточение сознания на нескольких объектах представляет собой более трудную внутреннюю деятельность, по сравнению с удержанием сознания на каком-либо одном объекте.

Показатели устойчивости концентрации и распределения внимания у спортсменов с разным уровнем квалификации существенно не отличаются между собой, за исключением показателей у пловцов плавательного центра «Волга». Данный факт может свидетельствовать о способности испытуемых поддерживать концентрацию и распределение внимания на необходимом уровне.

Динамика показателей концентрации и распределения внимания за время тестирования также свидетельствует о том, что спортсмены-пловцы всех 4-х групп достаточно хорошо справляются с задачей поддержания концентрации и распределения внимания на оптимальном уровне в течение 5 мин.

Обращает на себя внимание тот момент, что количественные показатели коэффициентов концентрации и распределения внимания, а также показатели устойчивости концентрации и распределения у пловцов плавательного центра «Волга» ниже, чем у юных пловцов из экспериментальной группы. На первый взгляд, этот факт противоречит выдвинутой нами гипотезе. Однако эти результаты, наоборот, могут ее подтверждать. Низкие результаты диагностики концентрации и распределения внимания высококвалифицированных спортсменов плавательного центра «Волга» могут свидетельствовать, что возраст испытуемых не является существенным фактором, определяющим уровень развития концентрации и распределения внимания. Скорее всего, на результаты диагностики внимания пловцов центра «Волга» повлиял какой-то неучтенный фактор (актуальное эмоциональное или физическое состояние спортсменов, психологический климат в группе испытуемых, какие-либо предшествующие тестированию события и т. п.). Следовательно, общая динамика количественных показателей концентрации и распределения внимания у испытуемых 4-х групп определяется не возрастными различиями, а той ролью, которую играет внимание в регуляции их активности и, прежде всего, спортивной деятельности.

С целью выявления особенностей проявления концентрации и распределения внимания в различных видах спортивной деятельности мы сравнили количественные показатели этих свойств внимания у пловцов и гимнастов.

Для сравнительного анализа мы взяли группу пловцов-студентов ВГАФК, так как испытуемые этой группы наиболее близки по возрасту и по уровню своего спортивного мастерства к спортсменам-гимнастам. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели концентрации и распределения внимания у спортсменов-пловцов и спортсменов-гимнастов

№ п/п	Группа испытуемых	Показатели концентрации (К) и распределения (Р) внимания							Показатели устойчивости (ст. откл.)
		К/Р	общ.	1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин	
1	Пловцы (студенты ВГАФК)	К	90	93,3	90,3	88,2	89,4	89	1,97
		Р	83,8	82,2	83,9	85,2	87	80,5	2,53
2	Представители художественной гимнастики (студенты ВГАФК)	К	92,6	92,2	92,7	92,5	93,1	92,5	0,57
		Р	82,2	90	82,1	76,8	81	81,8	4,78
3	Представители спортивной гимнастики (студенты ВГАФК)	К	93,3	95	93	93	93	92,4	1,0
		Р	83,2	80,1	86	84	83	83	2,1

Для удобства отслеживания динамики концентрации и распределения внимания у спортсменов-гимнастов мы представили их на рис. 1–2.

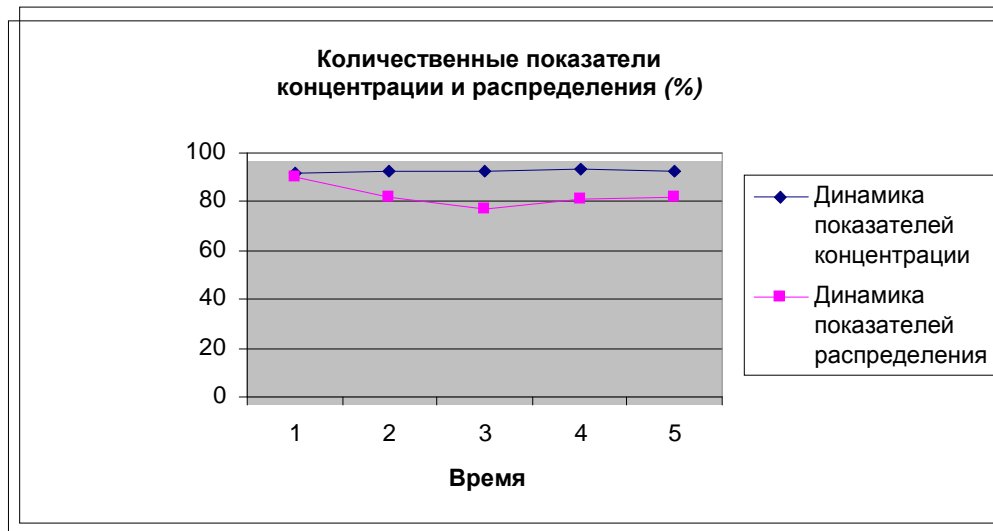


Рис. 1. Динамика свойств внимания у представителей художественной гимнастики

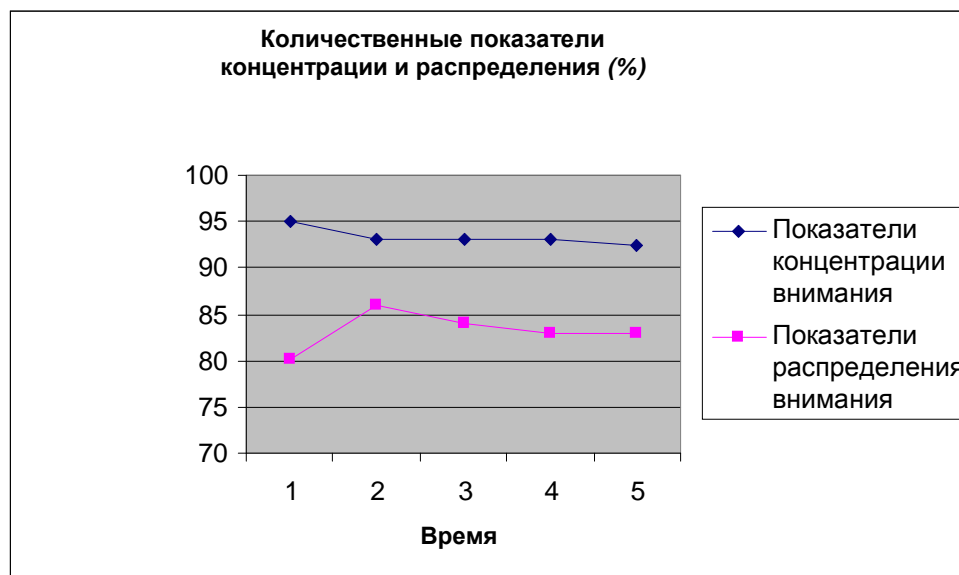


Рис. 2. Динамика свойств внимания у представителей спортивной гимнастики

Как видно из данных табл. 2, общие показатели распределения внимания у спортсменов-пловцов (Робщ.=83,8) и спортсменов-гимнастов (Робщ.= 82,2 (худ. гимнастика); Робщ. = 83,2 (спортивная гимнастика)) примерно равны.

Общий показатель концентрации внимания у пловцов (Кобщ.=90) несколько ниже, чем у представителей художественной (Кобщ.=92,6) и спортивной (Кобщ.=93,3) гимнастики.

Вместе с тем, обращает на себя внимание тот факт, что показатель устойчивости концентрации внимания у представителей художественной (Ст. откл.=0,57) и спортивной (Ст. откл.=1,0) гимнастики заметно выше, чем у спортсменов-пловцов (Ст. откл.=1,97).

Различие между устойчивостью распределения внимания между представителями художественной (Ст. откл.=4,78) и спортивной (Ст. откл.=2,1) гимнастики объясняется тем, что спортивная деятельность последних имеет место в более сложных и более опасных для здоровья условиях. Для того, чтобы держать под контролем различные аспекты сложных и опасных для здоровья условий деятельности в спортивной гимнастике, спортсмену необходим высокий уровень развития распределения внимания.

Сравнение показателей свойств внимания у пловцов и гимнастов свидетельствует о том, что особенности таких видов спортивной деятельности, как плавание, художественная и спортивная гимнастика, предъявляют различные требования к концентрации внимания спортсменов:

1) художественная и спортивная гимнастика требуют от спортсменов несколько более высокого уровня концентрации внимания на своих действиях, чем плавание;

2) художественная и спортивная гимнастика требуют от спортсменов заметно большей устойчивости внимания, чем плавание.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Полученные в исследовании данные подтверждают нашу гипотезу о том, что умение концентрировать и распределять внимание является профессионально важными качествами спортсмена-пловца, так как наблюдается тенденция роста количественных показателей концентрации и распределения внимания с ростом спортивного мастерства пловцов. Особенно ярко эта тенденция проявляется в отношении количественных показателей концентрации внимания.

Операционально-технические особенности плавания предъявляют высокие требования к концентрации внимания спортсменов. Следовательно, умение концентрировать внимание может рассматриваться как относительно профессионально важное качество спортсмена-пловца. Так, оно определяет возможность достижения спортсменом высоких показателей деятельности.

Умение пловца распределять внимание следует рассматривать как абсолютное профессионально важное качество, которое определяет возможность выполнять спортивную деятельность на нормативно заданном (среднем) уровне, но не влияет на возможность достижения в плавании высоких результатов.

Роль концентрации и распределения внимания как механизмов контроля и регуляции деятельности различна в различных видах спортивной деятельности. Особенности спортивной деятельности и условия ее реализации определяют тип внимания спортсмена и место конкретных свойств внимания в контроле и регуляции деятельности.

Так, в гимнастике (спортивной и художественной) концентрация внимания, и особенно ее устойчивость, играет более заметную роль в контроле и регуляции спортивной деятельности, чем в плавании.

Источники и литература

1. Гальперин П. Я. К проблеме внимания / П. Я. Гальперин // Психология внимания : хрестоматия по психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2001. – С. 534–542.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Деятельность и внимание / Ю. Б. Гиппенрейтер // Психология внимания : хрестоматия по психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2001. – С. 543–558.
3. Найдиффер, Р. Внимание в спорте / Р. Найдиффер // Психология внимания : хрестоматия по психологии / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2001. – С. 761–800.
4. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – 3-е изд., стер. – М. : Издат. центр «Академия», 2005.
5. Психология личности : учеб. пособие / под ред. проф. П. Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской. – М. : Эксмо, 2007.
6. Психология труда : учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. : 031000 «Педагогика и психология» / под ред. А. В. Карпова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.
7. Сборник психологических тестов. – Ч. II : пособие / сост. Е. Е. Миронова. – Мн. : Женский ин-т ЭНВИЛА, 2006. – С. 4–7.

References

1. Galperin, P. Y. (2001). K probleme ponimaniya [To the problem of understanding]. In Gippenreyter, Y. B., Romanova, V. Y. (Eds.), *Psihologiya vnimaniya: hrestomatiya po psihologii* [Psychology of attention: compilation on psychology] (pp. 534–542). Moscow: CheRo.
2. Gippenreyter, Y. B. (2001). Deyatelnost i vnimanie [Activity and attention]. In Gippenreyter, Y. B., Romanova, V. Y. (Eds.), *Psihologiya vnimaniya: hrestomatiya po psihologii* [Psychology of attention: compilation on psychology] (pp. 543–558). Moscow: CheRo.
3. Naydiffer, R. (2001). Vnimanie v sporte [Attention in sport]. In Gippenreyter, Y. B., Romanova, V. Y. (Eds.), *Psihologiya vnimaniya: hrestomatiya po psihologii* [Psychology of attention: compilation on psychology] (pp. 761–800). Moscow: CheRo.
4. Pryazhnikov, N. S., Pryazhnikova, E. Y. (2005). *Psihologiya truda i chelovecheskogo dostoinstva* [Psychology of work and human virtue]. Moscow: Akademiya.
5. Ermakov, P. N., Labunskoy, V. A. (2007). *Psikhologiya lichnosti* [Personality psychology]. Moscow: Eksmo.
6. Karpova, A. V. (2005). *Psikhologiya truda : uchebnik dlia studentov vuzov, obuchayushchihsia po spetsialnosti 031000 «Pedagogika i psikhologiya»* [Labor psychology : manual for students of universities of the specialty 031000 «Pedagogics and psychology»]. Moscow: VLADOS-PRESS.
7. Mironova, E. E. (2006). *Sbornik psihologicheskikh testov. Chast II: Posobie* [Collection of psychological tests. Part II: Manual]. Minsk: Zhenskiy institut ENVILA

Информация об авторах:

Давыдов Владимир; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепровской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Белорусь.

Information about the Authors:

Davydov Volodymyr; orcid.org/0000-0002-4882-8064; v-davydov55@list.ru; Polesky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Манкевич Анна; orcid.org/0000-0002-1205-9718;
Mankevich@rambler.ru; Полесский государственный университет; ул. Днепроvской Флотилии, 23, г. Пинск, 225710, Беларусь.

Лущик Ирина; orcid.org/0000-0002-8693-2436;
academy@vgafk.ru; Волгоградская государственная академия физической культуры; проспект им. В. И. Ленина, 78, г. Волгоград, 400005, Россия.

Mankevych Anna; orcid.org/0000-0002-1205-9718;
Mankevich@rambler.ru; Polessky State University; 23 Dnieper Flotiliya Street, Pinsk, 225710, Byelorussia.

Lushchyk Iryna; orcid.org/0000-0002-8693-2436;
academy@vgafk.ru; Volgograd State Academy of Physical Culture; 78 V. I. Lenin Street, Volgograd, 400005, Russia.

Статья поступила в редакцию 03.02.2016 г.

Структура тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Анотація:

Під час підготовки до Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи важливе значення має раціонально спланований тренувальний процес. Сучасна спортивна підготовка в бігових видах легкої атлетики провідних спортсменів України, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, потребує формування оптимальної системи побудови тренувального процесу в межах структурних елементів річного макроциклу. Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному циклі підготовки. У дослідженні брали участь шість спортсменок, котрі мали спортивну кваліфікацію МСМК, МС. Проаналізовано структуру тренувального процесу в передолімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу. Визначено, що побудова структурних компонентів тренувального процесу ґрунтувалася на основних положеннях системи періодизації. В основу моделі підготовки висококваліфікованих спортсменок у спринті покладено двоциклову систему побудови річного макроциклу із завершенням макроциклу головними змаганнями циклу – зимовий чемпіонат Європи, командний чемпіонат Європи, чемпіонат світу.

Ключові слова:

тренувальний процес, спринт, періодизація, макроцикл.

Светлана Караулова. Структура тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации в беге на короткие дистанции в макроцикле. При подготовке к Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы важное значение имеет правильно спланированный тренировочный процесс. Современная спортивная подготовка в беговых видах легкой атлетики ведущих спортсменов Украины, особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, требует формирования оптимальной системы построения тренировочного процесса в рамках структурных элементов годового макроцикла. Цель исследования – обосновать концепцию построения тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в годичном цикле подготовки. В исследовании принимали участие шесть спортсменок, которые имели спортивную квалификацию МСМК, МС. Проанализирована структура тренировочного процесса в предоллимпийском годичном цикле подготовки спортсменок. Определено, что построение структурных компонентов тренировочного процесса базировалось на основных положениях системы периодизации. В основу модели подготовки высококвалифицированных спортсменок в спринте положена двухцикловая система построения годичного макроцикла с завершением макроцикла главными соревнованиями цикла.

Svitlana Karaulova. The structure of the Training Process of Female Athletes of High Qualification in Sprint in an Annual Macro-cycle.

In preparation for the Olympic Games, world and Europe championships it is important to properly plan the training process. Modern sports preparation in running kinds of track and field athletics of the leading Ukrainian athletes, especially at the stage of maximal realization of individual possibilities requires formation of the optimal system of building of the training process within structural elements of an annual macro-cycle. Objective of the study: to ground the conception of formation of the training process of female athletes of high qualification in sprint in an annual cycle of preparation. Six female athletes who had sports qualification of Sport's Master of International Class, Sport's Master took part in the research. It was analyzed the structure of the training process in pre-Olympic annual cycle of preparation of female athletes of high class. It is defined that formation of structural components of the training process were based in the basic principles of the periodization system. Two-cycle system of formation of an annual micro-cycle with finishing of a micro-cycle with winter European Championship, Team European Championship and World Championship were put in the basis of the model of preparation of female athletes of high qualification in sprint.

training process, sprints, periodization, macro-cycle.

Вступ. Підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямована на досягнення найвищих спортивних результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, про що переконливо свідчить передовий практичний досвід найсильніших легкоатлетів [8; 9]. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку легкої атлетики пов'язані з підвищенням ефективності трену-

вального процесу як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних за спрямованістю тренувальних впливів у річному циклі підготовки, так і за рахунок формування ефективної побудови тренувального процесу в межах структурних елементів річного макроциклу [6; 10].

Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що об'єктивне зростання обсягу та інтенсивності сучасних тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, є підставою для проведення всебічних і ґрунтовних науково-методичних досліджень із проблеми вдосконалення тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів [1; 2; 4]. Провідні фахівці в галузі теорії спортивного тренування відзначають, що для досягнення високих спортивних результатів висококваліфікованими спортсменами, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, структура річної підготовки має більш складний характер й обумовлена багатьма специфічними факторами (наявність об'єктивної інформації про різні сторони підготовленості спортсмена, оптимізація специфічних індивідуальних адаптаційних можливостей організму, плануванням тренувального навантаження в річному циклі тощо) [3; 5; 7].

Потрібно вказати на те, що для спортсменів високої кваліфікації, у яких кульмінаційними змаганнями спортивної кар'єри є Олімпійські ігри, планування підготовки здійснюється в межах структури олімпійських циклів.

На сьогодні актуальним залишається питання ефективного управління тренувальним процесом, пошук раціональних форм планування основних структурних елементів тренувального процесу й розподілу обсягів тренувальних навантажень у структурах річного макроциклу.

Актуальність та висока практична значущість цієї проблеми послужили передумовою для проведення нашого дослідження. Роботу виконано в межах держбюджетної теми «Розробка сучасних підходів вдосконалення системи відновлювальних заходів серед спортсменів», № державної реєстрації – 1/15, ІР 0115U000819 на 2015–2016 р.

Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному циклі підготовки.

Завдання роботи – визначити та обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Результати дослідження. У межах дослідження проведено вивчення структури тренувального процесу в передолімпійському річному циклі підготовки спортсменок високого класу, котрі спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Проаналізовано тренувальні плани шести спортсменок віком 21–23 роки, які мали спортивну кваліфікацію МСМК, МС. Три спортсменки входили до складу збірної команди України з легкої атлетики.

Для отримання експериментальних даних нами проведено опитування провідних тренерів, здійснено аналіз щоденників спортсменок.

Виходячи із завдань дослідження, детально розглянуто структуру передолімпійського річного циклу підготовки спортсменок. Аналіз структурних елементів дав підставу виявити, що в структурі річного циклу третього року підготовки виділено два відносно самостійні макроцикли: перший – осінньо-зимовий макроцикл – 131 день та другий – весняно-літній макроцикл – 157 днів. У структурі кожного макроциклу виокремлено підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Основним критерієм кожного окремого макроциклу стали виступи спортсменок у крупних міжнародних стартах. Головними змаганнями першого макроциклу стали зимовий чемпіонат Європи (Paris, 2011), другого – командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011) і чемпіонат світу (Daegu, 2011). Аналіз планування структурних елементів тренувального процесу в першому макроциклі дав підставу констатувати, що цей макроцикл складався з 22 тижневих мікроциклів різного типу, які об'єднані в три періоди: осінньо-зимовий підготовчий період (13 мікроциклів), зимовий змагальний (вісім мікроциклів) і перехідний (один мікроцикл). Більш детальний аналіз структурних складових частин тренувального процесу уможливив виявлення того, що осінньо-зимовий підготовчий період складався з двох базових мезоциклів – контрольно-підготовчого й передзмагального (табл. 1).

До складу зимового змагального періоду першого макроциклу увійшли два змагальні мезоцикли (табл. 2). У першому змагальному мезоциклі заплановано контрольні та підвідні старты. У структурі другого змагального мезоциклу спортсменки виступали в головному старті першого макроциклу – зимовому чемпіонаті Європи (Paris, 2011).

Таблиця 1

Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в осінньо-зимовому підготовчому періоді першого макроциклу

Цикл	Перший осінньо-зимовий макроцикл							
Період	осінньо-зимовий підготовчий							
Етап	загальнопідготовчий				спеціальнопідготовчий			
Мезоцикл	базовий 1		базовий 2		контрольно-підготовчий		передзмагальний	
Мікроцикли	Два втягувальні	Відновлюваний	Три ударні	Відновлюваний	Ударний	Два підвідні	Два передзмагальні	Відновлюваний

Таблиця 2

Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в зимовому змагальному періоді першого макроциклу

Цикл	Перший осінньо-зимовий макроцикл								
Період	зимовий змагальний								
Етап	змагальний (контрольних і підвідних змагань)				змагальний (основних змагань)				
Мезоцикл	змагальний 1				змагальний 2				
Мікроцикли	Передзмагальний	Передзмагальний	Змагальний	Змагальний	Змагальний	Відновлюваний	Передзмагальний	Змагальний	Відновлюваний

Перехідний період представлено одним відновлювальним мікроциклом, де заплановано повний відпочинок із застосуванням позатренувальних і позазмагальних засобів підготовки.

Аналогічно проаналізовано планування другого весняно-літнього макроциклу в передолімпійському річному циклі. Другий макроцикл складався з 30 тижневих мікроциклів різного типу, об'єднаних також у три періоди: весняно-літній підготовчий період (12 мікроциклів), літній змагальний період (15 мікроциклів) та перехідний період (три мікроцикли).

Весняно-літній підготовчий період складався з двох базових, контрольно-підготовчого, передзмагального мезоциклів (табл. 3).

Таблиця 3

Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у весняно-літньому підготовчому періоді другого макроциклу

Цикл	Другий весняно-літній макроцикл								
Період	весняно-літній підготовчий								
Етап	загальнопідготовчий				спеціальнопідготовчий				
Мезоцикл	базовий 1		базовий 2		контрольно-підготовчий		передзмагальний		
Мікроцикли	Два ударні	Відновлюваний	Відновлюваний	Два ударні	Відновлюваний	Два підвідні	Змагальний	Підвідний	Змагальний

У межах контрольно-підготовчого мезоциклу (змагального мікроциклу) заплановані контрольні змагання, а в рамках передзмагального мезоциклу (змагального мікроциклу) спортсменки брали участь у стартах на підвідних змаганнях.

Літній змагальний період включав перший змагальний, передзмагальний, другий змагальний, передзмагальний, третій змагальний мезоцикли (табл. 4).

У першому змагальному мезоциклі літнього змагального періоду основним стартом став командний чемпіонат Європи (Stockholm, 2011).

У структурі другого змагального мезоциклу виділено два змагальні мікроцикли, де спортсменки взяли участь у підвідних стартах у кожному з мікроциклів. У третьому змагальному мезоциклі заплановані головні змагання всього передолімпійського циклу – чемпіонат світу (Daegu, 2011).

Таблиця 4

Структура побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в літньому змагальному періоді другого макроциклу

Цикл	Другий весняно-літній макроцикл						
Період	літній змагальний						
Етап	змагальний (підвідних і основних змагань)			змагальний (основних змагань)			
Мезоцикли	змагальний 1	передзмагальний	змагальний 2	передзмагальний	змагальний 3		
Мікроцикли	4 змагальні	Підвідний	Підвідний	2 змагальні	2 підвідні	Відновлювальний	4 змагальні

Висновки. На основі аналізу структури річного макроциклу спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, обґрунтовано концепцію побудови тренувального процесу спортсменок, яка ґрунтувалася на основних положеннях системи періодизації.

Проведений аналіз основних структурних елементів тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок дав підставу констатувати, що календар національних і міжнародних змагань, а також закономірності придбання спортивної форми були основними факторами, що визначали структуру й зміст тренувального процесу в передолімпійському макроциклі підготовки. З урахуванням цих чинників у сезоні третього року підготовки в основу моделі планування тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спринті покладено двоциклову систему побудови річного макроциклу із завершенням макроциклу відповідальними (головними) змаганнями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у наступному вивченні структури й змісту тренувального процесу спортсменок в олімпійському макроциклі.

Джерела та література

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия-пресс, 2007. – 271 с.
2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60–74.
3. Гизатуллина Ч. А. Подготовка бегунов на короткие дистанции с учётом их функционального состояния спортсменов / Ч. А. Гизатуллина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 2. – С. 72–75.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 864 с.
5. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здоровья, 1978. – 96 с.

References

1. Bondarchuk, A. P. (2007). *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa* [Managing the training process of high class athletes]. Moscow: Olimpiya press.
2. Borzov, V. (2014). Podgotovka legkoatleta-sprintera: strategiya, planirovanie, tehnologii [Training of a track and field athlete-spinter: strategy, planning, technologies]. *Nauka v olimpiyskom sporte*, 1, 60–74.
3. Gizatullina, C. A. (2012). Podgotovka begunov na korotkie distantsii s uchetom funktsionalnogo sostoyaniya sportsmenov [Preparation of sprinters taking into account functional condition of athletes]. *Teoriya i praktika prikladnyh i eksperementalnyh vidov sporta*, 2, 72–75.
4. Ozolin, N. G. (2006). *Nastolnaya kniga trenera. Nauka pobezhdad* [Reference book of a coach. Science of winning]. Moscow: AST.

6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теорія і її практичні приложення / В. Н. Платонов. – Київ : Олімп. лит., 2004. – 808 с.
7. Ткаченко М. Управление тренувальним процесом кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів на основі урахування адаптації к навантаженням на швидкість і швидкісну витривалість в річному макрочеклі / М. Ткаченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цюсю, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 385–389.
8. Офіційний сайт Міжнародної Федерації легкої атлетики [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.iaaf.org/results/>.
9. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaf.org.ua/>.
10. Bangsbo J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen ; Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
5. Petrovskiy, V. V. (1978). *Organizatsiya sportivnoy trenirovki* [Organization of sports training]. Kyiv: Zdorovye.
6. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [System of preparation of athletes in Olympic sport. General theory and its practical applying]. Kyiv: Olimpiyskaya: literatura.
7. Tkachenko, M. (2013). *Upravlenie trenirovochnym protsessom kvalifitsirovannykh legkoatletov-sprinterov na osnovе uchets adaptatsii k nagruzkam na bystrotu i skorostnyuyu vynoslivost v godichnom makrotsikle* [Training process management of qualified sprinters on the basis of records of adaptation to speed loads and speed endurance in an annual macro-cycle]. *Fizichne vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 1 (21), 385-389.
8. Official web-page of the International Federation of Track and Field Athletics. Retrieved from <http://www.iaaf.org/results/>
9. Official web-page of the Federation of Track and Field Athletics of Ukraine. Retrieved from <http://uaf.org.ua/>.
10. Bangsbo, J., Larsen, H. (2000). *Running & Science*. Institute of Exercise and Sport Sciences.
-

Інформація про авторів:

Караулова Світлана; <http://orcid.org/0000-0003-1582-2368>; karaulova@mail.ru; Запорізький національний університет; вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, 69000, Україна.

Information about the Authors:

Karaulova Svitlana; <http://orcid.org/0000-0003-1582-2368>; karaulova@mail.ru; Zaporizhia National University; 66 Zhukovskiy Street, Zaporizhia, 69000, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2016 р.

Рецензії, хроніки та персоналії

УЧЕНИЙ. ПЕДАГОГ. УПРАВЛІНЕЦЬ

(до 50-річчя від дня народження А. В. Цюся)

*Наука – це спорт, гімнастика розуму,
що приносить мені задоволення.*

А. Енштейн



Анатолій Васильович Цюсь – перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

Багатогранна діяльність Анатолія Васильовича вирізняється багатьма яскравими сторонами, проте найбільш помітною із них є та, яка пов'язана з роллю талановитого вченого й педагога, організатора науки та вищої освіти, уважного й турботливого вчителя.

Народився майбутній учений 2 січня 1966 р. в селі Любохини Старовижівського району Волинської області в родині Василя Григоровича та Євгенії Микитівни Цюсів, які ще з дитинства заклали такі риси його характеру, як працелюбність і наполегливість. Змалку мріяв стати учителем фізичної культури, тому вступив до Луцького

державного педагогічного інституту імені Лесі Українки на факультет фізичної культури, який успішно закінчив у 1989 р.

Значне місце в житті А. В. Цюся належить викладацькій діяльності та організації навчального процесу у вищих закладах освіти. Протягом 1989–1994 рр. обіймав посади викладача, старшого викладача, доцента кафедри теоретичних основ фізичного виховання Луцького державного педагогічного інституту імені Лесі Українки. Працював доцентом, завідувачем кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського державного університету імені Лесі Українки (1994–2002 рр.); завідувачем кафедри, професором, проректором з науково-методичної роботи Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна» (2002–2004 рр.); професором, завідувачем кафедри теорії та методики фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки (2005–2007 рр.); проректором із наукової роботи (2007–2012); першим проректором університету (2013–2015). Із вересня 2015 р. обіймає посаду першого проректора, проректора з адміністрування та розвитку Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Зацікавившись проблемами оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури й спорту, Анатолій Васильович дослідив їх у кандидатській дисертації «Диференційований підхід в процесі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури», яку успішно захистив у 1994 р. у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, здобувши науковий ступінь кандидата педагогічних наук.

Найважливішими віхами науково-педагогічної діяльності стали присудження А. В. Цюсю ученого звання професора кафедри фізичного виховання та реабілітації у 2004 р. та наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту – за результатом захисту докторської дисертації «Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття» у Харківській державній академії фізичної культури у 2005 р.

Головними науковими проблемами, над якими працюють Анатолій Васильович та його численні учні, є історичні тенденції становлення та розвитку фізичної культури в Україні з найдавніших часів до початку XIX ст.; засоби й методи оптимізації фізичного виховання в загальноосвітніх школах і вищих закладах освіти; режими фізичних навантажень в оздоровчій фізичній культурі. Результати

досліджень дають змогу розробляти не лише адаптовані зміст та дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей людини, а й формувати систему заходів для залучення населення до систематичних занять фізичними вправами.

Узагальнення значного наукового досвіду відображено в 180 наукових публікаціях, у тому числі 12 монографіях із цих проблем. Серед них найбільш вагомі такі, як «Фізичне виховання в календарній обрядовості українців», «Традиції фізичного виховання в Київській Русі», «Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти», «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів», «Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз» тощо.

Під керівництвом ученого захистили дисертаційні дослідження 20 аспірантів і здобувачів.

Нині поряд з адміністративно-управлінською значну частину професійної діяльності А. В. Цюся займає педагогічна робота (викладання навчальних дисциплін, робота зі студентами й аспірантами). Він керує написанням дипломних та магістерських робіт, надає методичну допомогу вчителям фізичної культури міста Луцька й Волинської області, активно співпрацює з Волинським інститутом післядипломної педагогічної освіти, а також бере участь у роботі Державних екзаменаційних комісій вищих навчальних закладів України.

Про науковий авторитет професора А. В. Цюся свідчить і той факт, що він є членом експертної комісії з освіти Державної акредитаційної комісії України, експертної ради з фізичного виховання і спорту Вищої атестаційної комісії України, пізніше – Міністерства освіти і науки України (із 2007 р.), а також Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України.

Протягом 1998–2000 рр. виконував обов'язки вченого секретаря спеціалізованої вченої ради із захисту дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту Волинського державного університету імені Лесі Українки. Член спеціалізованих вчених рад Львівського державного університету фізичної культури (із 2001 р.); Харківської державної академії фізичної культури (із 2006 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (спеціальність 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я).

Анатолій Васильович Цюсь проводить широку оздоровчо-просвітницьку роботу, організовуючи проведення вже традиційної Міжнародної науково-практичної конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», на якій обговорюються найактуальніші проблеми галузі фізичної культури, спорту й здоров'я людини.

А. В. Цюсь – головний редактор збірника наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві» – наукового фахового видання України («Педагогічні науки», «Фізичне виховання і спорт»), яке виходить із 1999 р. і відображається в базах даних Index Copernicus; Polska Bibliografia Naukowa; Ulrich's Periodicals Directory; Directory of Research Journal Indexing; Directory Indexing of International Research Journals; International Committee of Medical Journal Editors; Research Bible та ін.

Багаторічна наукова й організаційна діяльність Анатолія Васильовича Цюся отримала широке визнання. Він відзначений багатьма званнями й нагородами, а саме: Почесними грамотами Міністерства освіти і науки України, Волинської державної адміністрації та Волинської обласної ради, удостоєний звання «Відмінник освіти України».

Роздумуючи над витоками заслуженого авторитету Анатолія Васильовича та його беззаперечною повагою серед усього науково-педагогічного співтовариства України, широкою популярністю не лише в нашій країні, але й за її межами, приходимо до висновку, що вони полягають, насамперед, у таких його людських якостях, як висока порядність і виняткова людяність, колосальна працездатність і вимогливість до себе. Будучи людиною гармонійною, він удало поєднує в собі глибокий розум ученого та потужні організаторські здібності, працюючи на посаді першого проректора СНУ імені Лесі Українки. Завжди відкритий для спілкування, володіє постійною готовністю підтримати у важку хвилину словом і ділом.

Небагатьом людям у процесі життєвого шляху та професійного зростання вдається дійти справжньої мудрості, а тим більше – жити й працювати, досконало володіючи нею. Однак ці слова можна з упевненістю сказати про Анатолія Васильовича, який своїм особистим життям, професійною діяльністю та плідною науковою роботою доводить, що мрії про професію здійснюються, а успіх приходить до того, хто наполегливо працює й постійно самовдосконалюється. Будучи зразком інтелігентності та високих еталонів культури вченого, Анатолій Васильович власним прикладом надихає обдаровану студентську й викладацьку молодь до самовідданого служіння педагогічній науці.

*Ректор СНУ імені Лесі Українки,
професор Коцан Ігор Ярославович*

Рецензія на монографію

«Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз» (Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник)*



Вільчковський Едуард Станіславович – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, дійсний член Міжнародної академії педагогічних і соціальних наук. Випусник Київського державного інституту фізичної культури (1956 р.). Автор понад 400 науково-методичних публікацій, зокрема 33-х монографій, посібників та підручників із педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології. Серед його учнів – 16 кандидатів і п'ять докторів педагогічних наук та із фізичного виховання і спорту.



Шиян Богдан Михайлович – доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури та спорту. Випусник Львівського державного інституту фізичної культури (1958). Тривалий час очолював кафедру теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Автор понад 140 науково-методичних публікацій, зокрема семи монографій, підручників, посібників із теорії і методики фізичного виховання. Серед його учнів – 20 кандидатів і докторів педагогічних наук та із фізичного виховання і спорту.



Цьось Анатолій Васильович – доктор наук із фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Випусник Луцького державного педагогічного інституту імені Лесі Українки (1989 р.). Автор понад 150 науково-методичних публікацій, зокрема 11 монографій, посібників з історії фізичної культури, теорії та методики фізичного виховання. Серед його учнів – 19 кандидатів педагогічних наук та із фізичного виховання і спорту.



Пасічник Володимир Романович – доктор педагогічних наук, професор. Випусник Київського державного педагогічного інституту імені Максима Горького (1984 р.). Автор понад 90 науково-методичних праць, зокрема п'яти монографій із педагогіки, історії, теорії та методики фізичного виховання.

Фізичне виховання як складова частина навчання й виховання впродовж тривалого часу розвивалося залежно від соціальних, культурних, економічних чинників регіону. Тому ключовим моментом у розумінні сучасної системи фізичного виховання школярів є аналіз історичних аспектів її становлення, порівняння з досвідом інших країн, особливо тих, що найближчі до України за традиціями, менталітетом, багатомілітичною історією та географічним положенням.

У колективній монографії «Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України» (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз» визначено особливості, тенденції й напрями еволюції системи фізичного виховання дітей і молоді в Польщі та Україні від XVI ст. до наших днів. Такий цілісний аналіз, узагальнення й порівняння в історичному плані багаторічного досвіду становлення та розвитку системи фізичного виховання – завдання, без сумніву, важливе й нагальне.

Колектив авторів представлено провідними науковцями України та Польщі в галузі фізичного виховання, спорту, педагогіки. Серед них – член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор Вільчковський Едуард Станіславович (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Кельцинський університет імені Яна Кохановського), заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор педагогічних наук, професор Шиян Богдан Михайлович (Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка), доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Цьось Анатолій Васильович (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) та доктор педагогічних наук, професор Пасічник Володимир Романович (Кельцинський університет імені Яна Кохановського). Авторський колектив із різноаспектними, але однонаправленими науковими інтересами.

© Куц О., 2016

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

сами, акумулюючи свої зусилля й наукові напрацювання, зумів здійснити системний порівняльний аналіз фізичного виховання школярів Польщі та України. Саме такий підхід у вивченні означеної проблеми дає можливість глибше зрозуміти закономірності поступового розвитку системи фізичного виховання дітей і молоді, їх зумовленість суспільним, економічним, соціально-культурним й іншими чинниками, виявити зв'язки між ними та об'єктивно оцінити сучасний стан навчально-виховного процесу з цього предмета й напрями подальшої еволюції.

Рецензована праця вміщує вступ, шість розділів, у яких висвітлено різні грані досліджуваного питання, а також список використаних джерел, який складає 543 найменування.

Матеріал у першому розділі «Становлення і розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в XVI – початок XX ст.» – це аналіз доробок польських й українських авторів того часу. Фізичне виховання розглядається як важлива освітня складова та спосіб покращення здоров'я школярів. Кризь призму розвитку фізичного виховання розглянуто видатні постаті, зокрема Тадеуша Чацького, який був організатором освіти у Волинській, Київській і Подільській областях; Олександра Духновича, котрий розробив систему фізичних вправ; Михайла Демкова, який в основу фізичного виховання поклав вікову періодизацію розвитку дитини. Поданий у розділі матеріал про козацькі традиції фізичного виховання дітей, фізичне виховання в календарній і родинній обрядовості українців розкриває власне українське коріння сучасного сімейного, родинного, народного фізичного виховання.

У другому розділі «Стан фізичного виховання учнів у польських та українських школах у першій половині XX ст.» здійснено багатоаспектний аналіз фізичного виховання школярів у Польщі й Україні в міжвоєнний період, розглянуто політику тогочасного уряду щодо концепцій розвитку фізичного виховання, заохочень молоді до занять спортом, внесок провідних науковців у становлення фізичного виховання в Польщі. Паралельно наведено інформацію про систему фізичного виховання українських школярів, чинні навчальні програми й схеми уроків фізичної культури, про важливість урахування стану здоров'я дітей та поділ їх на групи залежно від фізичного розвитку й здоров'я.

Третій розділ монографії «Розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в 40–60-х роках XX ст.» уміщує результати досліджень науковців стосовно становлення системи фізичного виховання дітей і молоді після Другої світової війни, де провідне місце належало цілеспрямованій діяльності держави й освітніх органів. Розглянуто основні тенденції розвитку системи фізичного виховання українських школярів у 1945–1960-х рр., внесок визначних педагогів та науковців.

У четвертому розділі «Особливості фізичного виховання молодого покоління Польщі та України в 70–90-х роках XX ст.» розглянуто вплив соціально-економічного становища на стан фізичного виховання дітей та учнівської молоді, вплив урядових установ на розвиток фізичного виховання школярів, схарактеризовано чинні шкільні програми з фізичної культури.

П'ятий розділ «Реформування шкільної освіти в Польщі та Україні наприкінці XX – на початку XXI ст.» уміщує інформацію про сучасний стан фізичного виховання в Польщі й систему фізичного виховання дітей та учнівської молоді на сучасному етапі розвитку шкільної освіти в Україні. Подано характеристику принципів позицій у системі освіти дітей і молоді Польщі, де зазначено, що дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою в школах усіх типів, а для учнів, які мають здібності до занять спортом, створено відповідні класи. Розглянуто базові положення сучасних польських й українських шкільних навчальних програм, Державні вимоги України до завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів, основні засади Положення про організацію фізичного виховання й спорту.

Логічним продовженням викладених вище історичних аспектів становлення сучасних систем фізичного виховання в Україні й Польщі є шостий розділ монографії «Фізичний розвиток та рухова підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України». Влучно зауважено, що фізичний розвиток дітей і молоді – найбільш об'єктивний показник, який характеризує рівень їхнього здоров'я. Наведено дані щодо результатів антропометричних вимірів учнів загальноосвітніх навчальних закладів Польщі й України.

Представлена на рецензію монографія – це фундаментальна праця, якої так не вистачало. Автори вміло подали добірку інформації, її аналіз і тлумачення для заповнення прогалів в історії становлення системи фізичного виховання. Потрібно зазначити, що монографія гарно ілюстрована, матеріал викладено в доступній формі для широкого кола читачів й водночас має наукову цінність і практичне значення для студентів, науковців, освітян.

Рецензент – Куц Олександр Сергійович, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Інформація про засідання Секції з фізичної культури й спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України

16 грудня 2014 р., відповідно до Угоди про співробітництво між Національним університетом фізичного виховання і спорту України та Національною академією педагогічних наук України, створено Секцію з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України.

Відповідно до Положення Секцію утворено з метою координації діяльності вищих навчальних закладів, наукових установ та інших організацій у розв'язанні наукових проблем у сфері фізичної культури й спорту, підвищення ефективності підготовки наукових кадрів і впровадження результатів досліджень у практику.

Роботу Секції спрямовано на розв'язання таких завдань:

- дослідження теоретико-методологічних засад модернізації системи професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту, здійснення пошуку економіко-управлінських детермінант розвитку вищої школи в галузі знань із фізичної культури та спорту;

- аналіз організаційних умов і педагогічних факторів підвищення якості професійної підготовки фахівців та післядипломної освіти керівних і педагогічних кадрів у сфері фізичної культури й спорту;

- визначення психолого-педагогічних основ удосконалення навчально-виховного процесу фахівців із фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах;

- визначення способів удосконалення програмно-нормативних засад системи фізичного виховання в навчальних закладах; основ фізичного виховання різних груп населення, спорту для всіх, здоров'я людини;

- визначення тематики найважливіших наукових напрямів та проблемних питань у галузі знань із фізичної культури й спорту, участь у підготовці проекту Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту;

- координація проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень із проблем фізичної культури й спорту;

- дослідження історичних, організаційно-методичних та правових засад реалізації олімпійської освіти дітей і молоді;

- проведення наукових досліджень із проблем здорового способу життя та рухової активності різних груп населення;

- наукове обґрунтування методологічних й організаційно-методичних основ раціональної підготовки національних збірних команд із видів спорту;

- обґрунтування теоретико-методологічних та практичних основ фізичної реабілітації й спортивної медицини, медико-біологічного супроводження підготовки спортсменів;

- визначення перспективних напрямів та впровадження видавничої діяльності (випуск наукової, навчальної й методичної літератури) та створення електронних видань у галузі знань із фізичної культури й спорту;

- проведення наукової експертизи освітніх інновацій та навчальної літератури, вивчення й узагальнення наукових досягнень у сфері фізичної культури та спорту, сприяння їх упровадженню в практику.

До складу Секції з фізичної культури та спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України входять:

ІМАС Євгеній Вікторович – доктор економічних наук, професор, ректор Національного університету фізичного виховання і спорту України, голова секції;

ДУТЧАК Мирослав Васильович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, перший проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, заступник голови секції;

ШИНКАРУК Оксана Анатоліївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, директор науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, вчений секретар;

АЖИППО Олександр Юрійович – доктор педагогічних наук, професор, ректор Харківської державної академії фізичної культури.

КАШУБА Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України;

КРУЦЕВИЧ Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

ЛЯННОЙ Юрій Олегович – кандидат педагогічних наук, професор, ректор Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

МІЧУДА Юрій Петрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри менеджменту і економіки спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

НОСКО Микола Олексійович – доктор педагогічних наук, професор, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка;

ПРИСТУПА Євген Никодимович – доктор педагогічних наук, професор, ректор Львівського державного університету фізичної культури;

САВЧЕНКО Віктор Григорович – доктор педагогічних наук, професор, ректор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту;

СУЩЕНКО Людмила Петрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

ТИМОШЕНКО Олексій Валерійович – доктор педагогічних наук, професор, директор інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. М. Драгоманова;

ЦЬОСЬ Анатолій Васильович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, перший проректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Для обговорення нагальних проблем фізичної культури та прийняття рішень раз у квартал проводяться збори Секції. Чергове відкрите засідання Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України відбулося 31 березня 2016 р. на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Заступник голови Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти НАПНУ, професор М. В. Дутчак доповів про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яку затверджено 9 лютого 2016 р.

Ректор ЛДУФК та член Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти НАПНУ, професор Є. Н. Приступа й член робочої групи з розробки проекту Закону України «Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні», доктор фізичного виховання, професор О. Б. Лазарева доповіли про роботу над законопроектом, відзначили важливість підготовки спеціалістів із фізичної реабілітації й розробку комплексної системи реабілітації в країні. Доповідачі представили набрані пропозиції до внесення в законопроект.

Секцією прийнято рішення присвятити обговоренню проекту Закону України «Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні» окреме засідання 11 квітня 2016 р. в Києві на базі Національного університету фізичного виховання і спорту із запрошенням народного депутата, заступника голови Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я І. В. Сисоєнко й фахівців із фізичної реабілітації.

Директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, вчений секретар Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти НАПНУ, професор О. А. Шинкарук доповіла про спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», за якою здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти III (освітньо-наукового) та наукового рівнів.

Також розглянуто пропозиції до формування Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр.

Ректором Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, професором Ю. О. Лянным презентовано книгу заслуженого журналіста України Михайла Осташевського «Спортивній кузні Сумщини 35».

У дискусії взяли участь присутні члени секції (Є. В. Імас, О. Ю. Ажиппо, М. В. Дутчак, В. О. Кашуба, Т. Ю. Круцевич, О. Б. Лазарева, Ю. О. Лянный, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, А. В. Цьось, О. А. Шинкарук) та викладачі вищих навчальних закладів м. Суми.

Члени Секції мали можливість ознайомитися зі спортивними досягненнями Сумщини, відвідали новий Музей спортивної слави Сумщини, спортивну спеціалізовану школу з футболу «Барса» тощо.

11 квітня 2016 р. в Києві на базі Національного університету фізичного виховання і спорту відбулося позачергове засідання Секції з фізичної культури і спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України із запрошенням народного депутата, заступника










голови Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я І. В. Сисоєнко, головного спеціаліста з фізіотерапії Департаменту охорони здоров'я м. Києва С. Н. Бучинського, завідувача Центру відновлювальної медицини і реабілітації Клінічної лікарні «Феофанія» В. А. Стукаліна, завідувачів кафедр фізичної реабілітації для обговорення широким загалом проекту Закону України «Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні».

У ході роботи обговорено статті Закону України «Про попередження інвалідності та систему реабілітації в Україні», роз'яснено, пропозиції щодо уточнення дефініцій із реабілітації. Члени секції звернули увагу про стан виконання Указу Президента України про внесення в класифікатор професій України посад, таких професій, як «ерготерапевт» і «фізичний терапевт».






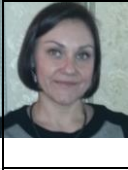




Згідно із затвердженням нових спеціальностей 227 – «Фізична реабілітація» й 017 – «Фізичне виховання та спорт» – висловлено пропозиції щодо визнання відповідності нових спеціальностей науковим ступеням фахівців – докторів і кандидатів наук за спеціальністю 24.00.03 «Фізична реабілітація».

Вчений секретар О. А. Шинкарук

НАШІ АВТОРИ

	<p>Альошина Алла Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332)24-20-69. E-mail: a_aleshina@list.ru</i></p>
	<p>Белікова Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/118 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: natabel.lutsk@gmail.com</i></p>
	<p>Блавт Оксана Зіновіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів. <i>Контактна інформація: 79010, м. Львів, вул. Кравчука 4/6. Сл. тел. (032) 276-43-80. E-mail: oksanablavt@mail.ru</i></p>
	<p>Бріскін Юрій Аркадійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛФУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. Сл. тел. (032)255-32-01. E-mail: tmos@ldufk.edu.ua</i></p>
	<p>Будкевич Геннадій Борисович – доцент кафедри фізичного виховання, Мукачівський державний університет, м. Мукачево. <i>Контактна інформація: 89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26, Мукачівський державний університет. Сл. тел. (03131) 2-11-09. E-mail: flazak@yandex.ru</i></p>
	<p>Бухвал Андрій Володимирович – асистент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87. E-mail: buhval83@mail.ru</i></p>
	<p>Васкан Іван Георгійович – викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці. <i>Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, факультет фізичної культури та здоров'я, кафедра фізичної культури і здоров'я. Сл. тел. (03722) 3-72-07. E-mail:stasy_vaskan@mail.ru;</i></p>
	<p>Гавришко Сергій Гаврилович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Мукачівський державний університет, м. Мукачево. <i>Контактна інформація: 89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26, Мукачівський державний університет. Сл. тел. (03131) 2-11-09. E-mail: serzh31@ukr.net</i></p>
	<p>Грабовський Олександр Володимирович – керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії, Ківерцівський медичний коледж, м. Ківерці. <i>Контактна інформація: 45200, м. Ківерці, вул. Київська 4, Ківерцівський медичний коледж. Сл. тел. (0336) 52-13-55. E-mail: sanja2163@mail.ru</i></p>

	<p>Грейда Наталія Богданівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Грушевського, 2б (корпус Е), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332)24-01-47. E-mail: ngreyda@mail.ru</i></p>
	<p>Грицай Оксана Сергіївна – лаборант кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Грушевського, 2б (корпус Е), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332)24-01-47. E-mail: oksa_gr@mail.ru</i></p>
	<p>Давидов Володимир Юрійович – доктор біологічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація: 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет, кафедра фізичної культури і спорту. Сл. тел. + 375 (165) 31 21 60. E-mail: v-davydov55@list.ru</i></p>
	<p>Дем'янчук Олена Григоріївна – асистент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332)24-20-69. E-mail: demolen@mail.ru</i></p>
	<p>Демчук Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, докторант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1. Сл. тел.(044)287-54-52. E-mail: d_sveta@ukr.net</i></p>
	<p>Завидівська Наталія Назарівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (032) 260-32-57. E-mail: znataliia@yandex.ru</i></p>
	<p>Захожа Наталія Яківна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87. E-mail:zakhozha75@ukr.net</i></p>
	<p>Захожий Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69. E-mail: zakhozhyi@ukr.net</i></p>
	<p>Індика Світлана Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/116 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: indika.sv@gmail.com</i></p>
	<p>Калитка Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/116 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: sv-kalitka@ukr.net</i></p>

	Кампі Орест Юрійович – кандидат юридичних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін, Мукачівський державний університет, м. Мукачево. <i>Контактна інформація:</i> 89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26, Мукачівський державний університет, кафедра суспільних дисциплін. Сл. тел. (03131) 2-11-09. E-mail: orestkampi@ukr.net
	Караулова Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (061)-289-12-63. E-mail: karaulova@mail.ru
	Кокарев Борис Валерійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (061)-289-12-63. E-mail: kokarevas@gmail.com
	Лавренюк Володимир Євгенович – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, просп. Грушевського, 26 (корпус Е), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332)24-01-47. E-mail: lavcard_vol@ukr.net
	Лейман Дарія Юрійівна – асистент кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація:</i> 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет, кафедра фізичної культури і спорту. Сл. тел. + 375 (165) 31 21 60. E-mail: Schule4ka@mail.ru
	Лукоянова Катерина Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (061) 289-12-64. E-mail: eka2799@ya.ru
	Лущик Ірина Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри інформатики, Волгоградська державна академія фізичної культури, м. Волгоград. <i>Контактна інформація:</i> 400005, Росія, м. Волгоград, проспект ім. В. І. Леніна, б. 78, Волгоградська державна академія фізичної культури, кафедра інформатики. Сл. тел. (8442) 23-01-95. E-mail: Luschik@rambler.ru
	Манкевич Анна Миколаївна – аспірант кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація:</i> 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет, кафедра фізичної культури і спорту. Сл. тел. + 375 (165) 31 21 60. E-mail: Mankevich@rambler.ru
	Мацкевич Нінель Матвійівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332)24-20-69. E-mail: vni.sport@gmail.com
	Одинець Тетяна Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний університет, факультет фізичного виховання, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (061) 228-75-53. E-mail: puch1ik@mail.ru

	Пришва Олесь Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: ooobc@yahoo.com</i>
	Ребрин Віктор В'ячеславович – тренер із боксу, Волинський боксерський клуб Олімпійського резерву, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Відродження, 22А. Сл. тел. (0332) 25-12-80. E-mail: estet.direktor@gmail.com</i>
	Ролюк Олександр Васильович – підполковник, заступник начальника факультету бойового застосування військ, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79012, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, факультет бойового застосування військ. Сл. тел. (032) 238-65-34. E-mail: orest_lesko@ukr.net</i>
	Сайчук Микола Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел.(044)287-54-52. E-mail: mmsainchuk@i.ua</i>
	Санюк Володимир Іванович – старший викладач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/119 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332)24-20-69. E-mail: enli@bk.ru</i>
	Смолюк Вадим Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/116 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332) 24-21-78. E-mail: Smoluksvetlana@rambler.ru</i>
	Смолюк Іван Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30/98 (корпус В), СНУ ім. Лесі Українки, педагогічний інститут, кафедра педагогіки. Сл. тел. (0332)72-42-33. E-mail: Smoluk@gmail.com</i>
	Тарасюк Володимир Йосипович – керівник фізичного виховання, викладач-методист, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 36, Луцький педагогічний коледж. Сл. тел. (0332) 24-81-50. E-mail: olimp_lpk@ukr.net</i>
	Ханікянц Олена Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (032) 260-32-57. E-mail: alena_lvov@list.ru</i>
	Яворський Андрій Іванович – викладач кафедри хореографії, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра хореографії. Сл. тел. (032) 260-31-94. E-mail: svrada@ldufk.edu.ua</i>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Наукове видання «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» містить такі рубрики:

- Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту.
- Технології навчання фізичної культури.
- Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
- Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
- Олімпійський і професійний спорт.

Щоб мати можливість подавати рукописи в журнал та перевіряти їх поточний статус, потрібно зареєструватися на сайті (<http://sport.eenu.edu.ua>).

Для публікації приймаємо раніше не видані наукові праці (у тому числі іншими мовами в тій самій формі), які не надсилалися до розгляду редакціям інших журналів. За точність цитування та наведення в статтях наукових фактів, цифр й інших відомостей відповідальність покладено на авторів.

Подаючи статтю, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE (<http://publicationethics.org/>) відповідно до принципів етики наукових публікацій.

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

Наукові праці рецензують члени редакційної колегії збірника або сторонні незалежні експерти, виходячи з принципу об'єктивності й із позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості.

1. При написанні статті *потрібно дотримуватися таких правил:*

- назва статті повинна бути лаконічною, зрозумілою, відображати її зміст, не містити аббревіатур (до 10 слів);
- слід уникати стилю наукового звіту чи науково-популярної статті;
- недоцільно ставити риторичні запитання; перевагу потрібно надавати розповідним реченням;
- усі посилання подаються на початку статті; основний її обсяг уміщує виклад власних думок;
- стаття повинна мати просту структуру (без поділу на розділи й підрозділи!).

2. Структура статті: індекс УДК (верхній лівий кут); у правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, e-mail; посередині – назва статті, назва навчального закладу, місто; анотації й ключові слова **українською, російською та англійською мовами** (обсяг анотації – 240–250 слів).

У тексті анотації використовують нескладні речення, синтаксичні конструкції, притаманні науковій мові. Тут не повинно бути аббревіатур, скорочень, загальних фраз і повторень назви статті. Речення бажано починати словами *розглянуто, встановлено, відображено, проаналізовано, проведено, доведено* й т. ін.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та уможливити встановлення її основного змісту.

Анотації мають бути оформлені згідно з міжнародними стандартами й уключати такі підзаголовки:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення роботи (*описуються у випадку, якщо вони вирізняються новизною або викликають інтерес із точки зору наукової роботи; в експериментальних працях вказують джерела даних та характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова: (5–6) (*відображають основний зміст статті, галузь науки, тему, наводяться в називному відмінку*). (За ключовими словами здійснюємо пошук статей в електронних базах даних).

В анотації **англійською мовою** подається така інформація: автор (транслітерація); назва статті (переклад); адресні дані автора (назва установи/закладу, адреса організації, місто, країна); анотація (обсягом 240–250 слів) із дотриманням хронології статті та підзаголовків, як і в анотації українською мовою; ключові слова.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами.

3. Основний текст статті

Редакційна колегія приймає до друку лише ті наукові статті (науковою вважається стаття, яка містить результат теоретичного або експериментального дослідження й призначена для наукового видання), які містять такі елементи:

- **Вступ** (*постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, аналіз останніх 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** (*вказуються кількість, вік, спортивна кваліфікація досліджуваних, умови, тривалість і послідовність проведення експерименту, коротко обґрунтовується вибір методів, які використано в дослідженні*).

- **Результати дослідження. Дискусія.** Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів (*результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних потрібно подавати у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Дані, які відображаються в таблицях, мають бути суттєвими, повними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми відповідають їхньому змісту. Переказувати словами дані таблиць і графіків неприпустимо. Результати дослідження повинні бути обов'язково проаналізовані. Варто провести паралелі з даними, отриманими іншими вітчизняними й закордонними вченими*).

- **Висновки та перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі (*подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми. Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи*).

- **Джерела та література** (не більше 20, на кожен позицію має бути посилання в тексті статті; інтернет-посилання в тексті повинні супроводжуватися повними коректними адресами URL), повинні містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження. До списку потрібно включати наукові статті з українських та зарубіжних (до 50 %) фахових наукових журналів, у тому числі опубліковані у виданні «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Відомості про них повинні відповідати вимогам ДСТУ ГОСТ 7.1:2006. Оформлення списку літератури слід подавати у квадратних дужках, відокремлюючи одне джерело від іншого крапкою з комою, наприклад [3; 4; 6; 8; 12; 15].

Список References розміщується після основного списку літератури.

Для оформлення списку літератури англійською мовою бажаним є стиль міжнародного зразка APA (Американської асоціації психологів). (<http://www.apastyle.org/>). Транслітерувати інформацію потрібно згідно з постановою КМУ від 27.01.2010 № 55 (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>) (для української мови) або вимог BGN/PCGN (для російської мови).

Детально з правилами оформлення References можна ознайомитися на сайті видання <http://sport.eenu.edu.ua>.

4. При підготовці статей просимо Вас дотримуватися таких вимог:

- Тема листа та ім'я файлу статті: Прізвище автора_Стаття.
- Мови публікацій – українська, російська, польська (за вибором) та англійська (обов'язково).
- Обсяг статті – 8–12 сторінок із таблицями, схемами та малюнками формату А4 в редакторі Word 97-2003, у форматі *.doc. Шрифт – Times New Roman, кегль 14, міжрядковий інтервал – 1,5 (у таблицях – 1), орієнтація сторінки – книжкова, без переносів.

- Анотації та ключові слова подаються шрифтом Times New Roman, кегль 12.
- Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см, вирівнювання – по ширині.
- Чітко диференціюються тире (–) та дефіс (-).
- Елементи тексту, які потребують виділення, підкреслюються; значення слів тощо беруться в лапки.
- Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подається в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Для рисунків, виконаних у програмі Excel, потрібно додатково до статті відправити файл Excel (97-2003). Ілюстрації також слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад: **Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності**). Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий). Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул повинні бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути скановані.

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://physicaledu-journal.org.ua> та <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам, наведеним у пунктах 1–4, або її науковий рівень недостатній, то редакційна рада не приймає працю для публікації.

Стосовно інших питань за консультацією просимо звертатися до відповідального секретаря Індики Світлани Ярославівни (сл.тел. 0332-24-21-78; моб. тел. (066)-48-30-600).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку (див. нижче), а також фото (цифрове) автора (-ів) для публікації в рубриці «Наші автори».

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) *(українською та англійською мовами)* _____

ORCID *(цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє Вас від будь-якого іншого дослідника, відображає зв'язок між Вами й Вашою професійною діяльністю. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна, зареєструвавшись <http://about.orcid.org>, <https://orcid.org/register>* _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон *(установи чи організації) (українською та англійською мовами)* _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник збірника _____

Телефон _____

E-mail _____

ЗМІСТ

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

Іван Смолюк, Вадим Смолюк Виховання здорової дитини в українській етнопедагогіці	5
Микола Сайнчук Народна гра як презентант традицій і репрезентант культурного коду	12
Орест Камні, Геннадій Будкевич, Сергій Гавришко Правові аспекти регулювання праці професійних спортсменів в Україні	17

Технології навчання фізичної культури

Оксана Блавт Інтеграція технологічних засобів у тестовий контроль рухливості в суглобах студентів спеціальних медичних груп	24
Nataliya Vyelikova, Indyka Svitlana Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport	29

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Андрій Яворський Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу	34
Іван Васкан, Володимир Захожий, Наталія Захожа, Нінель Мацкевич Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності	40
Катерина Лукоянова Національний вид боротьби «український рукопаш “Спас”» у сучасній системі фізичного виховання	47
Наталія Завидівська, Олена Ханікянц Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи	51
Олександр Ролюк Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників	57
Олена Дем'янчук, Алла Альошина Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі	64
Олесь Пришва Маркери фізичного стану чоловіків зрілого віку у фізичній активності високої інтенсивності в літній сезон	69
Світлана Демчук Характеристика просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання	76
Світлана Калитка, Віктор Ребрина, Андрій Бухвал, Володимир Тарасюк, Олександр Грабовський Мотивація підлітків до занять спортом	81

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Дарья Лейман, Владимир Давыдов Основопологающие аспекты комплексной реабилитации женщин среднего возраста при избыточной массе тела и ожирении I степени	87
Наталія Грейда, Володимир Лавринюк, Володимир Санюк, Оксана Грицай Ефективність фізичної культури при шийному остеохондрозі хребта в студентів спеціальних медичних груп	92

Тетяна Одинець, Юрій Бріскін

Проблемно-орієнтована програма фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом на стаціонарному етапі реабілітації97

Олімпійський і професійний спорт

Борис Кокарев

Дослідження змін рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в спортивній аеробіці в річному циклі підготовки.....101

Владимир Давыдов, Анна Манкевич, Ирина Луцкич

Концентрация и распределение внимания в спортивном плавании, спортивной и художественной гимнастике.....107

Світлана Караулова

Структура тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у річному макроциклі114

Рецензії, хроніки та персоналії

Учений. Педагог. Управлінець (до 50-річчя від дня народження А. В. Цьося)119

Рецензія на монографію «Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз» (Е. С. Вільчковський, Б. М Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник)121

Інформація про засідання Секції з фізичної культури й спорту відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України123

Наші автори126

Інформація для авторів130

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture and Sports

<i>Ivan Smoliuk, Vadym Smoliuk</i> Upbringing of a Healthy child in Ukrainian Ethnopedagogics.....	5
<i>Mykola Sainchuk</i> Folk play in Presenting Traditions and Representing Cultural Code.....	12
<i>Orest Kampi, Hennadiy Budkevych, Serhiy Havryshko</i> Legal Aspects of work Regulation of Professional Athletes in Ukraine	17

Technologies Of Education In Physical Training

<i>Oksana Blavt</i> Integration of Technological Means for Testing Control of Flexibility in Students' Joints Among Students of Special Medical Groups.....	24
<i>Nataliya Byelikova, Indyka Svitlana</i> Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport	29

Physical Education of Different Groups

<i>Andriy Jvorskyi</i> Program of Applied Physical Preparation of Officers Mobilized from the Reserve	34
<i>Ivan Vaskan, Volodymyr Zakhozhyi, Nataliya Zakhozha, Ninel Matskevych</i> Scientific and Methodological Bases of Adolescents' Physical Activity in Extracurricular Activity....	40
<i>Kateryna Lukyanova</i> Ukrainian National kinds Of fight in the System of Physical Education.....	47
<i>Nataliya Zavydivska, Olena Khanikiant</i> Reorganization of the System of Physical Education of Students of High School: Problems and Perspectives.....	51
<i>Olexander Rolyuk</i> Special Military Training of Reconnaissance Officers	57
<i>Olena Demyanchuk, Alla Aleshina</i> Characteristics of Distances of Competitions in Sports Tourism	64
<i>Oles Pryshva</i> Physical Condition Markers of Men of Mature Age in High Intensity Physical Activity During the Summer Season.....	69
<i>Svitlana Demchuk</i> Characteristics of Spatial Organization of Bodies of Junior Pupils with Visual Deprivation in the Process of Physical Education	76
<i>Svitlana Kalytka, Viktor Rebryna, Andrii Bukhval, Volodymyr Tarasiuk, Oleksandr Hrabovskyi</i> Teenagers' Motivation to Sports Practicing	81

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

<i>Daria Leyman, Vladimir Davydov</i> Fundamental Aspects of Complex Rehabilitation of Middle-aged Women in Overweight and i Degree Obesity.....	87
<i>Nataliya Greida, Volodymyr Lavryniuk, Volodymyr Saniuk</i> Effectiveness of Medical Gymnastics among Students of Special Medical Groups with Osteochondrosis of the Cervical Spine.....	92

Tetiana Odynets. Yuriy Briskin

Problem-oriented Program of Physical Rehabilitation of Women with Postmastectomy Syndrome
at the Hospital Stage of Rehabilitation97

Olympic and Professional Sport

Borys Kokarev

Study of Changes in Level of Physical Capacity and Physical Preparedness of Female Athletes
of High Qualification in Sports Aerobics in an Annual Cycle of Preparation.....101

Volodymyr Davydov, Anna Mankevych, Iryna Lushchuk

Concentration and Distribution of Attention in Sports Swimming, Competitive
and Rhythmic Gymnastics107

Svitlana Karaulova

The Structure of the Training Process of Female Athletes of High Qualification in Sprint
in an Annual Macro-cycle.....114

Reviews, Chronicles and Personals

Scientist. Pedagogue. Chief (Dedicated to the 50-th Anniversary of Anatolii Tsos)119

Review of the Monograph «System of Physical Education of Pupils of Comprehensive Schools
of Poland and Ukraine (XVI – Beginning of XXI Century): Comparative Analysis»121

Information on Meeting of Section of Physical Culture and Sport of the Department
of Higher Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine123

Our Authors126

Information is for Authors130

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (33)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПП від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 30,22 ум. друк. арк., 30,13 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2844-А.

Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України

ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

