

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**

№ 3 (47)

2019

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2019

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

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

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2019. – № 3(47). – 118 с.

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

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

Видання відображається в наукометричних та реферативних базах: Index Copernicus International (Impact Factor ICV – 57,07), eLIBRARY (PIHЦ) (ліцензійний договір №128-03/2015, від 12.03.2015 р.); ERIH PLUS; Polska Bibliografia Naukowa; Україніка наукова; Ulrich's Periodicals Directory; репозитаріях та пошукових системах: DOAJ, OpenAIRE, BASE, WorldCat, Google Scholar, International Committee of Medical Journal Editors, Research Bible, Information Matrix for the Analysis of Journals, Наукова періодика України.

УДК 796 (Д 82)

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

УДК 796.011.1(73+6-13)

SPORT AND NATION BUILDING: A COMPARISON OF THE UNITED STATES AND SOUTH AFRICA

Gerald R. Gems¹

¹North Central College, Naperville, Illinois, USA, grgems@noctrl.edu

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-03-09>

Abstracts

The Relevance of the Research. This paper analyses the case of the USA and South Africa and its experiences in the sports sector since the period of apartheid, in an effort to explore the processes necessary to understand the potential sports may hold for peace building. By identifying initiatives of the USA in South Africa at the national, community and individual level of analysis, the paper outlines the possible effects of sports on reconciliation in divided states. Using a comparative historical approach, the connection between race as a cultural and political category rooted in the history of slavery and colonialism, and the development of the nation states was analyzed. It was characterized how each country's differing efforts to establish national unity and other institutional impediments have served, through the nation-building process and into their present systems of state power, to shape and often crystallize categories and divisions of race.

The Purpose of the Research is to experimentally verify the effectiveness of sports as an integral part of the country, influencing culture. **Methods of the Research.** The research methods used in the process of writing the paper involve the use of general scientific and empirical techniques of physical culture and educational sciences based on a systematic approach. In addition, in the process such general research methods as generalization and comparison analyses were used. **The Results of the Research.** As a result of the analysis, we have identified the main range of problems arising from globalization processes and a number of measures aimed at raising the level of sports and cultural image of the developed countries in the World society.

Key words: sport, physical education, polity, national game, racial segregation, blacks and whites, soccer, rugby, United States, South Africa.

Геральд Р. Гемс. Спорт й становлення нації: порівняльний аналіз США та Південної Африки. Актуальність. У статті проаналізовано досвід становлення спорту в США та в Південній Африці до й після апартеїду. Здійснено намагання дослідити процеси, необхідні для розвитку потенційних видів спорту, які можуть стати запорукою становлення миру та порозуміння між народами. Для визначення ініціативи США в регіоні Південної Африки на національному, суспільному й індивідуальному рівнях у статті окреслено можливий вплив спорту на примирення в розділених штатах та регіонах. Автор пов'язує побудову націй із побудовою расової ідентичності. Проаналізовано зв'язок між расою як культурною й політичною категорією, джерелом якої є історія рабства та колоніалізму й розвитком національних держав. На прикладі Південної Африки та Сполучених Штатів проілюстровано історичну динаміку та інституційні відносини, завдяки яким відбувалося ставновлення міждержавних інформаційних відносин. **Мета дослідження** – висвітлити роль спортивних змагань і спорту в цілому на процеси, пов'язані з побудовою національної ідентичності. **Методи дослідження.** У процесі дослідження використано загальнонаукові та емпіричні прийоми, засновані на системному підході, а також загальнонаукові методи, такі як узагальнення й порівняльний аналіз. **Результати дослідження** – визначено основне коло проблем, що виникають внаслідок глобалізаційних процесів, та низку заходів, спрямованих на підвищення рівня спортивного й культурного іміджу окремих країн у світовому суспільстві. **Висновки.** Сфокусувавши свою увагу на Південній Африці та Сполучених Штатах, автор проілюстрував історичну динаміку й інституційні відносини, а також становлення нації цих держав. У роки

апартеїду спорт відігравав роль головного інструменту опору проти системи расової сегрегації, а надалі допоміг набути країні світове визнання та позитивний імідж на міжнародній арені.

Ключові слова: спорт, фізична культура, політика, національна гра, расова сегрегація, чорно-білі, футбол, регбі, США, Південна Африка.

Геральд Р. Гемс. Спорт и становление нации: сравнительный анализ США и Южной Африки. *Актуальность.* Анализируется опыт становления спорта в США и Южной Африке до и после апартеида. Осуществляются попытки исследовать процессы, необходимые для развития потенциальных видов спорта, которые могут стать залогом становления мира и взаимопонимания между народами. Определяя инициативы США в регионе Южной Африки на национальном, общественном и индивидуальном уровнях, обозначается возможное влияние спорта на примирение в разделенных штатах и регионах. Автор связывает построение наций с формированием расовой идентичности. Анализируются связи между расой как культурной и политической категорией, источником которой является история рабства и колониализма и развитием национальных государств. На примере Южной Африки и Соединенных Штатов иллюстрируются историческая динамика и институциональные отношения, благодаря которым происходило становление межгосударственных информационных отношений. *Цель исследования* – раскрыть роль спортивных соревнований и спорта в целом на процессы, связанные с построением национальной идентичности. *Методы исследования.* В процессе исследования используются общенаучные и эмпирические приемы, основанные на системном подходе, а также общенаучные методы, такие как обобщение и сравнительный анализ. *Результаты исследования.* Определяется основной круг проблем, возникающих в результате глобализационных процессов, и ряд мероприятий, направленных на повышение уровня спортивного и культурного имиджа отдельных стран в мировом сообществе. *Выводы.* Сфокусировав свое внимание на Южной Африке и Соединенных Штатах, мы проиллюстрировали историческую динамику и институциональные отношения, а также становление нации этих государств. В годы апартеида спорт играл роль главного инструмента сопротивления против системы расовой сегрегации, а в будущем помог приобрести мировое признание и положительней имидж на международной арене.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, политика, национальная игра, расовая сегрегация, черно-белые, футбол, регби, США, Южная Африка.

Introduction. The United States of America and the Republic of South Africa are the only two countries which employed legal segregation at some point in their histories. The way that segregation came about in each of these countries is vastly different; however, the effects that we are seeing today are interestingly similar.

Both the United States and South Africa are nations composed largely of immigrants. Both were colonized by imperial powers, and both became arenas of struggle against outsiders who rose to positions of dominance. In both cases the colonizing power, the white Anglo-Saxon Protestants (WASPs) of the British Empire, ultimately defeated or absorbed the native populations as well as other colonial forces. This inquiry looks at one facet of that struggle, where subordinate groups exerted their own agency and managed to adapt the dictates of the governing group to their own cultures through leisure and educational practices that incorporated sport.

Materials and Research Methods are theoretical analysis of scientific-methodological literature and the Internet – Global Information Network.

Results of the Research. Discussion. The process of migration to the United States started soon after European explorers landed on the North American continent in the fifteenth century. Superior weaponry, aggressive expansionism, and diseases decimated the native population as the colonizers secured the entirety of the continent under their domain over the course of the next three centuries, establishing a less than inclusive democracy sparked by a capitalist economy and guided by a set of Protestant religious values. That migratory evolution became an internal concern when millions in search of greater opportunity flooded American shores in the nineteenth century. Anglo nativists, descendants of the original WASPs, perceived the arrival of non-Anglos as a threat to their dominance of the economy. The white Americans assumed Social Darwinian perceptions of racial superiority, and judged newcomers by their failure to adhere to the WASPs' standards of Protestant religious morality.

By the latter nineteenth century, unable to deter the continuing masses of immigrants, WASP reformers, known as Progressives, embarked upon a campaign to acculturate, assimilate, and Americanize the newcomers. Social scientists and other scholars studied the vast array of itinerant groups, and the reformers organized a systematic framework for the transformation of the diverse cultures. They intended education to become a wholesale means of transformation. Sport and physical education, in particular, served as key ingredients in effecting the transition in cultural practices and national identities. By 1911 a government commission had concluded a three year study of the largely European peasant arrivals and concluded that at least 45 different

ances populated the various regions of the United States, many of them residing in overpopulated urban ghettos, where they refashioned their European lifestyles. By the 1930s sociologists at the University of Chicago had, to some degree, invalidated the concept of race in favor of the notion of ethnicity. The gradual adoption of ethnic classifications somewhat assuaged the negative connotations associated with racial categorization. The new designation allowed for the eventual acceptance of many ethnics within the mainstream white society. Historian Marcus Lee Hansen, however, determined that full acculturation would take three generations; but such inclusion might be hastened by the adoption of the norms, values, and standards of the WASP middle class that constituted «whiteness» [8].

Poor peasants and the urban proletariat fled their European homelands to escape the evils of industrialization; but their search for greater opportunity in the United States offered only marginal improvement for many. Jobs proved plentiful, but the hours were long and the wages minimal. Workers exchanged their village hovels for crowded and unhealthy tenement houses, while their employers rested in mansions attended to by a staff of house servants. Such conditions reinforced European ideological beliefs in anarchism, socialism, and communism, at odds with nativist Americans' belief in the capitalist system. Workers formed labor unions and sought better working conditions, fair wages, and shorter working hours reinforced by walkouts and strikes. Immigrant coping strategies also included large families whose members were put to work at a young age to secure additional income. Children might also care for aging, injured, or unhealthy parents who could no longer work. Such communal efforts opposed the American nativists' emphasis on individualism.

Business owners often retaliated with intimidation, lockouts, and police enforcement. Sport, however, proved to be a more subtle means of social control. In 1882 George Pullman, owner of a railroad car manufactory, constructed a company town near Chicago complete with some of the best athletic facilities in the country. Pullman reasoned that sport would provide a more wholesome activity and keep his workers out of the saloons during their leisure time. Other business owners soon adopted Pullman's concept and by the early twentieth century industrial recreation programs and company leagues proliferated throughout the United States. Employers got the additional benefit of free marketing for their products as the newspapers reported game accounts; but workers also benefitted in ways unimagined by their bosses. Star players gained celebrity status and social capital within their communities, and even those not physically gifted could gamble their meager salaries on the outcomes of games and substantially increase their incomes [4; 18].

The reformers therefore placed greater emphasis on the immigrants' children, intending to teach them the values of the American capitalist system before they accepted their parents' European ideologies. The Progressive reformers, largely middle class, Anglo Protestants, devised and legally enacted a three step process to obtain their goals. First, child labor laws removed the children from the workplaces until the age of 16. When the released children loitered on the streets and became delinquents, they then passed mandatory education laws, which required children to attend school, where they served as a captive audience for teachers to deliver the prescribed lessons. When non-English speakers failed to grasp the lessons, schools established physical education programs in the school. Even for the vast numbers that did not speak English, sport and physical education reinforced the basic tenets of capitalism and democracy. All sports and many games taught competition, the basis for the economy. In team sports the students learned cooperation, teamwork, and self-sacrifice for the good of the whole, the basic elements of a democracy. The American national game of baseball even reconciled some of the incongruities of the political-economic system for immigrants, for the game required both the elements of their ancestral communal cultures and the individualism esteemed in America. When playing defense the baseball players learned that all team members had perform as a unit to contribute to the team success; not unlike the communal relationships of their families; but when on offense each was required to perform individually and greater production (marked by quantified results) resulted in personal reward, similar to the American economy. Those who protested, argued with officials, or did not show proper deference to authority might be removed from the game, a lesson cherished by the employers who had to reckon with their recalcitrant employees.

Cities built parks and playgrounds to attract children and youth during their non-school hours. Both male and female supervisors manned such facilities, where they taught boys and girls to play in the desired manner. The larger parks included field houses, large buildings that provided gyms, meeting spaces, and even swimming pools that attracted both children and adults on a year round basis. Such efforts by the dominant group did not always bring the desired results. In some cases youth gangs secured the public spaces for their own use as a base of operations, and transforming the facilities into their headquarters. Local communities, too, organized their own neighborhood athletic clubs to compete against ethnic, racial, and religious rivals, a

surrogate form of warfare that transferred animosities to sports fields rather than the street warfare of the cities. Blacks, too, were accorded the use of public facilities; but generally within the confined areas of their segregated communities. Jews and Catholics, who feared the perceptively Protestant influences of the public schools, the YMCA, and neighborhood social agencies known as settlement houses, established their own associations to provide a wide range of athletic expression to their children as sport proved to be a common interest that crossed gender, racial, and ethnic boundaries [7].

The excitement of sport, and the inherent gambling that accompanied it, attracted large numbers of fans to the contests, forging a local bond and a greater sense of community and civic pride. Even the local neighborhood contests attracted thousands of fans, and local heroes gained a recognition and celebrity unattainable in the workplace. The better players progressed to semi-pro or even professional status, where they might earn sums considerably greater than their factory wages. In 1915 one of the semi-pro baseball players in Chicago rejected four contract offers from professional teams because he was already making more money in the local league [7].

Sport performances allowed athletes to become heroes to the various ethnic, racial, and religious contingents as they symbolically demonstrated the potential of democracy and presented the perception of meritocracy in the United States. The physicality of sport allowed the working class to gain social capital by means of its own habitus, a reliance on physical prowess rather than the education and wealth of the upper classes. Boxing champions John L. Sullivan, the darling of Irish Americans, and Benny Leonard, who wore the Jewish Star of David on his trunks, thrilled their ethnic fans and delivered symbolic retribution for those who felt the sting of religious persecution. In 1908 the African American Jack Johnson captured the heavyweight championship and held it for seven years, destroying the myth of racial superiority and the series of «white hopes» that challenged his reign. His brash demeanor antagonized whites, and his liaisons with white women outraged white society; but his adventures promoted racial pride among black Americans. Babe Ruth, of working class German ancestry, abandoned to an orphanage by his parents, became the biggest hero of all as a baseball star earning more money than the president of the United States for his physical prowess [6; 12; 17; 19].

As the United States vied with Great Britain for world leadership at the turn of the twentieth century the composition of the American Olympic team presented a flawed but effective image of national harmony and inclusive identity. While early teams were comprised largely of wealthy young men from the best universities; the 1912 team featured a Hawaiian, a black, and two Native American Indians as representative of the inclusionary nature of the democracy, although none of the minorities enjoyed the full rights of citizenship. Italians, who had been considered to be non-whites, also won inclusion on the U.S. Olympic team, which fostered an evolving transition in their national identity and a greater degree of approval within the mainstream society. Sporting practices marked them as «American».

Sport thus served as a measuring stick for assimilation within the American society. Progress might be measured through baseball or boxing, where a succession of ethnic professional athletes demonstrated the transition to American sport forms. Second generation Germans neglected the turner gymnastic clubs and joined the Irish youth who had already adopted baseball and basketball. In boxing, the working class Irish was supplanted by poor Jews, who were displaced by the Italians, the blacks, and the Hispanics over the remainder of the twentieth century. A generation after Jack Johnson ruled the heavyweight ranks; the black Joe Louis carried the banner of democracy in symbolic boxing matches against the fascist states of Italy and Germany during the 1930s. In 1947 Jackie Robinson proved that blacks and whites could work and live together when he invaded the white bastion of Major League Baseball, seven years before the U.S. Supreme Court finally banned the racial segregation laws that had plagued the fractured nation for more than half a century. By the 1950s the national celebrity of baseball star Joe DiMaggio and boxer Rocky Marciano signaled that Italians had finally gained a full measure of whiteness and acceptance. By that time it behooved the white hierarchy to recognize Italians as white, for they had recaptured the boxing laurels from a succession of black champions [10].

In the 1960s and thereafter sport marked the nation's turmoil, grievances, and inequities as Muhammad Ali challenged Americans' claims to freedom of expression and freedom of religion; and black Olympians alerted a global audience to racial injustices by invoking their Black Power Salute in 1968. Feminists also marched for equal rights, which culminated in Title IX, part of a federal education act in 1972 that guaranteed equal opportunity for all Americans. The legislation fostered an explosion of girls' and women's sports teams in the schools and colleges throughout the country that is still reaping rewards. Only a year after the passage of

the law, female tennis star Billie Jean King defeated Bobby Riggs, a former male champion, in an internationally televised challenge match that empowered women beyond the American coastlines [9].

Throughout the remainder of the century sport increasingly became a spectacle of nationalism accompanied by greater displays of patriotism. Sport assumed even greater political importance as the Cold War intensified after World War II. International sporting events, particularly the Olympic Games, assumed the appearance of surrogate warfare between communist and capitalist ideologies. Within the United States American football superseded baseball as the American national game and the National Football League administrators increasingly linked the game to nationalism and patriotism with flag waving, honored appearances by military heroes, and exhibitions of martial spirit intended to unite all Americans against perceived foes [2].

Despite ongoing and encompassing efforts to use sport in an attempt to unify the disparate groups within the American polity, some averted full inclusion, what scholars have termed segmented assimilation. They selectively choose to retain some past traditions, but accept parts of the American value system and its norms. Some ethnic groups maintain a taste for ancestral foods and lifestyles beyond three generations. Jews still cling to their ancestral religion despite increasing intermarriage rates; while many Italians maintain physicality as a source of social capital, as evidenced by the number of Italian boxers still prevalent in the ring. The pluralistic nature of American society has introduced a plethora of changes now common to the culture. Italian dishes, such as pizza and pasta are mainstays within the American culinary culture; while Japanese sushi, Mexican tacos, German beer, and myriad other ethnic foods have transformed American palates. A renewed emphasis on the disparate use of languages, clothing, foods, and religious practices accompany more recent immigrants as global migratory patterns continue to affect changes in national cultures. A century ago millions of Europeans boarded ships to the United States, while today Muslims from the Mideast and Turkey seek a better life in wealthier European countries. Asian workers travel to the oil rich countries of the Persian Gulf to fill the ranks of labor. The issues of migration absorption, acculturation, and assimilation faced by the United States a century ago continue in the postmodern world of a globalized economy.

One might draw comparisons between the United States and South Africa in the role of sport in the process of cultural transformation. Like the United States, the tribes of southern Africa, like the Native Americans, were displaced, conquered, and absorbed by foreign migrants to their land. The Dutch had established a colony as early as 1652, to be followed by French Protestants who sought relief from religious persecution, similar to the religious refugees who established Protestant beliefs in the American colonies. Before the start of the nineteenth century the British also established roots in South Africa; but the abolition of the slave trade in the British Empire in 1807 led to the drafting of the local Hottentots tribe into servitude. Throughout the remainder of the century both British and Dutch settlers extended their territorial gains into the lands of the local inhabitants in a fashion quite similar to the usurpation of Native American territories by the white settlers in the United States during the same time period. As in the United States, such incursions led to war with the local inhabitants and between the white settlers, resulting in the genocide of native tribes and the segregation of survivors. By 1860 indentured servants were imported from India to fuel the depleted South African labor force, just as millions of European peasants stocked the industrial factories in the United States during the latter half of the century. The discovery of diamonds and gold in South Africa, just like the discovery of gold in California, led to further animosities between contending nations as well as the local residents, resulting in furthering the white hegemony, solidified in the aftermath of the Boer War of 1899–1902 in an amalgamated British-Dutch union [15]. In the United States and South Africa the white, Anglo-Saxon, Protestants (WASPs) managed to establish their hegemony, dominating political and social life and enacting similar norms, standards, and values. The South African WASPs, however, chose to exclude and segregate the black locals and non-white immigrants rather than assimilate them, resulting in living and labor conditions even worse than the impoverished sectors of the United States.

In the wake of World War II a formal system of apartheid was enacted in South Africa that approximated the segregation policies in the United States that had been in effect since the late nineteenth century. Sport, at least in the northern United States remained one possibility for interracial activity. Over succeeding generations African Americans won gradual acceptance and even celebrity within the popular culture fields of sport and entertainment. The desegregation of Major League Baseball, then the national game of the United States, by Jackie Robinson in 1947 provided a lesson in race relations for all Americans. Today African American athletes dominate the National Football League and the National Basketball Association, representing a very public image of meritocracy, at least in professional sport [15].

For both the United States and South Africa the realms of sport, education, and leisure served as arenas for struggle between racial, ethnic, religious, and gender groups. Both countries debated the nature of leisure spaces with racial segregation enacted by edict or practice in public parks. Schools, too, educated the lower ranks for unequal levels within the economy. In the United States Native Indian children were taken from their parents and sent to residential schools where they learned vocational skills in order to become laborers for the capitalist industrial economy. Baseball and other «American» sports intended to teach them more «civilized» values. Likewise in South Africa, black labor proved a necessity for whites' industrial ventures, and cricket symbolized a higher form of civilization. Soccer, the poor man's game, offered greater social cohesion among the lower classes [16].

Many of the immigrants to the United States, like the Asians and Indians who traveled to South Africa, were deemed to be non-white and subject to deportation. For both, the status of «whiteness,» if not the actual skin color, had to be attained to win a level of acceptance in the dominant society. Schooling and sport clubs offered one possibility for greater inclusion. In the United States mandatory schooling and physical education introduced immigrant children to American sport forms and their inherent value systems, providing a sense of inclusion. Northern states, more liberal in its racial attitudes than the South, permitted interracial teams and contests.

South Africa also adopted mandatory education for whites, but marginalized its Asian, colored, and black children. Neville Alexander, a South African activist in the midst of the liberation movement, asserted that «Educational institutes help to entrench and strengthen the rules, ideas and values of the dominant class, because in any society the dominant ideas are the ideas of the dominant class» [1]. The racist WASPs of South Africa proved to be less pliant than the more liberal Progressive reformers of the United States. Sporting grounds, when granted, provided inferior facilities as non-whites were increasingly segregated from white residents after enactment of the Urban Areas Act of 1952. Over the ensuing decades of the century the anti-apartheid movement challenged such dictates and clamored for adequate recreational spaces with some success by the 1970s. Such groups formed alliances and united in labor strikes, school boycotts, and other acts of defiance that eventually managed to dismantle apartheid policies in the 1990s [1; 16].

Sport eventually proved to be a very visible symbol of greater national unity within the country. With the ascendance of Nelson Mandela to the presidency of South Africa in 1994 and that country's hosting of the Rugby World Cup the following year the athletic spectacle presented an opportunity to unite the fractious society divided by racial, tribal, religious and ideological differences. Mandela, a former amateur boxer and runner, imprisoned for 27 years for his opposition to the apartheid system, eschewed retaliation when he came to power in favor of a policy of reconciliation. He chose to use the national rugby team, the Springboks, previously a symbol of white supremacy, as the means to address the issue of divisiveness. Similar to the way in which American Olympic teams symbolized the inclusion of disparate groups, Mandela adopted the team, although it included only one black member. His symbolic gesture averted a potential civil war and terrorist acts by whites chagrined at their loss of power. It brought greater interest among blacks in what had been considered a whites only sport. The team made it to the final game where it miraculously defeated the heavily favored world champion New Zealand All Blacks to claim the World Cup, promoting a newfound nationalism and improving the social bonds between the multiethnic and multiracial residents of the new democracy. During his tenure as president (1994–1999) Mandela became a beloved leader and a global icon, not only for South Africans, but as «the president of humanity» [5].

In 2007 South Africa repeated its rugby championship, bringing a renewed pride to the country still experiencing turmoil within its ranks. In 2010 South Africa once again utilized sport to gain international recognition as host of the Soccer World Cup. While the global media generally accorded South Africa plaudits for its efforts, the spectacle proved a double edged sword as thousands of poor people were displaced to accommodate the construction of new stadiums for the matches with no trickle down economic effect to their benefit. The maintenance of such arenas over the next generation will be a continued drain on the nation's finances for years to come [3; 11].

In the United States too, private billionaire owners of professional teams, continually try to pass the cost of their stadium building binges onto the general public with mixed results. When taxpayers refuse to foot the bill the owners use their political capital to engender alternative means of procurement. For example, when Chicagoans refused to raise their taxes to remodel the local stadium for the professional football team, lawmakers enacted a hotel tax passed on to unsuspecting tourists that accomplished the same goal without infuriating the fan base.

Conclusions and Perspective of Further Researches. As seen in both the United States and South Africa, sport has the substantial power for good if used for the betterment of society; but it can also inhibit growth and equality when employed as a capitalist marketing tool that benefits the few rather than the whole. Let us hope that national leaders recognize the difference and make the best choices in the future.

References

1. Alexander, N. (1985). *Sow the Wind: Contemporary Speeches*. Johannesburg: Skotaville Publishers.
2. Anderson, B. (1991 [1983]). *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. New York: Verso.
3. Arbourne, G. (2010). Tin Town documentary, Sports4Solidarity.
4. Buder, S. (1968). *Pullman: An Experiment in Industrial Order and Community Planning, 1880–1930*. New York: Oxford University Press.
5. Carlin, J. (2008). *Playing the Enemy: Nelson Mandela and the Game that Made a Nation*. New York: Penguin Press.
6. Creamer, R. W. (1974). *Babe: The Legend Comes to Life*. New York: Simon and Schuster.
7. Gems, G. R. (1997). *Windy City Wars: Labor, Leisure, and Sport in the Making of Chicago* (Lanham, MD: Scarecrow Press.
8. Gems, G. R. (2006). *The Athletic Crusade: Sport and American Cultural Imperialism*. Lincoln: University of Nebraska Press.
9. Gems, G. R., Borish, L. J. & Pfister, G. (2008). *Sports in American History: From Colonization to Globalization*. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Gems, G. R. (2013). *Sport and the Shaping of Italian American Identity*. Syracuse, New York: Syracuse University Press.
11. Hermann, U. P, Du Plessis, L., Coetzee, W. J., Geldenhuys, S. (2013). Local Residents' Perceptions of the FIFA World Cup. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 35 (1): 25–37.
12. Isenberg, M. T. (1988). *John L. Sullivan and His America*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
13. King, C. R. (2005). Cautionary Notes on Whiteness and Sport Studies. *Sociology of Sport Journal*, 22(3), 397–408.
14. Kolchin, P. (2002). Whiteness Studies: The New History of Race in America. *Journal of American History*, 89(1), 154–173.
15. Langer, W. L. (1972). *An Encyclopedia of World History*. Boston: Houghton Mifflin Co.
16. Merrett, C. (2011). Identity and the geography of physical recreation: imperialism and apartheid in the South African city of Pietermaritzburg. *International Journal of the History of Sport*, 28(15), 2098–2114.
17. Montville, L. (2006). *The Big Bam: The Life and Times of Babe Ruth*. New York: Doubleday.
18. Pesavento, W. J. (1982). Sport and Recreation in the Pullman Experiment, 1880–1900. *Journal of Sport History*, 9, 38–62.
19. Roberts, R. (1983). *Papa Jack: Jack Johnson and the Era of White Hopes*. New York: The Free Press.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2019 р.

УДК 371.72(438)

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ МУЗИКИ Й РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анастасія Вільчківська¹

¹Університет Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща, a.wilczkowska@wp.pl

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-10-16>

Анотація

Актуальність. Багаторічний досвід учителів фізичного виховання та наукові дослідження свідчать про, те що музика стимулює активність нервової системи, викликає зміни у функціональному стані організму, змінює напруження м'язів, швидкість роботи серця, ритм дихання й ін. Слухання музики створює в учнів певний емоційний стан (залежно від її характеру). Музика також є важливим засобом підвищення мотивації школярів до занять фізкультурою та спортом. **Мета дослідження** – визначити специфіку інтеграції музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів. **Методи дослідження** – аналіз літератури з педагогіки музичного виховання, теорії та методики фізичного виховання; анкетування учнів і вчителів; психолого-педагогічні спостереження на уроках фізкультури. **Результати дослідження.** Аналіз педагогічного досвіду із застосуванням музики на заняттях фізкультури й спорту в школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Її використовують у підготовчій частині, 6–10 хв основної частини (у разі її відповідності вправам, запропонованим учням), на коротких етапах 5–8 хв та в завершальній частині до 3–5 хв. У статті розглянуто також рекомендації щодо вибору музики на різних етапах уроку залежно від засобів фізичної культури. **Висновки.** Інтеграція музики й рухової активності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл спрямована на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізації музично-рухового навчання, підвищенні ролі музичного мистецтва у сфері загальної життєдіяльності дітей. Застосування функціональної музики на уроках фізкультури й позакласних спортивних заняттях сприяє підвищенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, сприяє поєднанню музики та рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

Ключові слова: інтеграція, музика, фізична культура, спорт, учні, урок, учитель.

Анастасія Вільчківська. Особенности интеграции двигательной деятельности школьников в процессе физического воспитания. Актуальность. Многолетний опыт учителей физического воспитания и исследователей свидетельствует о том, что музыка стимулирует активность нервной системы, вызывает изменения в функциональном состоянии организма, изменяет напряжение мышц, работу сердца, ритм дыхания и т. д. Слушание музыки создает у школьников разное эмоциональное состояние (в зависимости от ее характера). Музыка также является эффективным средством мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом. **Цель исследования** – определить специфику интеграции музыки и двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников. **Методы исследования** – анализ педагогического опыта использования музыка на занятиях физкультурой и спортом в школах европейских стран свидетельствует о том, что музыка неэффективно используется в течении урока (45 мин). Она применяется 9–10 мин в основной части (если соответствует упражнениям, предлагаемым школьникам), на коротких отрезках 5–8 мин и в заключительной части (до 3–5 мин). В статье рассматриваются рекомендации относительно выбора музыки для разных этапов урока в зависимости от запланированных учителем средств физической культуры. **Выводы.** Интеграция музыки и двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников направлена на гармоничное развитие личности в физическом, психическом и эстетическом аспектах, активизации музыкального и двигательного развития, повешению роли музыкального искусства в сфере жизнедеятельности детей и учащейся молодёжи. Использование функциональной музыки на уроках физкультуры и во внеклассных спортивных занятиях способствует улучшению эмоционального состояния, более качественному выполнению физических упражнений, повышает двигательную активность, влияет на развитие эстетических чувств, способствует интеграции двигательной деятельности и музыки в процессе физического воспитания школьников.

Ключевые слова: интеграция, музыка, физическая культура, спорт, учащиеся, учитель.

Anastasia Vilchkovska. Features of Integration of Music and Motor Activity. Topicality. Many years of experience of physical education teachers and scientific researchers testify to the fact that music stimulates the activity of the nervous system, causes changes in the functional state of the organism, changes in muscle tension, heart rate,

rhythm of breathing, ect. Listening to music creates a certain emotional state for students (depending on its character). Music is also an important means of enhancing students motivation for physical education and sports. The purpose of the research: to determine the specificity of the integration of music and motor activity in the process of physical education of schoolchildren. **Methods of Research** – analysis of literature on pedagogy of musical education, theory and methods of physical education; questioning students and teachers; psychological and pedagogical observations at physical education lessons. **Results of the Study.** An analysis of pedagogical experience with the use of music in physical education and sports at schools in different European countries suggests that music is not rational use throughout the lessons (45 min). It is performed in the preparatory part of 6–10 minutes the main part (in the case of its compliance with the proposed exercises for students) in the short stages of 5–8 minutes and in the final part up to 3–5 minutes. The article examines the recommendations for choosing music at different stages of the lesson, depending on the means of physical culture. **Conclusions.** Integration of music and motor activity in the process of physical education of students of secondary schools, it is aimed at the harmonious development of the individual in the physical, psychological and aesthetic aspects, activation of musical and motor education and increasing the role of musical art in the field of general life of children. The use of functional music at physical education lessons and extracurricular sports classes contributes to the improvement of the emotional state, the higher quality performance of the students by physical exercises, increases motor activity, positively affects the development of aesthetic feeling, promotes the combination of music and motor activity in the process of physical education of schoolchildren.

Key words: integration, music, physical culture, sport, students, lessons, teacher.

Вступ. Наприкінці минулого століття та в наш час у різних країнах Європи встановлено тенденцію до зниження інтересу учнів, особливо основних шкіл і ліцеїв, до уроків фізкультури. Вони не отримують задоволення від занять із цього навчального предмету й відвідують їх лише на вимогу вчителя та задля отримання позитивної оцінки. На жаль, ще немало шкіл, де уроки фізкультури проводять шаблонно й нецікаво. На таких заняттях педагог не стимулює учнів до самостійної рухової діяльності, не дає їм можливості проявляти творчу ініціативу, що не викликає в них активного ставлення до виконання запропонованих фізичних вправ. Багаторічний досвід учителів фізичного виховання різних країн світу підтверджує, що важливим засобом підвищення мотивації до занять фізкультурою й спортом є застосування музики в різних формах фізичного виховання школярів.

Відомо, що музика може стимулювати активність нервової системи, викликати зміни у функціональному стані організму, змінювати напруження м'язів, збільшувати швидкість роботи серця або, навпаки, зменшувати темп його скорочень (пульс), впливати на ритм дихання та ін. Слухання музики створює в учнів певний емоційний стан (залежно від її характеру). Стимулює їх до творчої активності. Усе це підтверджується дослідженнями науковців: фізіологів, психологів, педагогів, музикознавців, лікарів (Б. Асаф'єв, Е. Галинська, А. Готсдинер, І. Зязюн, Т. Натансон, О. Рудницька, Б. Теплов й ін.).

Ефект впливу музики не зумовлюються лише її можливостями впливати на емоції, уявлення, думки людини, відповідно до яких в організмі відбуваються певні психофізіологічні зміни. Вплив акустичних хвиль на підпороговому рівні викликає синхронізацію фізіологічних процесів, інтеграцію всіх систем організму, мобілізацію особистих захисних сил. Ця консолідація викликає стан суперкомпенсації, яка проявляється в покращенні самопочуття, зміцненні психофізіологічного захисту, що спрямовується на гармонізацію особистості [5].

Потрібно також зазначити, що на початку ХХІ ст. в багатьох європейських країнах упроваджено реформи шкільної освіти, у яких поставлено завдання – здійснити інтеграцію навчальних предметів у дидактичному процесі початкових й основних шкіл. У цьому плані інтеграція предметів «Фізкультура» та «Музика» є найбільш доцільною і ефективною для засвоєння змісту цих навчальних дисциплін та виконання в комплексі завдань фізичного й естетичного виховання школярів.

Використання музики для стимуляції рухової діяльності людей простежуємо ще в палеоліті (30–40 тис. рр. до н. е.). Дослідження археологів свідчить про те, що в цей історичний період почалося виготовлення примітивних музичних інструментів (свистки, барабани, флейти). Вони давали можливість виконувати певні звуки й найпростіші мелодії, що супроводжували працю та танцювальні рухи людей.

Пізніше її застосовували в Стародавньому Єгипті задля зниження втоми робітників під час тяжкої, спільної фізичної праці (наприклад будівництва пірамід). Про це свідчать фрески, які залишились із тих часів, і фрагменти малюнків на внутрішніх стінах пірамід). Особливе місце в суспільному житті займала музика в Стародавній Греції, вона вважалася складовою частиною філософії. Тому відомі грецькі філософи Гомер, Платон, Арістотель, Сократ, Плутарх й ін. у своїх трактатах обов'язково згадували про важливе значення музики у всебічному вихованні підростаючих поколінь. Цікаву класифікацію музичних творів зробив Арістотель. Він визначив три типи музичних мелодій: практичні, що стимулю-

ють людину в різних аспектах її діяльності; етичні, які впливають на покращення моральних якостей (особливо в дітей і юнацтва) та ентузіастичні, що поліпшують емоційний стан, викликають екстаз і лікують людей від різних хворіб [1].

Грецький філософ Платон писав про те, що важко собі уявити кращий метод виховання, ніж той, який відкрито й перевірено віковим досвідом. Він складеться з двох положень – гімнастики для тіла та музики для душі. Платон також уважав, що заняття гімнастикою без музичного супроводу формує міцну, проте бездушну людину. Поєднання гімнастики з музикою дає змогу виховувати всебічно й гармонійно розвинуту молодь [7]. Античний історик Плутарх у трактаті «Про музику» відзначає, що в Греції в змаганнях із пентатлону (біг, стрибки в довжину, метання диска та списа, боротьба) задля стимулювання атлетів музиканти виконували на флейті мелодії, відповідно до виду змагань. Треба зазначити, що в I тис. до н. е. стимулювання виступів атлетів музикою відбувалося на всіх масових змаганнях: Олімпійських, Піфійських, Істмійських, Немейських та ін. іграх.

У наступних історичних періодах, починаючи з IV ст. н. е., багатовіковий досвід інтеграції музики й рухової діяльності людей (за винятком танців), який широко застосовувався в Стародавній Греції, був утрачений. Минуло понад 1400 років, коли німецький педагог Гутс Мутс у своїх працях запропонував учителям під час виконання учнями гімнастичних вправ застосовувати музику. Його послідовники А. Спейс і Х. Лінд у 50-х рр. XIX ст. розвивали погляди свого вчителя щодо більш широкого використання музичного супроводу в процесі виконання дітьми фізичних вправ і проведення з ними рухливих ігор.

Однак ці рекомендації не реалізовано в шкільній практиці, за винятком окремих приватних шкіл, де була можливість запросити на уроки гімнастики акомпаніатора. В інших школах більшість учителів не вмiли грати на клавесині або фортепіано. Тому слушні поради вищезгаданих педагогів залишилися на майбутнє. Лише наприкінці XIX – на початку XX ст. у деяких країнах Європи, Росії й США проведено дослідження фізіологів, психологів, лікарів, музикознавців, фахівців фізичного виховання з питань впливу музики на психофізичний стан людини (В. Бехтерев, С. Беляєва-Екземпларська, К. Бюхер, Е. Жак-Далькроз, І. Сеченов та ін.). Установлено, що музика підвищує ефективність розумової й фізичної праці, синхронізує роботу всіх фізіологічних систем організму, зменшує втому, прокрашує емоційний стан, позитивно впливає на якість виконання фізичних вправ, створює почуття впевненості у своїх силах.

Отже, науково доведено, що вплив музики на організм людини відбувається у двох аспектах – фізіологічному й психічному. На фізіологічний стан особи музика діє у зв'язку з її ритмом, висотою звуку, тембру, тональності, тривалості звучання. На психічну сферу впливають зміст музичного твору, його гармонійність, мелодійність, що викликає відповідні емоції в слухача [4].

У першій половині XX ст. в різних країнах світу отримали значну популярність концепції музично-рухового виховання дітей та учнівської молоді західноєвропейських музикознавців і педагогів Е. Жак-Далькроза, К. Орфа. Головною метою їхніх методичних систем, апробованих багаторічною практикою в дитячих садках, школах Швейцарії та Німеччини, була інтеграція музики й рухової експресії дітей, що давало можливість впливати на її всебічний розвиток у психічній, естетичній і фізичній сферах за допомогою активізації естетичного відгуку дітей та учнів на музику під час рухової діяльності; формування почуття красивого й естетичного [10, 11].

На превеликий жаль, незважаючи на те, що в музичній і педагогічній літературі подається методична система музично-рухового виховання дітей та молоді, а також переконливо доведено ефективність інтеграції музики й фізичної культури для психофізичного та естетичного розвитку підростаючих поколінь. У наш час педагогічні системи Е. Жак-Далькроза й К. Орфа не мають реалізації в більшості загальноосвітніх шкіл України та Польщі. Заняття з фізичного виховання з музичним акомпанементом і ритмічна гімнастика здебільшого проводяться в дитячих садках та приватних школах, де присутній фахівець із музики (тобто під живу музику).

Під час анкетування вчителів фізичного виховання польських шкіл (Лодзинського воєводства), де було питання «Чому Ви не застосовуєте музику на своїх уроках?», вони скаржилися на відсутність у спортивних залах відповідної радіоапаратури, а також на труднощі з придбанням методичної літератури з цього питання, а головне – недостатню методичну підготовленість до впровадження інтеграції музичного й фізичного виховання школярів. Тому потрібно вважати, що у вищих навчальних закладах, де проводиться підготовка вчителів фізичного виховання, треба звернути належну увагу на покращення методичної підготовленості студентів із цього питання. Також на курсах підвищення кваліфікації педагогів обов'язково включати до навчальних планів тематику інтеграції музичного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

Мета дослідження – визначити специфіку інтеграції музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження – аналіз літератури з педагогіки, музичного виховання, теорії та методики фізичного виховання; анкетування учнів, учителів загальноосвітніх шкіл; психолого-педагогічні спостереження на уроках фізкультури.

Результати дослідження. У педагогіці, теорії й методиці фізичного виховання, музикотерапії існує поняття «функціональна музика». Деякі автори називають її «стимуляційною музикою». Потрібно розглянути цю дефініцію.

Функціональна музика включає спеціально підібрані музичні твори, які передбачені для стимуляції фізичних і психічних процесів організму людини в навчальній, трудовій, лікувальній та спортивній діяльності. Основні її завдання під час застосування в різних формах фізичного виховання є такими: зменшити почуття втоми, створити в учнів позитивний емоційний стан, сприяти розвантаженню нервової системи від психофізичних навантажень, що виникають під час виконання фізичних вправ. Музика налаштовує рухову функцію на запропонований ритм процесу фізичного виховання, мобілізує й мотивує учнів на краще виконання запропонованих вправ, допомагає краще виконувати завдання, що поставлені перед ними на заняттях фізкультури й спорту [5].

Ритм – основний елемент музики. Він регулює зміни звуків у часі. Завдяки ритмічній музиці, учням легше визначати певні часові параметри й відповідно до них пристосовувати виконання своїх рухів. Така обов'язковість рівномірного та правильного виконання рухів у чітко визначеному часі сприяє концентрації уваги, розвитку орієнтації в просторі, дає можливість уключати в роботу певні групи м'язів і тим самим сприяти розвитку координації у виконанні рухових дій [8]. Важлива також погодженість між тривалістю виконання вправи й тривалістю за часом музичного твору. Найбільш придатним до виконання фізичних вправ є музичні твори на 2/4, 3/4 та 4/4 чверті, що співвідносяться з рахунком на 2, 3 й 4.

Одним з елементів музики є темп. Повільний темп музики відповідає спокійним рухам. Такі музичні твори застосовуються під час розучування певних (гімнастичних, танцювальних) вправ. Музика у швидкому темпі стимулює учнів до прикладання більших зусиль, концентрації уваги, а також сприяє розвитку швидкісно-силових якостей. Для узгодження рухів і музики поряд із ритмом та темпом потрібно враховувати характер музичного твору. Наприклад, для нескладних за координацією вправ, які виконуються в повільному темпі, підбирається музика, що виконується на високих регістрах, і навпаки.

Мелодія й гармонія (поєднання звуків) чинять значний вплив на розвиток почуття учнів красиво та естетично поєднувати рух і музику. Музичні твори мають різну будову – і це треба враховувати під час їх підбору для виконання різноманітних фізичних вправ. Наприклад, до гімнастичних і танцювальних вправ краще підходять музичні твори симетричної будови, вони дають можливість рівномірно розподіляти фізичне навантаження на руховий апарат учнів.

Багаторічний педагогічний досвід застосування музики на заняттях фізкультурою й спортом у школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Вона виконується в підготовчій частині 6–10 хв, основній частині (у разі її відповідності запропонованим учителем вправам та іграм), на коротких етапах 5–8 хв і в завершальній частині заняття до 3–5 хв.

За даними анкетування вчителів, вони мають значні труднощі зі складанням музичних програм для уроків фізкультури та шкільних спортивних секцій. За тематикою ці програми складаються з популярних народних, танцювальних, пісенних мелодій, музики з кіно й мультфільмів, які мають чіткий ритмічний малюнок. Він повинен відповідати характеру виконання фізичних вправ. Ця музика допомагає учням більш чітко виконувати вправу, особливо щодо її темпу. Таке поєднання музики з рухом сприяє покращенню якості виконання вправ, дає учням насолоду від рухової діяльності й підвищує їхнє емоційне задоволення від занять фізкультурою та спортом. До програми спокійної музики включають ліричні твори, які виконуються в повільному темпі, із метою зниження психофізичного навантаження після виконання динамічних вправ (особливо спрямованих на розвиток сили та витривалості, рухливих і спортивних ігор) із метою приведення організму учнів у спокійний стан, що прискорює відновлювальні процеси. Важливою умовою відбору музичних творів для занять фізкультурою та спортом є також те, щоб вони подобалась учням і викликали в них позитивні емоції. Така музика ефективно впливатиме на їхній психофізичний стан і створюватиме підстави для підвищення рухової активності, сприятиме більш швидкому опануванню запропонованих фізичних вправ [6].

Для більш чіткого визначення інтересу учнів до функціональної музики на уроках фізкультури ми проводили за допомогою студентів, які навчалися в Університеті Яна Кохановського (філія – у м. Пйотркуві Трибунальському) анкетування для 168 учнів 5–6 класів основних шкіл і гімназій Лодзинського воєводства. Анкети включали різні питання стосовно їхнього ставлення до музичного мистецтва, у тому числі до музичних творів, які пропонувалися їм на уроках фізкультури: народна, естрадна, танцювальна музика у виконанні солістів, хору під акомпанемент оркестру, фортепіано, баяна, гітари тощо. У нашому дослідженні майже всі учні (98,2 %) зазначили необхідність застосування музики під час підготовчої й завершальної частин уроку, а також на заняттях, де виконуються елементи танців і ритмічної гімнастики; на другому місці – гімнастичні та акробатичні вправи (88,6 %), на третьому – рухливі ігри (74,4 %). Аналіз відповіді учнів і їх узагальнення давали можливість більш об'єктивно складати музичні програми для уроків фізкультури з урахуванням віку та інтересів учнів до конкретних музичних творів.

Досвід учителів, які застосовують музику на уроках, та рекомендації науковців (Я. Бельский, Ю. Каджаспіров, Т. Ю. Круцевич, Т. Ротерс, Ю. Смирнова й ін.) свідчать про те, що оптимальна тривалість використання музичної програми для уроків фізкультури може бути в межах 1,5–2 місяці за умови, що вони проводяться тричі на тиждень. Інакше учні втрачають інтерес до цієї музики й вона не викликає в них нових позитивних емоцій і не стимулює належним чином до рухової діяльності.

Ураховуючи, що уроки фізкультури мають різний зміст залежно від засобів, що запропоновані учням, пори року, місця проведення (спортивний зал, стадіон, майданчик, басейн та ін.), а також за наявності необхідної радіоапаратури, музика може застосовуватися не на всіх уроках. Тому доцільно чергувати проведення уроків у супроводі музики, а також у звичайних умовах. Це дає можливість учителю використовувати в навчальному процесі всі засоби фізичної культури виховання (спортивні ігри, легку атлетику, лижну підготовку та ін.), які рекомендують програми фізичного виховання для кожного класу.

Незалежно від змісту й типу уроку фізичної культури, він починається з підготовчої частини, яка спрямована на організацію учнів до заняття, підготовку до виконання рухових дій і більш високих фізичних навантажень в основній її частині. На цьому етапі уроку виконують ходьбу та біг. Різноманітні варіанти ходьби доцільно здійснювати під мелодію маршу в розмірі 4/4 єдиною у всіх голосах ритмічною структурою, що надає ходьбі особливу чіткість. Біг супроводжується музикою в розмірі 2/4 та 4/4. Загальнорозвивальні вправи з предметами (м'ячі, обручі, прапорці, булави й ін.) і без предметів із широкою амплітудою рухів виконуються під музику трьохдольного розміру (типу вальсу) у темпі 50–100 ударів метрономом за 1 хв.

Різноманітні стрибки та підстрибування на місці й у русі на одній та обох ногах супроводжуються танцювальною музикою в розмірі 2/4 на 4/4. Невисокі стрибки й підстрибування виконуються під музику типу польки, а високі та широкі стрибки – під музику гавоту. Виконуючи ці вправи, учні вчаться відчувати ритм, такт, висоту звуку й форму музичного твору. Також відбувається гармонійне співвідношення музичного ритму та ритму рухів, що проявляється в чіткості виконання вправ, їх виразності й пластичності [9]. Проведення цих вправ під музику звільняє вчителя від їх підрахунку, дає можливість уважно спостерігати за учнями, учити їх правильного дихання, робити зауваження щодо якості виконаних вправ.

В основній частині уроку застосування функціональної музики доцільне під час виконання учнями танцювальних і ритмічних вправ елементів гімнастики та аеробіки, а також рухів, що повторюються декілька разів (вправи з рівноваги, багатоскоки). Найбільш доцільно застосувати музику, коли учні виконують нескладні за структурою рухи циклічного характеру: біг на середні дистанції, тривалу ходьбу, плавання, катання на ковзанах й ін. У цьому випадку головна роль музики – затримати процес стомлення від монотонної фізичної праці, зробити її емоційно приємною та стимулювати рухову діяльність учнів. Музика підбирається залежно від темпу рухів учнів і ритмічної характеристики виконуваних вправ.

Застосування музики під час проведення рухливих ігор на уроках фізкультури та в позаурочний час є одним з активних засобів спілкування дітей із музикою. Рухлива гра (особливо сюжетного характеру), яка супроводжується музикою, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика покращує настрій учнів, стимулює їх рухатись енергійніше, відповідно до їхнього характеру й форм музичного твору, а також формує артистичні здібності вираження рухами внутрішніх відчуттів музики та емоційних переживань. При цьому одночасно реалізується завдання фізичного й музичного виховання [2]. Однак потрібно пам'ятати, що ігри під музику є корисними для учнів лише

тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухові дії учасників відповідають змісту, характеру музики й засобам її вираження. На цей аспект звертали увагу відомі музикознавці та педагоги Е. Жак-Далькроз і К. Орф [9, 10].

Рухові дії в грі мають своєрідний характер, тому важливо знайти для них відповідний музичний супровід. Під час цих ігор, змістом яких є основні рухи, що виконуються в індивідуальному темпі (лазіння по гімнастичній стінці, метання предметів у ціль, стрибки з місця та через скакалку), а також в іграх естафетного характеру музика не потрібна.

Наші особисті спостереження свідчать, що завдяки музичному супроводу гри у всіх класах основної школи рухова активність учнів підвищується в середньому до 15 %. Завдяки застосуванню в музиці динамічних змін (сила звуків) можна розвивати в них уміння керувати своїми зусиллями в процесі гри. На тихі звуки (піано) організм реагує слабким руховим імпульсом. І навпаки, гучні звуки (форте) викликають сильні імпульси, вони стимулюють більше напруження м'язів і широку амплітуду руху. Однак треба пам'ятати, що ігри під музику є корисними для учнів лише тоді, коли розвиток їх сюжету, характер і рухова діяльність учасників відповідають змісту й характеру музики та засобам її емоційного впливу [3].

У завершальній частині уроку пропонуються вправи, спрямовані на зниження фізичного та психічного навантаження школярів: ходьба й біг у повільному темпі, вправи на розслаблення м'язів, які пов'язані з глибоким вдихом і повним видихом. Ефективність впливу на організм учнів цих вправ посилюється застосуванням функціональної музики, яка характеризується повільним темпом, спокійним ритмічним малюнком, відсутністю перепадів гучності звуків. Це можуть бути пісні, інструментальні твори, мелодії повільних вальсів. Тривалість звучання цього музичного супроводу – у межах 3–5 хв.

Отже, проблема інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі різних організаційних форм фізичного виховання є актуальною для сучасної шкільної освіти. Її розв'язання дасть змогу посилити вплив музичного мистецтва на особистість дітей і молоді, а також підвищити інтерес до навчальних та позакласних занять фізкультурою й спортом, покращити їхній фізичний та психічний стан, здоров'я й рухову підготовленість.

Перспектива подальших досліджень інтеграції музики та рухової діяльності школярів передбачається в експериментальному обґрунтуванні музичних програм для занять фізкультурою й спортом різного типу та змісту.

Висновки. Інтеграція музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл спрямована на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізацію музично-рухового навчання, підвищення ролі музичного мистецтва у сфері життєдіяльності дітей і учнівської молоді.

Застосування функціональної музики на уроках фізкультури й під час позакласних спортивних занять сприяє покращенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, сприяє поєднанню музики та рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

Джерела та література

1. Аристотель. О душе. Сочинения: в 4 т. Москва: Мысль, 1983. 544 с.
2. Вільчковський Е. С. Рух і музика. Київ: Муз. Україна, 1986. 49 с.
3. Вільчковська А. Е. Музичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі (історичний аспект): монографія. Пйотркув Трибунальський: WSP, 2013. 293 с.
4. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. Москва: [б. и.], 1993. 191 с.
5. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. Москва: ФиС, 1987. 64 с.
6. Коджаспиров Ю. Г. Музыка в спортивном зале. *Физическая культура в школе*. № 2. 1998. С. 72–73.
7. Платон. Собрание сочинений: в 4-х т. Москва 1994. Т. 3. 380 с.
8. Ротерс Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра на заняттях з ритміки у загальноосвітній школі. Луганськ: АльмаМатер, 2001. 279 с.
9. Dalkroze E. Pisma wybrane. Warszawa: WSP, 1992. 132 s.
10. Orff K., Keeneman K., Shulwerk für Kinder. Mainz, 1954. 252 s.

References

1. Aristotle, (1983). O dushe. Soch. 4 t. Moskva: Misl, 544.
2. Vilchkovskiy, E. S. (1986). Rukh i muzyka. Kyiv: Muzychna Ukraina, 49.

3. Vilchkovska, A. E. (2013). Muzychne vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi (istorychnyi aspekt). Monohrafiia. Petrykov Trybunalskyi: WSP, 293.
4. Gotsdiner, A. L. (1993). Muzykalnaya psikhologiya. Moskva, 191.
5. Kodzhaspirov, Yu. G. (1987). Funktsionalnaya muzyka v podgotovke sportsmenov. Moskva: FiS, 64.
6. Kodzhaspirov, Yu. G. (1998). Muzyka v sportivnom zale. *Fizicheskaya kultura v shkole*, № 2, 72–73.
7. Platon. (1994). Sobraniye sochineniy v 4-kh t. T. 3. Moskva, 380.
8. Roters, T. (2001). Teoriia i metodyka rozvytku osobystosti shkoliara na zaniattiakh z rytmiky u zahalnoosvitnii shkoli. Luhansk: AlmaMater, 279.
9. Dalkroze, E. (1992). Pisma wybrane. Warszawa: WSP, 132.
10. Orff, K., Keeneman, K. (1954). Shulwerk, für Kinder. Mainz, 252.

Стаття надійшла до редакції 30.06.2019 р.

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЛЬЩІ (1918–1939 РР.)

Едуард Вільчковський^{1,2}

¹Університет Яна Кохановського в Кельцах, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща

²Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна,
a.wilczkowski@unipt.pl

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-17-22>

Анотації

Вступ. У статті розглянуто основні тенденції становлення та розвитку системи фізичного виховання учнів польських загальноосвітніх шкіл (розроблено навчальні програми й здійснено їх модифікацію, розвиток шкільного спорту, розбудову матеріальної бази, відкриття перших факультетів фізичного виховання у вищих навчальних закладах із метою підготовки вчителів фізичної культури) у цьому історичному періоді. **Мета дослідження** – проаналізувати становлення та розвиток системи фізичного виховання учнів польських загальноосвітніх шкіл у міжвоєнний період (1918–1939 рр.). **Методи дослідження** – аналіз історичної й педагогічної літератури з теорії та методики фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі в період 1918–1939 рр., документів, які стосуються реформування шкільної освіти в Польщі у той час. **Результати дослідження.** По виборенню незалежності Польщі одним із головних завдань уряду стало відродження національної освіти. 1918 р. створено Міністерство у справах релігії і громадянської освіти. Одним із перших державних декретів від 7 лютого 1919 р. стало введення обов'язкової 7-річної освіти для дітей 7–14 років життя. Фізичне виховання було обов'язковим предметом навчальних планів загальноосвітніх шкіл. Програми з фізичного виховання в школі визначали такі групи фізичних вправ: загальнорозвивальні; вправи на утримання рівноваги; рухливі ігри; ходьба й біг; стрибки, лазіння, а також розділ із методичними рекомендаціями щодо планування занять для вчителів. **Висновки.** Фізичне виховання учнів у Польщі у 20–30 рр. ХХ ст. стало інтегральною складовою частиною загального навчально-виховного процесу в школі. Міжвоєнний період у Польщі характеризувався значним підвищенням інтересу учнів до занять спортом. Водночас суттєвими недоліками тогочасного шкільного фізичного виховання були недостатня кількість педагогів у більшості шкіл, у тому числі вчителів фізичної культури; відсутність відповідної для занять фізкультурою й спортом матеріальної бази; консервативне ставлення дирекції окремих шкіл до фізичного виховання школярів.

Ключові слова: Польща, фізичне виховання, школа, учні, фізичні вправи, навчальні програми.

Эдуард Вильчковский. Развитие системы физического воспитания общеобразовательных школ Польши (1918–1939). Вступление. В статье рассматриваются основные тенденции становления и развития процесса физического воспитания учащихся польских общеобразовательных школ (создание новых учебных программ и их последующая модификация; развитие школьного спорта; улучшение материальной базы; открытие первых факультетов физического воспитания в высших учебных заведениях с целью подготовки учителей физической культуры) в этот исторический период. **Цель исследования** – проанализировать становление и развитие системы физического воспитания учащихся польских общеобразовательных школ в 1918–1939 гг. **Методы исследования** – анализ исторической и педагогической литературы с теории и методики системы физического воспитания учащихся польских общеобразовательных школ в 1918–1939 гг., которые относятся к реформированию школьного образования в Польше в то время. **Результаты исследования.** После восстановления независимости Польши одной с основных задач правительства было возрождение национального образования. В 1918 г. образовано Министерство по делам религии и общественного образования. Одним с первых государственных декретов от 7 февраля 1919 г. стало введение обязательного 7-летнего образования для детей в возрасте 7–14 лет. Физическое воспитание стало обязательным предметом учебных планов общеобразовательных школ. Программы по физическому воспитанию в школе определяли следующие группы физических упражнений: общеразвивающие упражнения; упражнения на равновесие; подвижные игры; ходьба и бег; прыжки, лазание, метание, они также включали раздел с методическими рекомендациями для учителя относительно к планированию занятий, их организации и содержания. **Выводы.** Физическое воспитание учащихся в Польше в 20–30-х годах ХХ ст. стало интегральной частью общего учебно-воспитательного процесса в школе. Период между двумя мировыми войнами в Польше характеризовался существенным повышением интереса детей и молодежи к спортивным занятиям. Также серьезными проблемами польского физического воспитания были нехватка учителей в большинстве школ, в том числе учителей физической культуры; отсутствие соответствующей материальной базы; консервативное отношение руководства отдельных школ к физическому воспитанию школьников.

Ключевые слова: Польша, физическое воспитание, школа, учащиеся, физические упражнения, учебные программы.

Edward Vilchkovsky. The Development of the Physical Education System of Poland's Secondary Schools (1918–1939). Introduction. The article discusses the main trends in the formation and development in physical education of Polish students attending to secondary schools (the creation of new curricula and their subsequent modification; the development of school sports; the improvement of the material base; the opening of the first faculties of physical education in higher educational institutions to train physical education teachers) in this historical period. **The Aim of the Research:** to analyse the formation and development of the system of physical education of students from Polish secondary schools in the period between 1918–1939. Research methods: analysis of historical and pedagogical literature from the theory and methodology of the physical education system from Polish secondary schools in the period 1918–1939, which relate to the reform of school education in Poland at that time. **The Results of the Study.** After the restoration of independence of Poland, one of the main tasks of the government was to revive the national education. In 1918, the Ministry of Religion and Public Education was established. One of the first state decrees of February 1919 was the introduction of compulsory 7-year for children aged from 7 to 14 years of age. Physical education has become a compulsory subject of curricula for secondary schools. Physical education programs at school defined the following groups physical exercises: general development exercises; balance exercises; outdoor games; walking and running; jumps, climbing and also they included a section with methodical recommendations, instructions for the teacher regarding the exercise, planning, organization and maintenance. **Finding.** Physical education of pupils in Poland in the 20–30s became an integral part of the general educational process at school. The period between the two world wars in Poland was characterized by a significant increase in the interest of children and young people in sports activities. At the same time, most serious problems of Polish physical education were: lack of teachers in most schools, including teachers of physical culture; the lack of an adequate material base, the conservative attitude of the leadership of individual schools to the physical education of schoolchildren.

Key words: Poland, physical education, school, students, exercise, curriculum.

Вступ. Результати дослідження. Актуальним є питання щодо основних тенденцій становлення й розвитку системи фізичного виховання польських загальноосвітніх шкіл. Після виборення незалежності Польщі одним із головних завдань уряду стало відродження національної освіти країни. У січні 1918 р. утворено Міністерство у справах релігії і громадянської освіти. Одним із перших державних декретів від 7 лютого 1919 р. стало введення обов'язкової 7-річної освіти для дітей 7–14 років життя. Визначено також навчальні заклади, які повинні займатися підготовкою вчителів для загальноосвітніх шкіл – учительські семінарії.

У квітні 1919 р. у Варшаві пройшов I з'їзд польських учителів, на якому затверджено перші навчальні програми з фізичного виховання в школі. Підкреслено також, що фізичне виховання є інтегральною складовою частиною загального навчально-виховного процесу в школі. У рішеннях з'їзду зазначалося, що фізичне виховання повинно стати невід'ємною частиною всіх навчальних закладів, які здійснюють підготовку вчителів із різних предметів для загальноосвітніх шкіл.

На початку 20-років ХХ ст. відповідно до вимог реформування шкільної освіти 7-річні школи реорганізовано у 8-річні гімназії, які мали 3-річний початковий етап та 5-річний вищий. Така організація середньої освіти функціонувала до наступної шкільної реформи в 1932 р. Зазначимо, що за даними Е. Гая і К. Ходзелка у 1922 р. у загальноосвітніх школах Польщі навчались у середньому 66,2 % дітей та молоді, котрі проживали на всій території країни, у тому числі в західних воєводствах – 99 %. Більш складною була ситуація в східних регіонах, де середній відсоток учнів шкіл становив лише 30,5 %. Понад 2 млн дітей, переважно в східній частині Польщі, узагалі не відвідували шкіл [1].

У 1929 р. Міністерство у справах релігії та громадянської освіти збільшило обсяг навчальних годин на предмет «Фізичне виховання» до трьох на тиждень у всіх типах шкіл. Програмами фізичного виховання в школі визначено такі групи фізичних вправ: загальнорозвивальні; вправи утримання рівноваги; рухливі гри; ходьба й біг; метання, лазіння, стрибки. Програми також уключали розділ із методичними рекомендаціями для вчителів щодо планування занять, їх організації та змісту.

Міністерські програми з фізичного виховання школярів у своїй основі опиралися на шведську систему гімнастики, що, не відповідало наявній матеріальній базі більшості польській шкіл. Недосконалістю програм також було те, що вони передбачали наявність у школі інфраструктури для занять фізкультурою й спортом, а також учителя, котрий мав освіту з фізичного виховання. Однак значна кількість польських шкіл працювала в гірших умовах [1].

У наступних 1928–1930 рр. чисельність дітей, які відвідували школу, значно зросла та становила в середньому 96,4 %. Однак не вистачало вчителів із різних предметів, потреба в них становила 45 тис. У

такій ситуації важко було охопити обов'язковим фізичним вихованням усіх дітей та учнівську молодь. До того ж, поза школою більшість із них (особливо ті, хто проживав у сільській місцевості) не мали можливості відвідувати спортивні секції й регулярно займатися фізкультурою та спортом.

У 1932 р. у Польщі проведено наступну реформу шкільної освіти, відповідно до якої створено 6-річну середню школу (4-х річні гімназії й 2-річні ліцеї гуманістичного та математично-біологічного профілю). На обов'язкові заняття з фізичного виховання відводили 2 год щотижня, але також уведено обов'язкову 10-хвилинну гімнастику до початку уроків для всіх учнів школи. Також рекомендувалося проводити факультативні заняття з фізкультури й спорту. На них призначено 2 год щотижня. Програма з фізичного виховання передбачала чотири види фізичних вправ: стройові, порядкові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи (біг, ходьба, метання, лазіння, стрибки), рухливі ігри, навчання їзди на велосипеді, ігри, вправи на гімнастичних приладах. До програм уключено також елементи велосипедного спорту, надзвичайно популярної в 30-х рр. ХХ ст. дисципліни спорту в Польщі. Потрібно відзначити також, що нові програми з фізичного виховання була більш наближена, порівняно з попередніми, до панівних у більшості польських шкіл умов щодо проведення занять із фізичного виховання [1].

Однак можливості реалізації змісту програм із фізичного виховання в школі зумовлені не лише рівнем кваліфікації вчителів та наявністю відповідної матеріальної бази, але також часто консервативним ставленням керівництва окремих шкіл до занять із фізичного виховання, що не сприяло ефективній реалізації навчально-виховних завдань із цього предмету. У кращому становищі перебували середні державні школи, які функціонували у великих містах. У провідних школах, розміщених у малих містах та в сільських повітах, на одному уроці фізичного виховання часто доходило до об'єднання одночасно кількох класів (іноді кількість учнів досягала 90 осіб), що не сприяло повноцінній реалізації навчально-виховних завдань із цього предмету. Тому наприкінці 20-х років дозволено проводити заняття лише за умови участі в них не більше ніж 50 учнів. Відсутність відповідної бази не давала можливості в більшості шкіл організувати навчання школярів плавання. Незважаючи на низку суттєвих проблем в організації фізичного виховання школярів у цей період, потрібно підкреслити значний крок уперед у цій галузі шкільної освіти, порівняно з попереднім десятиріччям. Зазначимо, що в 30-х рр. ХХ ст. фізичне виховання в школах Польщі швидко наближалось до загальноприйнятих європейських освітніх стандартів.

Міжвоєнний період у Польщі характеризувався значним підвищенням інтересу учнівської молоді до занять спортом. Ураховуючи цей факт, Міністерство в справах релігії та громадянської освіти в 1925 р. запропонувало керівникам шкіл і місцевим органам освіти разом із Комітетом фізичної культури та військової підготовки проводити щорічні шкільні спортивні свята у вільний від навчальних занять дні. Головною метою цих масових фізкультурно-спортивних заходів була презентація фізично-військової готовності молоді до праці й захисту країни. До програм цих свят входили показові виступи спортсменів, змагання з популярних серед молоді видів спорту, таких як акробатика, бокс, фехтування, боротьба тощо. Учні різних класів змагались у спортивних іграх, легкій атлетіці (біг на 100 та 800 м, стрибки у висоту та довжину з розбігу, штовхання ядра й ін.), плаванні довільним стилем (за наявності умов), стрільбі з карабіна, у розборі та збиранні бойової зброї. Програма свята також обов'язково передбачала проведення двох відкритих уроків із фізичного виховання (один – із молодшим, а другий – зі старшим класом). Деякі школи об'єднували свої зусилля в організації спортивних свят і проводили їх разом (дві-три школи) на міському стадіоні [9].

Активну співпрацю зі школами здійснювали спортивні товариства та клуби. Так, наприклад, у 1928 р. в Лодзі місцевий Лодзинський спортивний клуб для проведення загальноміського шкільного спортивного свята передав у розпорядження освітній владі на цей період свій стадіон і спортивні об'єкти. У цих змаганнях узяло участь близько 1300 учнів. На стадіоні систематично проводили міжшкільні футбольні турніри. Представники клубу задля популяризації таких дисциплін спорту, як волейбол та легка атлетика, проводили показові виступи в лодзьких школах. Суттєву підтримку для розвитку масовості учнів у фізкультурі й спорті в школах надавала Християнська асоціація молодих людей (УМСА). У 20–30-х рр. ХХ ст. у частині польських міст при УМСА відкривалися секції з фізичної культури та спорту. У рамках співпраці із загальноосвітніми школами інструктори УМСА проводили з учнями заняття з використанням рухливих ігор, заняття з гімнастики й організували разом з учителями шкіл змагання з плавання та спортивних ігор [3].

Популяризацію зимових видів спорту серед шкільної молоді здійснював Союз лижних видів спорту, який разом з органами освіти організував лижні курси для учнів і вчителів гімназій, де вони

вчилися кататися на бігових і гірських лижах, а також проводити змагання з лижного спорту. Популярними серед учнів польських шкіл були спортивні шкільні клуби. Так, наприклад, 43 такі клуби діяли у 20-х рр. ХХ ст. при гімназіях та професійних школах лише в Шльонському воєводстві [9].

У 1934 р. затверджено Статут шкільного спортивного клубу задля створення для найбільш здібних у спорті учнів кращих умов для їх тренувань. У різних регіонах країни формувалися також міжшкільні спортивні клуби. У системі шкільного фізичного виховання освітні влади підтримували також розвиток туристично-країнознавчої діяльності школярів. Так, у 1927 р. туристично-країнознавча комісія при Міністерстві в справах релігії та громадянської освіти відкрила по всій країні для школярів мережу будинків, туристичних схронів, літніх таборів і веслувальні бази на водоймищах. Завдяки розвитку шкільного туризму серед молоді значної популярності набули такі види спорту, як веслування та на байдарках і каное. На жаль, як відзначають Е. Гай і К. Хондзелек, туристично-країнознавча діяльність у школах у цей період не набула масового характеру. У ній брали участь здебільшого харцерська молодь, учасники туристичних гуртків та спортивно здібні учні [1].

Протягом 20–30-х років ХХ ст. провідні позиції в галузі фізичного виховання дітей і молоді займали військові кола Польщі. Уже на початку 20-х рр. до навчального плану середньої школи введено предмет «Початкова військова підготовка», який, відповідно до концепції Міністерства військових справ, повинен бути інтегрований із фізичним вихованням. У 1925 р. згідно з розпорядженням Ради міністрів Польщі створено Головну раду з фізичного виховання при Міністерстві в справах релігії та громадянської освіти як державно-суспільний орган, якому доручали керувати й координувати всі питання в справі фізичного виховання та шкільного спорту, а також початкової військової підготовки юнаків на території всієї країни. Вона також керувала подібними Радами, які створено у всіх воєводствах (областях) і повітах (районах) Польщі. Зазначимо, що ця Рада була організацією координаційно-дорадчою без права видання наказів і не мала власного бюджету. Тому вона не могла впровадити радикальні зміни щодо вдосконалення системи шкільного фізичного виховання [6].

Суттєвим елементом покращення у фізичного розвитку, рухової підготовленості, дбання про власне здоров'я учнів було впровадження до навчальних планів середніх загальноосвітніх шкіл занять із гігієни. Зміст програми з цього предмету становили гігієна дихання, живлення, гартування організму, особистої гігієни учнів, надання домедичної допомоги та ін. [4]. На цю навчальну дисципліну відводили одну годину щотижня. Основною метою цього предмету було усвідомлення учнями важливості зберігати й зміцнювати своє здоров'я, дотримуватися вимог профілактики різних хвороб. У більшості середніх шкіл гігієна була невід'ємним елементом фізичного виховання. Викладали цей предмет переважно лікарі, які закріплювалися за школами, а частину тематики з гігієни – учителі фізичної культури за умови відповідної фахової підготовки [10].

Важливою проблемою, як уже зазначено вище, для польської шкільної освіти стала недостатня кількість педагогів у більшості шкіл, у тому числі з фізичної культури. Задля вирішення цього питання вже в 1920 р. розпочинають свою діяльність педагогічні семінарії вчителів різних спеціальностей. У цьому ж році у Варшаві відкрито однорічні Державні курси з фізичного виховання, де переважно навчалися ті, котрі вже працювали в школах вчителями, але не мали цієї кваліфікації й відповідного свідоцтва про спеціальну освіту, а також учителі інших навчальних дисциплін, котрі бажали викладати предмет «Фізичне виховання». Навчальний процес слухачів курсів із теоретичних дисциплін забезпечували викладачі Варшавського університету, а практичні заняття проводили досвідчені фахівці із фізичного виховання, серед яких – і тренери з різних видів спорту. Крім Варшавських ДКФВ, подібні курси організовано при Познанському та Ягелонському (м. Краків) університетах.

Значний крок уперед у підготовці вчителів фізичної культури здійснено в 1922 р., коли організовано факультет фізичного виховання в Познанському університеті. Його випускники після завершення 3-річного навчання отримували кваліфікацію «Магістр фізичного виховання». У 1925 р. за безпосередньої підтримки Й. Пілсудського створено Державний інститут фізичного виховання, який у 1929 р. реорганізовано в Центральний інститут фізичного виховання (ЦІФВ), а в 1927 р. відкрито факультет фізичного виховання при Ягелонському університеті. Незважаючи на значний поступ у галузі підготовки вчителів фізичної культури, у Польщі у 20–30-х рр. ХХ ст. не вдалося повністю вирішити питання забезпечення всіх освітніх закладів висококваліфікованими спеціалістами з цього предмету [2, 7]. Так, Центральний інститут фізичного виховання (ЦІФВ) до 1939 р. підготував 496 вчителів і тренерів, факультет фізичного виховання Ягеллонського університету – 488 чол., а факультет фізичного виховання в Познанському університеті – близько 400 фахівців [1].

У галузі розбудови матеріальної бази з фізичної культури та спорту за 20 років незалежності Польщі не відбулося значних зрушень. За даними Х. Млодзяновської-Якубовської, Йорданські парки рухливих ігор задовольняли потреби дітей і молоді в рухливій активності лише на 10 %, закриті басейни – на 3 %, стадіони та спортивні майданчики – на 30 %, гімнастичні зали – на 12 %, відкриті басейни – на 35 %. Крім того, більшість цих об'єктів розміщено у великих промислових центрах, натомість у сільських районах спортивна інфраструктура, у тому числі й шкільна, була слабкою та недосконалою [5].

Висновки. На підставі проведених досліджень можна констатувати, що фізичне виховання учнів польських шкіл зробило значний прогресивний крок уперед у 20–30-х роках ХХ ст., порівняно з попередніми історичними періодами. Розроблено державні програми з предмету «Фізичне виховання», які систематично удосконалювалися. Згідно з навчальними планами загальноосвітніх шкіл, на цю дисципліну відводили по дві години щотижня, а також одну годину на предмет «Гігієна» у 7–8 класах гімназії. Це мало мету – надавати учням знання з організації особистого здорового способу життя й профілактики захворювань.

Міжвоєнний період у Польщі характеризувався значним підвищенням інтересу учнівської молоді до занять фізкультурою й спортом. Відкривалися спортивні секції, регулярно проводилися міжшкільні спортивні змагання. Щорічно організовували спортивні шкільні свята, програмою яких були показові виступи спортсменів із популярних серед молоді видів спорту, таких як акробатика, гімнастика, бокс, фехтування та ін. Головна мета масових фізкультурно-спортивних заходів – презентація фізичної й військової готовості молоді до праці та захисту країни.

Потрібно зазначити, що в кращому положенні щодо реалізації завдань фізичного виховання були міські гімназії й ліцеї, порівняно з іншими типами шкіл, особливо сільськими, які мали значно гіршу базу (відсутність гімнастичних залів, фізкультурних приладів та ін.), а також недостатню кількість висококваліфікованих учителів фізичної культури. Усе це створювало значні труднощі в реалізації вимог державних програм із цього предмету й упровадження засобів фізичної культури та спорту в повсякденний побут учнів сільських шкіл.

Джерела та література

1. Gaj J., Hądzelek K. Dzieje kultury fizycznej w Polsce/Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Poznań, 1997. S. 293.
2. Grot Z. (red.) Dzieje Poznańskiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego (1919–1969). Poznań: PWN, 1970. S. 223.
3. Kędzia P. Działalność wychowawcza i oświatowo-kulturalna polskich stowarzyszeń sportowych w Łodzi w okresie Drugiej Rzeczypospolitej. Łódź, 2018. S. 389.
4. Małolepszy E., Małolepsza T. Z zagadnień aktywności fizycznej, zdrowia, promocji zdrowia i higieny na wsi w Polsce do 1939 roku. *Rocznik Lubuski*. T. 44. Cz. 2a. 2018. S. 313–319.
5. Młodzinowska-Jakubowska H. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w Polsce do 1939. *Roczniki Naukowe AWF w Warszawie*. T. II. 1963. S. 363–364.
6. Nowak L. Geneza i rozwój kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego w Polsce do 1939. *AWF. Seria: Monografie*. Nr 296. Poznań, 1991. S. 76.
7. Pędraszewska B. Kształtowanie nauczycieli wychowania fizycznego w pierwszym dziesięcioleciu Polskiej niepodległej. [w:] M. Orlewicz-Musiał, R. Wasztyła (red.) *Przeszłość polskiej kultury fizycznej: Zeszyty Naukowe*. Nr 89. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie, 2004. S. 85–90.
8. Pietrzak H. Sport w szkołach polskich województwa Śląskiego w latach 1922–1939. [w:] *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce/B*. Woltmann (red.). T. III. Gorzów Wielkopolski: Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej AWF, 1997. S. 53–62.
9. Staroń R. Baza wychowania fizycznego państwowych miejskich szkołach średnich ogólnokształcących w Krakowie w latach 1928–1939. [w:] *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce/B*. Woltmann (red.). T. III. Gorzów Wielkopolski: Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej AWF, 1997. S. 45–52.
10. Szybiak I. Wiedza o organizmie w polskich programach nauczania (od XVIII do XX wieku)/Przepka R. (red.), Nauczanie wiedzy biomedycznej na studiach pedagogicznych, Górnośląska Szkoła Pedagogiczna im. A. Hłonda, Mysłówice, 2003. S. 154–157.

References

1. Gaj, J., Hądzelek, K. (1997). Dzieje kultury fizycznej w Polsce, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, 293.
2. Grot, Z. (red.) (1970). Dzieje Poznańskiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego (1919–1969). Poznań: PWN, 223.

3. Kędzia, P. (2018). Działalność wychowawcza i oświatowo-kulturalna polskich stowarzyszeń sportowych w Łodzi w okresie Drugiej Rzeczypospolitej, Łódź, 389
4. Małolepszy, E., Małolepsza, T. (2018). Z zagadnień aktywności fizycznej, zdrowia, promocji zdrowia i higieny na wsi w Polsce do 1939 roku. *Rocznik Lubuski*, T. 44, cz. 2a, 313–319.
5. Młodzinowska-Jakubowska, H. (1963). Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w Polsce do 1939. *Roczniki Naukowe AWF w Warszawie*, t. II, 363–364.
6. Nowak, L. (1991). Geneza i rozwój kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego w Polsce do 1939. *AWF, Seria: Monografie*, nr 296. Poznań, 76.
7. Pędraszewska, B. (2004). Kształtowanie nauczycieli wychowania fizycznego w pierwszym dziecięcim wieku Polskiej niepodległej, [w:] *Orlewicz-Musiał M., Wasztyła R. (red.) Przeszłość polskiej kultury fizycznej, Zeszyty Naukowe*, nr 89, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie. Kraków, 85–90.
8. Pietrzak, H. (1997). Sport w szkołach polskich województwa Śląskiego w latach 1922–1939, [w:] *B. Woltmann (red.) Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce*, t. III, Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej AWF, Gorzów Wielkopolski, 53–62.
9. Staroń, R. (1997). Baza wychowania fizycznego państwowych miejskich szkołach średnich ogólnokształcących w Krakowie w latach 1928–1939, [w:] *B. Woltmann (red.) Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce*, t. III, Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej AWF, Gorzów Wielkopolski, 45–52.
10. Szybiak, I. (2003). Wiedza o organizmie w polskich programach nauczania (od XVIII do XX wieku), *Przepka R. (red.), Nauczanie wiedzy biomedycznej na studiach pedagogicznych, Górnośląska Szkoła Pedagogiczna im. A. Hłonda, Mysłowice*, 154–157.

Стаття надійшла до редакції 04.07.2019 р.

УДК [378.091.8:796](477.85)

ВНЕСОК ТОВАРИСТВА «BUKOWINER ALLGEMEINER SPORTKLUB» У РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НА БУКОВИНІ

Наталія Гнесь¹, Ірина Ячнюк¹¹Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна, natasha.gnes76@gmail.com<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-23-28>

Анотація

Вступ. Друга половина XIX – початок XX ст. – це час, коли на Буковині, коронному краї Австро-Угорської імперії, склалися політичні, економічні та соціальні умови для розвитку освіти, науки й культури, відбулося кількісне збільшення громадських товариств та урізноманітнення напрямів їхньої діяльності. Створено товариства, які повністю або частково розв’язували проблеми фізичного виховання дітей і молоді. Піонером спортивного руху в краї став «Bukowiner Allgemeiner Sportklub». **Мета дослідження** – проаналізувати діяльність товариства «Bukowiner Allgemeiner Sportklub», визначити його внесок у розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині на початку XX ст. **Методи дослідження** – вивчення літературних джерел, документальних й історичних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез отриманих даних. У дослідженні використано матеріали фондів установ Австрії (із 1867 р. Австро-Угорщини) 1775–1918 рр. Державного архіву Чернівецької області. **Результати дослідження.** «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» – громадське товариство, яке діяло на Буковині в 1910–1913 рр. Його діяльність була позбавлена політичних, національних, конфесійних упереджень та ґрунтувалася на принципах расової, класової й майнової рівності, а також на головних життєвих пріоритетах – тілесному та духовному здоров’ї. Клубом організовано гурток спортивних (рухливих) ігор для юнаків, секції з футболу, важкої атлетики, велоспорту, ковзанярського, лижного спорту; відкрито два льодові майданчики, спортивний майданчик у Чернівцях, спортивні гуртки в містах Радівці та Солка; налагоджено активну участь членів клубу в змаганнях із легкої атлетики, плавання, туризму. **Висновки.** За період існування клубу «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» його членами налагоджено роботу спортивних секцій, організовано й проведено низку змагань, облаштовано спортивні споруди. До прогресивних починань можна віднести гнучку систему оплати членства в клубі, існування пільг, різноманіття надання спортивних послуг, широку кампанію з популяризації здорового способу життя. Отже, клуб був активним учасником фізкультурного руху на Буковині, а діяльність його членів поклала початок розвитку спорту в краї.

Ключові слова: Австро-Угорська імперія, початок XX ст., спортивний клуб, статут, спортивні секції, змагання.

Наталія Гнесь, Ірина Ячнюк. Вклад товарищества «Bukowiner allgemeiner Sportklub» в развитие физкультурно-спортивного движения на Буковине. **Ведение.** Вторая половина XIX – начало XX в. – период, когда на Буковине, коронном крае Австро-Венгерской империи, возникли политические, экономические и социальные предпосылки для развития образования, науки и культуры. Увеличилось количество общественных организаций, а также разнообразилось направление их деятельности. Были созданы товарищества, которые полностью или частично занимались проблемами физического воспитания детей и молодежи. Пионером спортивного движения в крае стал «Bukowiner Allgemeiner Sportklub». **Цель исследования** – проанализировать деятельность товарищества «Bukowiner Allgemeiner Sportklub», определить его роль в развитии физкультурно-спортивного движения на Буковине в начале XX в. **Методы исследования** – изучение литературы, документальных и исторических материалов, теоретический анализ и синтез полученных данных. В исследовании использованы материалы фондов учреждений Австрии (с 1867 г. Австро-Венгрии) 1775–1918 гг. Государственного архива Черновицкой области. **Результаты исследования.** «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» – общественная организация, которая функционировала на Буковине в 1910–1913 гг. Деятельность клуба не преследовала каких-либо политических, национальных, конфессиональных целей, основывалась на принципах расового, классового, имущественного равенства, приоритете телесного и духовного здоровья. Клубом организованы кружок спортивных (подвижных) игр для юношей, секции по футболу, тяжелой атлетике, велоспорту, конькобежному и лыжному спорту в Черновцах, спортивные секции в городах Радовцы и Солка. Открыто две ледовые площадки, спортивная площадка в городе Черновцы, организовано активное участие членов клуба в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, туризму. **Выводы.** За период существования клуба «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» его членами организована работа спортивных секций; проводился ряд соревнований; обустроены спортивные сооружения. Начинания, которые можно отметить как прогрессивные, – гибкая система оплаты членства в клубе, существование льгот для его членов, разнообразие спортивных услуг, широкая кампания по популяризации здорового способа жизни. Таким

образом, клуб был активным участником физкультурного движения на Буковине, а деятельность его членов положила начало развитию спорта в регионе.

Ключевые слова: Австро-Венгерская империя, начало XX в., спортивный клуб, устав, спортивные секции, соревнования.

Nataliia Hnes, Irina Yachniuk. Influence of the Community Organization «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» on Development of the Sport Movement on Bucovina. Introduction. The end of the XIX – beginning of the XX century was a period when there were great social, political and economic conditions on Bucovina, the kings land of Austria-Hungary Empire for development of education, science and culture. The number of community organizations was increased, and directions of their activities become wider. Created organizations usually can fully solve the problems of physical education and activity of children and juniors. «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» become the pioneer of a sport development. **The Objective of Research** – to analyze activity of «Bukowiner Allgemeiner Sportklub», determine its influence to development of sport movement in Bucovina on the beginning of XX century. **Methods of Research** – studying the literature sources, documental and historical materials, theoretical analysis and synthesis of received information. In research we used the information gained from organization funds of Austria (since 1867, Austro-Hungary) 1775–1918 years of State Achieve of Chernivtsi region. **Results of the Research.** «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» – is a community organization that act on Bucovina in 1910-1913 years. Its activity hadn't any political, national or confessional prejudice and was based on principles of racial, national and property equality, and also was based on main life priorities – physical and psychological health. Club organized sections of junior sport (moving) games, football, hard athletic, cycling, ski and skates. It created 2 ice playgrounds, sport field in Chernivtsi, sport sections in 2 cities named Radivtsi and Solka etc. Also they organized active participation of club members in competitions in athletics, swimming, tourism. **Conclusion.** For the period of existence of «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» club its members created and supported an activity of sport sections, organized and made a lot of competitions and made a lot of sport equipment and playgrounds. There was a progressive beginnings such as flexible payment system, existence of benefits, a lot of types of sport activities and wide campaign of popularization of the healthy lifestyle. So, in summary, club was active member of a sport movement on Bucovina, and actions of its members started the development of sport in region.

Key words: Austria-Hungary Empire, beginning of the 20 century, sport club, section, regulations, competition.

Вступ. Друга половина XIX – початок XX ст. – це час, коли на Буковині, коронному краї Австро-Угорської імперії, склалися політичні, економічні та соціальні умови для розвитку освіти, науки й культури. Після прийняття загальнодержавного закону «Про товариства» від 15 листопада 1867 р. по-жвавився й спортивно-гімнастичний рух, представлений діяльністю різноманітних товариств і клубів. Законом визначалася суть громадських організацій як добровільних об'єднань, що не мають на меті політичних цілей, а повинні займатися культурними, благодійними та іншими соціальними справами. Для їх створення потрібно було повідомити владу й подати статут, у якому визначалися мета, засоби та територія діяльності [2].

За твердженням Ю. Тумака, саме в цей період на Буковині відбулося кількісне збільшення громадських товариств й урізноманітнення напрямів їхньої діяльності, виокремлення тих, що повністю або частково розв'язували проблеми фізичного виховання дітей і молоді [5]. Серед них можемо відзначити діяльність (після прийняття статуту) гімнастичних товариств: «Allgemeine Turnverein in Czernovitz» (1867 р.), «Товариство гімнастичне український Сокіл в Чернівцях» (1903 р.), «Allgemeiner Turnverein Zukunft» (1905 р.), велосипедних і туристичних клубів: Чернівецька філія «Oesterreichichen Touring-Clubs» (1898 р.), «Gauverband der Bukowiner Radfahrer» (1900 р.), «Suczawaer Radfahrclubes» (1901 р.), «Oesterreichichen Bundes «Blau=Weiss» fur judisches Jugendwandern» (1914 р.), гімнастично-пожежного товариства «Русская Дружина» (1909 р.), спортивних товариств «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» (1910 р.), «Sportklub «Viktoria»» (1912 р.) та ін. [1].

М. Гуйванюк, М. Кожокар, Т. Палагнюк, Ю. Тумак, О. Цибанюк у своїх працях широко висвітлюють соціокультурну, виховну, національно-просвітницьку діяльність як окремих, так і в цілому громадських товариств Буковинського краю. Багато уваги дослідниками приділено тіловиховній роботі в цих об'єднаннях. Це, насамперед, організація роботи гімнастичних гуртків, спортивно-масових і культурних заходів – прогулянок, парадів, свят, спортивних та танцювальних вечорів, організація системи підготовки й підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичного виховання, пропаганда фізичної культури та спорту серед населення – ведення тематичної колонки в газетах і часописах, укладання та друк методичної літератури тощо [2–5]. Проте фізкультурно-спортивний напрям діяльності товариств (організація роботи спортивних секцій, організація й проведення змагань, спортивні здобутки команд та окремих членів клубів) залишився маловивченим.

У порушеному контексті дуже цікавою є діяльність товариства «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» («BASK»), заснованого в 1910 р. у Чернівцях. Робота в товаристві була спрямована на розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині – полікультурному багатонаціональному регіоні на крайньому сході Австро-Угорської імперії [1].

Мета дослідження – проаналізувати діяльність товариства «Bukowiner Allgemeiner Sportklub», визначити його внесок у розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині на початку ХХ ст.

Методи дослідження – вивчення літературних джерел, документальних й історичних матеріалів, теоретичний аналіз і синтез отриманих даних. У дослідженні використано матеріали фондів установ Австрії (із 1867 р. Австро-Угорщини) 1775–1918 рр. Державного архіву Чернівецької області.

Результати дослідження. «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» (Буковинський загальний спортивний клуб – переклад *Н. Г.*) – громадське товариство, яке діяло на Буковині в 1910–1913 рр. Метою ця організація обрала розвиток видів спорту поза будь-якими політичними й національними інтересами та за відсутності матеріальної вигоди від спортивної діяльності [6].

Досягнення мети повинно було здійснюватися через організацію регулярних тренувань з окремих видів спорту; виступи членів клубу на змаганнях; організацію спортивно-туристичних походів; організацію й проведення юнацьких ігор, співпрацю з молодіжними організаціями; облаштування, утримання та експлуатацію спортивних майданчиків, ковзанок, тенісних кортів, шкіл плавання, душових і клубних приміщень; організацію та проведення курсів із підготовки тренерів, учителів фізичної культури, спортивних інструкторів і суддів; створення бібліотеки спортивної літератури й спортивних періодичних видань; проведення публічних лекцій, доповідей, дискусій, дописи в пресі на спортивну тематику; інші заходи, спрямовані на підвищення рівня здоров'я населення, його фізичних і духовних сил.

Кошти для реалізації діяльності клуб міг отримувати від членських внесків, добровільних пожертв, субвенцій, доходів від проведення заходів й інших грошових надходжень [6].

Членство в клубі «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» могло бути постійним або тимчасовим. Постійним членом ставала особа, яка досягла 18-річного віку та сплачувала відповідні членські внески. Фізичні або юридичні особи, які робили одноразовий внесок у 50 крон, зараховувалися як «засновники» клубу, 25 крон – як «меценати». Фізична або юридична особа могла стати «спонсором» – дати кошти на призи переможцям змагань. «Почесним членом» могла бути особа, видатні здобутки й результати діяльності якої визнані більшістю членів клубу на загальних зборах.

До тимчасових членів належали «гості» – ті, які з певних причин ще не стали постійними членами, але могли брати участь у заходах клубу й відвідувати тренування терміном до трьох місяців. Також тимчасове членство передбачало допуск так званих «учасників» клубу до тренувань в окремих секціях.

На відміну від інших товариств, що діяли на Буковині в другій половині ХІХ – на початку ХХ ст., членами клубу «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» могли стати особи, які не досягли 18-річчя. За згоди батьків або опікунів вони могли отримати тимчасове членство як «учасники юнацьких ігор».

Тимчасові члени повинні були вносити кошти за участь в окремому тренуванні або здійснювати місячну чи сезонну оплату занять [6].

Функції керівництва діяльністю та розпорядження клубним майном покладалися на спортивну раду, яка обиралася на загальних зборах членів клубу. До неї могло увійти від 14 до 24 осіб. Це були голова, його заступник, секретар, головний скарбничий, завідувач господарством, хранителі інвентарю, керівники секцій і спортивні спеціалісти. До спортивної ради могли бути включені президент та віцепрезидент клубу. Голова, секретар, головний скарбничий, керівники секцій входили також до складу правління клубу. У разі виникнення екстреної ситуації правління могло видати тимчасове розпорядження, яке згодом розглядалось і затверджувалося на засіданні спортивної ради.

Статутом клубу визначено перелік видів, із яких планувалося відкрити спортивні секції: легка атлетика, важка атлетика, футбол та інші ігри з м'ячем, велоспорт, теніс, водний спорт (плавання – *Н. Г.*), зимовий спорт, фехтування, туризм, «юнацькі ігри», хокей, роликовий спорт. У подальшому спортивною радою могла бути розглянута доцільність відкриття секцій з інших видів.

Потрібно зазначити, що окремі секції не мали юридичного статусу, а були частиною клубу. Тому всі фінансові видатки й доходи від їхньої діяльності мали здійснюватися через клубну касу. Кожна секція з виду спорту повинна була мати так звані правила внутрішнього розпорядку та діяти на їх підставі.

Спортивною радою на рік призначався керівник секції, в обов'язки якого входила організація її роботи. До проведення занять залучалися спортивні спеціалісти – інструктори та організатори ігор і

змагань. До їхніх обов'язків, зокрема, входили організація безпеки на заняттях, облік результатів тренувального процесу, систематичний звіт керівнику секції про спортивні досягнення (перемоги та поразки) кожного учня [6].

Історія діяльності клубу «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» бере свій початок від 27 травня 1910 р. – дати генеральних установчих зборів. Головував на них професор Рафаель Кайндль, державний шкільний інспектор. Він першим зробив грошовий внесок і був обраний першим головою правління.

У друкованому звіті про трирічну діяльність клубу зазначалося, що до 1910 р. в Чернівцях і загалом на Буковині не існувало жодних спортивних за своєю сутністю об'єднань [6]. Тогочасне суспільство вважало «спорт» розвагою, засобом приємного проведення часу, прерогативою вузького кола багатіїв. Тому члени буковинських клубів, у яких культивувалися такі види, як теніс, біг на ковзанах, велосипедні та туристичні мандрівки, не мали на меті виступи на змаганнях.

У матеріалах звіту знаходимо інформацію про ті труднощі, які постали перед організаторами й засновниками клубу на першому році його діяльності. Це, передусім, нестача фінансових коштів. Зазначалося, що спершу не було жодних надходжень від субвенцій або пожертв. Першочергові потреби забезпечені власними коштами членів правління клубу, які увесь вільний час віддавали його облаштуванню. «Члени правління в той час перенесли більше вантажу, ніж гідності», – зазначено в документі [6].

Ще перешкодами на шляху діяльності клубу були суспільна думка й ставлення різного рангу посадових осіб до занять спортом як до «нікудишніх занять багатих нероб, пустопорожнього проведення часу, засобу боротьби із нудьгою» [6].

Зважаючи на таку ситуацію, члени клубу відносили до пріоритетних напрямів діяльності просвітницьку та агітаційно-виховну роботу. Власний авторитет у громаді та краї вони намагалися використовувати не лише для залучення молоді до активних занять спортом, але й для виховання в різних верств населення свідомого ставлення до власного здоров'я, популяризації посильних занять фізичними вправами.

Члени клубу пишалися тим, що його діяльність була позбавлена політичних, національних, конфесійних упереджень і ґрунтувалася на принципах расової, класової та майнової рівності, а також на головних життєвих пріоритетах – тілесному й духовному здоров'ї. Дотримання цих принципів стало основою успішної діяльності клубу, незважаючи на короткий термін його функціонування.

До головних здобутків за трирічний термін роботи клубу «BASK» можемо віднести організацію гуртка спортивних (рухливих) ігор для юнаків, організацію роботи двох льодових майданчиків, відкриття спортивного майданчика в Чернівцях, відкриття спортивних гуртків у містах Радівці та Солка (сучасна Румунія), організацію секцій із футболу, важкої атлетики, велоспорту, ковзанярського спорту, лижного спорту, активну участь членів клубу в змаганнях із легкої атлетики, плавання, туризму.

Уже в першій рік роботи товариства під керівництвом районного шкільного інспектора Алоїза Ернста була відкрита секція ігор для юнаків, яка працювала щоденно. «Кожного дня збираються в групи міські хлопці, які нещодавно відчували себе незатишно на вузьких і пильних вулицях, щоб на зеленій галявині віддатись на декілька годин іграм та спорту ... Тут вони привчаються до дисципліни та свободи, відчувають дух суперництва та товариськості у великому колективі, отримують задоволення і повертаються додому з тренуваним тілом та піднесеним настроєм», – так описує роботу секції дитячих ігор автор звіту [6].

Важко сказати, яка була оплата участі в іграх. Можемо припустити, що заняття в секції були безкоштовними. Така гуманітарна діяльність клубу мала стратегічне значення для його подальшого розвитку. По-перше, діти, учасники ігор – це вдячні прихильники клубу, популяризатори його діяльності, майбутні члени. По-друге, виконуючи благородну місію, завжди можна розраховувати на схвалення від суспільства та залучення спонсорських коштів.

Для занять у зимовий період «BASK» обрав ковзанярський спорт. Вибір обґрунтовувався міркуваннями часової й фінансової доступності для широкого контингенту містян та оздоровчою цінністю цього виду. Завдяки зусиллям Артура Адамовського, поштового чиновника, який став керівником зимового спортивного гуртка, клубу вдалось узяти в оренду гімнастичний і дитячий ігрові майданчики, що належали польському гімнастичному товариству «Сокіл». На цих майданчиках облаштовано ковзанку. Удале розміщення та помірні ціни на вхідні квитки, особливо для членів клубу, забезпечили ковзанці шалену популярність у зимовий сезон 1910–1911 рр.

Клубу вдалось забезпечити 100 % завантаженість об'єкта. Чітка організація роботи ковзанки дала змогу ввести в її розклад шкільні заняття, змагання, спортивні змові свята із залученням військового

оркестру. У звіті про роботу клубу йшлося і про збільшення його членів до понад 200 осіб у цей період. Успіх зимового сезону 1910–1911 рр. надихнув керівництво клубу на відкриття наступного року другого льодового майданчика на «Siebenbürgerstrasse» (тепер – вулиця Головна).

Одразу ж після свого створення, у 1910 р., керівництво «BASK» звернулось у міський магістрат із проханням про продаж або надання в оренду ділянки землі для облаштування відкритого спортивного майданчика. Протягом року клуб повторював прохання за допомогою подання петицій і ходатайств та, зрештою, отримав згоду на огляд ділянки землі. Спеціально призначена комісія визначила її як місце, придатне для будівництва. Проте магістрат відмовив клубу в його проханні. Причина – неможливість надання інтернаціональному товариству ділянки землі міської общини в обхід інтересів національних товариств міста, які також прагнули отримати землю. «Наші мудрі «отці міста» загальну «ракову пухлину націоналізму» перенесли в галузь спорту та громадського здоров'я. Це такий самий парадокс, як перенести її в справу оборони країни ... Таким чином вони (магістрат – Г. Н.) відкидають велике місто Чернівці в “напів-Азію”», – обурювалися керівники клубу «BASK» [6].

Згодом клубу все ж удалось узяти в оренду частину майданчика сільськогосподарської середньої школи м. Чернівці та проводити на ній спортивні заходи. Клуб також заснував «Фонд спортивних майданчиків», який поповнювався від пожертв, різних відрахувань і відсотків. За три роки «BASK» мав у розпорядженні чималі кошти на потреби спортивних об'єктів.

Досить цікавим є факт надання членам клубу «BASK» різноманітних пільг, не пов'язаних безпосередньо зі спортивними послугами. Так, члени клубу отримали пільговий проїзд у рельсовому транспорті Буковини й Галичини (знижку в 50 % від вартості квитка для юнаків та 20 % для дорослих), 20 % знижки на квитки на культурно-масові заходи, що проводилися на Буковині, зокрема на виступи цирку. Оскільки «BASK» входив до спілки спортивних клубів Австро-Угорщини, то пільги його членів розповсюджувались і на міста, де існували подібні товариства. Це стосувалося, передусім, пільг на проживання в готельних закладах.

До спортивних здобутків членів клубу «BASK» за 1910–1913 рр. потрібно віднести успіхи футбольної команди. За перший рік існування (1910 р.) команда провела 11 зустрічей із чернівецькими командами й командою «Revera» зі Станіслава (нині – Івано-Франківськ), у яких отримала дев'ять перемог і дві поразки. У 1911 р. команда клубу також провела 11 ігор, у дев'яти перемогла. Серед переможених суперників була й команда славнозвісного чернівецького німецького футбольного клубу «Deutscher Fußballklub». Інші два роки команда «BASK» здобувала перемоги на місцевому рівні, поразки в матчах на виїзді, про що писалось у звіті клубу. Спортивними перемогами відзначилися також члени інших секцій: легкоатлетичної, велосипедної, туристичної, ковзанярської.

«BASK» був організатором та співорганізатором змагань із різних видів. У співпраці з буковинським велоклубом «Bukowiner Radfahrer» 17 серпня 1911 р. організовано велоперегони на 10, 15, 25 та 50 км. Також у серпні 1911 р. під керівництвом Артура Адамовського та вчителя фізичної культури Йогана Лісснера проведено першість м. Чернівці з плавання на річці Прут. У змаганнях брали участь понад 70 осіб. Досить велика кількість для заходу, який проводився вперше на Буковині. Чоловіки стартували на дистанції 1000 та 1500 м, жінки – 500 м, юнаки – 1000 м.

У 1913 р. «BASK» організував змагання з ковзанярського спорту. У програму входили забіги на дистанції 250, 500, 1000, 1500 м серед чоловіків, жінок і юнаків.

Секції важкої атлетики та лижного спорту не відзначилися спортивними здобутками, проте регулярно проводили заняття, а їхні члени брали участь у показових виступах на спортивних святах.

Підсумовуючи трирічні здобутки, «BASK» ставив нові цілі й завдання на майбутнє. Це, передусім, створення Буковинського спортивного союзу із власною спортивною бібліотекою. У плани клубу входило облаштування роликового тренувального комплексу, плавальних і бігових доріжок, стрілкового тиру, організація місцевих «Олімпійських ігор». Показовими є плани клубу щодо відкриття при-тулку для хлопців за підтримки «Österreichischen Reichsbund für Jugendwehren» («Австрійська державна спілка молоді»).

Події Першої світової війни, яка прийшла на Буковину в 1914 р., не дали змоги мріям і планам членів «BASK» втілитись у життя. Проте клубні гасло та пісня, кольори прапора нагадують про їхню благородну мету й велике прагнення до перемоги в будь-якій справі. «Перемога обов'язково настане, про що свідчать кольори на гербі та прапорі нашого клубу – синьо-червоний на чорно-жовтому фоні. Вони символізують боротьбу між темрявою й світлом. Чорний – символ ночі та мороку, який існував до заснування клубу, коли спортивне життя дорівнювало нулю. Синій – символ пробудження, це синіючий небосхил і наші перші скромні успіхи. Червоний – символ процвітання, ранкової зорі, прогресу

в житті клубу та спортивного життя міста. Жовтий – символ сонця й наших майбутніх перемог. Ми ведемо боротьбу проти мороку та невігластва за світло й розум і тому ми переможемо!» [6].

Висновки. «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» – товариство, засноване на Буковині, у м. Чернівці, що протягом 1910–1913 рр. реалізовувало свою активну діяльність. За цей період членами клубу налагоджено роботу спортивних секцій, організовано й проведено низку змагань, облаштовано спортивні споруди. Гнучка система оплати членства в клубі, існування пільг, різноманіття надання спортивних послуг, широка кампанія з популяризації здорового способу життя – засоби, які клуб використовував для досягнення мети – залучення молоді до занять спортом, а широких верств населення краю до посиленої рухової активності. Отже, можемо говорити про те, що «BASK» був активним учасником фізкультурного руху на Буковині, а діяльність його членів поклала початок розвитку спорту в краї.

Подальші дослідження потрібно було б спрямувати на аналіз фізкультурно-спортивної діяльності національних товариств Буковини другої половини XIX – початку XX ст.

Джерела та література

1. Гнесь Н. О. Діяльність спортивно-гімнастичних товариств на Буковині (1775–1918). *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2006. Т. 3, № 10. С. 215–220.
2. Гуйванюк М. Р. Утворення перших галицьких та буковинських «Січей» на початку XX ст. Січова атрибутика. *Питання історії України*: зб. наук. ст. 2002. Т. 5. С. 143–151.
3. Кожокар М. В. Фізичне виховання – як стрижень реалізації провідних напрямів діяльності академічної корпорації Запороже Чернівецького університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2015. №129 (1). С. 116–118.
4. Палагнюк Т. В., Кожокар М. В., Цибанюк О. О., Гнесь Н. О. Зміст та особливості виховання особистості в єврейських етнічних товариствах Чернівецького університету (1875–1939 роки). *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 400–403.
5. Тумак Ю. І. Форми та методи роботи з молоддю у громадських товариствах Буковини тіловиховного спрямування (друга половина XIX століття). *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 288–292.
6. «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» in Chernowitz. Tätigkeits-bereich für das Trienium 1910/1913. Chernowitz: Im Selbstverlage des B.A.S.K – Druk L. Duszenko, 1913. 56 S.

References

1. Hnes, N. O. (2006). Dijaljnij sportyvo-ghimnastychnykh tovarystv na Bukovyni (1775–1918). *Moloda sportywna nauka Ukrajinu*: Zb. nauk. pracj z ghaluzi fizychnoji kuljтуры ta sportu, 10 (3), 215–220.
2. Ghujvanjuk, M. R. (2002). Utvorennja pershykh ghalycjkykh ta bukovynsjkykh «Sichej» na pochatku XX st. *Sichova atributyka Pytannja istoriji Ukrajinu*: Zbirnyk naukovykh statej, 5, 143–151.
3. Kozhokar, M. V. (2015). Fizychno vykhovannja – jak stryzenj realizaciji providnykh naprjamiv dijalnosti akademichnoji korporaciji Zaporozhe Cherniveckogho universytetu. *Visnyk Chernihivskogho nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu. Serija: Pedagoghichni nauky. Fizychno vykhovannja ta sport*, 129 (1), 116–118.
4. Palaghnjuk, T. V., Kozhokar, M. V., Cybanjuk, O. O., Hnes, N. O. (2017). Zmist ta osoblyvosti vykhovannja osobystosti v jevrejsjkykh etnichnykh tovarystvakh Cherniveckogho universytetu (1875–1939 roky). *Molodyj vchenyj*, 11 (51), 400–403.
5. Tumak, Ju. I. (2017). Formy ta metody roboty z moloddju u ghromadsjkykh tovarystvakh Bukovyny tilovykhovnogho sprjamuvannja (drugha polovyna XX stolittja). *Molodyj vchenyj*. 3.1 (43.1), 288–292.
6. «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» in Chernowitz. Tätigkeits-bereich für das Trienium 1910/1913. Chernowitz: Im Selbstverlage des B.A.S.K – Druk L. Duszenko (1913), 56.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2019 р.

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФОРМ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ В КРАЇНАХ СХОДУ В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

Наталія Пангелова¹, Тетяна Круцевич²

¹Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький, Україна, kafedra.tmfvis@ukr.net

²Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна, tmfv@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-29-35>

Анотації

Актуальність. Усебічний аналіз наукової й науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації й оздоровчої фізичної культури були предметом значної кількості досліджень. Визначено, що фізична рекреація є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатися як окремий напрям фізкультурної діяльності й водночас як складова частина системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреація має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби та організаційні форми. Водночас, що стосується досліджень проблеми історичного розвитку фізичної рекреації, а саме визначення передумов її виникнення й закономірностей розвитку як сегменту активного дозвілля людини в різні суспільно-економічні формації (у тому числі феодальної), то такі дослідження практично відсутні. **Мета** – визначити та розкрити чинники впливу на розвиток рекреаційних форм фізичної культури в країнах Сходу в середні віки (середина V – середина XVII ст.). **Методи дослідження.** У процесі дослідження використано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; хронологічний, історико-логічний, описовий; компаративний методи. **Результати дослідження.** Рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинених народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та мали певні відмінності. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навіть активно впливали на її практичні оздоровчі системи (буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форм активного дозвілля в Азії полягає в тому, що їх раціональна сутність відіграла роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреативного спрямування. **Висновки.** Різноманітні суспільні потреби цього періоду, умови, місцеві традиції сприяли різноманітності форм дозвілля й фізичної культури, які диференціюються за соціальними ознаками.

Ключові слова: фізична рекреація, чинники розвитку, епоха феодалізму, Азія.

Наталія Пангелова, Тетяна Круцевич. Социально-экономические условия развития форм активного отдыха в странах Востока в эпоху Средневековья. Актуальность. Всесторонний анализ научной и научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов дает основания утверждать, что проблемы физической рекреации и оздоровительной физической культуры были предметом значительного количества исследований. Определяется, что физическая рекреация является частью физической культуры общества, может рассматриваться как отдельное направление физкультурной деятельности и одновременно как составляющая системы физического воспитания различных групп населения. Физическая рекреация имеет специфические функции, цели, задачи, основные признаки, факторы развития, средства и организационные формы. Вместе с этим, исследований проблематики исторического развития физической рекреации, в частности определения предпосылок ее возникновения и закономерностей развития как сегмента активного досуга человека в разные общественно-экономические формации (в том числе феодальной), то такие исследования практически отсутствуют. **Цель** – определить и раскрыть факторы влияния на развитие рекреационных форм физической культуры в странах Востока в Средние века (середина V – середина XVII в.). **Методы исследования.** В процессе исследования использованы такие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; метод системного анализа; хронологический, историко-логический, описательный, компаративный методы. **Результаты исследования.** Рекреационные формы физической культуры в эпоху феодализма развивались под влиянием религиозных, политических, социально-экономических факторов. У наиболее развитых народов средневековой Азии (Индия, Китай, Япония) элементы феодального общества возникли раньше, чем в Европе и имели определенные отличия. В отличие от христианства, религии, которые господствовали в этих регионах, не отрицали значения физической культуры и даже активно влияли на ее практические оздоровительные системы (буддизм способствовал развитию хатха-йоги). Историческое значение

форм активного досугу в Азії состоит в тому, що їх раціональна сутність играла роль общественного саморегулювання, що отличало их от европейской фізической культури рекреативного напрямлення.

Выводы. Различные общественные потребности этого периода, условия, местные традиции способствовали разнообразию форм досугу и культуры, которые дифференцируются по социальным признакам.

Ключевые слова: фізическая рекреация, факторы развития, эпоха феодализма, Азия.

Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevich. Socio-Economic Conditions for the Development of Forms of Outdoor Activities in the East in the Middle Ages. Relevance. A comprehensive analysis of the scientific and scientific-methodical literature of domestic and foreign authors gives reason to argue that the problems of physical recreation and improving physical fitness were the subject of a significant amount of research. It was determined that physical recreation is part of the physical culture of society, can be considered as a separate area of physical education and at the same time as a component of the physical education system of various population groups. Physical recreation has specific functions, goals, objectives, main features, development factors, means and organizational forms. At the same time, studies of the problems of the historical development of physical recreation, in particular, determining the prerequisites for its occurrence and patterns of development as a segment of a person's active leisure in various socio-economic formations (including feudal ones), there are practically no such studies. **The Goal** is to determine and disclose factors of influence on the development of recreational forms of physical culture in the countries of the East in the Middle Ages (mid-V-mid-XVII century). **Research Methods.** In the research process, the following methods were used: analysis and synthesis of data from the scientific and methodological literature; system analysis method; chronological method, historical-logical method, descriptive method; comparative method. **The Results of the Study.** Recreational forms of physical culture in the era of feudalism developed under the influence of religious, political, socio-economic factors. Among the most developed peoples of medieval Asia (India, China, Japan), elements of feudal society arose earlier than in Europe and had certain differences. Unlike Christianity, the religions that dominated these regions did not deny the importance of physical culture and even actively influenced its practical health systems (Buddhism contributed to the development of hatha yoga). The historical significance of the forms of active leisure in Asia lies in the fact that their rational nature played the role of social self-regulation, which distinguished them from the European physical culture of a recreational direction. **Conclusions.** Various social needs of this period, conditions, local traditions contributed to the diversity of forms of leisure and culture, which are differentiated by social characteristics.

Key words: physical recreation, development factors, feudal era, Asia.

Вступ. Усебічний аналіз наукової й науково-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що проблеми фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури були предметом значної кількості досліджень [2; 3; 7; 13]. Визначено, що фізична рекреация є частиною фізичної культури суспільства, може розглядатися як окремий напрям фізкультурної діяльності й водночас як складова системи фізичного виховання різних груп населення. Фізична рекреация має специфічні функції, мету, завдання, основні ознаки, чинники розвитку, засоби, організаційні форми [3; 7]. Водночас що стосується досліджень проблеми історичного розвитку фізичної рекреації, а саме визначення передумов її виникнення та закономірностей розвитку як сегменту активного дозвілля людини в різні суспільно-економічні формації (у тому числі феодальної), то такі дослідження є фрагментарними [7].

Мета – визначити й розкрити чинники впливу на розвиток рекреаційних форм фізичної культури у країнах Сходу в Середні віки (середина V – середина XVII ст.).

Методи дослідження. У процесі дослідження використано такі методи, як аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; метод системного аналізу; хронологічний; історико-логічний; описовий; компаративний.

Результати дослідження. Сучасна історична наука використовує термін «середні віки» стосовно періоду суспільного розвитку з кінця V до XVII ст., коли в найбільш розвинутих регіонах світу визначальну роль відіграли феодализм, феодальний устрій. З урахуванням головних тенденцій розвитку фізичної культури (у тому числі фізичної рекреації), можна говорити про фізичну культуру раннього Середньовіччя (V–X ст.), фізичну культуру розквіту феодализма (XI–XV ст.) і про фізичну культуру періоду феодализма (XV–XVII ст.). В останні два періоди в Європі набуває розвитку фізична культура епохи Відродження (XIV–XVI ст.), у якій проявилися риси майбутнього буржуазного фізичного виховання й спортивно-рекреаційного руху [8; 11].

У різних частинах світу народи в різний час прийшли до нових форм культурно-дозвільної діяльності, фізичної культури, які відповідали стилю життя, що змінився, та суспільному устрою (рис. 1).

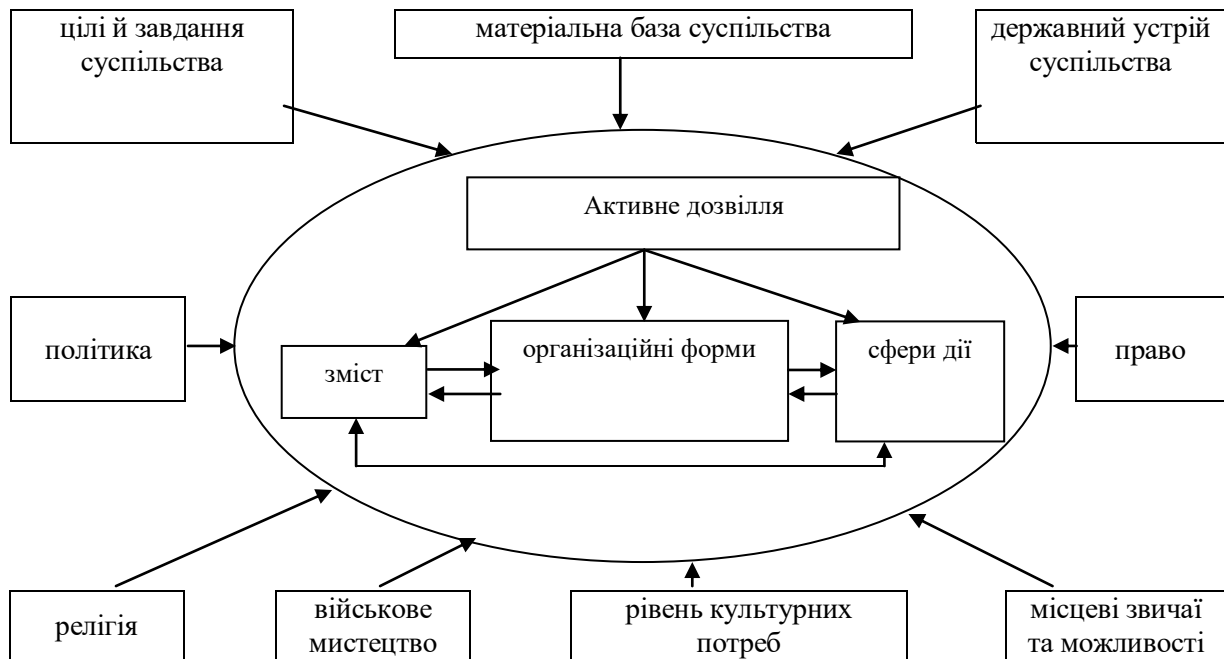


Рис. 1. Характерні риси й фактори розвитку дозвілля в середні віки (V–XVII ст.)

У найбільш розвинутих народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та відрізнялися від європейських, але розвивалися повільніше й із меншими потрясіннями. Тут не відкинули, а змінили інститути, системи рухів та ідеали фізичної культури давнини. Сила традицій забезпечила поступовий і плавний характер змін. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури. Вони активно впливали на її практичні системи [1; 4; 14].

Формування феодальних виробничих відношень в Індії тривало майже тисячу років і було завершено в X ст. під впливом мусульманської експансії. У XIII ст. середньовічна Індія, за винятком деяких провінційних князівств, утратила незалежність. Спочатку вона опинилася під владою делійських султанів, потім – моголів, а починаючи з XVIII ст. – англійців.

М. Бешем [6] зазначає, що умови, які існували на той час в Індії (застиглий кастовий характер суспільства, зубожіння членів сільської общини), робили неможливими такі якісні зміни в загальному розвитку фізичної культури, як у середньовічній Європі. Гунські, афганські та монгольські завойовники збагатили стародавню практику фізичних вправ багатьма елементами, наприклад боротьбою на поясах, кінними іграми, кінним поло, змаганнями лучників. Однак ці види фізичних вправ і розваг отримали розповсюдження лише в межах закладів, які займалися фізичним вихованням представників обмеженої касты військової аристократії.

Найбільше вдосконалення та збагачення елементів фізичної рекреації відбувалось у межах мистецтва танцю (де тренування тіла відіграло вже другорядну роль) і системи йоги.

Аналіз літературних джерел [5; 7; 12] свідчить, що в результаті багатівікових зусиль, крім релігійної й філософської систем, склалась і унікальна система психофізичного тренінгу, тобто виникли різні течії йоги, які були засновані на рухових діях. Серед них можна виділити хатха-йогу. Її досить докладно описав у IV–V ст. Шилпасатраке в книзі «Керівництво з мистецтва рухів».

Хатха-йога, або фізіологічна йога, за своєю сутністю являє собою метод очищення й зміцнення організму за допомогою особливої системи вправ. Основними елементами, які становлять хатха-йогу, є асани (пози) та пранаями (дихальні вправи). Крім того, виділяють ще методи контролю і впливу на емоційний стан людини, гігієну, харчування й сон [5; 7].

Розвиток хатха-йоги збігався з періодом розвитку медицини в Стародавній Індії, де раніше ніж за тисячу років до відкриття У. Гарвея було відомо про закони кровообігу, роль мікробів у виникненні хвороб. Отже, зовсім не випадкові різні асани в хатха-йозі, які впливають на системи організму людини [8].

У працях А. Венінгера [16], Е. Бактаї [5] є відомості про те, що в період арабської експансії в XIII ст. зі статичної системи хатха-йоги виділено динамічні вправи. Ці течії називалися «дандалок» і «баскік». Помітну роль у цьому відіграв пророк провінції Пенджаб гуру Нанак (1439–1538 рр.). Прагнучи до об'єднання в боротьбі проти мусульманських завойовників, послідовники релігії сикхізму, яка виникла на основі його вчення, відкидають кастовий світогляд. Вони включили до ритуальних норм вправи, пов'язані з боротьбою та бігом, а також посилюють вимоги до дотримання правил гігієни тіла й проведення релігійних обрядів. Водночас брахманське духовенство надало дітям більшу свободу в проведенні рухливих ігор.

Потрібно відзначити, що, на відміну від християнства, релігія середньовічної Індії не була супротивником фізичних вправ, рухливих ігор, йоги. Навпаки, вона активно й позитивно впливала на розвиток елементів фізичної рекреації не лише привілейованих верств населення, але й неарійських каст, які становили більшість індійського народу.

Елементи фізичної культури Індії можна знайти в правилах різноманітних ігор із використанням ракетки, фігур, кульок, які в майбутньому стали дитячими розвагами або перетворились у види спорту. Виразні форми індійського танцювального стилю стали визначними для багатьох районів Азії (від Тибету та Індокитаю й до островів Індонезії), скрізь, де з'являлись індійські торговці та ченці. Мандруючі буддійські ченці-місіонери разом із вченням йоги розповсюджували також вид боротьби з метою самозахисту, в основі якого були больові прийоми. У Китаї ця боротьба відома під назвою «чуаншу», у Японії – «кемпо», а в сучасному спортивному світі – «карате». Не викликає сумніву й той факт, що в результаті індійського впливу перська гра в м'яч за допомогою палиць завдяки англійській Вест-Індійській компанії увійшла в історію сучасного спорту (а також і фізичної рекреації), як хокей на траві, а модернізована арабами «чатарунга» – як шахи.

Рекреаційні форми фізичної культури у феодальному Китаї розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників.

Усі релігійні течії середньовічного Китаю (неоконфуціанський ідеалізм, тайська й буддійська течії) певною мірою сприяли підвищенню соціальної значущості фізичної культури.

Так, заборона на носіння зброї, яку володарі Китаю намагалися зберегти протягом середніх віків, сприяла формуванню в середовищі китайських селян, торговців і дрібної шляхти своєрідної фізичної культури, в основу якої покладено засоби самозахисту. Цей напрям названо «чуан-шу», що потім трансформовано в «ушу». У перекладі це означає «військове мистецтво», або «військова техніка». Це мистецтво включало в себе рукопашний бій; боротьбу з використанням захватів та ударів; різноманітні варіанти ударів кулаками й долонями в поєднанні з ударами ногою; метання різноманітних предметів; акробатичні трюки в театральних поєдинках; фехтування на палицях; водні змагання. Відповідний психофізичний тренінг вважався необхідною складовою частиною будь-якого різновиду ушу. Основу цієї системи розробив у VI ст. індійський монах – місіонер Боддхидхарма [1; 7; 8; 9; 10].

Протягом століть селяни, ремісники, торговці оволодівали елементами ушу за полегшеною програмою. Але справжні майстри ушу проходили багаторічний курс навчання в монастирях, де досвідчені вчителі навчали їх таємного мистецтва «цигун» – техніки управління «життєвою енергією організму».

В епоху династії Сун (X–XIII ст.) техніка «чуан-шу» («ушу») поділяється на два напрями – «шаолінь» і «тай-чі-чуан». Перший отримав свою назву відповідно до монастиря Шаолінь у провінції Хунань, де підтримувалися традиції Боддхидхарми. Ченці включали у свою навчальну програму оволодіння мистецтвом боротьби без зброї [8; 10].

Основи «тай-чі-чуан» розробив у X ст. Чан Сан-фен. Ця система включала не лише силові прийоми, але й способи психологічного впливу на суперника [7; 10].

Містично налаштовані тайські ченці вважали, що різні молитви будуть більш ефективними, якщо супроводжуються бігом, танцями, обертанням тіла. Під егідою державної буддійської релігії все більше розповсюдження отримували елементи канонів йоги, які були запозичені в Індії.

За свідченням Е. А. Rice (1936) значний вплив на фізичну культуру привілейованих верств населення Китаю мали звичай завойовників-кочовників, наприклад кінні перегони гуннів, тюркських племен і монголів, тибетські змагання з бігу. Майже всі народи, які займалися конярством, принесли в Китай різні варіанти перської гри в поло та боротьбу на поясах. Від маньчжурів китайці запозичили катання на ковзанах, від індійців – хатха-йогу й багато видів ігор, від японців – гру в м'яч із пір'ями [15].

В імператорських палацах особливою популярним було кінне поло. Більше того, у літописах деяким імператорам дорікають, що часто призначення чиновників зумовлювалося їх умінням грати в поло, а не професійними якостями.

Змагання з кінного поло виконували рекреаційну й видовищну функцію. Увечері майданчики для гри освітлювалися, змагання відкривалися виступами танцівниць та акробатів. Цікавим є те, що в китайському суспільстві епохи династії Тан (VII–X ст.) у поло грали й жінки, хоча вони могли сідати лише на мулів [9; 15].

На початку епохи династії Сун довге поло змінила гра «чу-кюх», у якій використовувалися більш короткі бити. Регулярно, чотири рази на рік, влаштовувалися блискучі змагання при дворі імператора з цього виду гри. Паралельно з «чу-кюх» китайський «лицар» Лун-Ван запровадив при дворі китайську гру типу гольфу.

Економічна політика епохи династії Сун сприяла розквіту фізичної культури міського населення. У містах були поширені не лише різні види поло, але й гра в м'яч із пір'ям, атлетика, масові змагання з перетягування линви та різноманітні вправи з балансування на ходулях і бамбукових шестах.

Дані літературних джерел [7; 8; 9] свідчать про те, що в епоху правління монгольської династії Юан (XIII–XIV ст.) найбільш популярними знову стали різні бойові вправи, змагання в кінних перегонах і стрільбі з лука. В імператорському палаці та у великих містах готували велику кількість борців у трьох вагових категоріях, які виступали в змаганнях проти монгольських борців.

Династія Мін (XIV–XVII ст.), що панувала в Китаї після звільнення від монгольської експансії, надала необмежену владу конфуціанським чиновникам. Бюрократи-мандаріни звернулися до традицій минулого, протидіючи прогресу. Уповільнення суспільного прогресу негативно відбилось і на розвитку фізичної культури. Для конфуціанства характерне несприймання всього іноземного, що проявилось у тому, що були забуті вправи в їзді верхи, боротьбі, самозахисті.

У таких несприятливих умовах китайська фізична культура вже не могла створити нові системи рухів. Окрім гри в м'яч із пір'ям і лікувальних вправ, усі інші види та засоби фізичної культури (й фізичної рекреації, зокрема) прийшли у занепад.

Особливості розвитку традицій активного дозвілля в Японії в зазначений період залежали від низки об'єктивних чинників.

Сучасна японська історіографія створення перших рабовласницьких державних утворень датує V ст., які у VII ст. змінилися феодалною державою, яка була організована за китайським зразком [8; 14]. До XII ст. феодалний устрій у країні зміцнився. Із прошарку самураїв сформувався «інститут японського лицарства». Своєрідні методи ведення війни, які були йому притаманні, звички та стиль життя самураїв визначали систему фізичних вправ, які мали військовий характер аж до XVII ст. Кодекс поведінки самурая (бусідо) містив у собі зумовлені історичними традиціями норми поведінки й елементи військово-фізичної підготовки: стрільбу з лука, фехтування з одним або двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната) і методи психологічного впливу на суперника. Одним із привілеїв самураїв була боротьба сумо.

У середовищі самураїв занять фізичними вправами з метою розваги або відпочинку не було. Але цікаво те, що в сучасній Японії популяризується мораль Бусідо (кодекс честі самураїв). Деякі елементи військово-фізичної підготовки японських самураїв стали змістом рекреаційних занять сучасних японців (стрільба з лука, кендо).

Що стосується фізичної культури інших верств населення Японії, то тут заняття фізичними вправами мали переважно рекреаційний характер.

Так, японський дослідник I. Narita (2006) зауважує, що у фізичній культурі панівних класів відчувався вплив китайських звичаїв і різних течій буддизму, який став державною релігією в той час (VII–VIII ст.). Однак значення запозичених систем фізичних вправ, танців і кінного поло змінювалося відповідно до особливостей існування японського суспільства в різні історичні періоди. Прикладом може бути гра «кемарі» – японський різновид гри «чу-кюх». У VII–VIII ст. це була гра, яка розвивала спритність, швидкість, широко застосовувалося як розвага й видовище. Однак пізніше її технічні елементи втратили своє первинне значення, оскільки стали застосовуватись у церемоніях релігійного характеру [7; 14].

Окрім різноманітних розваг та ігор, перетягування линви, серсо, гайдалки, ходіння на ходулях, у середньовічній Японії особливо популярністю користувалися ритуальні змагання у фехтуванні на палицях, стрільбі з лука, водні змагання. За свідченням Л. Кун (1982), із 1603 р. за наказом імператора в школах як обов'язковий предмет введено навчання плавання [8].

Більшість вищезгаданих фізичних вправ були розповсюджені серед усіх верств населення. Окрім йоги та дихальних вправ, які стали елементами релігійних обрядів, до народної форми фізичної

рекреації в Японії можна віднести так зване «вільне» полювання (представники панівних кіл частіше стріляли тупими стрілами в прив'язаних, обмежених у рухах тварин). Піше поло («гяччо») і різновиди гри в м'яч із пир'ям дерев'яними ракетками вважались іграми середніх верств населення.

Виникнення й розповсюдження у феодальній Японії різних видів боротьби з метою самозахисту, у тому числі карате, пов'язано з історією класових конфліктів.

Батьківщиною карате є острів Окінава. До початку XVII ст. він був самостійним і незалежним, але в 1609 р. архіпелаг захоплено японцями. Жоден мешканець Окінави не мав права мати зброю. Ці обставини зумовили виникнення нелегальних своєрідних шкіл, які називали «лісовими школами», де оволодівали мистецтвом карате [8; 14]. Звісно, такі заняття не мали рекреаційного характеру, але елементи карате та інших східних єдиноборств набули широкої популярності в рекреативних заняттях сучасності.

Висновки. Отже, рекреаційні форми фізичної культури в епоху феодалізму розвивалися під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У найбільш розвинених народів середньовічної Азії (Індія, Китай, Японія) елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та мали певні відмінності. На відміну від християнства, релігії, які панували в цих регіонах, не заперечували фізичної культури, а навіть активно впливали на її практичні оздоровчі системи (буддизм сприяв розвитку хатха-йоги). Історичне значення форми активного дозвілля в Азії полягає в тому, що їх раціональна сутність відіграла роль суспільного саморегулювання, що відрізняло їх від європейської фізичної культури рекреативного спрямування.

Джерела та література

1. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. 2-е изд. Новосибирск: Наука, 1999. 351 с.
2. Андреева О., Кашуба В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 31–35.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. Афанасьев А. А. Школа йоги. Восточные методы психофизического совершенствования. Минск: Польша, 1991. 231 с.
5. Бактаи Эрвин. Победоносная йога/пер. с венг.; под. общ. ред. В. В. Столбова. Москва: Радуга, 1983. 241 с.
6. Бэшем М. Чудо, которым была Индия. Москва: Мысль, 1977. 178 с.
7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2013. 160 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 1982. 399 с.
9. Малявин В. В. Китайская цивилизация. Москва: Мысль, 2000. 197 с.
10. Оранский И. В. Восточные единоборства. Москва: Издат. центр «Академия», 2007. 157 с.
11. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: [навч. посіб.]. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: Освіта України, 2010. 294 с.
12. Хитлман Р. Йога для здоровья. Москва: Изд. центр «Академия», 1991. 171 с.
13. Яковлев Ю. В., Калмыков А. А., Малов В. В. Генезис и форма проявления знаний о физической рекреации. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 3 (157). С. 345–348.
14. Narita J. Illustrated World History of Physical Education. Tokyo: Sinshichichocho Co LTD, 2006. P. 200–205.
15. Rice E. A. History of Physical Education. New York: Barnes and Company, 1936. 437 p.
16. Veninger A. Brief History of Physical Education. New-York: Barnes and Company, 1926. P. 82–83.

References

1. Abaev, N. V. (1999). Chan-buddyzm y kulturno-psykhologhycheskye tradytsyy v srednevekovom Kytae. 2-е yzd. Novosybyrsk: Nauka, 351.
2. Andrieieva, O., Kashuba, V. (2011). Priorytetni napriamy naukovykh doslidzhen sfery fizychnoi rekreatsii. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3, 31–35.
3. Andrieieva, O. V. (2014). *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naseleennia*: [monohrafiia]. Kyiv: TOV «NVP Polihrafservis», 280.
4. Afanasev, A. A. (1991). *Shkola yogi. Vostochnye metody psikhofizicheskogo sovershenstvovaniya*. Minsk: Polymya, 231.
5. Baktai, Ervin. (1983). *Pobedonosnaya yoga*. Per. s veng. (pod. obshch. red. V. V. Stolbova). Moskva: Raduga, 241.
6. Beshem, M. (1977). *Chudo. kotorym byla Indiya*. Moskva: Mysl, 178.

7. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Panhelov S. B. (2013). *Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii: navch.posib.* Kyiv: Akademvydav, 160.
8. Kun, L. (1982). *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta.* Moskva: Raduga, 399.
9. Malyavin, V. V. (2000). *Kitayskaya tsivilizatsiya.* Moskva: Mysl, 197.
10. Oranskiy, I. V. (2007). *Vostochnye edinoborstva.* Moskva: Izd.tsentr «Akademiya», 157.
11. Panhelova, N. Ie. (2010). *Istoriia fizychnoi kultury: [navch.posibn.].* 2-e vyd. (dopovn. i pererobl.). Kyiv: Osvita Ukrainy, 294.
12. Khytlman, R. (1991). *Yoha dlia zdorovia.* Moskva: Yzd. tsentr «Akademiya», 171.
13. Yakovlev, Yu. V., Kalmykov, A. A., Malov, V. V. (2018). *Genezis i forma proyavleniya znaniy o fizicheskoy rekreatsii.* *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 3 (157), 345–348.
14. Narita, J. (2006). *Illustrated World History of Physical Education.* Tokyo: Sinshichicho Co LTD, 200–205.
15. Rice, E. A. (1936). *History of Phisical Education.* New York: Barnes and Company, 437.
16. Veninger, A. (1926). *Brief History of Phisical Education.* New-York: Barnes and Comnany, 82–83.

Стаття надійшла до редакції 23.08.2019 р.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА «СПАРТАК» НА ВОЛИНІ

Володимир Яловик¹, Антон Яловик¹, Олена Собчук¹

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

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-36-42>

Анотація

Актуальність. Спортивні товариства відіграли значну роль у фізичному вихованні різних груп населення. Серед спортивних товариств на Волині провідна роль належить Фізкультурно-спортивному товариству «Спартак». У процесі історичного розвитку виробилася своя система фізичного виховання населення та підготовки спортсменів, яка, на жаль, за останні роки дещо знизилася, а результати діяльності розгублені й із роками стають забуті. **Мета дослідження** – виявити особливості створення та розвитку фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» на Волині та його діяльності. **Матеріалом і методами дослідження** слугували історико-педагогічний аналіз літературних, програмно-нормативних архівних документів і матеріалів, опитування фахівців. **Результати дослідження.** Аналіз та узагальнення архівних документів дали підставу розкрити спортивно-масову діяльність фізкультурно-спортивного товариства «Спартак». ФСТ «Спартак» започаткувала свою діяльність у 1940 р. Війна перервала роботу товариства, яке відновило знову свою діяльність у 1944 р. Із 1997 р. товариство ліквідовано, а в 1992 р. – відновлено. Із 2000 р. ФСТ «Спартак» регулярно проводить спортивно-масову роботу, зокрема обласні спартакиади «Здоров'я» серед державних службовців, «Тато, мама і я – спортивна сім'я» – серед працівників ПАТ «Волиньгаз», супермаркетів ГК «ПАКО-ХОЛДІНГ», серед клубів за місцем проживання, «Спортивне довголіття – спорт для всіх – радість життя серед ветеранів» – серед вихованців дошкільних навчальних закладів, а також «Спорт для всіх – спільне майбутнє», студентські фестивалі «Будь здоровий та привабливий». У ФСТ «Спартак», окрім фізкультурно-оздоровчої роботи, здійснювалася підготовка спортсменів високої кваліфікації. За період незалежної України в товаристві підготовлено одного заслуженого майстра спорту України, 10 майстрів спорту України міжнародного класу, 59 майстрів спорту України та вісім учасників Олімпійських ігор. **Висновки.** У роки незалежності у Фізкультурно-спортивному товаристві «Спартак» сформувалася система фізичного виховання різних категорій населення Волинської області.

Ключові слова: спортивні товариства, фізичне виховання, спортивно-масова робота, спортивні заходи, спортивна підготовка, спортивні змагання.

Владимир Яловик, Антон Яловик, Елена Собчук. Исторические аспекты становления и развития Физкультурно-спортивного общества «Спартак» на Волини. Актуальность. Спортивные общества сыграли значительную в физическом воспитании разных групп населения. Среди спортивных обществ на Волини важную роль сыграло Физкультурно-спортивное общество «Спартак». В процессе исторического развития образовалась своя система физического воспитания населения и подготовки спортсменов, которая за последние годы очень снизилась, а результаты деятельности были утрачены, а некоторые с годами становятся забыты. **Цель исследования** – выявить особенности возникновения и развития Физкультурно-спортивного общества «Спартак» на Волини и его деятельности. **Методы исследования** – историко-педагогический анализ литературных, нормативных, архивных документов и материалов, опрос специалистов. **Результаты исследования.** Анализ и обобщение архивных документов дают основания раскрыть спортивно-массовую деятельность Физкультурно-спортивного общества «Спартак». ФСО «Спартак» начало свою деятельность в 1940 г. Война прервала его работу, оно восстановило свою деятельность в 1944 г. С 1997 г. общество ликвидировано, затем в 1992 г. восстановлено. С 2000 г. ФСО «Спартак» постоянно начало проводить спортивно-массовую работу, в частности областные спартакиады «Здоровья» среди государственных госслужащих, «Папа, мама и я – спортивная семья» – работников ПАТ «Волиньгаз», супермаркетов ГК «ПАКО-ХОЛДІНГ», клубов за местом жительства, «Спортивное долголетие – спорт для всех – радость жизни» среди ветеранов – воспитанников дошкольных учебных заведений, а также «Спорт для всех – общее будущее», студенческие фестивали «Будь здоров и привлекателен». ФСО «Спартак», кроме физкультурно-оздоровительной работы, осуществляло подготовку спортсменов высокой квалификации. За время независимости Украины в обществе подготовлено одного заслуженного мастера спорта Украины, 10 мастеров спорта Украины международного класса, 59 мастеров спорта Украины и восемь участников Олимпийских игр. **Выводы.** В годы независимости

в Фізкультурно-спортивному обществі «Спартак» сформувалась система фізического виховання різних категорій населення Волинської області.

Ключевые слова: спортивні общества, фізическое виховання, спортивно-масова робота, спортивні заходи, спортивна підготовка, спортивні змагання.

Volodymyr Yalovyk, Anton Yalovyk, Olena Sobchuk. Historical Aspects of the «Spartak» Society of Sport and Physical Training Formation and Development in Volyn. Urgency of the Research. Sports societies have played a significant role in the different generations' physical education. The society of sport and physical training «Spartak» ranks a leading role in Volyn region. It has developed its own system of the population physical education and athletes training. Unfortunately in recent years its activity has declined in some ways since the results have been lost and it forgotten over the years. *The Goal of the Study* is to identify the peculiarities of the society of sport and physical training «Spartak» creation and development in Volyn as well as its activity. Historical and pedagogical analysis of literary, program and normative archived documents and materials, specialists' interrogation served as *the Material and Methods of Research. Research Results.* The analysis and generalization of archive documents gave reason to reveal the sports and mass activity in society of sport and physical training «Spartak». It started its work in 1940. The war interrupted the work of the society, which resumed its activity in 1944. In 1992 it's restored. Since 2000 Spartak regularly carried out sports and mass work, including regional sports competitions «Health» among civil servants, «Dad, Mom and I – sports family» – among employees of PJSC «Volyngaz», supermarkets of GK «PAKO-HOLDING», among clubs established in the places of residence, «Sports longevity – sport for all – the joy of life among veterans», among the pupils of preschool institutions – «sport for all – common future», student festivals ««Be healthy and attractive». In addition to sports and recreational work, sportsmen of high qualification were trained at the Spartak. During the period of Ukraine independence one honored Master of Sports of Ukraine, 10 Masters of Sport of Ukraine of international class, 59 Masters of Sport of Ukraine and eight participants of the Olympic Games were trained in the society. *Conclusions.* In the years of independence a system of physical education of different categories of the population in the Volyn region was formed by the Spartak society of sport and physical training.

Key words: sports societies, physical education, mass sports work, sporting events, sports training, sports competitions.

Вступ. Спортивні товариства, створені в Україні, відіграли важливу роль у розвитку фізичної культури та спорту. Від їх створення вони пройшли тернистий шлях розвитку. Серед спортивних товариств, що зробили вагомий внесок у розвиток спортивно-масової роботи в Україні, потрібно відзначити Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». Зокрема, ФСТ «Спартак» на Волині також проводить значну спортивно-масову роботу серед різних верст населення. Це товариство створювалося з метою залучення широких верст населення до занять фізичною культурою та спортом. Значного розвитку ФСТ «Спартак» на Волині набуло в 70–80 роки минулого сторіччя.

Значна увага приділялася створенню колективів фізичної культури на підприємствах. ДЮСШ та закладах освіти. Наприкінці ХХ століття діяльність товариства почала занепадати, а в роки незалежності України – знову відроджуватися. Діяльність ФСТ «Спартак» на Волині зосереджує увагу на вивченні досвіду проведення різноманітних спортивно-масових заходів. В останні роки їхня діяльність знову сповільнюється, але товариство ФСТ «Спартак» Волині зробило значний внесок у розвиток фізичної культури й спорту в Україні. Із роками багато матеріалів із діяльності товариства зникає, люди які творили розвиток спорту, умирають за віком, а інформація не вся залишається. Оскільки розвиток майбутнього не може відбуватися без досвіду минулого, то дослідження діяльності ФСТ «Спартак» є актуальним.

Мета дослідження – виявити особливості створення й розвитку Фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» на Волині та його діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Історико-педагогічний аналіз літературних, програмно-нормативних архівних документів і матеріалів, опитування спортсменів, тренерів та працівників.

У процесі дослідження нами вивчено архівні документи 1947–2018 рр., де відображено останні результати роботи товариства. Зокрема, це були звітні матеріали.

Опитування тренерів, спортсменів та працівників ФСТ «Спартак» здійснювалося за допомогою проведення індивідуальної бесіди, у якій були питання про деякі факти розвитку ФСТ «Спартак» у Волинській області й умови тренування.

Результати дослідження. Вагомий внесок у справу масового розвитку фізичної культури та спорту зробили спартаківці нашої області. Волинське обласне товариство «Спартак» створено в 1940 р. в м. Луцьку [1; 11].

У товаристві на той час було всього два штатні фізкультурні працівники, із яких лише один чоловік мав середню фізкультурну освіту.

Раптове вторгнення німецької армії на українські землі й тимчасова окупація перервали діяльність товариства.

У 1944 р. товариство «Спартак» відновило свою діяльність на Волині. У його розпорядження передано невеликий спортивний зал у м. Луцьку (приміщення колишньої водної станції), який не обігрівався взимку та не мав ніякого спортивного інвентарю. Товариство очолив фронтовик, орденосець Єрмолевич Аркадій Сільвестрович.

Станом на 1 січня 1947 р. вже було 10 колективів фізичної культури (КФК), у яких фізичною культурою й спортом займалися 189 чоловік.

Подальшого розвитку набули фізична культура та спорт у товаристві в 60-х рр. Створено міські спортивні товариства в м. Володимирі-Волинському (1961 р.) та м. Ковелі (1969 р.). Також паралельно створено дві ДЮСШ – у м. Луцьку (1961 р.) та Ковелі (1969 р.). За цей період створено 80 КФК, а чисельність спартаківців зросла до 15 934 осіб.

Станом на 1975 р. у Волинському товаристві нараховувалося понад 20 тис. членів. Фізичною культурою та спортом займалися 17 530 робітників й учнівської молоді, об'єднаних у 92 колективи фізкультури. У спортивних секціях більше ніж із 20-ти видів спорту підвищували свою майстерність 22 300 спортсменів. Виробничою гімнастикою займалися 17 620 робітників, службовців і студентів. У секціях туризму загальнофізичної підготовки спортивного риболовства та групах здоров'я займалися 5,5 тис. осіб.

Кращих успіхів у розвитку фізичної культури та спорту домоглися колективи фізкультури Луцького заводу культурних виробів, Ковельського вузла зв'язку, Володимир Волинського АТП-02П2.

Загалом на Волині ДСТ «Спартак» об'єднувало 131 КФК, у тому числі 70 об'єднань, у них 730 профкомів із загальною кількістю робітників і молоді 70 704 особи. Обласна рада обслуговувала вісім галузевих обкомів профспілок і керувала 2 міськрадами (м. Ковель і м. Володимир-Волинський). У товаристві нараховувалося 40 тис. фізкультурників, працювало 110 штатних фізкультурних працівників – із них 81 – із вищою освітою [1; 12].

Для занять фізичною культурою та спортом у розпорядженні спартаківців були будинки фізкультури в містах Луцьку й Ковелі, 10 спортивних залів, 4 стрілецькі тири, десятки спортивних майданчиків для занять різними видами спорту на відкритому повітрі.

Велику увагу товариство приділяло розвитку фізкультурно-масової роботи за місцем проживання. Створено чотири спортивні клуби (два в місті Луцьку – це клуби «Мушкетер» (спеціалізація – фехтування) і «Юний спартаківець» (спеціалізація – велоспорт) та по одному в м. Ковелі – клуб «Юний спартаківець» (спеціалізація – велоспорт і шаховий клуб) й Володимирі-Волинському – клуб «Юний спартаківець» (спеціалізація – легка атлетика, шахи), у яких понад 500 дітей та підлітків займалися легкою атлетикою й шахами, фехтуванням, велоспортом [1]

Із 1987 по 1992 р. на п'ять років товариство «Спартак» припинило свою діяльність у зв'язку з утворенням ВДФСТ профспілок. Відбулось об'єднання всіх спортивних товариств у цілому. Таке об'єднання завдало певних збитків для фізичної культури й спорту. Насправді штатні тренери та спеціалісти продовжували працювати на спортивних аренах товариств.

З утворенням незалежної держави Україна розпочався новий період розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Розпочалося відродження галузевих спортивних товариств, але попереднє рішення про об'єднання товариств призвело до втрати ФСТ «Авангард», «Буревісник», «Трудові резерви».

За підтримки галузевих профспілок, територіальних профоб'єднань 17 січня 1992 р. спортивне товариство «Спартак» було відроджено.

На першій обласній установчій конференції товариства 15 січня 1992 р. головою обласної ради товариства обрано Деєва Івана Володимировича, заступником голови – Хмурого Олега Володимировича.

У цьому ж 1992 р. відновлено спортивні товариства «Спартак» у містах Володимирі-Волинському та Ковелі. Головою Володимир-Волинського спортивного товариства «Спартак» обрано Лизогуба Миколу Васильовича, головою Ковельського міського спортивного товариства «Спартак» – Ложкіна Володимира Петровича.

17 березня 1997 р. проведено першу обласну звітно-виборчу конференцію спортивного товариства «Спартак». Головою обласної ради знову став І. В. Деєв.

Проте через недостатнє фінансове забезпечення, багаторазові кадрові зміни та інші негативні фактори товариство так і не змогло повною мірою розгорнути свою діяльність. Тому датою становлен-

ня спортивної організації «Спартак» можна з упевненістю визнати 7 квітня 2000 р., коли відбувся II історичний з'їзд товариства, на якому сформовано структуру ФСТ «Спартак» Волині (рис. 1).

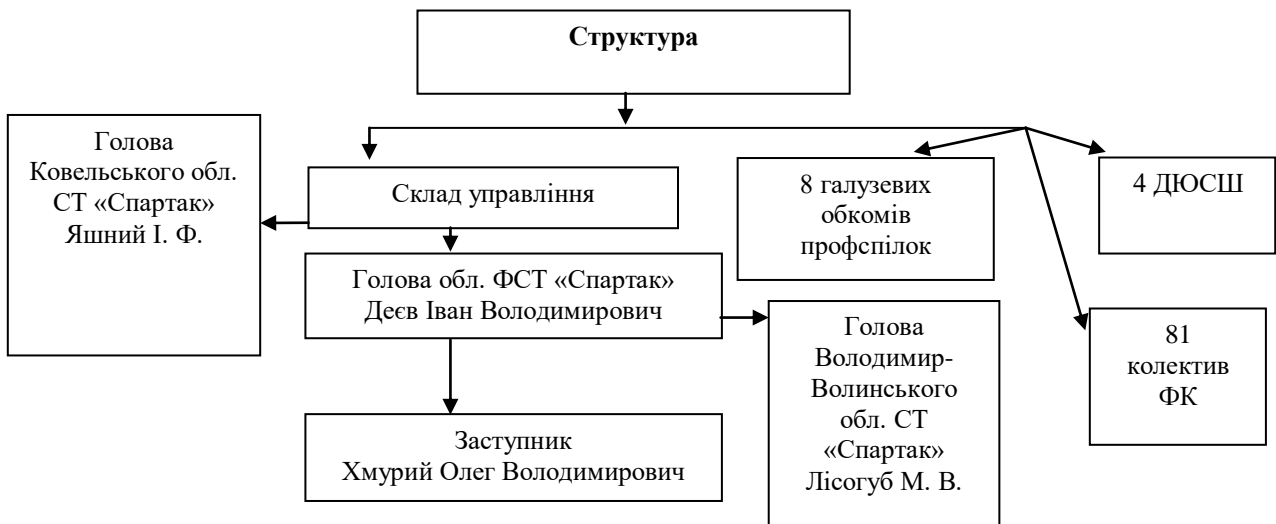


Рис. 1. Структура спортивного товариства «Спартак» на Волині

29 листопада 2005 р. на установчій конференції створено Луцьке міське фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». Головою міського товариства обрано С. Т. Мартинець [3].

Із 2005 р. активною була діяльність фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» на Волині. При ньому знову розпочали створювати спортивні товариства в м. Луцьку, Ковелі, Володимирі-Волинському (табл. 1).

Таблиця 1

Спортивні організації, які входять до складу ФСТ «Спартак» на Волині

№ з/п	Спортивна організація	м. Луцьк	м. Володимир-Волинський	Область
1	Міські спортивні товариства	Луцька міська ФСТ «Спартак»	Володимир-Волинська міська ФСТ «Спартак»	Ковельська міська ФСТ «Спартак»
2	Спортивні школи	Луцька ДЮСШ, Луцька ДЮСШ із легкої атлетики	Володимир-Волинська ДЮСШ	Ковельська ДЮСШ
3	Спортивні клуби	«Міленіум», м. Луцьк	Любарт. БРВ-ВІК-1. м. Володимир-Волинськ	«Салюс», м. Ківерці
4	Дитячі клуби за місцем проживання	Спартак-Екстрім, м. Луцьк	Юний спартаківець, БРВ-ВІК-2 м. Володимир-Волинськ	

Спортивне товариство «Спартак» після відновлення своєї діяльності створили дві спортивні школи ДЮСШ у м. Луцьку, Володимирі-Волинському та Ковелі. Із 2005 по 2012 рр. у ФСТ «Спартак» виконував спортивну діяльність спортивний клуб «Міленіум», який очолював В. П. Рудюк. У цей час у м. Володимирі-Волинському створено два клуби: «Любарт» та БРВ-ВІК 1, а також у м. Ківерці – «Салюс». Крім того, керівництво «Спартака» в містах Луцьку й Володимирі-Волинському ініціювали створення дитячих спортивних клубів за місцем проживання «Спартак-Екстрім» у м. Луцьку та «Юний спартаківець», БРВ-ВІК 2 у м. Володимирі-Волинському [2; 3; 4; 5].

Із 2008 р. ФСТ «Спартак» розпочало здійснювати спортивні заходи серед підприємств державного та приватного сектору (табл. 2).

Для проведення фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в товаристві функціонують три спортивні зали (розміром не менше 162 м²), 4 тенісних корти, 7 спортивних майданчиків, 19 приміщень для занять фізичною культурою та спортом тощо.

Щорічно на високому організаційному рівні відбуваються 10–12 традиційних обласних галузевих та міжгалузева спартакіади, 4–5 міських спартакіад.

Таблиця 2

Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів ФСТ «Спартак» у 2008–2017 рр. серед організацій

№ з/п	Організація профспілок	Кількість заходів за роками									
		2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
1	Освіти і науки	10	12	14	14	15	14	14	15	12	12
2	Волинська філія ВАТ Укртелеком	3	4	5	7	8	8	8	8	6	5
3	Охорони здоров'я	4	5	5	5	5	6	5	5	5	3
4	УДППЗ «Укрпошта»	1	2	3	4	5	6	5	5	5	3
5	Волинський автодор	5	4	4	3	5	6	4	3	3	2
6	Автотранспорт	4	4	4	5	5	6	6	4	3	2
7	Підприємства торгівлі громадського харчування та послуг	3	5	5	5	6	6	5	4	3	1
8	ЖКХ	5	4	3	2	4	6	7	3	2	2
	Усього	35	40	43	45	53	58	54	47	39	31

Найбільш масові спартакіади – працівників освіти й науки, УДППЗ «Укрпошта», ВАТ «Укртелеком», культури, дорожніх господарств «Волинський облавтодор» та інші. Щороку проводяться масові спартакіади, турніри, першості міських ФСТ «Спартак», та обласна щорічна спартакіада серед міських ФСТ «Спартак», на всіх етапах яких беруть участь тисячі працівників різних галузей народного господарства [6; 7; 8; 9].

Дослідження архівних документів надає цікаві відомості про спортивно-масову роботу у ФСТ «Спартак», де активною була спортивна підготовка спортсменів високого класу із семи видів спорту. Серед них провідне місце посідає легка атлетика, зокрема спортивна ходьба, художня гімнастика, боротьба вільна та бокс. (табл. 3). Програми розвитку фізичної культури дали змогу розробити систему підготовки спортсменів високого класу. У цю програму входили комплексні заходи, які склалися з індивідуальних планів підготовки спортсменів, проведення навчально-тренувальних зборів на території України та за кордоном, комплексного обстеження фізичного стану й фізичної підготовленості спортсменів. Така система розвитку фізичної культури дала можливість ФСТ «Спартак» зайняти провідне місце серед спортивних товариств області.

Таблиця 3

Підготовка спортсменів високої кваліфікації у ФСТ «Спартак» за роки незалежної України

Вид спорту	Підготовлено спортсменів високої кваліфікації				Учасників Олімпійських ігор
	ЗМСУ	МСУМК	МСУ	КМСУ	
Легка атлетика		7	21	54	6
Фехтування			6	10	
Важка атлетика			2	16	
Художня гімнастика		1	17	37	
Боротьба вільна		1	10	13	1
Бокс	1	1	1	4	1
Теніс			1	5	
Усього	1	10	59	132	8

Проаналізувавши участь спортсменів товариства, можемо зробити висновок, що розвитку спорту відведено важливу роль у підготовці молоді й участі їх у змаганнях різного гатунку [10].

Дискусія. Проведене дослідження дає можливість підтвердити, що в роки незалежної України діяльність ФСТ «Спартак» у розвитку фізичної культури й спорту досягла високого рівня. Висвітлення роботи спортивного товариства «Спартак» на Волині здійснено всього двічі в обласній газеті «Волинь». Результати наших досліджень доповнюють науковий пошук діяльності спортивного товариства щодо формування системи спортивно-масової роботи серед населення області.

Уперше обґрунтовано діяльність Фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» на Волині. Вона характеризується різними організаційними формами фізичного виховання різних груп населення.

Підтверджено, що поєднання різних форм спортивних заходів серед населення забезпечує значну рухову діяльність. Так, фізкультурно-спортивні заходи в поєднанні виконують оздоровчі та виховні завдання й залучають населення до здорового способу життя, оптимізації рухової активності.

Висновки. Вивчення архівних матеріалів свідчить, що кожний етап становлення спортивного товариства «Спартак» в Україні та на Волині має свої специфічні особливості. Перший – створення Волинського обласного ДСТ «Спартак» у 1940 р. в місті Луцьку за участі профспілок області. Другий – 1944 р. відродження товариства «Спартак» на Волині. Третій – 1992 р., згідно з постановою Президії Ради Профспілок України від 4 січня 1992 р., у Волинській області відновлено Волинське обласне спортивне товариство «Спартак» профспілок України.

Щорічно на високому організаційному рівні проводяться 10–12 традиційних обласних галузевих та міжгалузева спартакіади, 4–5 міських спартакіад. Найбільш масові спартакіади – працівників освіти і науки, УДППЗ «Укрпошта», ВАТ «Укртелеком», культури, дорожніх господарств «Волинський обл-автодор» та ін. Щороку проводять масові спартакіади, турніри, першості міських ФСТ «Спартак» та обласна щорічна спартакіада серед міських ФСТ «Спартак», на всіх етапах яких беруть участь тисячі працівників різних галузей народного господарства.

Перспективи для майбутніх досліджень у цьому напрямі ґрунтуються на уточненні окремих даних становлення й розвитку ФСТ «Спартак». Крім того, є необхідність подальшого дослідження особливостей діяльності товариства на основі архівних документів і звітів, відправлених до центральної ради ФСТ «Спартак».

Джерела та література

1. Радченко П. «Чудово, що усі ми тут сьогодні зібралися». *Спортивна газета*. 2002. № 21.
2. Звіт за 1992–2002 роки. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 1992–2002.
3. Звіт за 2003–2007 роки. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2003–2007.
4. Звіт за 2008 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2008.
5. Звіт за 2009 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2009.
6. Звіт за 2010 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2010.
7. Звіт за 2011–2013 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2011–2013.
8. Звіт за 2014–2015 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2014–2015.
9. Звіт за 2016 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2016.
10. Звіт за 2017 рік. Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак». *Фізкультурно-спортивне товариство «Спартак»*. Луцьк, 2017.
11. Флішаровський Р. «Спартак» виховує сильніших. *Волинь*. 2005. № 46.
12. Хмурий О. З новосіллям, «Спартак»! *Спортивна газета*. 2001. № 66.

References

1. Radchenko, P. (2002). «It's great that we all gathered here today». *Sports newspaper*. № 21.
2. 1992–2002 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk.
3. 2003–2007 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk.
4. 2008 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
5. 2009 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
6. 2010 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
7. 2011–2013 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].

8. 2014–2015 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
9. 2016 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
10. 2017 Spartak Society of Sport and Physical Training Report. *Spartak Society of Sport and Physical Training*. Lutsk: [bv].
11. Fleischerovsky, R. (2005). «Spartak» Brings up the Strongers. *Volyn*. № 46.
12. Khmuryi, O. (2001). Happy Housewarming, «Spartak»! *Sports newspaper*. № 66.

Стаття надійшла до редакції 20.07.2019 р.

Технології навчання фізичної культури

УДК 338.48-52

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Олена Дем'янчук¹, Ірина Єрко¹, Ірина Войтович¹, Андрій Єрко²,
Василь Войтович¹, Микола Мордик¹

¹Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, demolen32@gmail.com

²Міський центр туризму, спорту і краєзнавства учнівської молоді Луцької міської ради, Луцьк, Україна, mctsk@i.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-43-47>

Анотації

Актуальність теми дослідження. У статті здійснено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; зроблено теоретичний аналіз й узагальнення нормативних документів; висвітлено методичні положення та засоби тренувань у спортивному туризмі. **Мета й методи дослідження.** Мета нашого дослідження – охарактеризувати методи та засоби підготовки спортсменів у спортивному туризмі. **Результати роботи.** Важливого значення набуває індивідуалізація процесу підготовки відповідно до фізичних і психічних особливостей туриста. Збільшення функціональних можливостей організму здійснюється при застосуванні великих тренувальних навантажень, за величиною яких має бути встановлено постійний педагогічний і лікарський контроль. Збільшується практичний досвід участі в походах більш високого ступеня складності, набуття технічних прийомів із техніки туризму (пересування, подолання перешкод, страхування, бивачних робіт, орієнтування, тощо). Особливої уваги потребують уміння адаптуватися до складних, екстремальних умов, а також формування психічної стійкості туриста. Методика підготовки характеризується широкою варіативністю величини й характеру навантажень; чергування навантаження з інтервалами відпочинку, а також складності маршруту, умов його проходження. Важливо встановити контроль динаміки антропометричних показників, фізичних якостей, технічної підготовленості, психологічної стійкості. У туризмі, як і в інших видах спорту, до головних засобів підготовки відносять загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі та змагальні. До групи загальнопідготовчих вправ належать вправи, які збігаються як з особливостями обраного виду спорту, так і з вправами з інших видів спорту. Вправи спеціальнопідготовчі загалом збігаються за напрямом з обраним видом спорту. Змагальні вправи є основою для створення умов, які моделюють особливості обраного виду спорту. У систему спортивної підготовки, крім основних засобів, також входять специфічні: загальнопедагогічні засоби та методи, засоби посилення тренувальних впливів і прискорення відновлення працездатності, а також система змагань із різних видів туризму.

Ключові слова: методичні положення, фізичні вправи, система засобів, туризм, тренування.

Елена Демьянчук, Ирина Ерко, Ирина Войтович, Андрей Ерко, Василий Войтович, Николай Мордик. **Методы и средства подготовки в спортивном туризме.** *Актуальность темы исследования.* В статье осуществляется анализ и обобщение научно-методической литературы; теоретический анализ также нормативных документов; освещаются методические положения и средства тренировок в спортивном туризме. *Цель и методы исследования.* Цель нашего исследования – охарактеризовать методы и средства подготовки спортсменов в спортивном туризме. *Результаты работы.* Важное значение приобретает индивидуализация процесса подготовки в соответствии с физическими и психическими особенностями туриста. Увеличение функциональных возможностей организма осуществляется при применении больших тренировочных нагрузок, по величине которых должен быть установлен постоянный педагогический и врачебный контроль. Увеличивается практический опыт участия в походах более высокой степени сложности, приобретение технических приемов по практике туризма (передвижение, преодоление препятствий, страховка, бивачные работы, ориентирование и т. д.). Особое внимание уделяется умению адаптироваться к сложным, экстремальным условиям, а также формированию психической устойчивости туриста. Методика подготовки характеризуется широкой вариативностью величины и характера нагрузок; чередование нагрузки с интервалами отдыха, а также сложности маршрута, условия его

проходження. Важно установити контроль динаміки антропометричних показателів, фізичних якостей, технічної підготовленості, психологічної стійкості. В туризмі, як і в інших видах спорту, к основним засобам підготовки відносять загальнопідготовчі вправи, спеціалізовані підготовчі та змагальні. В групі загальнопідготовчих вправ – вправи, які збігаються як з особливостями вибраного виду спорту, так і з вправами з інших видів спорту. Спеціалізовані підготовчі вправи в цілому збігаються за напрямком з вибраним видом спорту. Змагальні вправи є основою для створення умов, що моделюють особливості вибраного виду спорту. В систему спортивної підготовки, крім основних засобів, також входять спеціальні засоби: загальнопедагогічні засоби та методи, засоби посилення тренувальних впливів та прискорення відновлення працездатності, а також система змагань по різних видах туризму.

Ключові слова: методичні положення, фізичні вправи, система засобів, туризм, тренування.

Olena Demianchuk, Iryna Ierko, Iryna Voitovych, Andrii Ierko, Vasyl Voitovych, Mykola Mordyk. Methods and Means in Sports Tourism Training. Relevance of the Research Topic. The article analyzes and summarizes the scientific and methodological literature that was done; theoretical analysis and generalization of regulatory documents were carried out; the methodological provisions and training aids in sports tourism were highlighted. **Purpose and Research Methods.** The purpose of our study was to characterize the methods and facilities for training athletes in sports tourism. **Results of Work.** The individualization of the preparation process in accordance with the physical and mental characteristics of the tourist is gaining importance. An increase in the functional capabilities of the body is carried out with the use of large training loads, the value of which should be established constant pedagogical and medical supervision. The practical experience of participating in hikes of a higher degree of difficulty, the acquisition of technical techniques for tourism techniques (movement, overcoming obstacles, insurance, bivouac works, orientation, etc.) is increasing. Particular attention is paid to the ability to adapt to difficult, extreme conditions, as well as the formation of mental stability of a tourist. The preparation technique is characterized by wide variability in the magnitude and nature of the loads; alternating loads with rest intervals, as well as the complexity of the route, the conditions for its passage. It is important to establish control over the dynamics of anthropometric indicators, physical qualities, technical preparedness, psychological stability. In tourism, as in other sports, basic preparatory exercises include general preparatory exercises, special preparatory and competitive exercises. The group of general preparatory exercises includes exercises that coincide with the characteristics of the selected sport, as well as exercises from other sports. Special preparatory exercises generally coincide in direction with the chosen sport. Competitive exercises are the basis for creating conditions simulating the features of the chosen sport. The sports training system, in addition to fixed assets, also includes specific means: general pedagogical means and methods, means of enhancing training impacts and accelerating the restoration of working capacity, as well as a competition system for various types of tourism.

Key words: methodological provisions, physical exercises, system of means, tourism, trainings.

Вступ. Спортивний туризм – невід’ємна складова частина системи фізичної культури й спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров’я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних якостей особистості за допомогою її залучення до участі в спортивних туристичних походах і змаганнях із видів спортивного туризму.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обґрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки [5].

Підготовка туриста являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, які необхідні для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді спорту. За своєю сутністю – це процес підвищення рівня підготовленості спортсменів до подолання природних перешкод в умовах змагальної діяльності й спортивних туристичних походах [5].

Поняття «підготовка туриста» лише частково збігається з поняттям «тренування туриста». Тренування – це систематичне виконання вправ для набуття або вдосконалення спеціальних умінь і навичок. Поняття «підготовка туриста» включає навчання методики планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, вмінням і навичками життєзабезпечення в екстремальних умовах середовища тощо. Отже, поняття «підготовка туриста» охоплює всі теоретичні та практичні аспекти туристської діяльності й передбачає різнобічне спортивно-педагогічне вдосконалення осіб, які займаються зазначеним видом діяльності [6].

Мета дослідження – виявити та охарактеризувати методи й засоби підготовки спортсменів у спортивному туризмі.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети ми використали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз й узагальнення нормативних документів; методи підготовки, методичні положення та засоби тренувань.

Результати дослідження. Із метою оптимізації навчання залежно від його змісту й конкретних дидактичних завдань використовують різні методи навчання: оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей [8, 9].

Дуже важливо під час організації навчально-тренувальної роботи забезпечити реалізацію таких основних методичних положень:

1) випереджувальний характер загальної фізичної підготовки, яка повинна забезпечити гармонійний розвиток усіх фізичних якостей за допомогою різноманітних засобів;

2) дидактична спрямованість занять, тобто відповідність завдань, методів, засобів, форм організації занять віковим особливостям туристів, рівню їхньої підготовленості, обсягу знань, практичному досвіду;

3) виховна спрямованість навчально-тренувального процесу забезпечення виховання морально-вольових якостей, розумового, фізичного, трудового, естетичного, екологічного, патріотичного виховання;

4) забезпечення комплексного підходу щодо теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки;

5) систематичність і безперервність процесу засвоєння нових рухових дій, характерних для конкретного виду туризму, тобто оволодіння технікою рухів у туризмі має бути безперервним;

6) забезпечення поступовості в збільшенні величини фізичних навантажень і їх відповідність характеру роботи в умовах походу та підготовки до змагань.

7) урахування явища гетерохронності в розвитку фізичних якостей у туристів, у зв'язку з чим потрібно забезпечити відповідність тренувальних навантажень віковим особливостям їхнього організму.

Здійснено такий розподіл фізичних вправ [4], які використовували для вдосконалення фізичної й техніко-тактичної підготовки в туризмі: вправи загального призначення; вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей; вправи, які покращують показники техніко-тактичної підготовленості.

У процесі тренувальних занять пропонуємо використовувати такі засоби: фізичні вправи, технічні елементи, спеціальні завдання.

Технічні елементи – 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 мотузці з перилами; переправа через річку вброд із використанням перил; переправа через річку вброд; переправа на плавзасобах; трансспортування «потерпілого»; подолання перешкоди з використанням підвішеної вірвовки (маятником); рух по жердинах; рух по купинах [7].

Спеціальні завдання: орієнтування – в'язання вузлів; надання долікарської допомоги; залік із топографії та геодезії; визначення відстані до- та висоти об'єктів; установа намета; розпалювання багаття; укладання рюкзака; виготовлення спорядження.

Пропонуємо використовувати статичні та динамічні вправи, зі спеціальним спорядженням і без нього.

Але, оскільки така класифікація характеризує лише одну їх сторону – складність, то ми також класифікували вправи за такими ознаками:

- за цільовою спрямованістю їх використання (загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивно-відновлювальні, рекреаційні, профілактичні);
- за їх впливом на розвиток окремих фізичних якостей;
- за проявом певних рухових навичок (гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металльні);
- за впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів стегна, гомілки, спини, черевного преса);
- за особливостями режиму роботи м'язів (статичні та динамічні);
- за інтенсивністю роботи (великої, середньої, помірної інтенсивності й малої).

До системи засобів спортивного туризму ми віднесли [4]:

– *теоретичні заняття*: навчальна література; навчально-методичні фільми з техніки в'язання вузлів та елементів спортивного туризму;

– *робота з мотузками*: проходження смуги перешкод; в'язання туристичних вузлів; наведення технічних етапів;

– *загальнорозвивальні вправи*: вправи на розвиток фізичних якостей;

– заняття на стаціонарних смугах *перешкод*: проходження дистанцій у мотузкових парках; заняття на скелелазних стінках;

– участь у змаганнях із різних видів туризму (спортивне орієнтування, туризм лижний, гірський, водний, велосипедний тощо).

Дискусія. Під час аналізу літературних джерел розглянуто методичні положення, методи та засоби підготовки в туризмі, висвітлено погляди на основи теорії тренувань.

Ми використовували методи, методичні положення та засоби підготовки в єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну й освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з тренуванням і формуванням гармонійно розвиненої особистості. Застосовано метод регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, повторний метод, особистий приклад тренера, демонстрацію, словесні методи.

І. А. Дугаренко пропонує використовувати різні методи виконання вправ у практиці спортивного туризму: рівномірний; перемінний; контрольний; інтервальний; повторний; змагальний; метод виконання вправ із додатковим навантаженням; метод виконання вправ до граничних навантажень; ігровий метод; коловий метод [6].

Ю. В. Байковський виділяє загальнопедагогічні методи, до яких належать словесні й методи невербальної дії (особистий приклад) і специфічні методи спортивного тренування [1]. Також, крім основних засобів тренувань (загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі й змагальні вправи), уключає низку специфічних засобів: систему змагань, засоби посилення тренувальних впливів і прискорення відновлення працездатності.

Ю. Н. Федотов та І. Е. Востоков особливу увагу приділяють методам виховання: методи формування свідомості особистості, методи організації діяльності й формування досвіду, методи стимулювання поведінки та діяльності [10]. І всі вони вимагають певного осмислення для використання тренером-викладачем спортивного туризму.

І. М. Войтович стверджує, що методика навчання пішохідного туризму реалізується через застосування взаємозв'язаних способів, підходів, прийомів та засобів реалізації цього виду навчання, які б дали змогу туристам набути спеціальних практичних знань, умінь та навичок, потрібних для подальшого навчання й праці у сфері фізичної культури, туризму та раціональної організації життєвої діяльності [3].

Г. А. Бутенко вважає, що туризм несе в собі величезний потенціал засобів спортивно-оздоровчої діяльності й реалізується як засіб оздоровчої діяльності; комплекс засобів фізичного виховання; засіб підвищення функціональних резервів організму [2].

Організація та розвиток туристичної діяльності ґрунтуються на психолого-педагогічних принципах, які слугують інструкцією під час визначення змісту, організації, методів навчання та виховання й відображають загальну мету, завдання та закономірності процесу.

Успіх у тренуваннях і навчанні, досягненні високих спортивних результатів багато в чому залежить від того, як розуміють тренер і наставник свої завдання. Причому, це стосується не лише загальних, а й диференційованих завдань, які враховують безліч факторів: засвоєність попереднього матеріалу, індивідуальні особливості тих, хто займається, їх вік, рівень фізичної підготовленості тощо.

Висновки. Реалізація основних методичних положень під час організації навчально-тренувального процесу є головною умовою ефективного виконання поставлених завдань у системі багаторічної підготовки туристів.

Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі повинні доповнювати один одного; забезпечити збільшення обсягу теоретичних знань, сформувані необхідні туристичні вміння та навички; забезпечити прогресивний розвиток усіх видів спортивної підготовки й покращити результати виступу на змаганнях.

Джерела та література

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учеб.-метод. пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2010. 304 с.
2. Бутенко Г. А. Використання засобів оздоровчого туризму та орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. Вип. 17. С. 41–47.
3. Войтович И. М. Организация профильного обучения физической культуре (модуль «Туризм»). *Здоровье для всех*: науч.-практ. журн. Полеск. гос. ун-та Республики Беларусь/гл. ред. К. К. Шебеко. Пинск: Полеск. гос. ун-т, 2014. № 2. С. 30–40.

4. Дем'янчук О. Г. Обґрунтування технології удосконалення техніко-тактичної підготовки дітей 15–16 років у процесі занять спортивним туризмом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал/уклад.* А. В. Цьось, А. І. Альошина; СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 20. С. 166–172.
5. Дмитрук О. В., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. 2-вид., переробл. та доповн. Київ: «Альтерпрес», 2008. 280 с.
6. Дугаренко І. А. Основи спортивного туризму. Сімферополь: СОНАТ, 2007. 80 с.
7. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму. Затверджено рішенням Виконкому Федерації спортивного туризму України від 11 квітня 2015 року.
8. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки. *Современная система спортивной подготовки.* Москва: СААМ, 1995. С. 389–407.
9. Соколов В. А., Штангей Ю. В., Петрова І. В. Спортивный туризм на современном этапе. *Материалы Международной НПК «Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості».* Київ, 2002. С. 221–225.
10. Федотов Ю. Н., Востоков І. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник/под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Сов. спорт, 2008. 464 с.: ил.

References

1. Bajkovskij, Yu. V. (2010). *Teoriya i metodika trenirovki v gornyh vidah sporta: uchebno-metodicheskoe posobie.* Moskva: TVT Divizion, 304.
2. Butenko, G. A. (2014). *Vikoristannya zasobiv ozdorovchogo turizmu ta oriyentuvannya u fizichnomu vihovanni ditej shkilnogo viku. Fizichna kultura, sport i zdorov'ya nacyi: zbirnik naukovih prac.* Vinnicya: VDPU im. M. Kocubinskogo, 17, 41–47.
3. Vojtovich, I. M. (2014). *Organizaciya profilnogo obucheniya fizicheskoy kulture (modul «Turizm»).* *Zdorove dlya vseh: nuchno-pr. zhurnal Polesk. gos. un-ta Respubliki Belarus.* Pinsk: Polesk. gos. un-t, 2, 30–40.
4. Dem'yanchuk, O. G. (2015) *Obgruntuvannya tehnologiyi udoskonalennya tehniko-taktichnoyi pidgotovki ditej 15–16 rokiv u procesi zanyat sportivnim turizmom. Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport: zhurnal.* Luck, 20, 166–172.
5. Dmitruk, O. V., Shur, Yu. V. (2008). *Sportivno-ozdorovchij turizm. Navchalnij posibnik. 2-vid., pererob. ta dopov.* Kyiv: Alterpres, 280.
6. Dugarenko, I. A. (2008). *Osnovy sportivnogo turizma.* Simferopol: SONAT, 80.
7. *Nastanovi z provedennya zmaganiya z pishohidnogo turizmu. Zatverdzheno rishennyam Vikonkomu Federaciji sportivnogo turizmu Ukrayini vid 11 kvitnya 2015 roku.*
8. *Platonov, V. N. (1995). Struktura mnogoletnogo i godichnogo ciklov podgotovki. Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki.* Moskva: SAAM, 389–407.
9. *Sokolov, V.A., Shtangej, Yu. V., Petrova, I. V. (2002). Sportivnij turizm na suchasnomu etapi. Materiali Mizhnarodnoyi NPK «Turizm u XXI stolitti: globalni tendenciyi i regionalni osoblivosti».* Kyiv, 221–225.
10. *Fedotov, Yu. N., Vostokov, I. E. (2008). Sportivno-ozdorovitelnyj turizm: ucheb. 2-e uzd., ispr. i dop.* Moskva: Sovetskij sport, 464: il.

Стаття надійшла до редакції 22.07.2019 р.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.012:612.821–057.874

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Сергій Николаєв¹, Юрій Николаєв¹, Олег Гребік²

¹Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, nikolaevs1974@gmail.com

²Луцький національний технічний університет, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-48-53>

Анотація

Актуальність. Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Існує багато академічних праць і значна частина робіт методичного характеру, які висловлюють загальні питання рухової активності. Практично не з'ясованими залишаються питання управління руховою активністю залежно від психофізичних особливостей студентів. **Мета дослідження** – вивчення рівнів розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. **Методи.** Для оцінювання психофізіологічних особливостей студентів проводилися теплінг-тест, швидкість простої та складної реакції, статичний і динамічний тремор, стійкість уваги за таблицею Анфімова. Усього в педагогічному дослідженні брало участь 160 студентів 1–4 курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я СНУ ім. Лесі Українки. **Результати.** Швидкість простої реакції залежно від курсу навчання становила 0,16–0,19 с. Складна реакція на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої й складної реакцій спостерігали на 1- і 4-му курсах. Показники статичного тремору становили 2,20–3,87 доторкування (права рука) та 4,91–5,80 доторкування (ліва рука). Аналіз точності роботи студентів різних курсів протягом 5 хв за таблицею Анфімова свідчив, що найкращі результати спостерігали в студентів 1-го курсу, найгірші результати стійкості уваги демонстрували студенти 2-го курсу навчання. **Висновки.** Найвищі показники частоти рухів за результатами теплінг-тесту в студентів спостерігали на першому етапі виконання тесту. Найвищі показники простої та складної реакцій простежено на 1- і 4-му курсах навчання. Результати динамічного тремору значно гірші за статичний. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становив 0,49–0,63 ум. од. Аналіз точності роботи студентів різних курсів протягом 5 хв за таблицею Анфімова свідчив, що найкращі результати спостерігали в студентів 1-го курсу, найгірші результати стійкості уваги демонстрували 2-курсники. Продуктивність роботи була найвищою в студентів 2-го курсу (особливо на 1-, 3- і 4-й хв роботи).

Ключові слова: рухова активність, психофізіологічні особливості, проста й складна реакції, статичний та динамічний тремор.

Сергей Николаев, Юрий Николаев, Олег Гребик. Уровень развития психофизиологических особенностей студентов высших учебных заведений. Актуальность. Двигательная активность – один из главных факторов, определяющих уровень физического здоровья молодежи. Существует много академических работ и значительная часть работ методического характера, которые выражают общие вопросы двигательной активности, практически не выясненными остаются вопросы управления двигательной активностью в зависимости от психофизических особенностей студентов. **Цель исследования** – изучение уровней развития психофизиологических особенностей студентов высших учебных заведений. **Методы.** Для оценки психофизиологических особенностей студентов проводили теппинг-тест, скорость простой и сложной реакции, статический и динамический тремор, устойчивость внимания по таблице Анфимова. Всего в педагогическом исследовании участвовало 160 студентов 1–4 курсов факультета физической культуры, спорта и здоровья ВНУ им. Лесы Украины. **Результаты.** Скорость простой реакции в зависимости от курса обучения составляла 0,16–0,19 с. Сложная реакция на 0,04–0,06 с длительнее. Самые высокие показатели простой и сложной реакции наблюдались на 1- и 4-х курсах. Показатели статического тремора составляли 2,20–3,87 прикосновения (правая рука) и 4,91–

5,80 прикосновения (левая рука). Анализ точности работы студентов разных курсов в течение 5-ти минут по таблице Анфимова свидетельствовали, что лучшие результаты наблюдались у студентов 1-го курса, худшие результаты устойчивости внимания демонстрировали студенты 2-го курса обучения. **Выводы.** Самые высокие показатели частоты движений по результатам теппинг-теста у студентов наблюдались на первом этапе выполнения теста. Самые высокие показатели простой и сложной реакции наблюдались на 1- и 4-м курсах обучения. Результаты динамического тремора значительно хуже, чем статического. Коэффициент производительности в зависимости от курса обучения составлял 0,49–0,63 у.е. Анализ точности работы студентов разных курсов в течение 5 мин по таблице Анфимова свидетельствовал, что лучшие результаты наблюдались у студентов 1-го курса, худшие результаты устойчивости внимания демонстрировали студенты 2-го курса обучения. Производительность работы была высшей у студентов 2-го курса (особенно на 1,3 и 4 минутах работы).

Ключевые слова: двигательная активность, психофизиологические особенности, простая и сложная реакции, статический и динамический тремор.

Sergey Nikolaev, Yuri Nikolaev, Oleg Grebik. The Level of Development of Psycho-Physiological Features of the Students of Higher Educational Institutions. Topicality. Motor activity is one of the main factors determining the level of physical health of young people. There are many academic papers and significant part of the methodological experiences, which express the general issues of motor activity, virtually unclear remain issues of control of the motor activity that depend from the psychophysical features of the students. **The Purpose** of the research is to study the levels of development of psychophysiological features of the higher educational students. **Methods of the Research.** For the evaluation of psychophysiological features of the students, the following tests were performed: tapping test, speed of simple and complex reaction, static and dynamic tremor, attention stability to the Anfimov's table. Altogether 160 students of 1–4 years of study of the Faculty of Physical Culture, Sports and Health of the Lesya Ukrainka Eastern European National University participated in the pedagogical research. **The Results of the Research.** The speed of a simple reaction, depending on the year of study is 0,16–0,19 s. Complex reaction is 0,04–0,06 seconds longer. The highest rates of simple and complex reaction are observed with students of 1 and 4 years of study. Indicators of static tremor are 2,20–3,87 seconds touch (right hand) and 4,91–5,80 touch (left hand). There is a rather peculiar tendency of deterioration of the tremor in students of 1 and 2 years of study. Analysis of the students' accuracy from different courses within 5 minutes at Anfimov's table showed that the best results were observed with students of the first year of study, the worst results of the sustainability of attention were demonstrated by students of the second year of study. **Conclusions.** The highest rates of frequency of movement by the results of tapping test in students were observed at the first stage of the test. The highest rates of simple and complex response were observed in the 1 and 4 years of study. Dynamic tremor results are much worse than static. Workforce productivity index, depending on the year of study was 0,49–0,63 us.un. An analysis of the accuracy of students' work of different years of study for 5 minutes according to the Anfimov table showed that the best results were observed in students of the 1st year, the worst results of stability of attention were shown by students of the 2nd year of study. The 2nd year study students had the highest productivity (especially at 1,3 and 4 minutes of work).

Key words: motor activity, psychophysiological features, simple and complex reaction, static and dynamic tremor.

Вступ. Зміцнення та збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Пильна увага суспільства до фізичного виховання й спорту у вищих закладах освіти вимагає науково обґрунтованого підходу до управління навчальним процесом із фізичного виховання, який би враховував морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності.

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Достатній рівень рухової активності студентів – основа належного розвитку організму. Закономірності та взаємозв'язки рухової активності й фізичного стану досліджували О. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко (1986), А. І. Драчук (2001), О. С. Куц (1995), Т. Ю. Круцевич (2000), Л. В. Хрипко (2003).

Однак, попри значну кількість науково-теоретичних і методичних праць, які висвітлюють загальні проблеми рухової активності молоді, досі не з'ясованими залишаються питання управління руховою активністю студентів залежно від їхніх психофізичних особливостей.

Мета дослідження – вивчення рівнів розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, у якому брали участь 160 студентів 1–4-х курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Для оцінювання психофізіологічних особливостей студентів проводили таке тестування: теппінг-тест, швидкість простої та складної реакцій, статичний і динамічний тремор, стійкість уваги за таблицею Амфімова.

Результати дослідження. Аналіз результатів виконання теппінг-тесту свідчить про значні індивідуальні відмінності у вихідних показниках тестування та неоднакове зниження максимального темпу в різних часових проміжках і наприкінці роботи. Найвищі результати студентів спостерігали на першому етапі виконання теппінг-тесту. Після цього в них відбувалося різке зниження швидкості рухів на 7,5–27,6 % залежно від курсу навчання. На третьому етапі теппінг-тесту в студентів 2- і 3-го курсів спостерігали підвищення показників тестування, на 4 курсі результати продовжували знижуватися, а на 1 – відносно стабілізувалися. На четвертому етапі результати теппінг-тесту відносно стабілізувались і вирівнювались (рис. 1).

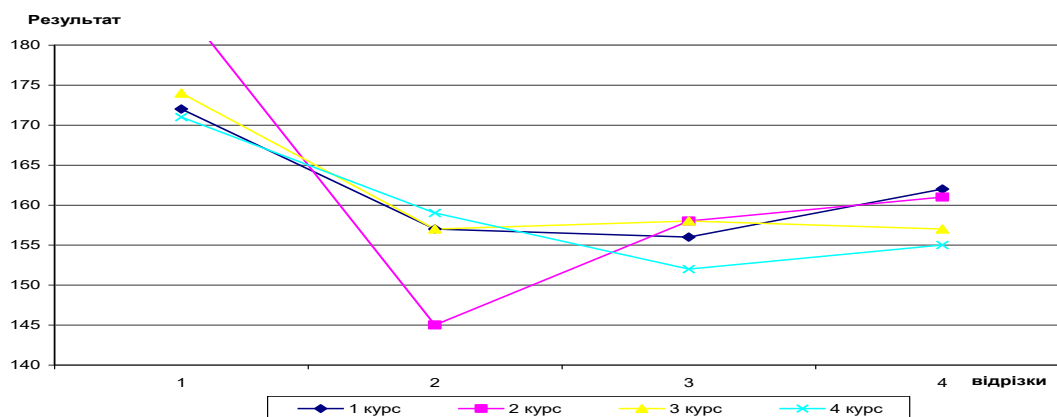


Рис.1. Динаміка виконання теппінг-тесту на різних часових відрізках

Можна було б припустити, що ступінь зниження темпу рухів зумовлений його вихідним рівнем. Водночас суттєвої різниці за рівнем зниження темпу рухів до кінця роботи в студентів із високими й низькими початковими показниками рухів не спостерігали. Усе це переконує в тому, що крива падіння працездатності під час виконання рухів у максимальному темпі (теппінг-тест) може розглядатися як один із критеріїв оцінки витривалості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження. Отримані результати треба враховувати під час проведення теоретичних і практичних занять, у процесі яких студенти виконують максимальні розумові й фізичні навантаження.

Швидкість простої й складної реакції визначали до та після перекидів уперед.

Швидкість простої реакції в студентів залежно від курсу навчання становила 0,16–0,19 с. Складна реакція на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої й складної реакції спостерігали на 1 і 4 курсах (рис. 2).

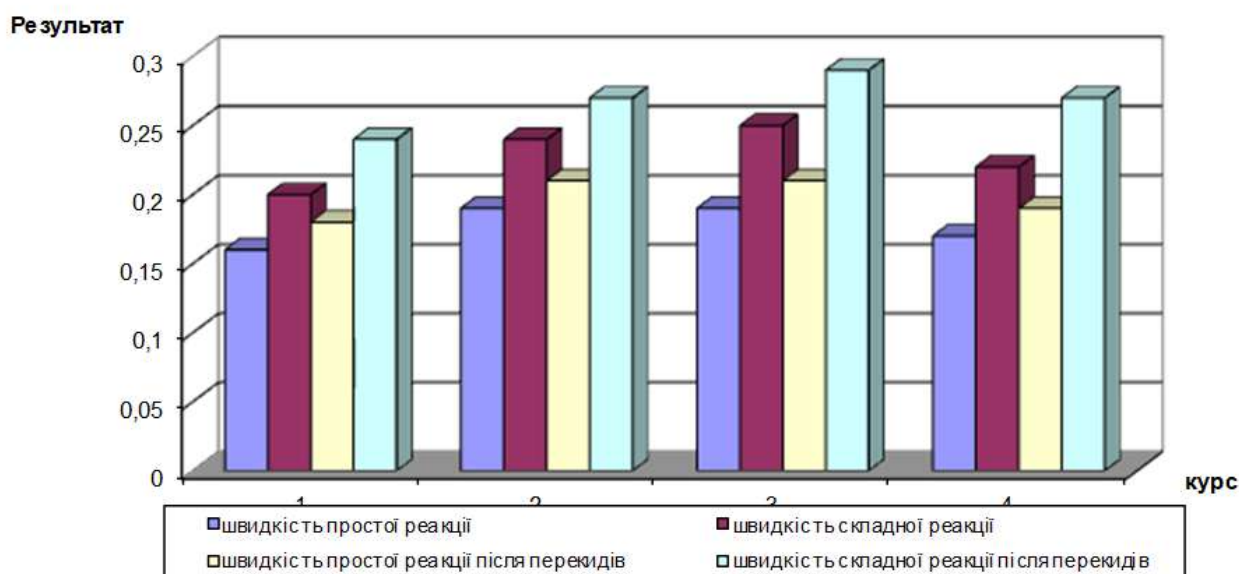


Рис. 2. Зміни швидкості реакції в студентів 1–4 курсів

Після двох перекидів уперед швидкість реакції сповільнювалася (проста реакція – 0,18–0,21 с, складна – 0,24–0,29 с). Очевидно, що виконання м'язової роботи й, зокрема, у вправах на координацію, дещо сповільнюється тривалість сенсомоторних реакцій.

Особливо важливим для оцінювання психофізіологічних показників студентів має визначення статичного та динамічного тремору. Результати тестування засвідчили, що показники статичного тремору становили 2,20–3,87 (права рука) і 4,91–5,80 (ліва рука) доторкувань.

Простежено досить своєрідну тенденцію до погіршення тремору в студентів 1–2 курсів і незначне його покращення на старших курсах (рис. 3).

Порівняння результатів статичного тремору свідчить, що показники правої руки на 27,13–163,63 % кращі, ніж лівої.

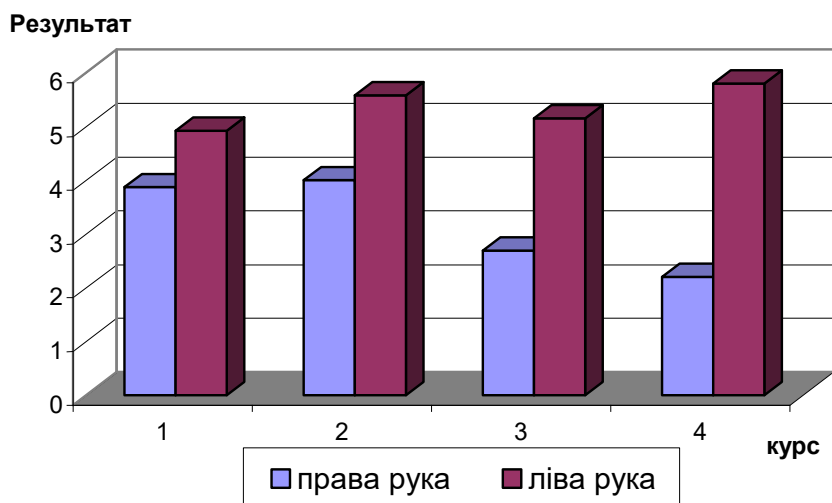


Рис. 3. Зміни статичного тремору в студентів

Показники динамічного тремору значно гірші за статичний. Кількість доторкувань правою рукою під час проведення стержнем становила 6,00–6,40. Час, протягом якого студенти виконували тест, коливається в межах 11,60–12,97 с. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становить 0,49–0,63 ум. од. Результати тестування лівою рукою нижчі, ніж правою, зокрема кількість доторкувань під час проведення тесту становить 8,18–9,25 разів. Час виконання вправи – 12,25–14,58 с. Коефіцієнт продуктивності – 0,58–0,71 ум. од. Потрібно зазначити, що коефіцієнт продуктивності правої руки на 34,69–37,29 % вищий.

За період навчання у вищому навчальному закладі коефіцієнт продуктивності динамічного тремору дещо змінювався (рис.4).

Найкращі результати спостерігали на 1–3 курсах. Величина статичного тремору правої руки після перекидів уперед у студентів 1 курсу становила 6,74 доторкувань.

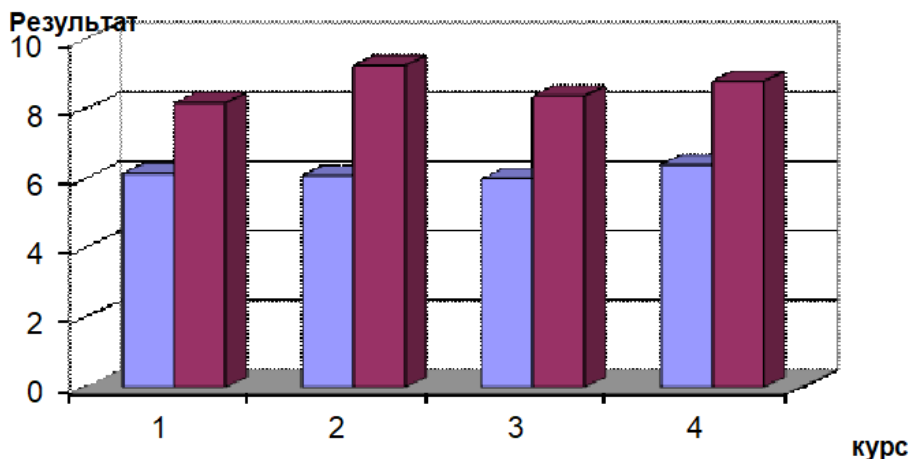


Рис. 4. Зміни коефіцієнта продуктивності динамічного тремору за час навчання

На 2-му курсі показники тремору в середньому становлять 7,08 доторкувань. На 3- і 4-му курсах результати статичного тремору правої руки після перекидів поліпшувалися до 6,92 та 6,60 доторкувань. Величини тестування лівою рукою – на 1,32–1,48 % гірші, ніж правою.

Загалом за період навчання студентів у ВНЗ спостерігали тенденцію поліпшення результатів статичного тремору правої руки та погіршення – лівої (рис. 5).

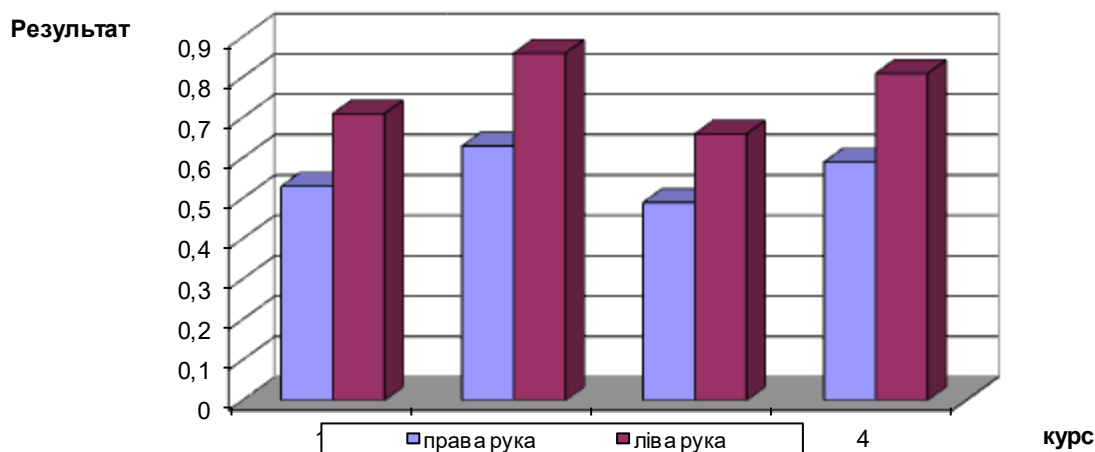


Рис. 5. Зміни показників статичного тремору після перекидів

Зазначимо, що величини статичного тремору після перекидів уперед достовірно гірші, ніж до перекидів. Різниця між показниками правої руки становила на 1 курсі 174,0 %, на 2 – 177,0 %, на 3 – 257,0 %, на 4 – 300 %; лівої руки – відповідно 180,0; 168,0; 182,0; 168,0 %.

Вимірюючи показники динамічного тремору правої руки після перекидів уперед, ми виявили збільшення кількості доторкувань із 9,23 (на 1 курсі) до 13,60 (на 4-му курсі) і часу виконання тесту (із 4,62 до 17,0 с). Коефіцієнт продуктивності становив 0,68–0,79 ум. од. Подібну тенденцію спостерігали з показниками тремору лівої руки. Загалом показники динамічного тремору після перекидів погіршувалися приблизно на 100 %.

Для визначення стійкості уваги застосовували таблицю Амфімова. На основі кількості переглянутих знаків та кількості помилок визначали точність і продуктивність роботи.

Аналіз точності роботи за таблицею Амфімова студентів різних курсів протягом 5 хв свідчить, що найкращі результати спостерігали в студентів 1 курсу; найгірші результати стійкості уваги демонстрували 2-курсники.

Продуктивність роботи найвища в студентів 2 курсу (особливо на першій, третій і четвертій хвилинах роботи). Потрібно відзначити, що високі показники на першій хвилині тесту мали студенти 4 курсу, а на п'ятій – 3-го. Найгірші величини продуктивності роботи в студентів 1-, 3- і 4-го курсів спостерігали протягом другої, третьої й четвертої хвилин.

Загальна точність протягом 5 хв роботи за таблицею Амфімова найвища в студентів 1 курсу (рис. 1), проте продуктивність роботи, навпаки, найнижча на 1-му курсі та найвища на 2- й 3-му курсах.

Висновки. Психофізіологічні можливості студентів вищих закладів освіти характеризуються такими особливостями:

- найвищі показники частоти рухів, за результатами теплінг-тесту, у студентів спостерігаються на першому відрізку виконання тесту. Після цього в досліджуваних відбувається різке зниження швидкості рухів на 7,5–27,6 % залежно від курсу навчання. На третьому етапі теплінг-тесту в студентів 2 і 3 курсів навчання спостерігається підвищення показників тестування, на 4 курсі результати продовжують знижуватися, на четвертому відрізку теплінг-тесту результати стабілізуються;

- швидкість простої реакції в студентів залежно від курсу навчання становить 0,16–0,19 с. Складна на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої та складної реакцій спостерігали на 1- і 4-му курсах навчання. Після двох перекидів швидкість реакції сповільнюється (проста реакція – 0,18–0,21 с; складна – 0,24–0,29 с);

- показники статичного тремору становлять 2,20–3,87 (права рука) доторкувань і 4,91–5,80 (ліва рука) доторкувань. Простежено тенденцію до погіршення тремору в студентів 1- і 2-го курсів навчання.

Результати динамічного тремору значно гірші, ніж статичного. Кількість доторкувань правою рукою під час проведення стержнем становить 6,00–6,40 разів. Час, протягом якого студенти виконували тест, коливається в межах 11,60–12,97 с. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становить 0,49–0,63 ум/од. Величини статичного й динамічного тремору після перекидів достовірно знижуються.

– аналіз точності роботи студентів різних курсів протягом 5 хвилин за таблицею Анфімова свідчили, що найкращі результати спостерігали в студентів 1-го курсу, найгірші результати стійкості уваги демонстрували студенти 2-го курсу навчання.

Тому, урахувавши психофізичні особливості досліджуваних, розробили систему фізичних вправ для розвитку простої й складної реакцій, стійкості та переключення уваги, частоти рухів.

Джерела та література

1. Глазков Е. О. Корекція змін показників психофізіологічного забезпечення діяльності іноземних студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 2. С. 152–155.
2. Гулька О. В. Психофізіологічні зміни в організмі студентів під впливом навчального навантаження. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки*. 2018. № 1. С. 17–24.
3. Жень Цян Сан. Вплив занять пауерліфтингом на психофізіологічні показники студентів з ураженнями опорно-рухового апарату. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2015. 4(55). С. 82–86.
4. Ковтун А. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 176–181.
5. Кузнєцова О. Т. Особливості структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2016. 139(1). С.110–115.
6. Магльований А. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 187–190.
7. Цюсю А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 202–210.

References

1. Hlaskov, E. O. (2016). Korektsiia zmin pokaznykiv psykhofiziologichnoho zabezpechennia diialnosti inozemnykh studentiv. *Molodyi vchenyi*, 2, 152–155.
2. Hulka, O. V. (2018). Psykhofiziologichni zminy v orhanizmi studentiv pid vplyvom navchalnoho navantazhennia. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Biologichni nauky*, 1, 17–24.
3. Zhen, Tsian, San. (2015). Vplyv zaniat pauerliftyhom na psykhofiziologichni pokaznyky studentiv z urazhenniamy oporno-rukhoveroho aparatu. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lutsk, 4(55), 82–86.
4. Kovtun, A. (2016). Vrakhuvannia psykhofiziologichnykh osoblyvostei studentiv v protsesi formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 176–181.
5. Kuznietsova, O. T. (2016). Osoblyvosti struktury fizychnoi pidhotovlenosti ta psykhofiziologichnoho stanu studentiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport*. Chernihiv, 139(1), 110–115.
6. Mahlovanyi, A. (2016). Dynamika pokaznykiv psykhofiziologichnykh funktsii studentiv tekhnichnykh spetsialnostei v protsesi profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 187–190.
7. Tsos, A., Berhier, Yu., Sabirov, O. (2015). Riven fizychnoi aktyvnosti studentiv vyshchlykh navvchalnykh zakladiv. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3 (31), 202–210.

Стаття надійшла до редакції 02.07.2019 р.

СТАН ТА ДИНАМІКА СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Василь Пантік¹, Олена Іщук¹, Ольга Іванюк¹

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

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-54-62>

Анотація

Актуальність дослідження. Зміна соціально-економічної ситуації й кризові явища в суспільстві стали причиною зниження фізичної активності молоді, унаслідок чого загострилася проблема збереження здоров'я особистості. Проведення дослідження зумовлено потребою адаптації фізичних навантажень до особливостей організму студентів та сутності наявних захворювань. **Мета дослідження** – проаналізувати стан, причини та динаміку соматичних захворювань студентів I–IV курсів. **Матеріал і методи дослідження.** Для визначення стану соматичних захворювань студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки застосовували аналіз медичних карток. У роботі не використовували особисті дані осіб, які були залучені до дослідження. Аналізувалися лише їхні дані в узагальненому вигляді. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Підбір навчальних груп студентів здійснювався випадковим методом. Загальна вибірка становить 50 306 осіб. Усі особи, які брали участь у дослідженні, давали згоду на участь у дослідженні й подальше опрацювання отриманих результатів, їх опублікування для вільного доступу. Статистичний аналіз зібраних даних виконували за програмним забезпеченням STATISTICA версії 6. **Результати роботи.** Установлено, що рівень захворюваності студентів має тенденцію до зростання показників соматичних розладів у негативну сторону. Найбільшу кількість осіб спеціальної медичної групи зосереджено на педагогічному факультеті, а найменшу – на факультеті мистецтв. Як показали наші дослідження, аналіз динаміки захворювань 2010–2016 рр. дає можливість констатувати, що відсоток «відносно здорових» осіб щороку зменшується. Найбільш розповсюджені хвороби серцево-судинної системи, шлунка та органів травлення, опорно-рухового апарату тощо. Під час аналізу нозологічних форм захворювань за гендерними ознаками треба зауважити, що відсоток жінок із I-го по IV-й курс протягом зазначеного періоду дослідження значно більший, ніж чоловіків. Збільшується також відсоток осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Лідером у цій групі за кількістю захворювань теж є жінки. **Висновки.** Загалом стан здоров'я студентів низький. Протягом навчання у вищому закладі освіти виявлено зростання серцево-судинних захворювань. Такий стан зумовлює розробку адаптивних методик оздоровлення й фізичного розвитку молоді.

Ключові слова: динаміка захворюваності, інноваційні методики, спеціальні медичні групи, студенти, соматичне здоров'я.

Василий Пантик, Елена Ищук, Ольга Иванюк. Состояние и динамика соматических заболеваний студентов высших учебных заведений. **Актуальность исследования.** Изменение социально-экономической ситуации и кризисные явления в обществе стали причиной физической активности молодежи, вследствие чего обострилась проблема сохранения здоровья личности. Проведение исследования обусловлено необходимостью адаптации физических нагрузок с особенностями организма студентов и сущности имеющихся заболеваний. **Цель исследования** – проанализировать состояние, причины и динамику соматических заболеваний студентов I–IV курсов. **Материал и методы исследования.** Для определения состояния соматических заболеваний студентов 1–4-х курсов Восточноевропейского национального университета имени Лесы Украинки использовался анализ медицинских карт. В работе не использовались личные данные лиц, которые были привлечены к исследованию. Анализировались только их данные в обобщенном виде. Участие в исследовании было добровольным и не предусматривало ни одной формы удовлетворения. Подбор учебных групп студентов осуществлялся случайным методом. Общая выборка составляла 50 306 человек. Все лица, принимавшие участие в исследовании, давали согласие на участие в исследовании и на дальнейшую обработку полученных результатов, их представление для свободного доступа. Статистический анализ собранных данных выполнялся программным обеспечением STATISTICA версии 6. **Результаты работы.** Установлено, что уровень заболеваемости студентов имеет тенденцию к росту показателей соматических расстройств в отрицательную сторону. Наибольшее количество лиц специальной медицинской группы сосредоточено на педагогическом факультете, а наименьшее – на факультете искусств. Как показали наши исследования, анализ динамики заболеваний 2010–2016 гг. позволяет констатировать, что процент «относительно здоровых» студентов ежегодно уменьшается. Наиболее распространенные болезни сердечно-сосудистой системы, желудка и органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и др. При анализе нозологических форм заболеваний по гендерным признакам следует заметить, что процент женщин с I по IV-й курс и в течение указанного периода исследования значительно больше, чем мужчин. Увеличивается и

процент лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Лидером в этой группе по количеству заболеваний тоже есть женщины. **Выводы.** В целом состояние здоровья студентов низкое. На протяжении обучения в высшем учебном заведении наблюдался рост сердечно-сосудистых заболеваний. Такое положение приводит к потребности разработки адаптивных методик оздоровления и физического развития молодежи.

Ключевые слова: динамика заболеваемости, инновационные методики, специальные медицинские группы, студенты, соматическое здоровье.

Vasyl Pantik, Olena Ishchuk, Olha Ivaniuk. Condition and Dynamics of Somatic Diseases of Higher Education Students. Topicality. Changing of socio-economic situation and crisis in society have caused the decrease of physical activity of young people, which has exacerbated the problem of maintaining the health of the individual. The study is due to the need to adapt physical activity to the characteristics of the students' body and the nature of existing diseases. **The Purpose of the Research** is to analyze the condition, causes and dynamics of somatic diseases of 1–4th year students. **Materials and Methods of the Research.** Analysis of medical records was used to determine the status of somatic diseases of 1–4 years students at the Lesya Ukrainka Eastern European National University. The paper did not use the personal data of the persons involved to the research. Only their generalized data were analyzed. Participation in the study was voluntary and did not involve any form of encouragement. The selection of study groups of students was carried out at random choice. The total sample is 50,306 people. All of participants of the study agreed to participate in the research and to the further processing and publishing of the obtained results for free access. Statistical analysis of the collected data was performed by StatSoft Statistica 6.0. **The Results of the Research.** The level of morbidity of students is characterized by negative somatic disorder indicators. The largest number people of the special medical group focuses at the Faculty of Pedagogy and the smallest is at the Faculty of Culture and Arts. Our studies have demonstrated that analysis of diseases dynamics during 2010–2016 period gives an opportunity to state that the percentage of «relatively healthy» people are reduced every year. The most common diseases are cardiovascular, stomach, digestive organs, and musculoskeletal system morbidities. Analyzing of nosological forms of diseases by gender features, it should be noted that the percentage of women 1–4th year study is significant bigger than men. The percentage of people, referred to a special medical group, is increasing. Also, women are the leaders by pathologies. **Conclusions.** In general, students' health is low rate. Growth of cardiovascular diseases was found during education at higher education institutions. This condition leads to the development of adaptive methodology of rehabilitation and physical development of young people.

Key words: morbidity dynamics, innovative methods, special medical groups, students, somatic health.

Вступ. Фізичне виховання у сфері вищої освіти виконує низку специфічних функцій і відповідних завдань. Усі вони чітко визначені в державних документах, що його регламентують. До головних завдань відносять формування здоров'я студентів і їх залучення до різноманітних форм рухової активності. Виконання цих завдань вимагає належного рівня організації як навчального процесу з фізичного виховання, так і забезпечення оптимальних умов для проведення самостійної роботи з фізичного виховання та спорту. Але, за даними науковців, організація фізичного виховання у вищих закладах освіти не відповідає вимогам цих документів і, як наслідок, простежуємо тенденцію погіршення стану здоров'я студентів [1; 2; 5; 7; 8; 14].

Реформування освітньої системи вищої освіти, інтенсифікація навчальної діяльності й перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій відчутно підвищує вимоги до стану здоров'я студентів, середовище яких формується з тих самих дітей і підлітків, які вже в шкільні роки мають численні соматичні патології та розлади. До того ж ситуація загострюється ще й у зв'язку зі зростаючою популярністю в молодіжному середовищі привабливості різних видів не фізичної діяльності та зростанням поширеності шкідливих звичок [3; 4; 6; 9].

Вивчаючи проблему погіршення здоров'я студентів, численні автори [10; 11; 12; 13] до основних чинників цього відносять спадкові або набуті під час шкільного (вузівського) навчання захворювання; напружену розумову роботу протягом навчального дня; емоційне перевантаження та депресивні стани в широкому соціальному сенсі студентського середовища; дисонанс між високими запитами й обмеженістю матеріальних засобів, а саме необхідність пошуку роботи задля отримання додаткових коштів для існування; залежності від батьків при прагненні самостійності; кліматогеографічні, екологічні, соціальні, епідеміологічні, медичні тощо [1; 3; 10; 11].

Зміна соціально-економічної ситуації та кризові явища в суспільстві також стали причиною зниження фізичної й соціальної активності молоді, уповільнення її фізичного та психічного розвитку, викликали відхилення соціальної поведінки, унаслідок чого проблема збереження здоров'я особистості стає особливо актуальною, що підтверджують офіційна статистика й результати наукових досліджень, згідно з якими стан здоров'я населення країни є значно гіршим, ніж в індустріально розвинених країнах [1; 2; 4; 6; 15].

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та ціле-спрямованою діяльністю науковців, органів державної влади й місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, витрачання, відновлення та передачі здоров'я молодого покоління [4; 8; 9].

Вищевикладене актуалізує проблему дослідження, збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді, визначення стратегії розвитку освіти в цілому та з позицій формування здоров'язберігальних технологій.

Мета дослідження – визначити стан і динаміку соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти (на прикладі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки).

Матеріал і методи дослідження. Для визначення стану соматичних захворюваності студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки використовували аналіз медичних карток. Такий підхід повністю відповідає проголошеній у 1964 р. Гельсинській декларації щодо етичних принципів досліджень за участю людини в ролі об'єкта дослідження. У роботі не використовували особисті дані осіб, котрі були залучені до дослідження. Аналізували лише їхні дані в узагальненому вигляді. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Підбір навчальних груп студентів здійснювали випадковим методом. Загальна вибірка становить 50 306 осіб. Усі особи, які брали участь у дослідженні, давали згоду на участь у дослідженні й на подальше опрацювання отриманих результатів, опублікування їх для вільного доступу.

Статистичний аналіз зібраних даних виконували програмним забезпеченням STATISTICA версії 10.

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що загальна кількість студентів протягом 2012–2018 рр. скоротилася на 1500 осіб, порівняно з роком початку експерименту (табл. 1). Так, щорічні медичні огляди проходили в середньому 73,41 % респондентів. Із них у 2012 р. кількість становила 80,83 %, 2013 р. – 82,43 %, 2014 р. – 89,55 %, 2015 р. – 94,18 %, 2016 р. – 85,58 %, 2017 р. – 75,79 %, 2018 р. – 73,41 %.

Таблиця 1

Кількість профілактичних оглядів студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, осіб

Категорія /рік	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Підлягало медичному огляду, осіб, у тому числі:	8050	8010	7563	7093	6651	6501	6438
– кількість осіб, котрі не пройшли медичний огляд	1543	1407	871	413	959	1574	1712
Оглянуто осіб, із них:	6507	6603	6692	6680	5692	4927	4726
– особи із тимчасовою непрацездатністю	3458	3654	3715	3769	2836	2144	1904
– виявлено хронічних захворювань, осіб	1844	1825	1920	1908	1859	1880	1945
– контингент відносно здорових, осіб	1205	1124	1057	1003	997	903	877
Підлягало медичному огляду, % у тому числі:	100	100	100	100	100	100	100
– кількість осіб, які не пройшли медичний огляд, %	19,17	17,57	11,65	5,82	14,42	24,21	26,59
Оглянуто осіб, % із них (у відсотках від оглянутих осіб):	80,83	82,43	89,55	94,18	85,58	75,79	73,41
– особи з тимчасовою непрацездатністю, %	53,14	55,38	55,51	43,61	84,98	49,62	40,33
– виявлено хронічних захворювань, %	28,34	27,59	28,70	28,59	32,64	38,14	41,11
– контингент відносно здорових, %	18,52	17,02	15,79	15,01	17,52	18,33	18,56

Наведені показники свідчать, що не всі студенти виявили бажання пройти медичний огляд. Серед причин були такі: бюрократична тяганина, небажання оприлюднювати інформацію про себе, лінь та ін. У середньому за цей період медичний огляд не пройшли особи, середній показник яких становив 26,59 %.

У динаміці років показники були такі: 19,17 % – у 2012 р. та 24,21 % – у 2018 р. відповідно. Як свідчать отримані дані, до 2016 р. в динаміці кількість осіб, які не пройшли медичний огляд, щороку зменшувалася. Лише у 2017 та 2018 рр. показники зросли втричі.

Кількість осіб із тимчасовою непрацездатністю протягом цих років була різною, проте в динаміці ми бачимо деяке зниження: від 3458 осіб у 2012 до 2144 студентів у 2018 р. Проміжні показники 2013 та 2015 рр. виявили тенденцію до зростання до 3769 осіб. Але у 2016 р. ця категорія осіб скоротилася на майже 1000 студентів й у 2018 р. знову бачимо деяке зниження цієї категорії осіб до 2144. Середній показник за ці роки становив 1904 особи, що, на нашу думку, є немалою цифрою.

Особи з хронічною патологією становлять чималий відсоток від загальної кількості осіб. Так, у 2012 р. їх було 28,34 %, що в динаміці років має значний приріст і становить 38,14 % у 2018 р. У 2013 р. й наступних двох роках показники цієї категорії осіб у динаміці зросли лише на 0,25 %. У 2017 р. ми бачимо стрімкий приріст показників до 32,64 і 38,14 % у 2018 р., що, на нашу думку, є досить значним показником і привертає увагу фахівців галузі здоров'я та науковців.

Також заслуговує на увагу категорія «відносно здорових» осіб, що з роками в динаміці має негативну тенденцію. Їх кількість у 2012 р. становила лише 18,52 %, до 2017 р. – 17,52 %, а у 2018 р. цей показник наблизився практично до початкової позначки у 18,33 %. Протягом решти років простежено негативну тенденцію в прирості показників і мали такі цифри: 17,02 (2014 р.); 15,79 (2015 р.), 15,01 % (2016 р.). Середній показник цієї категорії осіб становив 18,56 %.

Якщо проаналізувати співвідношення між чоловіками та жінками за рівнем хронічної патології, то це співвідношення тримається із середнім показником 2,02 % (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісні та гендерні показники захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за період 2010–2016 рр.

Показник		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	Усього
Загальна кількість студентів університету, осіб	усього	8050	8010	7563	7093	6651	6501	6438	50306
	ч	589	622	676	655	622	572	624	4360
Студенти, у яких виявлено хронічні патології, осіб	ж	1255	1203	1244	1253	1237	1308	1321	8821
	усього	1844	1825	1920	1908	1859	1880	1945	13181
	Співвідношення між жінками й чоловіками за рівнем хронічної патології, %	2,12	1,95	1,83	1,91	1,99	2,28	2,10	2,02
Рівень захворюваності, % до загальної кількості студентів університету	ч	7,34	7,72	9,08	9,25	9,37	8,81	9,77	8,70
	ж	15,59	15,02	16,64	17,67	18,60	20,12	20,52	17,57
	всього	22,93	22,74	25,72	26,92	27,97	28,93	30,29	26,27
Студенти, за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, осіб	ч	364	387	418	437	495	444	515	3060
	ж	805	812	838	887	1007	1023	1093	6465
	усього	1169	1199	1256	1324	1502	1467	1608	9525

На початку дослідження показник становив 2,12 % і в динаміці наступних чотирьох років мав щонайменше зниження до 1,83 %, але в наступні роки в динаміці показників був позитивний приріст до 2,28 % у 2017 р. Судячи з отриманих даних, кількість хронічних захворювань у жінок протягом усього періоду дослідження значно перевищувала кількість чоловіків. Але і в чоловіків, і в жінок спостерігали позитивну динаміку приросту кількості хворих осіб протягом усього періоду дослідження. Так, у чоловіків із 589 осіб у 2012 р. їх кількість зросла до 624 у 2018 р. Загальна кількість досліджуваних цієї категорії чоловічої статі становила 4360 осіб.

Що ж стосується жінок, то ситуація дещо гірша. Так, на початку дослідження ми маємо удвічі більший показник кількості цієї групи, що становить 1255 осіб. Протягом періоду дослідження ця категорія в динаміці прогресує й становить на кінець дослідження 1321 особу, що теж має позитивний приріст показників, але удвічі більший, ніж у чоловіків (8821 особа).

Викликає занепокоєння кількість осіб як чоловічої, так і жіночої статі із тимчасовою непрацездатністю в цілому, у яких від початку дослідження спостерігали динаміку зростання захворюваності (рис. 1).

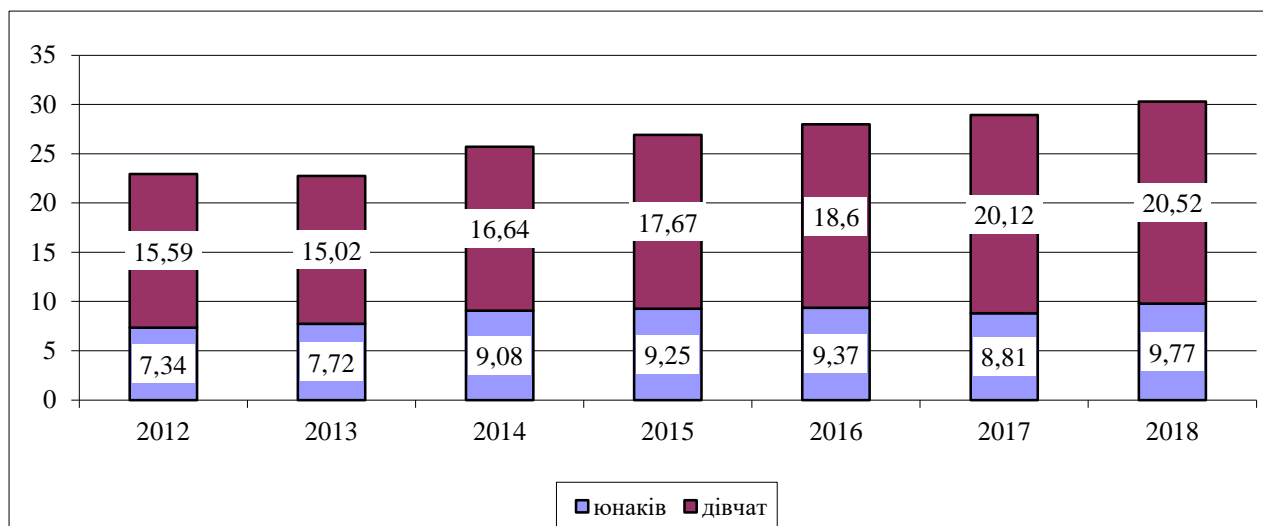


Рис. 1. Рівень осіб із тимчасовою непрацездатністю, % до загальної кількості студентів університету

Так, на початку дослідження ми маємо 22,93 % загальної захворюваності студентів у 2012 р., до 2018 р. спостерігали тенденцію до зростання показників до рівня 30,29 %. Проміжні дані між цими роками, відповідно, були такі: 22,74 (2013 р.), 25,72 (2014 р.), 26,92 (2015 р.), 27,97 (2016 р.) і 28,93 % (2017 р.) відповідно. Якщо врахувати статеві відмінності, то кількість жінок із тимчасовою непрацездатністю значно перевищує чисельність чоловіків протягом усіх років дослідження. Так, у 2012 р. співвідношення між чоловіками й жінками майже удвічі більше стосовно патології жінок і становить відповідно 7,34 % у чоловіків та 15,59 % – у жінок. До 2018 р. показники чоловіків мають приріст на 2,43 (9,77 %). У жінок дещо більший приріст показників – 4,93 %, у 2018 р. – 20,52 %. На нашу думку, така тенденція має також свої причини: одна з яких – неналежний рівень рухової активності. Її доповнює низка інших факторів (спосіб життя, відсутність інтересу й мотивації, економічні чинники та ін.)

Занепокоєння науковців викликає також кількість осіб, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи (рис. 2). Їх на початку дослідження було 1169 осіб (у 2012 р.) та 1608 – у 2018 р.



Рис. 2. Кількість студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи за статтю, осіб

Очевидна також різниця між чоловіками й жінками протягом усього періоду дослідження та позитивна динаміка збільшення кількості осіб із патологією в представників як чоловічої, так і жіночої статі. Але чисельність осіб жіночої статі, віднесених до цієї групи, переважає більше ніж удвічі протягом

усього періоду дослідження. У ці роки в чоловіків позитивний приріст становив 151 особу, а в жінок – 288, що практично у два рази більше.

Якщо ж проаналізувати кількість студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи в розрізі курсів, то ситуація така: студенти першого курсу прогресують у динаміці чисельності осіб від 274 у 2012 р. до 341 – у 2018 р. (рис. 3). Другий курс теж має позитивну динаміку приросту кількості цієї категорії – 266 (2012 р.) та 438 (2018 р.) осіб відповідно. На третьому курсі картина аналогічна: 302 (2012 р.) й 438 осіб у 2018 р. Четвертий курс теж має негативні показники приросту: 327 (2012 р.) та 474 у 2018 р. викликає занепокоєння також той факт, що кількість студентів спеціальної медичної групи протягом усього періоду дослідження (2012–2018 рр.) має тенденцію до збільшення чисельності осіб від першого до четвертого курсу.

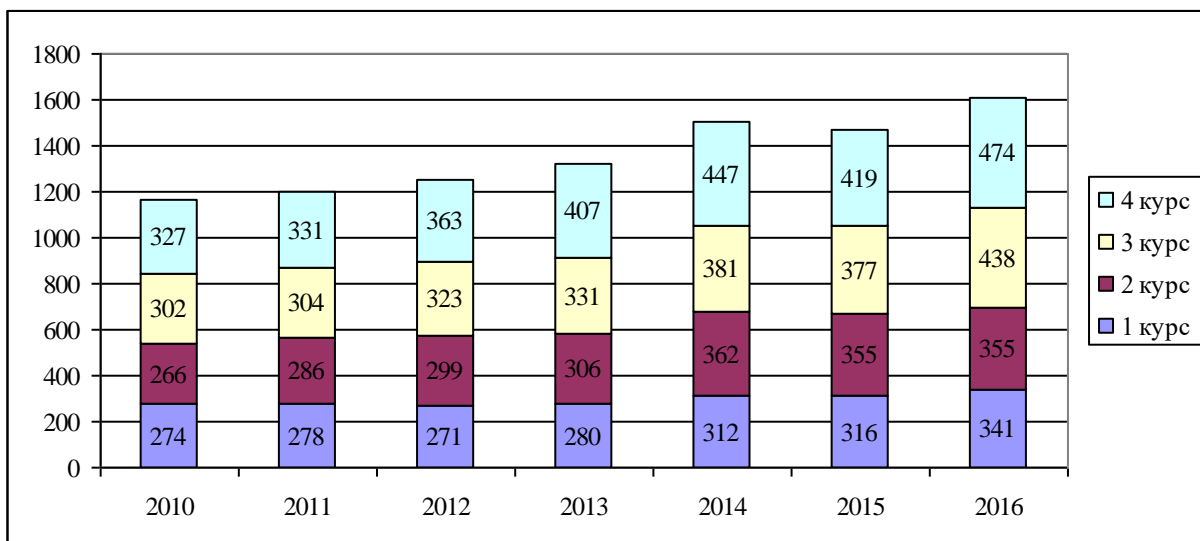


Рис. 3. Кількість студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи в розрізі курсів, осіб

Аналіз спеціальної медичної групи в розрізі факультетів засвідчив, що найбільша кількість осіб цієї групи зосереджена на педагогічному факультеті, а найменша – на факультеті мистецтв (рис. 4).

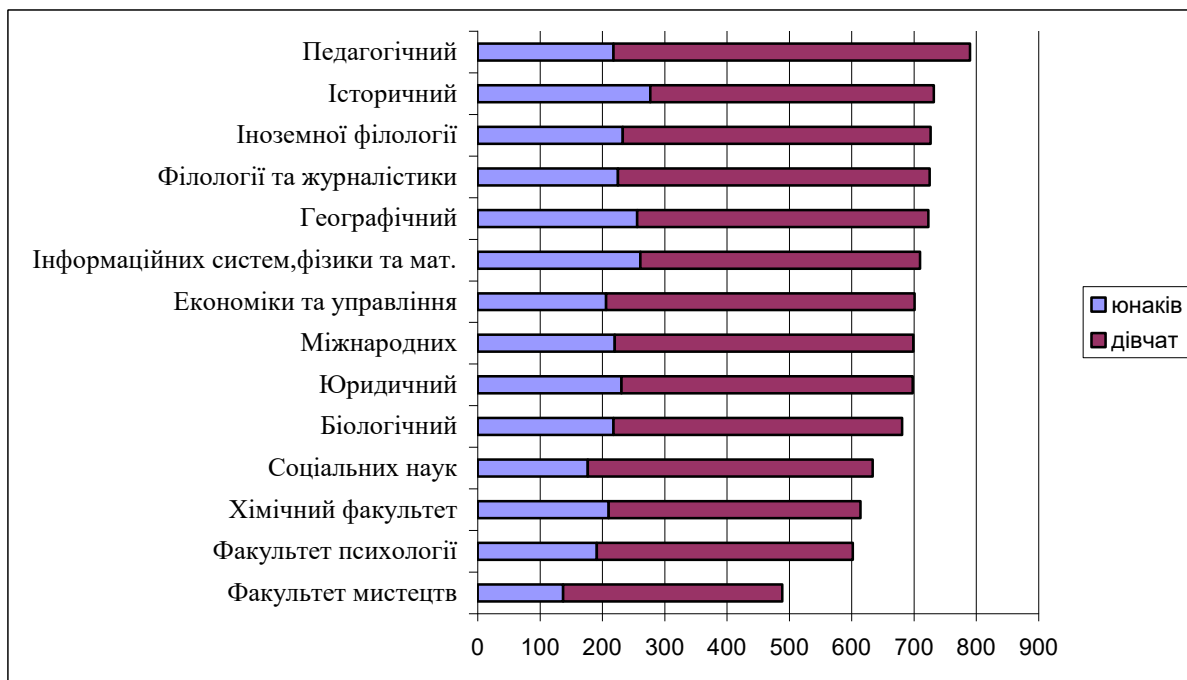


Рис. 4. Кількість осіб, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи в розрізі факультетів, осіб

Середні позиції за такими факультетами: історичний, іноземної філології, філології та журналістики, географічним, інформаційних систем, фізики й математики, економіки та управління, міжнародних відносин, юридичним і біологічними. Різниця в кількості осіб, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, практично невелика. Зменшення чисельності респондентів, віднесених до цієї категорії, ми спостерігаємо на факультеті соціальних наук, хімічному, факультеті психології. А причиною цього, на нашу думку, є невелика кількість студентів на цих факультетах, що й спричинило таку динаміку. І знову ми бачимо, що кількість жінок, віднесених до цієї групи, переважає чисельність чоловіків майже удвічі. Цікавим є також той факт, що на педагогічному факультеті навчається мало чоловіків, що спричинило найвищий рейтинг цього факультету в негативному сенсі. На факультеті мистецтв є спеціальність «Хореографія», де рівень рухової активності студентів високий, що, на нашу думку, і є причиною такої малої кількості студентів спецмедгрупи.

Рейтинг соматичних захворювань такий (рис 5): найбільше захворювань ми спостерігаємо серцево-судинної системи, захворювання опорно-рухового апарату, лорорганів, шлунка та кишечника, органів зору й жовчовидільних шляхів, ендокринні захворювання та сечовидільної системи.

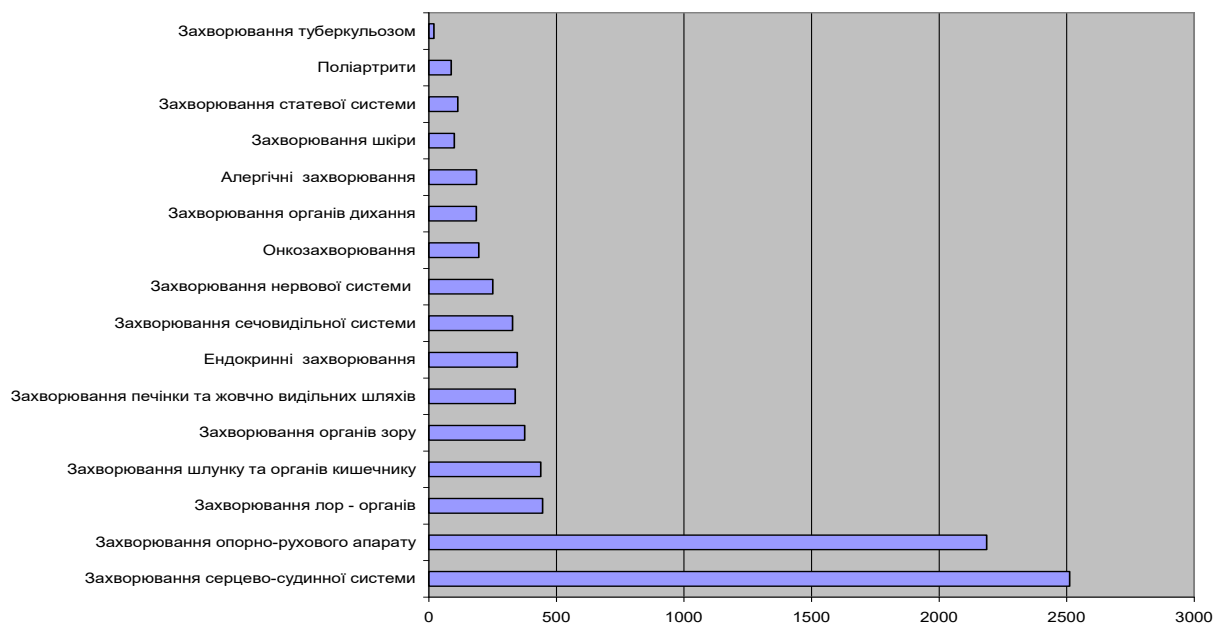


Рис. 5. Основні види захворювань студентів за період 2012–2018 рр., осіб

Далі в рейтингу – хвороби нервової системи, онкозахворювання, алергічні та захворювання органів дихання, шкіри, статевої системи й поліартрити. Завершує рейтинг захворювання туберкульозом.

Дискусія. Аналіз стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що нині система його формування істотно підірвана. Надмірно напружена розумова діяльність і прогресуюча з кожним роком гіподинамія призводять до того, що показники функціонального стану систем організму й фізичної працездатності та рівня соматичного здоров'я студентів істотно знижуються від молодших курсів до старших. Така ситуація ще більше ускладнюється тим, що в рейтингу цінностей у студентів здоров'я займає дуже «скромне» місце [10; 11; 15]. Поєднання інтенсивної розумової праці з малорухливим способом життя є однією з основних причин збільшення різноманітних захворювань. За даними медичних оглядів, у студентів виявляється великий спектр порушень у стані здоров'я, великий діапазон захворювань і слабка фізична підготовленість [1; 10; 14; 16]. Загалом, отримані дані збігаються з дослідженнями інших груп студентської молоді.

Висновки. Як свідчать результати дослідження, відсоток «відносно здорових студентів» протягом семи років дослідження не перевищує 20 %, що не може викликати занепокоєння серед наукової спільноти й фахівців галузі фізичного виховання та спорту. Відсоток студентів із соматичними захворюваннями має тенденцію до підвищення. Кількість осіб, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, щороку зростає. Також простежено тенденцію до зростання й у групі осіб із тимчасовою непрацездатністю. У рейтингу лідирують такі захворювання: серцево-судинної системи, захворювання опорно-рухового апарату, лорорганів, шлунка та кишечника.

Джерела та література

1. Анікєєв Д. Рухова активність у способі життя студентської молоді/ Д. Анікєєв. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 47–52.
2. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
3. Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. *Вища освіта України*. 2007. № 1. С. 99–105.
4. Губенко О. В. Методичні рекомендації з популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 11. С. 73–74.
5. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 130–132.
6. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. *Теорія та методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 21–24.
7. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 1998. 24 с.
8. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Свтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
9. Канишевский С. М., Раевский Р. Т. Здоровый образ жизни студенческой молодежи и его формирование в условиях ВУЗа. *Проблеми освіти*: наук.- метод. зб. Київ, 2006. Вип. 48. С. 62–65.
10. Індика С. Я., Ягенський А. В. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 4. С. 52–55.
11. Пантік В. В., Мазурчук О. Т., Цимбалюк С. М. Особливості соціальної адаптації у процесі формування здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 (84). С. 68–73.
12. Пантік В. В. Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. І Міжнар. наук.-практ. конф. (14–16 черв. 2017 р.). Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 46–47.
13. Пантік В. В., Цьось А. В. Стан та взаємозв'язки фізичного і психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів закладів вищої освіти. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивною роботи у вищій школі*: зб. наук. праць за матеріалами І наук.-практич. конф. з міжнар. участю, присвяченої 70-й річниці каф. фіз. вих. ДВНЗ «УжНУ». Ужгород, 2018. С. 102–104.
14. Цьось А. В. Збереження і зміцнення здоров'я в традиціях українського народу. *Тези доповідей четвертого міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивною медицини та реабілітації»*. Київ, 2000. С. 18.
15. Byelikova N. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport/ N. Byelikova, S. Indyka. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. №1 (33). С. 29–33.
16. Tsos Anatolii, Pantik Vasyi, Halytska Anna, Khilchuk Juliiia. The level of students' physical activity of higher educational institutions in Ukraine. *Zbornik abstraktov z medzinarodnej vedeckej konferencie «Rekreačný šport, zdravie, kvalita života IV»/Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Slovenská republika. Košice, 2018. S. 57.*

References

1. Stupchenko, S. (2012). Osnovni pidkholdy shchodo formuvannia pravylnoi postavy u ditei. *Fizychne vykhovannia v shkoli*, № 4, 47–52.
2. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O., Khomych, A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho u psykhologichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezno vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk, 3 (31). 96–104.
3. Hladoshchuk, O. (2007). Zdorovy sposib zhyttia: vykhovannia ta kontrol. *Vyshcha osvita Ukrainy*, 1, 99–105.
4. Hubenko, O. V. (2010). Metodychni rekomendatsii z populiaryzatsii zdorovoho sposobu zhyttia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Praktychna psykhohohiia ta sotsialna robota*. 11, 73–74.
5. Hryban, H. P., Kutek, T. B. (2004). Analiz stanu zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 7, 130–132.
6. Dolzhenko, L. P. (2004). Zakhvoriuvanist i rukhova aktyvnist studentiv z riznymy rivniamy somatychnoho zdorovia. *Teoriia ta metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 1, 21–24.
7. Drozd, O. V. (1998). *Fizychnyi stan studentskoi molodi zakhidnoho rehionu Ukrainy ta yoho korektsiia zasobamy fizychnoho vykhovannia*: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. Kyiv, 24.

8. Dubohai, O. D., Tsos, A. V., Yevtushok, M. V. (2012). Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. dla stud. vyshch. navch. zakl. Lutsk: Skhidno-ievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 276.
9. Kanyshevskiy, S. M., Raevskiy, R. T. (2006). Zdorov'yi obraz zhyzny studencheskoi molodezhy y eho formyrovanye v uslovyakh VUZa. *Problemy osvity: nauk.- metod. zb.* Kyiv, 48, 62–65.
10. Indyka, S. Ya., Yahenskiy, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 52–55.
11. Pantik, V. V., Mazurchuk, O. T., Tsymbaliuk, S. M. (2017). Osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii u protsesi formuvannia zdorovia studentskoi molodi. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport: zb. nauk. prats.* Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanovaa, 3 (84), 68–73.
12. Pantik, V. V. (2017). Rukhova aktyvnist yak faktor zmitsnennia zdorovia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny: zb. tez dop. I Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (14–16 cherv. 2017 r.)*. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 46–47.
13. Pantik, V. V., Tsos, A. V. (2018). Stan ta vzaiemozviazky fizychnoho i psykholohichnoho komponentiv zdorovia v yakosti zhyttia studentiv zakladiv vyshchoi osvity. *Aktualni pytannia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia i sportyvnoi roboty u vyshchii shkoli: Zb. nauk. pr. za mater. I nauk.-praktych. konfer. z mizhnarodnoiu uchastiu, prysviachenoii 70-y richnytsi kafedry fizychnoho vykhovannia DVNZ «UzhNU»*. Uzhhorod, 102–104.
14. Tsos, A. V. (2000). Zberezhennia i zmitsnennia zdorovia v tradytsiiakh ukrainskoho narodu. *Tezy dopovidei chetvertoho mizhnarodnoho naukovoho konhresu «Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii, sportyvnoi medytsyny ta rehabilitatsii»*. Kyiv, 18.
15. Byelikova, N., Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr.* Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, №1 (33), 29–33.
16. Tsos, Anatolii, Pantik, Vasyl, Halytska, Anna, Khilchuk, Juliia. (2018). The level of students' physical activity of higher educational institutions in Ukraine. *Zbornik abstraktov z medzinárodnej vedeckej konferencie «Rekreačný šport, zdravie, kvalita života IV»/Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Slovenská republika. Košice, 57.*

Стаття надійшла до редакції 10.08.2019 р.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 615.825:612.746:[612.2]

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ

Катерина Тимрук-Скоропад¹, Оксана Дуб², Любов Циж¹, Наталія Рудакова³

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна,
tymruk_k@ukr.net

²Центр фізичної реабілітації «Формула руху», Львів, Україна

³Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини імені Андрія Крупинського, Львів, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-63-71>

Анотація

Актуальність. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2030 р. хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) стане третьою провідною причиною смертності у світі. Основні заходи боротьби з ХОЗЛ спрямовані на попередження виникнення, сповільнення прогресування та зменшення ймовірності ускладнень. Вищий рівень фізичної активності (ФА) пов'язаний із меншим ризиком загострень, госпіталізації та смертності в людей із ХОЗЛ і має переваги в покращенні рівня фізичної витривалості, задишки та якості життя, загалом. Тому ФА включена в програми легеневої реабілітації як необхідний компонент. **Мета статті** – проаналізувати рекомендації щодо фізичної активності в реабілітації осіб із ХОЗЛ. **Методи дослідження** – аналіз літературних джерел і клінічних настанов з фізичної терапії, легеневої реабілітації та фізичної активності із баз науково-доказової літератури Medline та PEDro. **Результати роботи.** Фізична активність у хворих із ХОЗЛ значно знижена, а головним симптомом, який знижує можливість витримувати фізичне навантаження хворими на ХОЗЛ, є задишка. Зменшенню фізичної активності також можуть сприяти вікові зміни та наявність супутніх захворювань (хвороби серця, діабет, ожиріння, когнітивні порушення й ін.). У пацієнтів із ХОЗЛ, у котрих показники об'єму форсованого видиху за першу секунду видиху становлять 50 % від належного, та рекомендовано підвищити тижневу фізичну активність, згідно з рекомендаціями ВООЗ. Пацієнти з нижчими показниками функції зовнішнього дихання, фізичної витривалості й більшою задишкою або пацієнти після загострення скеровуються на легеневу реабілітацію, одним із компонентів якої повинна бути програма фізичної активності. Програми фізичної активності продовжуються також після завершення програми легеневої реабілітації. **Висновки.** Фізична активність на сьогодні є невід'ємною складовою частиною в комплексному лікуванні ХОЗЛ та відіграє важливу роль у покращенні якості життя пацієнтів, зниженні ризику загострення, госпіталізації й смертності. Рекомендації щодо рівня ФА осіб із ХОЗЛ не відрізняються від таких для здорового населення. Бажано поступово досягати хоча б мінімального рівня фізичної активності, рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Ключові слова: фізична терапія, ХОЗЛ, легенева реабілітація, якість життя.

Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Циж, Наталія Рудакова. **Физическая активность в реабилитации лиц с хроническим обструктивным заболеванием легких.** *Актуальность.* По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 г. хроническое обструктивное заболевание легких (ХОЗЛ) станет третьей ведущей причиной смертности в мире. Основные меры борьбы с ХОЗЛ направленные на предупреждение возникновения, замедление прогрессирования и уменьшение вероятности осложнений. Высокий уровень физической активности (ФА) связан с меньшим риском обострений, госпитализации и смертности у людей с ХОЗЛ и имеет преимущества в улучшении уровня физической выносливости, одышки и качества жизни в общем. Поэтому ФА включена в программы легочной реабилитации как необходимый компонент. **Цель** – проанализировать рекомендации по физической активности в реабилитации лиц с ХОЗЛ.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел і клінічних керівництв по фізичній терапії, легочної реабілітації і фізичній активності з баз науково-доказової літератури Medline і PEDro. **Результати роботи.** Фізична активність у хворих з ХОЗЛ значно зменшена, а головним симптомом, який знижує можливість витримувати фізичне навантаження хворими ХОЗЛ, є одышка. Зменшенню фізичної активності також можуть сприяти вікові зміни і наявність супутніх захворювань (хвороба серця, діабет, ожиріння, когнітивні порушення і др.). У хворих з ХОЗЛ, в яких показники об'єму форсованого видиху за першу секунду видиху становлять 50 % від нормального, і рекомендується підвищити щоденну фізичну активність згідно рекомендацій ВООЗ. Хворі з більш низькими показниками функції зовнішнього дихання, фізичної витривалості і більшою одышкою або хворі після загострення направляються на легочну реабілітацію, одним з компонентів якої повинна бути програма фізичної активності. Програми фізичної активності продовжуються і після завершення програми легочної реабілітації. **Висновки.** Фізична активність на сьогодні є невід'ємною складовою в комплексному лікуванні ХОЗЛ і грає важливу роль в покращенні якості життя хворих, зменшенні ризику загострення, госпіталізації і смертності. Рекомендації по рівню ФА осіб з ХОЗЛ не відрізняються від таких для здорового населення. Рекомендується поступово досягати хоча б мінімального рівня фізичної активності відповідно до рекомендацій ВООЗ.

Ключові слова: фізична терапія, ХОЗЛ, легочна реабілітація, якість життя.

Kateryna Tymruk-Skoropad, Oksana Dub, Lyubov Tsizh, Rudakova Natalia. Physical Activity in Rehabilitation of Persons with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Topicality. According to the World Health Organization, by 2030, chronic obstructive pulmonary disease (COPD) will be the third leading cause of death in the world. The main measures to combat COPD are aimed at preventing the occurrence, slowdown of progression and reduction of probability of complications. A higher level of physical activity (PA) is associated with a lower risk of exacerbation, hospitalization and mortality in COPD patients and has the benefits of improving physical endurance, shortness of breath and quality of life. Therefore, PA is included in the program of pulmonary rehab as a necessary component. The purpose is to analyze the evidence of the effectiveness of physical activity in the rehabilitation of people with COPD and current recommendations on their physical activity. **Research Methods.** Analysis of literary sources of scientific-evidence bases. **Results.** Physical activity in patients with COPD is significantly reduced and the main symptoms that reduces the ability to withstand physical activity in patients with COPD is shortness of breath. Age-related changes and the presence of concomitant diseases (heart disease, diabetes, obesity, cognitive impairment, etc.) can also contribute to a decrease in physical activity. In the GOLD Global Initiative Report (2019), physical activity is recommended to all people with COPD, as there is clear evidence of the benefits of regular physical training for these patients. **Conclusions.** Physical activity is an important part of the complex treatment of COPD and plays an important role in improving the quality of life, reducing the risk of exacerbation, hospitalization and mortality. The guidelines for the level of PA for COPD patients do not differ from those for the healthy population. It is recommended to gradually achieve at least the minimum level of physical activity recommended by the World Health Organization.

Key words: physical therapy, COPD, pulmonary rehabilitation, quality of life.

Вступ. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) – поширене захворювання, яке можна попередити та лікувати і яке характеризується респіраторними симптомами й обмеженням повітряного потоку в легенях, пов'язаними зі змінами в дихальних шляхах та/або альвеолах, спричиненими, зазвичай, значним впливом подразнювальних частинок чи газів (GOLD, 2019) [13].

ХОЗЛ характеризується системними проявами й наявністю супутніх захворювань (аритмія, серцево-судинна недостатність, наростання слабкості скелетних і дихальних м'язів, можуть розвиватись остеопороз, депресія та тривога) [2]. Хвороба розвивається повільно й, зазвичай, проявляється в людей, котрим понад 40–50 років [30]. Найбільш поширеною причиною виникнення ХОЗЛ вважається куріння [29]. Іншими причинами є погіршення стану навколишнього середовища, шкідливі умови проживання та праці (контакт зі шкідливими хімічними речовинами й парами, пилом, димом). Ці негативні явища також стали наслідком того, що протягом другої половини ХХ й на початку ХХІ ст. спостерігаємо постійну тенденцію до зростання ХОЗЛ. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), до 2030 р. ХОЗЛ стане третьою провідною причиною смертності у світі [30].

На сьогодні немає ліків від хронічного обструктивного захворювання легень, які б могли усунути пошкодження легень. Тому провідні методи боротьби з цим захворюванням спрямовані на попередження його виникнення, сповільнення прогресування й зменшення ймовірності ускладнень [26]. Така робота надзвичайно важлива, адже відомо, що 90 % смертей від ХОЗЛ відбувається в країнах із низьким і середнім рівнями доходів, де ефективність стратегії з профілактики й боротьби з цією хворобою не завжди реалізовані або доступні. Проте при правильному підході більшість людей із ХОЗЛ може досягнути хорошого рівня якості життя. Для цього потрібно намагатися максимально усунути причину

виникнення захворювання, проводити регулярне медикаментозне лікування в поєднанні з реабілітацією. На сьогодні дослідженнями доведено, що вищий рівень фізичної активності (ФА) пов'язаний із меншим ризиком загострень, госпіталізації та смертності в людей із ХОЗЛ [11] і має переваги в покращенні рівня фізичної витривалості, задишки та якості життя загалом [5]. Ураховуючи це, фізичну активність включено в програми легеневої реабілітації як необхідний компонент.

В Україні реабілітаційна допомога особам із ХОЗЛ надається згідно із Наказом МОЗ України від 27 червня 2013 р. № 555, однак системного підходу до застосування фізичної терапії та комплексної стратегії легеневої реабілітації за межами стаціонару немає. Зокрема, існують обмежені дані щодо впровадження достатнього рівня фізичної активності в повсякденне життя осіб із ХОЗЛ, надання їм необхідних теоретичних і практичних умінь та навичок самоконтролю згідно із сучасними рекомендаціями провідних клінічних настанов.

Мета дослідження – проаналізувати рекомендації щодо фізичної активності в реабілітації осіб із ХОЗЛ.

Матеріал і методи дослідження – аналіз літературних джерел і клінічних настанов із фізичної терапії, легеневої реабілітації та фізичної активності з баз науково-доказової літератури Medline та PEDro.

Результати дослідження. Існують чіткі докази переваг систематичного фізичного тренування для осіб із ХОЗЛ із рівнем доказовості I [18, 23, 24]. Особливістю більшості людей із ХОЗЛ є малорухливий або взагалі сидячий, енергетично низьковитратний спосіб життя (проводять час переважно дивлячись телевизор, читаючи, граючи в карти, сидячи за комп'ютером) (рис. 1). Для людей із ХОЗЛ, які накопичують найбільше часу, проведеного сидячи, у повсякденному житті характерні більш часті загострення, зниження фізичної працездатності, менша мотивація до вправ і наявність таких супутніх захворювань, як ожиріння, патології опорно-рухового апарату чи неврологічні захворювання [14, 19].

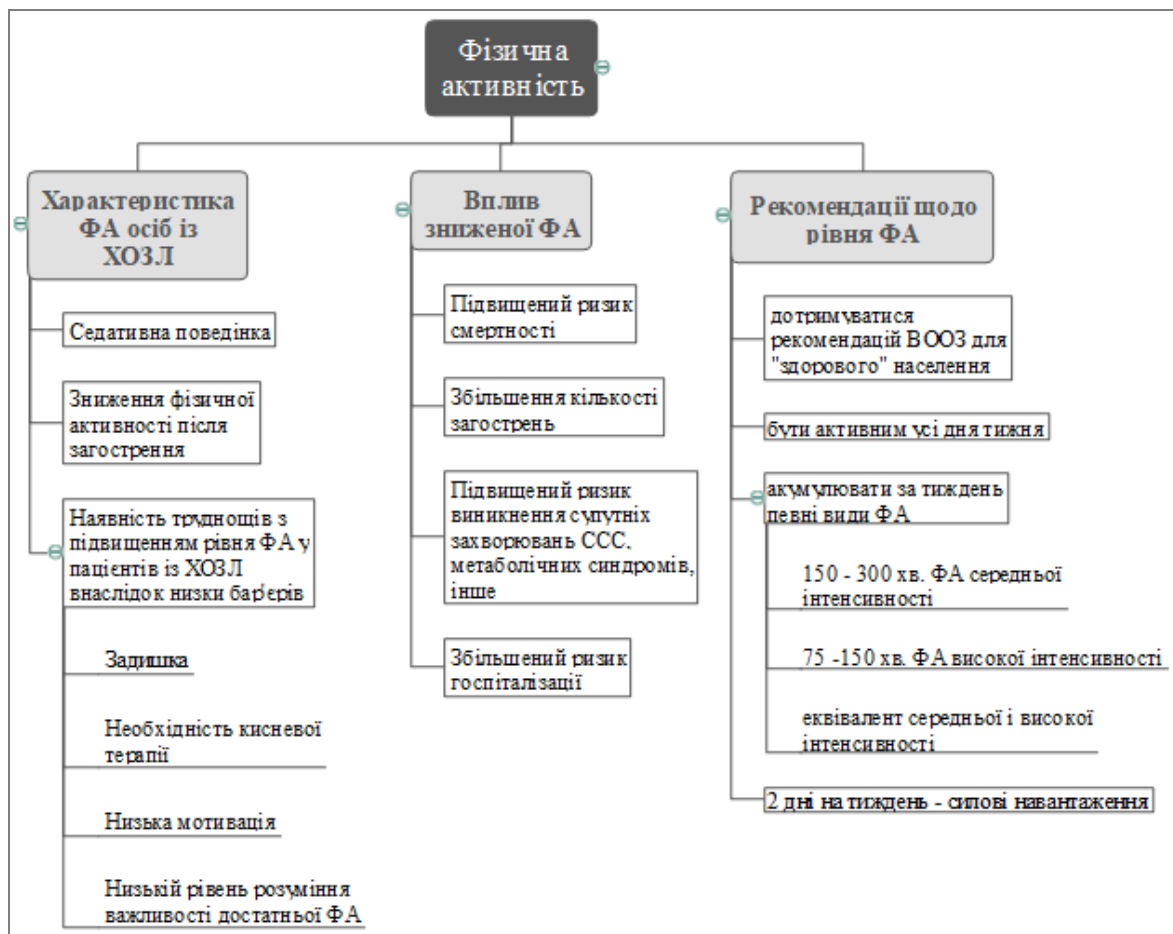


Рис. 1. Фізична активність осіб із ХОЗЛ

Примітки. ФА – фізична активність, ССС – серцево-судинна система, ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

Дані кількох великих поздовжніх досліджень засвідчують шкідливі наслідки для здоров'я, такі як загальна й серцево-судинна смертність від збільшення сидячого часу з рівнем доказів I [25]. Виявлено, що «седативна поведінка», яка визначається як більше ніж 8,5 год/день, що витрачається на сидячу поведінку, є незалежним фактором ризику смертності (рівень доказів III) [9].

Згідно з висновками багатьох клінічних настанов, пацієнтам із ХОЗЛ потрібно підтримувати досягнуті ефекти амбулаторної терапії за допомогою виконання розроблених домашніх програм або завдяки збільшенню рівня своєї рухової активності [3]. Одним з основних завдань фізичної терапії з пацієнтами з ХОЗЛ є сприяння збільшенню їхньої фізичної активності та підтриманню фізичної активності на достатньому рівні після завершення програми легеневої реабілітації (рис. 2).



Рис. 2. Місце програм фізичної активності у фізичній терапії пацієнтів із ХОЗЛ

Після завершення програми легеневої реабілітації підвищений рівень фізичної активності в людей із ХОЗЛ пов'язаний із поліпшенням фізичної працездатності, якості життя й меншим рівнем задишки. Бар'єри на шляху до активності участі у фізичних вправах програм технічного обслуговування, які потрібно подолати, є страх, відсутність мотивації, фактори навколишнього середовища, такі як соціальна ізоляція та зміни у фізичному здоров'ї [20].

Утілення мети щодо збільшення рівня фізичної активності в осіб із ХОЗЛ може починатись із найпростіших кроків, поступово досягаючи необхідної інтенсивності й рівня. Таким алгоритмом дій для пацієнтів із ХОЗЛ у міру зростання складності втілення є:

1) зменшити час, проведений сидячи (найбільш реальне завдання). У людей із ХОЗЛ більша участь у фізичній активності, наприклад повільна ходьба зменшує ризик госпіталізації з приводу дихальних процесів (Donaire-Gonzalez, 2015) [8];

2) будь-яка фізична активність – це краще, ніж нічого не робити. Регулярна фізична активність рекомендована для всіх людей із ХОЗЛ (Garcia-Aumerich, 2009) на рівні, який не відрізняється від рекомендацій для «здорового» населення [10];

3) фізична терапія (у тому числі дихальні вправи).

Багатьом особам із ХОЗЛ складно досягти рекомендацій щодо поміркованих й інтенсивних тренувань за участю великих м'язових груп, запропонованих ВООЗ. Зокрема, для людей із ХОЗЛ для накопичення рекомендованої дози (≥ 150 хв на тиждень із середньою інтенсивністю та силових вправ двічі на тиждень) доцільно використовувати інтервальні заняття, коли періоди фізичних навантажень, перемішуються з періодами відпочинку. Це допомагає керувати задишкою. Окрім того, необхідний рівень фізичної активності повинен поступово нарощуватися до рекомендованого щотижневого рівня.

Дискусія. Фізична активність визначається як будь-які рухи тіла, що здійснюються за рахунок скелетних м'язів і супроводжуються затратами енергії [4]. У поняття фізичної активності також входять активність у вільний час, повсякденна активність (навантаження, пов'язані з доглядом за собою та

самостійним проживанням) і професійна активність. Фізична неактивність визначається як відсутність фізичної активності, однак таке визначення широко використовується для опису фізичної активності, нижчої від оптимального або раніше визначеного рівня.

Фізична активність у хворих із ХОЗЛ значно знижена, вони менше часу витрачають на ходьбу, порівняно зі здоровими людьми. Такі результати отримано в пацієнтів із різними культурологічними характеристиками та з різних географічних регіонів за використання різних методів оцінювання фізичної активності. Однією з найбільш поширених скарг пацієнтів є те, що вони не можуть завершити діяльність, яку люблять виконувати. За даними ALA (American Lung Association), опитування людей із ХОЗЛ показало, що 51 % із них обмежені у своїй здатності функціонувати на роботі, 70 % заявили, що обмежують власну фізичну активність, для 56 % домашні справи є проблемою, 50 % мають проблеми зі сном, 53 % почуваються обмеженими в соціальній діяльності [15].

Головним симптомом, який знижує можливість витримувати фізичне навантаження хворими на ХОЗЛ, є задишка. Вона виникає в результаті порушення нормального газообміну в легенях, появою гіперінфляції, розвитку дисфункції периферичних і дихальних м'язів, що часто розцінюється пацієнтами як утом. Це для більшості з пацієнтів є ще однією з причин зменшувати фізичну активність. За даними Дослідницького інституту Великобританії (MRC), більш сильна задишка пов'язана з більш низьким рівнем фізичної активності [21]. Зменшенню фізичної активності також можуть сприяти вікові зміни й наявність супутніх захворювань (хвороби серця, діабет, ожиріння, когнітивні порушення та ін.).

Окрім того, низький рівень фізичної активності призводить до збільшення загострення ХОЗЛ, госпіталізації та смертності [7].

Основна мета в лікуванні ХОЗЛ – запобігання виникненню першого загострення. Якщо цього не вдалося досягнути, то всі заходи повинні бути спрямовані на профілактику виникнення такого. Під час загострення ХОЗЛ і зразу після нього фізична активність різко падає. Більше того, період відновлення триває декілька тижнів і фізична активність може не повернутися до вихідного рівня. У багатьох дослідженнях показаний довгостроковий взаємозв'язок низької фізичної активності зі збільшенням ризику госпіталізації [12]. Відповідно, важкі загострення пов'язані зі значно гіршими результатами виживання. У дослідженні проекту РОЕТ-CORD виявлено, що часті загострення призводили до триразового збільшення смертності [6].

У звіті Глобальної ініціативи ХОЗЛ (Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, GOLD) фізичні навантаження рекомендовані всім людям із ХОЗЛ [28]. Фізична активність сприяє покращенню окислювальних процесів в організмі, унаслідок чого збільшується ефективність роботи скелетних і дихальних м'язів, знижуються вентиляційний опір та гіперінфляція, що, зі свого боку, призводить до зменшення задишки, підвищення здатності переносити фізичне навантаження й покращення якості життя [4]. Фізичні навантаження є важливим терапевтичним засобом для попередження розвитку та контролю супутніх захворювань, які часто трапляються при ХОЗЛ, зокрема серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет), опорно-рухового апарату. Окрім того, доведено, що фізична активність сприяє зменшенню проявів депресії й тривоги [1].

На жаль, на сьогодні більшість хворих не дотримуються рекомендацій щодо належної підтримки фізичної активності. Рівень фізичної активності хворих залишається низьким. Тому реабілітаційні програми, крім підвищення фізичної активності, повинні сприяти мотивації пацієнтів до підтримки досягнутих результатів після закінчення реабілітації [27]. Відтак важливим є розуміння фізичної активності в прогнозі людей із ХОЗЛ та розроблення заходів для зміни поведінки в довгостроковій перспективі. Це потребує міждисциплінарного підходу, що об'єднує медичне, реабілітаційне, соціальне й поведінкове навчання. У цій роботі важливі також визначення бар'єрів та спільна з пацієнтом постановка мети. Такі заходи повинні сприяти збільшенню самоефективності, яка, зі свого боку, супроводжуватиметься більш високим рівнем фізичної активності й збільшенням віри пацієнта у власні сили [16].

На сьогодні багато зусиль спрямовано на всебічне залучення людей із ХОЗЛ до фізичної активності. У червні 2018 р. ВООЗ прийнято Глобальний план дій із фізичної активності на 2018–2030 рр. задля допомоги країнам розширити політичні заходи для сприяння фізичної активності. Також проводиться наукове дослідження впливу різних видів фізичного навантаження на перебіг захворювання ХОЗЛ. Крім традиційних методів фізичного навантаження (тренування на велотренажері й ходьба на біговій доріжці), доведено ефективність альтернативних занять, таких як йога, тай-чі, скандинавська ходьба, плавання, тренування інспіраторних м'язів, ігри віртуальної реальності та ін. [22]. Також ефективним виявилось використання інформаційних і комунікаційних технологій, мобільних додатків,

веб-сайтів для створення індивідуалізованих, більш гнучких та автоматизованих схем терапії [17]. У 2017 р. створено проєкт COPD MOVE з ініціативи EFA (European Federation of Allergy and Airways Diseases Patient's Associations) із метою збільшення обізнаності про переваги фізичної активності серед хворих на ХОЗЛ і їх мотивації до власних ініціатив щодо сповільнення прогресування захворювання. Це відеоролики, де пацієнти разом зі своїми тренерами показують, як потрібно виконувати вправи та правильно організувати заняття спортом.

Висновки. Фізична активність на сьогодні є невід'ємною складовою частиною в комплексному лікуванні ХОЗЛ. Вона відіграє надзвичайно важливу роль у покращенні якості життя пацієнтів, зниженні ризику загострення, госпіталізації й смертності.

Фізичну активність потрібно розглядати в комплексі з фізіологічними, поведінковими, соціальними та культурними факторами. Такий підхід дасть можливість визначити основні бар'єри, пов'язані зі складністю пацієнтів досягати необхідного рівня фізичної активності й розробити правильні стратегії щодо їх подолання та формування мотивації до повноцінного життя.

Рекомендації щодо рівня фізичної активності осіб із ХОЗЛ не відрізняються від таких для здорового населення. Бажано поступово досягати хоча б мінімального рівня фізичної активності, рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності теоретико-методичного забезпечення програм реабілітації та фізичної терапії для пацієнтів із ХОЗЛ, підготовки фахівців, які зможуть забезпечити інформатизацію пацієнтів щодо фізичної активності й упроваджувати програми фізичної активності.

Джерела та література

1. Белевский А. С., Айсанов З. Р., Мещерякова Н. Н. Реабилитация больных хронической обструктивной болезнью легких: оптимизация подходов к улучшению физической активности и методов тренировки. *Практическая пульмонология*. 2018. № 1. С. 18–25.
2. Тимрук-Скоропад К. А. Методи дослідження ефективності фізичної терапії та легеневої реабілітації осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень (аналіз систематичних оглядів). *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4. С. 148–157.
3. Тимрук-Скоропад К., Ступницька С., Павлова Ю. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Т. 2, №. 42. С. 126–134.
4. Чучалин А. Г. Онищенко Г. Г., Колосов В. П. [et al.] Оценка физической активности у больных хронической обструктивной болезнью легких: рекомендации Европейского респираторного общества. *Пульмонология*. 2015. Т. 3, №. 25. С. 303–311.
5. Vairapareddy K. C., Chandrasekaran B., Agarwal U. Telerehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease patients: an underrecognized management in tertiary care. *Indian journal of palliative care*. 2018. Т. 4, № 24. С. 529–533.
6. Beeh K.M., Glaab T., Stowasser S., et al. Characterisation of exacerbation risk and exacerbator phenotypes in the POET-COPD trial. *Respir Res*. 2013. Vol. 14. P. 116.
7. Bernard P., Hains-Monfette G., Atoui S., Moullec G. Daily objective physical activity and sedentary time in adults with COPD using spirometry data from Canadian measures health survey. *Canadian Respiratory Journal*. 2018. P. 1–9.
8. Donaire-Gonzalez D., Gimeno-Santos E., Balcells E. [et al.] Benefits of physical activity on COPD hospitalisation depend on intensity. *European Respiratory Journal*. 2015. Vol. 46, No. 5. P. 1281–1289.
9. Furlanetto K. C., Donária L., Schneider L. P. [et al.] Sedentary behavior is an independent predictor of mortality in subjects with COPD. *Respiratory Care*. 2017. Vol. 62, No. 5. P. 579–587.
10. Garcia-Aymerich J., Serra I., Gómez F. P. [et al.] Physical activity and clinical and functional status in COPD. *Chest*. 2009. Vol. 136, No. 1. P. 62–70.
11. Garcia-Aymerich J. Physical activity in chronic obstructive pulmonary disease. an update. *Archivos de Bronconeumología (English Edition)*. 2017. Vol. 53, No. 8. P. 413–414.
12. Garcia-Aymerich J., Lange P., Benet M. [et al.] Regular physical activity reduces hospital admission and mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population based cohort study. *Thorax*. 2006. Vol. 61, No. 9. P. 772–8.
13. Global initiative for chronic obstructive lung disease global initiative for chronic obstructive lung disease pocket guide to copd diagnosis, management, and prevention a guide for health care professionals. 2019. 49 p.
14. Hartman J. E., ten Hacken N. H. T., Boezen H. M., de Greef M. H. G. Self-efficacy for physical activity and insight into its benefits are modifiable factors associated with physical activity in people with COPD: a mixed-methods study. *Journal of Physiotherapy*. 2013. Vol. 59, No. 2. P. 117–124.

15. Thomas J. COPD: facts, statistics, and you. URL: <https://www.healthline.com/health/copd/facts-statistics-infographic?fbclid=IwAR3VUrE-CDXpD8D6ucsDxwA1GL45dGQrxIEa67OVmLbnJV9XgiSxsNZT03w#1> (дата звернення: 01.06.2019).
16. Jordan R. E., Majothi S., Heneghan N. R. [et al.] Supported self-management for patients with moderate to severe chronic obstructive pulmonary disease (COPD): an evidence synthesis and economic analysis. *Health Technology Assessment*. 2015. Vol. 19, No. 36. P. 1–516.
17. McCabe C., McCann M., Brady A. M. Computer and mobile technology interventions for self-management in chronic obstructive pulmonary disease. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2017. Vol. 5, No. 5. P. CD011425.
18. McCarthy B., Casey D., Devane D. [et al.] Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015. Vol. 188, No. 8. P. e13-64.
19. McNamara R. J., McKeough Z. J., McKenzie D. K., Alison J. A. Physical comorbidities affect physical activity in chronic obstructive pulmonary disease: a prospective cohort study. *Respirology*. 2014. Vol. 19, No. 6. P. 866–872.
20. Meshe O. F., Claydon L. S., Bungay H., Andrew S. The relationship between physical activity and health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease following pulmonary rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*. 2017. Vol. 39, No. 8. P. 746–756.
21. Rabinovich R.A., Louvaris Z., Raste Y. et al. Validity of physical activity monitors during daily life in patients with COPD. *Eur. Respir. J.* 2013. 42. 1205–1215.
22. McNamara R. J., Spencer L., Dale M. [et al.] Alternative exercise and breathing interventions in chronic obstructive pulmonary disease: a critical review. *EMJ Respir.* 2018. Vol. 6, No. 1. P. 117–127.
23. Ries A. L. Pulmonary rehabilitation and COPD. *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine*. 2005. Vol. 26, No. 02. P. 133–141.
24. Spruit M. A., Singh S. J., Garvey C. [et al.] An official american thoracic society/european respiratory society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2013. Vol. 43, No. 5. P. 1326–37.
25. Thorpe O., Kumar S., Johnston K. Barriers to and enablers of physical activity in patients with COPD following a hospital admission: a qualitative study. *International journal of chronic obstructive pulmonary disease*. 2014. Vol. 9. P. 115–128.
26. Tsai T.-Y., Livneh H., Lu M.-C. [et al.] Increased risk and related factors of depression among patients with COPD: a population-based cohort study. *BMC Public Health*. 2013. Vol. 13, No. 1. P. 976.
27. Tymruk-Skoropad K., Tsizh L., Vynogradskyi B., Pavlova I. Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine). *Physiotherapy Quarterly*. 2018. Vol. 2018, No. 2. P. 1–8.
28. Vestbo J., Hurd S. S., Agustí A. G. et al. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: GOLD executive summary. *Am. J. Respir. Crit. Care Med.* 2013. 187. 347–365.
29. Viniol C., Vogelmeier C. F. Exacerbations of COPD. *European respiratory review : an official journal of the European Respiratory Society*. 2018. Vol. 27, No. 147. P. 170, 103.
30. WHO chronic obstructive pulmonary disease (COPD). URL: World Health Organization, 2017: [сайт] URL: <https://www.who.int/respiratory/copd/en/> (дата звернення: 28.05.2019).

References

1. Belevskij, A. S., Ajsanov, Z. R. & Meshherjakova, N. N. (2018). Reabilitacija boljnykh khronicheskoy obstruktivnoj bolezni legkikh: optimizacija podkhodov k uluchsheniju fizycheskoj aktivnosti i metodov trenirovki [Rehabilitation of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Improving Physical Activity and Training Techniques]. *Prakticheskaja Puljmonologhija*, 1, 18–25.
2. Tymruk-Skoropad, K. A. (2018). Metody doslidzhennja efektyvnosti fizychnoji terapiji ta leghenevoji reabilitaciji osib z khronichnym obstruktyvnym zakhvorjuvannjam leghenj (analiz systematychnykh oghljadiv). [Methods of studying the effectiveness of physical therapy and pulmonary rehabilitation of COPD patients (systematic review)]. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(4), 148–157. doi.org/10.5281/zenodo.1468312.
3. Tymruk-Skoropad, K., Stupnycjka S. & Pavlova, Ju. (2018). Misce fizychnoji terapiji v systemi leghenevoji reabilitaciji pry khronichnomu obstruktyvnomu zakhvorjuvanni leghenj (analiz klinichnykh nastanov). [The Role of Physical Therapy in the System of Pulmonary Rehabilitation in the Case of Chronic Obstructive Pulmonary Disease (the Analysis of Clinical Guidelines)]. *Fizychnje Vykhovannja, Sport i Kuljtura Zdorov'ja u Suchasnomu Suspiljstvi*, 2(42), 126–134. doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-126-134.
4. Chuchalin, A. Gh., Onyshhenko, Gh. Gh. & Kolosov, V. Gh. (2015). Ocenka fizycheskoj aktivnosti u boljnykh khronicheskoy obstruktivnoj bolezni legkikh: rekomendacyi Jevropejskogho respiratornogho obshhestva. [Evaluation of physical activity in patients with chronic obstructive pulmonary disease: recommendations of European Respiratory Society]. *Puljmonologhija*, 25(3), 277–290. doi.org/10.18093/0869=0189=2015=25=3=277=290.

5. Bairapareddy, K. C., Chandrasekaran, B. & Agarwal, U. (2018). Telerehabilitation for Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients: An Underrecognized Management in Tertiary Care. *Indian Journal of Palliative Care*, 24(4), 529–533. doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_89_18.
6. Beeh, K. M., Glaab T., Stowasser, S., Schmidt, H., Fabbri, L. M., Rabe, K. F. & Vogelmeier, C. F. (2013). Characterisation of exacerbation risk and exacerbator phenotypes in the POET-COPD trial. *Respiratory Research*, 14(1), 116. doi.org/10.1186/1465-9921-14-116.
7. Bernard, P., Hains-Monfette, G., Atoui, S., & Moullec, G. (2018). Daily Objective Physical Activity and Sedentary Time in Adults with COPD Using Spirometry Data from Canadian Measures Health Survey. *Canadian Respiratory Journal*, 2018, 1–9. doi.org/10.1155/2018/9107435.
8. Donaire-Gonzalez, D., Gimeno-Santos, E., Balcells, E., de Batlle, J., Ramon, M. A. & Rodriguez, E. PAC-COPD Study Group. (2015). Benefits of physical activity on COPD hospitalisation depend on intensity. *European Respiratory Journal*, 46(5), 1281–1289. doi.org/10.1183/13993003.01699-2014.
9. Furlanetto, K. C., Donária, L., Schneider, L. P., Lopes, J. R., Ribeiro, M., Fernandes, K. B. & Pitta, F. (2017). Sedentary Behavior Is an Independent Predictor of Mortality in Subjects With COPD. *Respiratory Care*, 62(5), 579–587. doi.org/10.4187/respcare.05306.
10. Garcia-Aymerich, J., Serra, I., Gómez, F. P., Farrero, E., Balcells, E. & Rodríguez, D. A. Phenotype and Course of COPD (PAC-COPD) Study Group. (2009). Physical Activity and Clinical and Functional Status in COPD. *Chest*, 136(1), 62–70. doi.org/10.1378/chest.08-2532.
11. Garcia-Aymerich, J. (2017). Physical Activity in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. An Update. *Archivos de Bronconeumología (English Edition)*, 53(8), 413–414. doi.org/10.1016/j.arbr.2016.11.036.
12. Garcia-Aymerich, J., Lange, P., Benet, M., Schnohr, P. & Antó, J. M. (2006). Regular physical activity reduces hospital admission and mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population based cohort study. *Thorax*, 61(9), 772–778. doi.org/10.1136/thx.2006.060145.
13. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease: pocket guide to copd diagnosis, management, and prevention (2019). *A Guide for Health Care Professionals*.
14. Hartman, J. E., ten Hacken, N. H. T., Boezen, H. M. & de Greef, M. H. G. (2013). Self-efficacy for physical activity and insight into its benefits are modifiable factors associated with physical activity in people with COPD: A mixed-methods study. *Journal of Physiotherapy*, 59(2), 117–124. doi.org/10.1016/S1836-9553(13)70164-4.
15. Jen, Thomas (2019). COPD: Facts, Statistics, and You. Retrieved June 1, 2019, Retrieved from <https://www.healthline.com/health/copd/facts-statistics-infographic?fbclid=IwAR3VUrE-CDXpD8D6ucsDxwA1GL45dGQrxIEa67OVmLbnJV9XgiSxsNZT03w#1>.
16. Jordan, R. E., Majothi, S., Heneghan, N. R., Blissett, D. B., Riley, R. D., Sitch, A. J. & Jolly, K. (2015). Supported self-management for patients with moderate to severe chronic obstructive pulmonary disease (COPD): an evidence synthesis and economic analysis. *Health Technology Assessment*, 19(36), 1–516. doi.org/10.3310/hta19360.
17. McCabe, C., McCann, M. & Brady, A. M. (2017). Computer and mobile technology interventions for self-management in chronic obstructive pulmonary disease. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5(5), CD011425. doi.org/10.1002/14651858.CD011425.pub2.
18. McCarthy, B., Casey, D., Devane, D., Murphy, K., Murphy, E. & Lacasse, Y. (2015). Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 188(8), e13–64. doi.org/10.1002/14651858.CD003793.pub3.
19. McNamara, R. J., McKeough, Z. J., McKenzie, D. K. & Alison, J. A. (2014). Physical comorbidities affect physical activity in chronic obstructive pulmonary disease: A prospective cohort study. *Respirology*, 19(6), 866–872. doi.org/10.1111/resp.12325.
20. Meshe, O. F., Claydon, L. S., Bungay, H. & Andrew, S. (2017). The relationship between physical activity and health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease following pulmonary rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*, 39(8), 746–756. doi.org/10.3109/09638288.2016.1161842.
21. Rabinovich, R. A., Louvaris, Z., Raste, Y., Langer, D., Van Remoortel, H. & Giavedoni, S. (2013). Validity of physical activity monitors during daily life in patients with COPD. *The European Respiratory Journal*, 42(5), 1205–1215. doi.org/10.1183/09031936.00134312.
22. McNamara, R. J., Spencer, L., Dale, M., Leung, R. W. M. & Zoe, J. McKeough. (2018). Alternative Exercise and Breathing Interventions in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Critical Review – European Medical Journal. *EMJ Respir.*, 6(1), 117–127.
23. Ries, A. L. (2005). Pulmonary Rehabilitation and COPD. *Seminars in Respiratory and Critical Care Medicine*, 26(02), 133–141. doi.org/10.1055/s-2005-869534.
24. Spruit, M. A., Singh, S. J., Garvey, C., ZuWallack, R., Nici, L. & Rochester, C. ATS/ERS Task Force on Pulmonary Rehabilitation. (2013). An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society

- Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 43(5), 1326–1337. doi.org/10.1183/09031936.00145613.
25. Thorpe, O., Kumar, S. & Johnston, K. (2014). Barriers to and enablers of physical activity in patients with COPD following a hospital admission: a qualitative study. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 9, 115–128. doi.org/10.2147/COPD.S54457.
26. Tsai, T.-Y., Livneh, H., Lu, M.-C., Tsai, P.-Y., Chen, P.-C. & Sung, F.-C. (2013). Increased risk and related factors of depression among patients with COPD: a population-based cohort study. *BMC Public Health*, 13(1), 976. doi.org/10.1186/1471-2458-13-976.
27. Tymruk-Skoropad, K., Tsizh, L., Vynogradskyi, B. & Pavlova, I. (2018). Physical therapy in chronic obstructive pulmonary disease (analysis of the evidence-based medicine). *Physiotherapy Quarterly*, 2018(2), 1–8. doi.org/10.5114/pq.2018.75993.
28. Vestbo, J., Hurd, S. S., Agustí, A. G., Jones, P. W., Vogelmeier, C., Anzueto, A. & Rodriguez-Roisin, R. (2013). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 187(4), 347–365. doi.org/10.1164/rccm.201204-0596PP.
29. Viniol, C. & Vogelmeier, C. F. (2018). Exacerbations of COPD. *European Respiratory Review: An Official Journal of the European Respiratory Society*, 27(147), 170, 103. doi.org/10.1183/16000617.0103-2017.
30. WHO chronic obstructive pulmonary disease (COPD) (2017). Retrieved from: <https://www.who.int/respiratory/copd/en/>.

Стаття надійшла до редакції 16.07.2019 р.

АНАЛІЗ СТАНУ ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО Й ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 11–12 РОКІВ ІЗ СУТУЛІСТЮ

Тетяна Цюпак¹, Юрій Цюпак¹, Юрій Цюпак¹, Фелікс Філак² Володимир Тарасюк³

¹Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tyatyanacyupak@i.ua

²Ужгородський національний університет, Ужгород, Україна

³Луцький педагогічний коледж, Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-72-77>

Анотації

Актуальність. У зв'язку з тривалим сидінням на уроках, малорухливим способом життя в період навчання проблема формування правильної постави набуває особливого значення. Сутулість – найбільш поширена форма кіфозу (викривлення верхнього відділу хребта). **Мета дослідження** – аналіз стану окремих показників фізичного й функціонального розвитку школярів 11–12 років, у яких виявлено сутулість. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 12 хлопців із сутулістю віком 11–12 років та 12 здорових однолітків ЗОШ I–III ступенів с. Прилуцьке, Волинської області. Під час дослідження використовували теоретичні методи дослідження, клінічний огляд, анкетування, опитування, антропометричні методи, функціональні методи, діагностику рухових функцій. **Результати дослідження.** У ході дослідження визначено, що 57 (66,3 %) школярів мають різноманітні порушення постави. Анкетування й спілкування дали можливість визначити, що в хлопців із сутулістю спостерігали обмеження рухів хребта, що викликає біль та втому; з'являється важкість концентрувати свою увагу. Аналіз результатів антропометричного обстеження хлопців 11–12 років засвідчив, що зріст хлопців із сутулістю вищий за однолітків без сутулості, показники маси тіла дещо збільшені, порівняно зі здоровими, що можна пояснити зменшеною руховою активністю; сила м'язів кисті сильнішої руки слабша в сутулих хлопців. Дані функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків 11–12 років свідчать про обмеження в руховій активності внаслідок сутулості. Проведене дослідження засвідчило, що сутулість впливає на рухливість хребта. Середній показник нахилу вперед у сутулих хлопців становив $1,62 \pm 0,7$ см, що не відповідає віковій нормі. Отримані середні показники сили м'язів спини вказують на недостатній їх розвиток в обох групах. При цьому сила м'язів спини в здорових підлітків значно більша, порівняно з хлопцями із сутулістю.

Ключові слова: постава, сутулість, хлопці, рухові функції, функціональний стан, фізичний розвиток.

Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак, Юрий Цюпак, Феликс Филак, Владимир Тарасюк. Анализ отдельных показателей физического и функционального развития школьников 11–12 лет с сутулостью. **Актуальность.** В связи с длительным сидением на уроках, малоподвижным образом жизни в период обучения проблема формирования правильной осанки приобретает особое значение. Сутулость – наиболее распространенная форма кифоза (искривление верхнего отдела позвоночника). **Цель исследования** – анализ отдельных показателей физического и функционального развития школьников 11–12 лет, у которых обнаружена сутулость. **Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 12 ребят с сутулостью в возрасте 11–12 лет и 12 здоровых сверстников ООШ I–III ступеней с. Прилуцкое, Волинской области. В ходе исследования использовали теоретические методы исследования, клинический осмотр, анкетирование, опросы, антропометрические методы, функциональные методы, диагностику двигательных функций. **Результаты исследования.** В ходе исследования установлено, что 57 (66,3 %) школьников имеют различные нарушения осанки. Анкетирование и общение позволили определить, что у ребят с сутулостью наблюдается ограничение движений позвоночника, что вызывает боль и усталость, появляется затруднительность концентрировать свое внимание. Анализ результатов антропометрического обследования ребят 11–12 лет показал, что рост ребят с сутулостью выше сверстников без сутулости, показатели массы тела несколько увеличены, по сравнению со здоровыми, что объясняется меньшей двигательной активностью; сила мышц кисти сильной руки слабее у сутулых ребят. Данные функционального состояния кардиореспираторной системы подростков 11–12 лет свидетельствуют об ограничении в двигательной активности вследствие сутулости. Проведенное исследование показало, что сутулость влияет на подвижность позвоночника. Средний показатель наклона вперед в сутулых ребят составлял $1,62 \pm 0,7$ см, что не соответствует возрастной норме. Полученные средние показатели силы мышц спины свидетельствуют о недостаточном их развитии в обеих группах. При этом сила мышц спины у здоровых подростков значительно больше, по сравнению с сутулыми ребятами.

Ключевые слова: осанка, сутулость, ребята, двигательные функции, функциональное состояние, физическое развитие.

Tatiana Tjupak, Yuri Tjupak, Yuri Tjupak, Felix Filak, Volodymyr Tarasyuk. The Analysis of the Status of Individual Indicators of Physical and Functional Development of Schoolchildren 11–12 Years with Convulsion. Topicality. In connection with prolonged sitting in the classroom, a sedentary lifestyle during the training period, the problem of forming correct posture is of particular importance. Stoop is the most common form of kyphosis – a curvature of the upper spine. **The Purpose of the Study** is the analysis of individual indicators of the physical and functional development of schoolchildren aged 11–12, in whom a stoop was detected. **Material and Research Methods.** The study involved 12 children with a stoop at the age of 11–12 years and 12 healthy peers of secondary school I–III stages s. Prilutsk, Volyn region. The study used theoretical research methods, clinical examination, questionnaires, surveys, anthropometric methods, functional methods, and diagnostics of motor functions. **The Results of the Study.** The study found that 57 (66,3 %) schoolchildren have various disorders of posture. Questioning and communication allowed us to determine that in children with stoop, there is a restriction in the movements of the spine, which causes pain and fatigue, and it becomes difficult to concentrate. An analysis of the results of an anthropometric examination of children aged 11–12 showed that the growth of children with a stoop higher than their peers without stooping, body mass indicators are slightly increased compared to healthy ones, which can be explained by lower motor activity, muscle strength of the hand of a strong arm is weaker in stooped children. The data on the functional state of the cardiorespiratory system in adolescents aged 11–12 indicate a limitation in motor activity due to stoop. A study showed that stoop affects spinal mobility. The average forward bend in stooped children was $1,62 \pm 0,7$ cm, which does not correspond to the age norm. The obtained average indicators of the strength of the muscles of the back indicate their insufficient development in both groups, while the strength of the muscles of the back in healthy adolescents is much greater compared to stooped guys.

Key words: posture, stoop, guys, motor functions, functional state, physical development.

Вступ. Правильна постава має велике значення в життєдіяльності людини та сприяє раціональному використанню біомеханічних властивостей опорно-рухового апарату й нормальному функціонуванню життєзабезпечувальних систем організму. Тому формування правильної постави належить до основних завдань, які виконує фізична терапія дітей у період найбільш інтенсивного морфофункціонального становлення організму. У зв'язку з тривалим сидінням на уроках, малорухливим способом життя у період навчання проблема формування правильної постави набуває особливого значення. Слабкість м'язового корсета призводить до порушень постави й деформацій хребта, що з віком мають тенденцію до прогресування, а при швидкому темпі розвитку дітей виникає загроза порушення функціонування внутрішніх органів і систем організму. Ця проблема, з одного боку, пов'язана з пристосувальною реакцією організму на утримання вимушених поз, які викликають морфологічні зміни опорно-рухового апарату, а з другого – із відсутністю диференційованого підходу до профілактики та корекції порушень постави [2; 5; 7 й ін.].

Патологічна постава, така як кругла спина, кіфоз, лордоз, виявляється у 18,2 % дітей; сколіотична постава – у 8,2 %. Відтак науковці стверджують, що одним із найбільш важливих завдань фізичної терапії учнів різного віку є формування правильної постави та профілактична робота з попередження її патологічних змін [8]. При цьому в науково-методичній літературі зазначено, що проблема корекції порушень постави школярів значною мірою є вивченою [1; 6]. Але диференційований підхід до проблеми профілактики кіфотичних порушень постави в школярів залишається актуальним.

Сутулість – найбільш поширена форма кіфозу (викривлення верхнього відділу хребта). У дітей виникнення сутулості найчастіше пов'язано з посиленням ростом скелета, який виникає перший раз у шість–сім років, а другий – в одинадцять–дванадцять років. У підлітків часто виникають комплекси з приводу високого зросту, вони інстинктивно втягують голову вниз і при цьому сутуляться. Також сутулість у дітей може виникнути через недостатню фізичну активність, унаслідок чого м'язи спини слабшають та більше не утримують хребет у фізіологічно правильному положенні. Така деформація спини може перерости в патологію з характерним викривленням хребта – посилений грудний кіфоз, що характеризується деформацією кісткової структури хребта. Порушення постави прогресує з великою швидкістю, а тому виправлення сутулості можливе лише за своєчасного застосування необхідних реабілітаційних заходів [4; 5].

Мета роботи – дослідити стан окремих показників фізичного й функціонального розвитку школярів 11–12 років, у яких виявлено сутулість.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювали на базі загальноосвітнього навчального закладу I–III ступенів с. Прилуцьке, Волинської області. У дослідженні взяли участь 12 хлопців із сутулістю віком 11–12 років та 12 здорових однолітків.

Задля визначення рівня наявності порушень постави в молодших підлітків проведено аналіз карт медичного обстеження. Із метою встановлення скарг й анамнезу захворювання, самопочуття, встановлення причин сутулості, оцінки загального стану, наявності спадкових захворювань нами розроблено анкету та проведено анкетування. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна встановити ставлення хлопців із сутулістю до занять фізичними вправами, наявність чи відсутність болю або дискомфорту під час фізичних навантажень; наявність чи відсутність обмеження рухової активності. Анкетування мало анонімний характер, що сприяло підвищенню вірогідності отриманих результатів. Антропометричні методи дослідження включали визначення маси тіла, вимірювання довжини тіла стоячи, визначення сили м'язів кисті. До функціональних методів дослідження включено визначення частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легенів, гіпоксичні проби Штанге й Генчі. Діагностику рухових функцій здійснювали з метою визначення сили м'язів спини та рухливості хребта. Статистичний аналіз проводили, користуючись програмою Medstat, за методичними рекомендаціями Ю. Є. Ляха, «Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики. Науково-доказова практична діяльність у фізичній терапії».

Результати дослідження. За аналізом 86 карт медичного обстеження визначено, що 57 (66,3 %) школярів мають різноманітні порушення постави, із них 17 школярів (19,8 %) – сколіотичну поставу того чи іншого ступеня; 2 (2,3 %) – деформацію грудної клітки; 1 (1,2 %) – лордотичну поставу; 11 (12,7 %) – крилоподібні лопатки; 24 (27,9 %) – сутулість; 2 (2,3 %) – плоску спину.

З анамнезу життя школярів із сутулістю стало відомо, що більшість із них надає перевагу сидячому способу життя, а саме довгий час проводить за вивченням домашніх завдань, у вільний час надають перевагу комп'ютерним іграм або спілкуванню за допомогою мобільного зв'язку й мало уваги приділяють або взагалі не займаються фізичною культурою чи спортом і, зазвичай, не відвідують уроки фізичного виховання, тому що їм нецікаво. Спілкування з батьками дало можливість припустити, що генетична схильність до сутулості в трьох (25,0 %) хлопців, нервово-емоційні перенапруження відзначали двоє (17 %) батьків.

За даними опитування, вісім хлопців (67,0 %) скаржилися на біль у спині, із них четверо (33,0 %) вказали на біль у грудній клітці й двоє (17,0 %) – на біль у попереку, решта осіб не могли визначити локалізацію болю, але 10 (83,0 %) хлопців указали на швидку втомлюваність, особливо після фізичних навантажень. Нас насторожили показники неухважності та розсіяності, про що зазначили троє (25,0 %) школярів, оскільки викривлення хребта можуть призводити до порушення кровопостачання головного мозку. Тому важко концентрувати свою увагу. Усі хлопці вказали на зменшення рухливості хребта.

У процесі досліджень проводили порівняльний аналіз зростових показників, маси тіла, кистьової динамометрії здорових дітей і дітей із сутулістю віком 11–12 років. Як видно з табл. 1, зріст хлопців із сутулістю вищий за здорових однолітків. Різниця в показниках зросту становить 7,5 см. При цьому мінімальний зріст у сутулих підлітків становив 148 см, у здорових – 139 см; максимальний – 158 см і 148 см відповідно.

Таблиця 1

Антропометричні показники хлопців 11–12 років

Антропометричний показник	Хлопці із сутулістю (n-12)			Хлопці практично здорові (n-12)			t	P
	\bar{X}	s	m	\bar{X}	s	m		
Зріст, см	153,1	3,1	0,9	145,6	3,7	1,1	5,92	p<0,001
Маса, кг	41,5	2,2	0,6	37,6	2,1	0,6	5,91	p<0,001
Динамометрія сильнішої руки, кг	13,9	1,2	0,4	15,7	0,8	0,2	4,2	p<0,001

Середні показники відрізняються на рівні значущості p<0,001. Аналіз даних маси тіла здорових хлопців і хлопців із сутулістю віком 11–12 років засвідчив, що в здорових ці показники перебувають у межах норми $\pm 3-4$ кг при мінімальному показнику 33 кг, максимальному – 41 кг, тоді як у підлітків із сутулістю мінімальний показник – 37 кг, максимальний – 45 кг, тобто в них дані маси тіла в середньому дещо вищі. Різниця в показниках маси тіла становить 3,9 кг. Середні дані відрізняються на рівні значущості p<0,001. Визначення сили м'язів кисті здійснювали за допомогою кистьового динамометра. Фіксували найкращий результат сильнішої руки. За отриманими даними, різниця в показниках

динамометрії хлопців із сутулістю і здорових становила 1,8 кг на користь здорових. При цьому мінімальні показники у підлітків із сутулістю – 12 кг, у здорових – 14,5 кг, максимальні значення – 16 кг і 17 кг відповідно. Середні дані школярів із сутулістю відповідали показнику $13,9 \pm 1,2$ кг; у практично здорових – $15,7 \pm 0,8$ кг. Дані сили м'язів кисті підлітків обох груп нижчі за показники норми для цього віку (16,8 кг). При цьому в хлопців із сутулістю відставання від норми становить 2,9 кг, а в здорових – 1,1 кг. Середні сили м'язів кисті обох груп відрізняються на рівні значущості $p < 0,001$. Дані функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків 11–12 років представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків 11–12 років

Антропометричний показник	Хлопці із сутулістю (n-12)			Хлопці практично здорові (n-12)			t	P
	\bar{X}	s	m	\bar{X}	s	m		
ЖЄЛ, мл	1854	72,4	20,9	2116	107,8	31,1	6,9	$p < 0,001$
Проба Штанге, с	26,1	1,5	0,4	34,7	2,3	0,6	10,9	$p < 0,001$
Проба Генчі, с	16,3	1,7	0,5	32,2	4,7	1,3	11,0	$p < 0,001$
ЧСС, уд/хв	81,1	4,3	1,2	74,1	3,1	0,9	4,5	$p < 0,001$

Отримані показники ЖЄЛ підлітків свідчать про їх зниження в сутулих хлопців, порівняно із середніми даними практично здорових хлопців, на 262 мл. Для цього віку ЖЄЛ дорівнює 2000–2300 мл. Мінімальні показники ЖЄЛ у хлопців із сутулістю становили 1750 мл, у здорових хлопців – 1990 мл; максимальні – 2000 і 2300 мл відповідно. Середні дані відрізняються на рівні значущості $p < 0,001$. Отже, показники ЖЄЛ свідчать про обмеження в руховій активності внаслідок сутулості.

Для оцінки витривалості організму й виявлення прихованого стану недостатнього насичення крові киснем, що може бути передумовою виникнення патології органів дихання та серцево-судинної системи, проводять проби із затримкою дихання. Оцінку стану дихальної системи досліджували, використовуючи гіпоксичні проби Штанге – затримку дихання на вдиху та Генчі – затримку дихання на видиху. Аналізуючи отримані дані проби Штанге, ми прийшли до висновку, що середні показники хлопців із сутулістю – $26,1 \pm 1,5$ с – значно нижчі від практично здорових однолітків із середнім показником $34,7 \pm 2,3$ с. Показники в здорових дітей на вдиху в середньому становлять 30–35 с. Пробу Генчі підлітки із сутулістю виконали із середнім показником $16,3 \pm 1,7$ с, що вказує на незадовільну стійкість організму до нестачі кисню. Здорові підлітки виконали вказану пробу із середнім показником $32,2 \pm 4,7$ с, що вказує на задовільну стійкість організму до нестачі кисню. Середні відрізняються на рівні значущості $p < 0,001$. Отримані первинні показники ЧСС дітей із сутулістю більш високі, порівняно зі здоровими. Різниця становить 7 уд/хв, але в обох групах вони відповідають нормам для віку 11–12 років.

Сутулість – одне з можливих порушень постави, що виникає у зв'язку зі слабкістю м'язів спини. Зважаючи на це, ми провели визначення сили м'язів спини та рухливості хребта. Показники рухливості хребта й сили м'язів спини відображені в табл. 3.

Таблиця 3

Показники рухливості хребта та сили м'язів спини підлітків 11–12 років

Показник	Хлопці із сутулістю (n-12)			Хлопці практично здорові (n-12)			t	P
	\bar{X}	s	m	\bar{X}	s	m		
Рухливість хребта, см	1,62	0,7	0,2	-1,3	0,7	0,2	9,3	$p < 0,001$
Сила м'язів спини, с	69,75	14,2	4,1	112,0	13,2	3,8	7,5	$p < 0,001$

Дослідження рухливості хребта проводили за допомогою тесту з положення «стоячи нагнувшись вперед, опустивши руки вниз, не згинаючи коліна, та простояти протягом 15 с». Лінійкою вимірювали

відстань від підлоги до середнього пальця опущених рук. Якщо рухливість хребта в нормі, то кінчики пальців дістають до підлоги. Аналізуючи дані рухливості хребта підлітків 11–12 років, прийшли до висновку, що хлопці із сутулістю не змогли виконати вказаний тест із показником норми. Мінімальний показник у них становив +2,7 см, а максимальний – +0,5 см. При цьому середній показник дорівнював $1,62 \pm 0,7$ см. У здорових хлопців ці самі показники були такими: мінімальний – 0 см, тобто кінчиками пальців вони дістають до підлоги; максимальний – -2,2 см, тобто кінчики пальців опускалися нижче від позначки 0, що вказує на нормальну рухливість хребта. Отже, проведене дослідження вказує, що сутулість впливає на рухливість хребта.

Силу м'язів спини визначали за часом утримання пози лежачи на животі поперек кушетки. У нормі стомлення м'язів настає через 120–180 с у дітей 11–12 років. Отримані середні показники в обох групах дітей не досягають норм для цього віку. Але отримані дані свідчать про значно більшу силу м'язів спини в здорових підлітків. Так, час утримання вказаної пози в хлопців із сутулістю становив $69,75 \pm 14,2$ с, а здорових однолітків – $112,0 \pm 13,2$ с, різниця становить 42,25 с. При цьому мінімальні показники в хлопців із сутулістю – 48 с, у здорових – 90 с, максимальні – 88 с і 130 с відповідно. Отже, сила м'язів спини в хлопців із сутулістю значно менша, порівняно зі здоровими однолітками.

Отже, проведене дослідження вказує на необхідність застосування засобів фізичної терапії задля виправлення й корекції сутулості з молодшими підлітками.

Дискусія. Сутулість – клінічна ознака кіфозу грудного відділу, що найчастіше з'являється в хлопців у період інтенсивного росту та, зазвичай, виникає через недостатню фізичну активність, унаслідок чого м'язи спини слабшають і більше не утримують хребет у фізіологічно правильному положенні. Така деформація спини може перерости в патологію з характерним викривленням хребта – посилений грудний кіфоз, що характеризується деформацією кісткової структури хребта. У зв'язку з цим ми вивчали стан окремих показників фізичного й функціонального розвитку школярів 11–12 років, у яких виявлено сутулість. Аналіз результатів свідчить, що молодші підлітки, у яких виявлено сутулість, надають перевагу сидячому способу життя: проводять час за виконанням домашніх завдань, за комп'ютерними іграми або спілкуванням за допомогою мобільного зв'язку й мало уваги приділяють або взагалі не займаються фізичною культурою чи спортом. Антропометричні показники, дані функціонального стану кардіореспіраторної системи, показники рухливості хребта та сили м'язів спини нижчі за дані практично здорових дітей. Ці показники подібні до результатів інших науковців [2; 3; 6; 8] і свідчать про загальну тенденцію до зниження рухової активності молодших підлітків із вадами постави. У зв'язку з цим, на нашу думку, потрібно впроваджувати в практику фізичного виховання варіативні модулі, які б стимулювали дітей із порушеннями постави до систематичного виконання фізичних вправ.

Висновки. У ході дослідження визначено, що 57 (66,3 %) школярів мають різноманітні порушення постави. Анкетування й спілкування дали можливість визначити, що в хлопців із сутулістю спостерігаємо обмеження рухів хребта, що викликає біль у спині та втому, відбувається порушення кровопостачання головного мозку, тому з'являється важкість концентрувати свою увагу, що проявляється розсіяністю й неуважністю. Аналіз результатів антропометричного обстеження хлопців 11–12 років засвідчив, що зріст хлопців із сутулістю вищий за їхніх однолітків без сутулості, дані маси тіла дещо збільшені, порівняно зі здоровими, що пояснюється зменшеною руховою активністю як здорових, так і хлопців із сутулістю; сила м'язів кисті сильнішої руки слабша в сутулих хлопців. Дані функціонального стану кардіореспіраторної системи підлітків 11–12 років свідчать про обмеження в руховій активності внаслідок сутулості. Проведене дослідження показало, що сутулість впливає на рухливість хребта. Середній показник нахилу вперед у сутулих хлопців становив $1,62 \pm 0,7$ см, що не відповідає віковій нормі. Отримані середні показники сили м'язів спини вказують на недостатній їх розвиток в обох групах. При цьому сила м'язів спини в здорових підлітків значно більша, порівняно із сутулими хлопцями.

Перспективами досліджень у цьому напрямі є перевірка ефективності застосування засобів фізичної терапії задля виправлення й корекції сутулості у вказаній категорії школярів: ЛФК у формах ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, самостійних занять, плавання; лікувального масажу з метою зменшення відчуття втоми, підвищення тону м'язів та зняття напруження відповідних м'язів; збалансованого харчового раціону з підвищеним умістом білка, кальцію, вітамінно-мінерального комплексу.

Джерела та література

1. Дашина О. Г. Профілактика порушення постави в умовах школи. *Фізичне виховання в школах України*. № 9. С. 24–27.
2. Лахманюк С. Функціональний стан опорно-рухового апарату, що забезпечує правильну поставу школярів 10–11-річного віку. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. Вип. 12. С. 212–214.
3. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. *Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України»*. Львів: ЛДУФК, 2014. Т. 3. С. 133–138.
4. Петрович В. В. Дослідження ефективності програм корекції сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць/за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 21. С. 56–61.
5. Полька Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2009. № 1. С. 52–54.
6. Сквознова Т. М. Биомеханическая характеристика нарушений осанки. Кифоз и лордоз. *Лечебная физическая культура и массаж*. 2006. № 11. С. 51–55.
7. Скорина О. В. Рух як основний чинник здорового хребта: [шкільна гімнастика та виховання правильної постави]. *Фізичне виховання в школах України*. 2015. № 1. С. 22–29.
8. Ступченко С. Основні підходи щодо формування правильної постави у дітей. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 2. С. 23–24.

References

1. Dashyna, O. H. (2011). Profylaktyka porushennia postavy v umovakh shkoly. *Fizychne vykhovannia v shkolakh Ukrainy*, № 9, 24–27.
2. Lakhmaniuk, S. (2006). Funktsionalnyi stan oporno-rukhovoho aparatu, shcho zabezpechuie pravylnu postavu shkoliariv 10–11-richnoho viku. *Studentskyi naukovyi visnyk Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. V. Hnatiuka*. Ternopil: TNPU, 12, 212–214.
3. Mykhno, L. (2014). Doslidzhennia problemy poshyrenosti porushen postavy v ditei molodshoho shkilnoho viku. *Zbirnyk naukovykh prats «Moloda sportyvna nauka Ukrainy»*. Lviv: LDUFK, 3, 133–138.
4. Petrovych, V. V. (2008). Doslidzhennia efektyvnosti prohram korektsii sahitalnoho profiliiu postavy ditei molodshoho shkilnoho viku. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*: zb. nauk. pr./za red. S. S. Yermakova. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 21, 56–61.
5. Polka, N. S., Hozak, S. V., Stankevych, T. V. (2009). Udoskonalennia medyko-profilaktychnoho zabezpechennia ditei u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh – vymoha chasu. *Dovkillia ta zdorovia*, 1, 52–54.
6. Skvoznova, T. M. (2006). Byomekhanicheskaia kharakterystyka narushenyi osanky. Kyfoz y lordoz. *Lechebnaia fyzycheskaia kultura y massazh*, 11, 51–55.
7. Skoryna, O. V. (2015). Rukh yak osnovnyi chynnyk zdorovoho khrebt: [shkilna himnastyka ta vykhovannia pravylnoi postavy]. *Fizychne vykhovannia v shkolakh Ukrainy*, 1, 22–29.
8. Stupchenko S. (2011). Osnovni pidkhody shchodo formuvannia pravylnoi postavy u ditei. *Fizychne vykhovannia v shkoli*, 2, 23–24.

Стаття надійшла до редакції 18.07.2019 р.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.332.071:159.923.3

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СТАТІ У ФУТБОЛІ

Валентина Воронова¹, Оксана Шинкарук¹, Ольга Борисова¹,
Ірина Хмельницька¹, Віктор Костюкевич²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, professor.voronova@gmail.com

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

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-78-89>

Анотації

Вступ. Для якісного управління підготовкою важливо враховувати не лише анатомічні, соматичні, фізіологічні, біохімічні, вікові відмінності чоловіків та жінок, а й різницю чоловічої й жіночої психології. **Мета дослідження** — визначення особистісних особливостей кваліфікованих спортсменів у футболі залежно від їх статі. **Методи та організація** — теоретичний аналіз науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, методи психологічної діагностики, математичної статистики. У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени (16 чоловіків однієї з футбольних команд Вищої ліги; 23 жінки зі складу збірної команди України з футболу). **Результати.** Установлено гендерні відмінності особистісних якостей кваліфікованих футболістів, детерміновані вродженими гендерними особливостями: перевага в чоловіків нейродинамічної властивості гальмування, а в жінок — збудження; показника екстравертованості (20,7 — жінки, 15,6 — чоловіки) та нейротизму (19,4 — жінки, 10,6 — чоловіки); показника ефективності роботи на увагу у футболісток (692,4) і 627,4 у чоловіків; у кваліфікованих футболісток-жінок виявлено вищий рівень мотивації, спрямованої на досягнення успіху; рівень мотивації, спрямованої на уникнення невдачі в спортсменів-чоловіків 15,4; 13,4 — жінки. 48 % футболісток і 56 % футболістів мають порушення актуального психофізіологічного стану спортсмена через різні причини — від труднощів щодо перенесення навантаження, необхідності застосування вольових зусиль для виконання запланованих тренувальних завдань (13 % — жінки; 19 % — чоловіки) до нагальної необхідності відновлення систем організму спортсмена, спрямованості на самозбереження, зниження активної тренувальної діяльності, потреба відпочинку, накопичення енергетичних запасів, посилення анаболічних, асиміляторних процесів (35 % — жінки; 37 % — чоловіки). **Висновки.** Спортивна діяльність у футболі диктує свої вимоги до наявності, необхідного рівня сформованості й ступеня вираженості певної професійно значущої особистісної властивості особистості кваліфікованого спортсмена/спортсменки, що вимагає певного рівня особистісної готовності кваліфікованих футболістів/ футболісток на етапі збереження спортивних досягнень.

Ключові слова: гендерні особливості, гендерні ролі та стереотипи, жіночий спорт, особистісні якості, спортсмени.

Валентина Воронова, Оксана Шинкарук, Ольга Борисова, Ірина Хмельницька, Віктор Костюкевич. Особенности проявления личностных качеств спортсменов разного пола в футболе. Введение. Для качественного управления подготовкой важно учитывать не только анатомические, соматические, физиологические, биохимические, возрастные различия мужчин и женщин, но и разницу мужской и женской психологии. **Цель исследования** — определение личностных особенностей квалифицированных спортсменов в футболе в зависимости от их пола. **Методы и организация** — теоретический анализ научно-методической литературы, материалов сети Интернет, методы психологической диагностики, методы математической статистики. В исследовании принимали участие квалифицированные спортсмены (16 — мужчины одной из футбольных команд Высшей лиги, 23 — женщины из состава сборной команды Украины по футболу). **Результаты.** Установлено различия личностных качеств квалифицированных футболистов, детерминированы врожденными гендерными особенностями: преимущество у мужчин нейродинамического свойства торможения, а у женщин — возбуждение; показателя экстравертованности (20,7 — женщины, 15,6 — мужчины) и нейро-

тизма (19,4 – жінки, 10,6 – чоловіки) показателя ефективності роботи уваги в футболісток (692,4) и 627,4 – у чоловіків; в кваліфікованих футболісток-жінок виявлено більш високий рівень мотивації, направленої на досягнення успіху; рівень мотивації, направленої на уникнення невдачі у спортсменів-чоловіків – 15,4; 13,4 – жінки. 48 % жінок и 56 % футболістів мають порушення актуального психофізіологічного стану спортсмена по різних причинах – от труднощів відносно перенесення навантаження, необхідності застосування волевих зусиль для виконання запланованих тренувальних завдань (13 % – жінки, 19 % – чоловіки) к настоятельній необхідності відновлення систем організму спортсмена, спрямованості на самозбереження, зменшення активної тренувальної діяльності, потребу відпочинку, накоплення енергетичних запасів, посилення анаболічних, асиміляторних процесів (35 % – жінки; 37 % – чоловіки). **Висновки.** Спортивна діяльність в футболі диктує свої вимоги к наявності, необхідного рівня сформованості и ступеня вираженості певної професійно значимої особистісної якості кваліфікованого спортсмена/спортсменки, потребу певного рівня особистісної готовності кваліфікованих футболістів/футболісток на етапі збереження спортивних досягнень.

Ключові слова: гендерні особливості, гендерні ролі и стереотипи, жіночий спорт, особистісні якості, спортсменки.

Valentina Voronova, Oksana Shynkaruk, Olga Borisova, Irene Khmel'nitska, Victor Kostyukovich. Peculiarities of Expression of Personal Qualities of Sportsmen of Different Gender in Football. Introduction. For the quality management of training, it is important to consider not only the anatomical, somatic, physiological, biochemical, age differences between men and women, but also the difference between male and female psychology. **The Purpose** of the study is to determine the personality traits of qualified athletes in football, depending on their gender. **Methods and Organization** – theoretical analysis of scientific and methodological literature, materials of the Internet, methods of psychological diagnostics, methods of mathematical statistics. Qualified athletes (16 men from one of the Major League football teams; 23 women from the Ukrainian national football team) participated in the study. **Results.** Gender differences in the personality traits of skilled football players have been determined, determined by innate gender characteristics: the predominance in men of the neurodynamic property of inhibition, and in women of excitement; Extraversion rates (20,7 – women, 15,6 – men) and neuroticism (19,4 – women, 10,6 – men); an indicator of the effectiveness of attention work in football players (692,4) and 627,4 in men; skilled female football players have a higher level of motivation to succeed; the level of motivation aimed at avoiding failure in male athletes 15,4; 13,4 – women. 48 % of football players and 56 % of football players have violations of the actual psychophysiological condition of the athlete due to various reasons - from difficulties in relation to the load transfer, the need to use volitional efforts to perform the planned training tasks (13 % – women; 19 % – men) to the urgent need to restore the systems of the body of the athlete, orientation on self-preservation, reduction of active training activity, need of rest, accumulation of energy reserves, strengthening of anabolic, assimilatory processes (35 % – of women; 37 % – male). **Conclusions.** Sports activities in football dictate their requirements for the presence, the required level of formation and the degree of expression of a certain professionally significant personality trait of a qualified athlete/athlete, which requires a certain level of personal readiness of qualified footballers/football players at the stage of maintaining sports achievements.

Key words: gender characteristics, gender roles and stereotypes, women's sports, personal qualities, athletes.

Вступ. Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть зберігається стійкий інтерес до теми жіночого спорту, особливостей тренувального процесу жінок, специфіки та їх відмінностей від підготовки спортсменів-чоловіків тощо. Тому питання підвищення ефективності діяльності жінок у спорті та напрями впливу на необхідні для цього особистісні їхні якості на сьогодні в спортивній науці є актуальним [21; 40].

У різних країнах із різним суспільним укладом гендерні системи відрізняються за особливостями поглядів на місце й роль жінок і чоловіків, проте, як зазначають А. В. Фурман, Т. Л. Надвична, спільним для них є асиметричність систем, коли роль чоловіків уважається переважною та беззаперечною, а жінок – незначною, другорядною [9].

Виховання й становлення гендерної свідомості людей у кожній країні визначається загальними культурними стереотипами, обрядами, нормами та поглядами, відступ або ігнорування яких не сприймається або навіть карається суспільством [9; 15].

С. М. Оксамитна зазначає, що від народження людина виконує гендерні ролі, які є біологічно або соціально-культурно зумовленими. До біологічних, а отже незмінних, ролей відносять притаманні лише чоловікам або жінкам – вагітність жінки, годування груддю, дочка, бабуся; генетичний батько, син, дідусь [22]. Ці погляди дуже стійкі й характерні для кожного певного суспільства та історичної епохи. Інші гендерні ролі, які виконують чоловіки та жінки протягом життя, зумовлені соціально-культурними

чинниками. Згідно з наявними даними, статеві відмінності тісно пов'язані з процесом соціалізації дитини (приблизно від народження до статевозрілого віку), що відбувається під впливом сімейного виховання, контактів з однолітками в дитсадку й школі, протягом навчання та ігор [15; 18].

Різниця гендерних ролей зумовила зміст стереотипів гендерних рис, якими протягом століть наділяли чоловіків і жінок і які сформували суспільні погляди на професійні можливості та статусні рівні, котрі займає чоловік/жінка в суспільстві [11; 22]. Так, у більшості випадків зазначається, що чоловіки розсудливі, витривалі, неемоційні, зосереджені, об'єктивні, забобонні, замкнуті, з агресивною реакцією самозахисту, стресогальмівні, стримані тощо, а жінки занадто емоційні, ніжні, чуйні, із перевагою почуття любові та материнства, вразливі, із послабленим прогнозуванням, хитрі та вправні й т. ін. [15; 22; 34]. М. Г. Ткалич та Ш. Берн акцентують увагу на тому, що гендерні стереотипи можуть негативно впливати на розвиток особистості і чоловіка, і жінки, гальмуючи ті з них, які не відповідають усталеним та нав'язаним певним суспільством [3; 28]. Зазначено, що наявні стереотипи щодо психологічних рис жінок і чоловіків не завжди обґрунтовані, оскільки і жінки мають міцні волюві якості, значну практичність, наполегливість у досягненні мети, відповідальність тощо [31]. Відмінною гендерною жіночою рисою є чудове сприйняття, яке забезпечує швидкість засвоєння побаченого або почутого, у результаті чого через не менш швидкий обмін інформацією між півкулями мозку (за сприяння жіночого гормону естрогену) всі візуальні чи аудіальні сигнали моментально розшифровуються та порівнюються [16; 23]. Хоча в літературі трапляється чітка характеристика психологічних типів чоловіків і жінок [15; 34; 38], однак наголошено, що чоловіки й жінки, вільні від конкретної статевої типологізації, мають ширші можливості прояву поведінкових реакцій і більш успішні в психологічних можливостях [39; 43–45].

Можливості спорту зумовили значну зміну сутності гендерних відносин майже в кожному суспільстві, навіть у тих із них, де погляди на роль і статус жінки в суспільстві й досі залишаються досить консервативними [12; 19; 20]. Проте історичний ракурс участі жінок в Олімпійських іграх свідчить, що жінки-спортсменки швидкими темпами доводять свої можливості. У 1895 р. в Америці вперше жінки змагалися в стрибках із жердиною; в Олімпійських іграх з'явилися змагання серед жінок: теніс – 1900 р., стрільба з лука – 1904 р., плавання, стрибки у воду – 1912 р., легка атлетика, гімнастика спортивна – 1928 р., веслування на байдарках і каное – 1948 р. і т. ін. [36]. Згідно зі статистичними даними М. М. Булатової, уже у 2016 р. в 306 видах змагань Ігор Олімпіад було 134 жіночі види змагань, що становило 43,79 % від їх загальної кількості [4]. Аналізуючи наведені в статті дані, ми радше мусимо говорити про гендерну нерівність у ставленні до спортсменів-чоловіків, оскільки автор зазначає, що «...сьогодні є два види спорту, в яких змагання проводять тільки серед жінок – це синхронне (артистичне) плавання і художня гімнастика» [4, с. 329]. Кінець вісімдесятих років минулого століття характеризувався початком великої кількості досліджень у різних сферах науки, пов'язаних із гендерною проблематикою, що стосувалися відмінностей між чоловіками й жінками. При цьому чітко зазначалася необхідність розрізнення під час вивчення питань гендерної рівності та однаковості, оскільки перше повинно бути предметом вивчення політики й моралі, а друге – науки [23]. У 1994 р. в м. Брайтон (Англія) під час міжнародної конференції «Женщины и спорт» прийнято декларацію, у якій наголошувалося на нагальній необхідності різнобічного вивчення такої складної проблеми, як жіночий спорт [32]. Хоча щодо цього питання сьогодні можна відзначити зростання кількості публікацій, розширення складу авторів, різноманітність розглянутих проблем, проте питання, які досліджують і висвітлюють у своїх роботах науковці, усе ще переважно стосуються фізіологічних особливостей жіночого організму, особливостей жінок-керівників, атмосфери в чоловічо-жіночому колективі, гомогенності й гетерогенності складу спортивної команди, моделей педагогічної гендерної взаємодії, урізноманітнення спортивних спеціалізацій жінок, гендерних ролей тощо [15; 27; 35], тоді як у спортивній науці особливості їх особистості та специфіка формування необхідних для успішної спеціалізації в певному виді спорту якостей залишаються все ще маловивченими. Що стосується питання впливу певної спеціалізації на прояв фемінності чи маскулінності спортсменок-жінок, то сучасні науковці не обійшли його увагою. Виявилось, що дівчата-спортсменки добре поєднують низку маскулінних якостей (змагальність, наполегливість, безкомпромісність і т. ін.) із високим рівнем фемінності [42].

У наукових публікаціях підкреслюється, що нині все ще переважають жорсткі гендерні стереотипи в ставленні до жінок, які займаються спортом [13; 14], однак жінки все впевненіше кидають виклики чоловікам, опановуючи й досягаючи значних успіхів у важкій атлетиці, боксі, біатлоні, видах боротьби, футболі хокеї, тобто в тих видах спорту, які до певного часу вважалися суто чоловічими. Для якісного управління підготовкою за таких умов особливо важливо враховувати не лише анатомічну, соматичну, фізіологічну, біохімічну, вікову та ін., але й різницю чоловічої й жіночої психології [24].

Потрібно зазначити, що на сьогодні проведено досить багато досліджень, у яких визначено провідні риси особистості спортсменів-чоловіків, які сприяють їх удосконаленню в певному виді спорту [6; 7; 15; 17; 26; 29; 41; 46; 47]. Стосовно жіночого спорту таких даних трапляється значно менше [24].

Оскільки, як відзначають С. Ю. Козлова і В. А. Родіонов [25; 26], спортсменки-жінки відрізняються раннім початком спортивної кар'єри, скорішим досягненням найвищих результатів і швидшим її закінченням, ніж чоловіки, то актуальним є вивчення особистісних особливостей жінок у спорті з метою формування та вдосконалення найнеобхідніших особистісних якостей і властивостей, від яких напряму залежить ефективність удосконалення їхньої професійної майстерності та найшвидше досягнення її піку.

Наявні наукові дослідження з цієї проблематики не можна назвати достатніми, проте напрями публікацій останніх років свідчать, що вона починає цікавити все більшу кількість спеціалістів спортивної науки та психології спорту. У наявних матеріалах наводяться відомості, які переконливо свідчать, що емоційна сфера жінок є провідною в багатьох аспектах їхньої життєдіяльності [2; 25]. Це проявляється, зокрема, і в значно підвищеному, порівняно зі спортсменами-чоловіками, рівні емоційного збудження, зокрема особистісної тривожності [28]. Відзначено, що загалом мотивація жінок у спорті відрізняється спрямованістю на оволодіння знаннями й навичками, які мають для них практичне значення, у той час як у чоловіків превалує пізнавальний інтерес [13; 14]. Якщо ж розглядати зміну мотивації протягом спортивного становлення, то якщо на початку занять спортом мотивація спортсменок-початківців залежить переважно від впливу зовнішніх факторів, як-от рішення батьків, референтний персонаж, спортивні споруди поруч тощо, то під час спеціалізації в групах попередньої підготовки інтерес до цього виду спорту стає системним і глибоким та визначає зміну спрямованості мотивації на досягнення результату. При цьому спортивні психологи вказують на можливість більш вираженого рівня домагань і мотивації досягнення, ніж у більш кваліфікованих спортсменок [10]. Саме тому, як зазначає А. В. Родіонов, тренування жінок потребує використання значно більшого арсеналу методів та технологій під час тренувального процесу, ніж спортсменів-чоловіків [26].

Згідно з наявними даними самооцінка юних спортсменів не має гендерних відмінностей і в обох статей, зазвичай, характеризується показниками, нижчими від норми, що потребує посиленої уваги, пам'ятаючи про емоційність спортсменок, до їхнього стану, особливо у випадку поразок або невдало виконаних дій під час тренувань.

Показники уваги жінок-спортсменок мають дещо кращі показники, ніж чоловіки. Це логічно, оскільки, як зазначається в науковій літературі, у жіночому оці не лише від природи більша кількість конічних клітин (сприймають кольори), а й більш просторий периферійний зір. У жінок відповідний центр мозку налаштований на бачення сектору не менше ніж 45 градусів справа-зліва, угору-униз, а периферійний зір досягає 180 градусів, тоді як у чоловіків «тунельний» зір, що нагадує бачення через бінокль і надає перевагу під час слідування за віддаленими предметами у вузькому колі зору [15; 23].

У своїх дослідженнях реакції на рухомий об'єкт у дзюдоїстів – чоловіків і жінок – Г. В. Коробейніков зі співавторами виявили відмінності в різновидах складної сенсомоторної реакції, а саме: показники стабільності й точності були вищими в спортсменок, що науковці пояснюють кращими можливостями нейродинамічних функцій [17]. Але в дзюдоїстів-чоловіків встановлено кращі показники здатності до переробки зорових подразників та імпульсивності, що особливо актуально в умовах інформаційно напруженої діяльності [17]. Також у спеціальній літературі трапляються експериментальні відомості, які стверджують про перевагу жінок над чоловіками при вимірюванні в них швидкості та точності зорово-моторних реакцій під час виконання різних моторних завдань, раннього дозрівання моторики [2], тоді як чоловіки мають перевагу й більшу потребу в руховій активності [15]. Як бачимо, наявні дослідження майже не торкаються проблеми психологічних особистісних якостей, які є гендерно значущими для ефективної спеціалізації в спорті та сформованих у процесі занять конкретним видом спорту.

Мета дослідження – визначення особистісних особливостей кваліфікованих спортсменів у футболі залежно від їх статі.

Методи й організація дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, методи психологічної діагностики, які апробовані протягом багаторічного науково-методичного забезпечення спортсменів футбольних команд України й також математично перевірені щодо їх взаємозв'язку з параметрами педагогічного контролю діяльності у футболі, а саме: вегетативний коефіцієнт – за К. Шипашом, індивідуально-психологічні риси особистості – за В. Бойко, властивості уваги – за коректурною пробою, властивості нервової діяльності – за Я. Стреляю, тип

мислення і його креативність, мотивація, спрямована на уникнення невдачі та досягнення успіху, – за Т. Елерсом, самооцінка – за С. Будасі, методи математичної статистики [8; 21; 33].

У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени (16 чоловіків однієї з футбольних команд Вищої ліги; 23 жінки зі складу збірної команди України з футболу).

Під час аналізу експериментальних даних використано статистичні методи [1; 37]: описову статистику, вибірковий метод, χ^2 -критерій погодженості Пірсона, параметричні та непараметричні критерії.

Отримані значення показників перевіряли на їх відповідність закону нормального розподілу з використанням критерію погодженості.

Розраховували такі статистичні показники, як середнє арифметичне значення (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S). Для показників, які не відповідали закону нормального розподілу, також наводилися значення медіани (Me), нижнього (25 %) і верхнього (75 %) квантилів.

Оцінку статистичної значущості відмінності між показниками жінок та чоловіків, які відповідали закону нормального розподілу, визначали за допомогою параметричного критерію Стьюдента для незалежних вибірок; які не відповідали закону нормального розподілу, розраховували за допомогою критерію Манна-Уїтні. Під час аналізу статистично значущої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=0,95$ % (рівень значущості $p = 0,05$), а деякі результати отримані на більш високому рівні надійності $P=0,999$ % (рівень значущості $p = 0,001$).

Математична обробка проводилася на персональному комп'ютері IBM PC-Pentium-IV із використанням прикладних програмних пакетів Microsoft Excel XP і Statistica 10.0 (StatSoft, USA).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані статистичні дані (табл. 1) не виявили гендерних відмінностей щодо сформованого провідного типу мислення в спортсменів – у чоловіків і жінок переважає схематичний та образний типи мислення (рис. 1), що пояснюється значущістю й збільшенням долі уваги командної тактичної підготовки (після необхідного засвоєння основ індивідуальної та групової тактичної підготовки) на етапі збереження досягнень кваліфікованих футболістів. Установлені дані також підтверджуються отриманим рівнем креативності (за критерієм Манна-Уїтні) – творчого застосування сформованих у кваліфікованих футболістів обох статей типів мислення – $\bar{x} - 8,9$.

Таблиця 1

Результати порівняння значущих для ефективності діяльності психологічних показників особистості кваліфікованих футболістів за критерієм Стьюдента (жінки, $n=23$, чоловіки, $n=16$)

Психологічний показник	\bar{x} ж	\bar{x} ч	S ж	S ч	t	p
Практичний тип мислення	6.7	5.9	2.3	1.8	1.10	0.28
Схематичне мислення	8.9	7.8	1.6	1.9	1.78	0.08
Знакове мислення	7.1	6.8	2.4	1.7	0.48	0.64
Образне мислення	8.6	7.5	2.0	2.5	1.45	0.16
Ефективність уваги	692.4	627.4	95.8	223.4	1.25	0.22
НС - збудження	64.6	69.0	8.0	4.6	-1.70	0.10
НС – гальмування	61.4*	73.7*	11.9	10.5	2.92	0,01
НС - рухливість	63.0	64.4	7.8	6.4	-0.52	0.61
Мотивація на успіх	21.8	20.6	2.3	4.0	1.17	0.25
Мотивація на невдачу	13.4	15.4	4.4	4.4	-1.16	0.25
Самооцінка	0.56	0.55	0.14	0.22	0.13	0.90

Примітка. * – різниця між показником НС – гальмування жінок та чоловіків статистично значуща на рівні $p<0,01$.

Показники тесту індивідуально-психологічних рис особистості дають підставу говорити про високий ступінь вираженості процесів збудження й гальмування у випробовуваних спортсменів обох статей при перевазі в чоловіків нейродинамічної властивості гальмування, а в жінок – збудження (табл. 1). Ці

показники також уточнюються визначеними психологічними властивостями темпераменту екстравертованості-інтравертованості та нейротизму, при порівнянні яких (за критерієм Манна-Уїтні) у кваліфікованих футболістів обох статей виявлено розбіжності: при показнику екстравертованості \bar{x} – 20,7 – жінки; 15,6 – чоловіки, та нейротизму – \bar{x} – 19,4 – жінки; 10,6 – чоловіки. З огляду на те, що вказані індивідуально-типологічні властивості особистості є вродженими, можемо сказати, що в процесі занять спортом і подальшого вдосконалення відбувається природний відбір спортсменів саме з такими даними, які й дають змогу ефективно спеціалізуватись у футболі. Ці дані узгоджуються з дослідженнями інших науковців [2; 24; 28] про провідне значення емоційної сфери жінок та наявність значно підвищеного, порівняно зі спортсменами-чоловіками, рівні емоційного збудження.

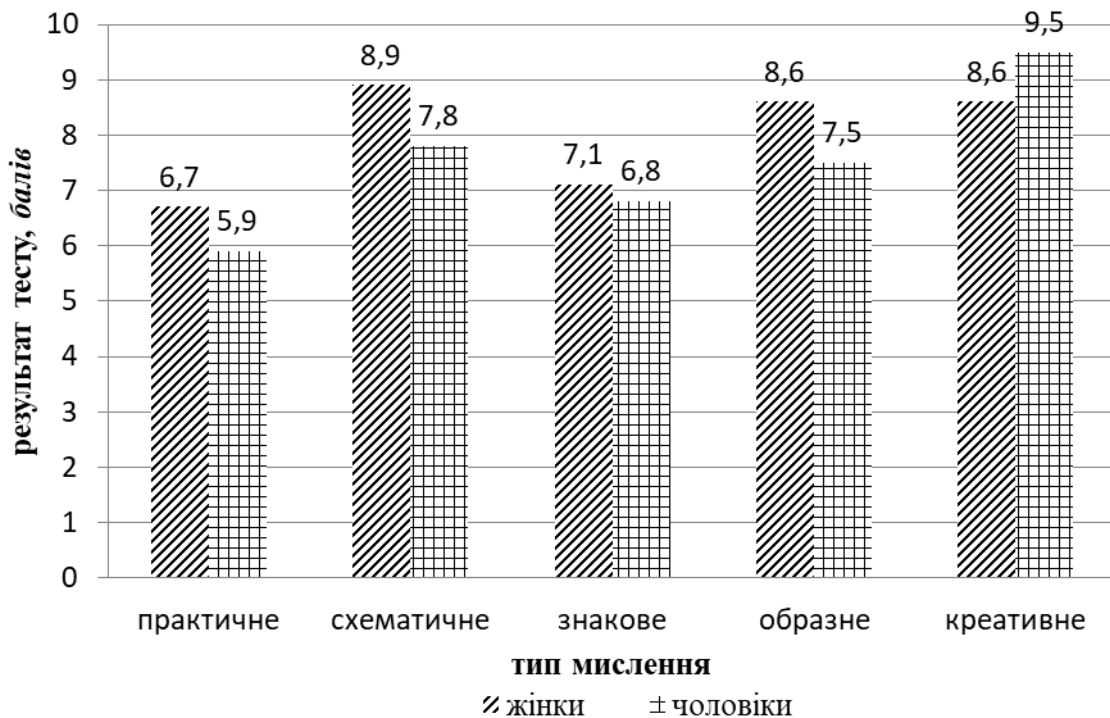


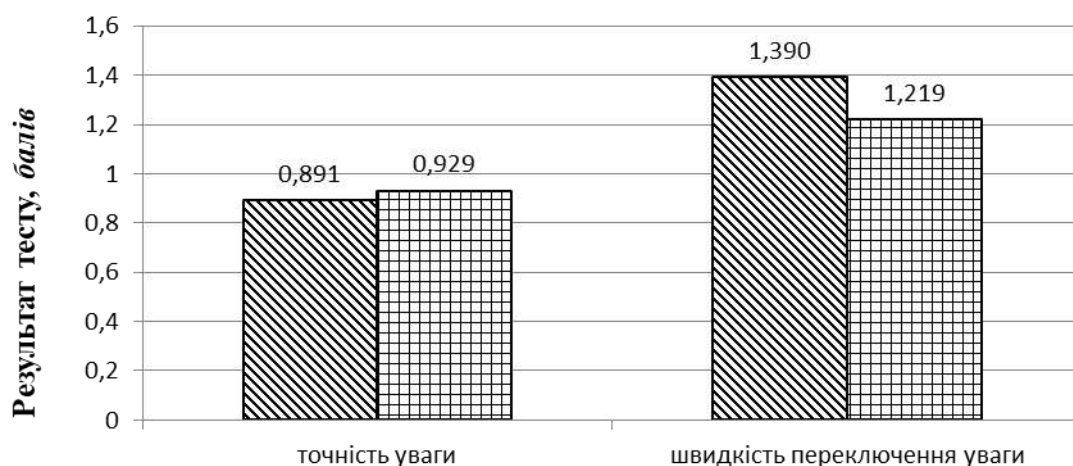
Рис. 1. Прояв типу мислення у кваліфікованих спортсменів футбольних команд

У ході досліджень у жінок-футболісток виявлено більший, ніж у чоловіків, показник ефективності роботи на увагу (\bar{x} – 692,4 і 627,4 відповідно), який свідчить про більшу кількість різноманітних деталей, які жінки тримають у полі своєї уваги під час змагальної діяльності, та встановлена більш швидка здатність переключення уваги з одного значущого об'єкта на інший, але чоловіки, згідно з отриманим показником точності роботи, яка потребує уваги, здатні більш точно вичленяти в ході змагальної діяльності ті головні деталі змагальної ситуації, які є значущими саме в кожній її окремий відрізок (рис. 2).

Важливою проблемою, що безпосередньо впливає на ефективність діяльності обстежених спортсменів обох статей, на яку вказують отримані нами результати, є те, що самооцінка випробуваних не досягає рівня нижньої границі норми (\bar{x} – 0,56 – жінки; 0,55 – чоловіки), що за відсутності зростання досягнень може спричинити появу внутрішньоособистісних комплексів (рис. 3).

Хоча Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд зазначають, що раніше проведені дослідження не дали змоги визначитися щодо мотиву, спрямованого на досягнення успіху в жінок, порівняно з чоловіками [29], ми дослідили прояв ступеня вираження цього та мотиву на уникнення невдачі у висококваліфікованих спортсменів-футболістів чоловіків і жінок.

Серед наявної наукової літератури натрапляємо на думку про більш виражену мотивацію досягнення успіху в чоловіків, ніж у жінок, на що вказує, зокрема, К. Хорні [30]. Проте ці відомості не підтверджуються нашими даними, із яких видно, що мотивація, спрямована на досягнення успіху, дещо вища саме у кваліфікованих футболісток-жінок (\bar{x} – 21,8 – жінки; 20,6 – чоловіки), тоді як мотивація, спрямована на уникнення невдачі, переважає в спортсменів-чоловіків (\bar{x} – 13,4 – жінки; 15,4 – чоловіки).



▨ - жінки; ▩ - чоловіки

Рис. 2. Гендерні особливості прояву показників точності роботи на увагу та швидкості переключення уваги в зорово-руховій системі у кваліфікованих футболістів

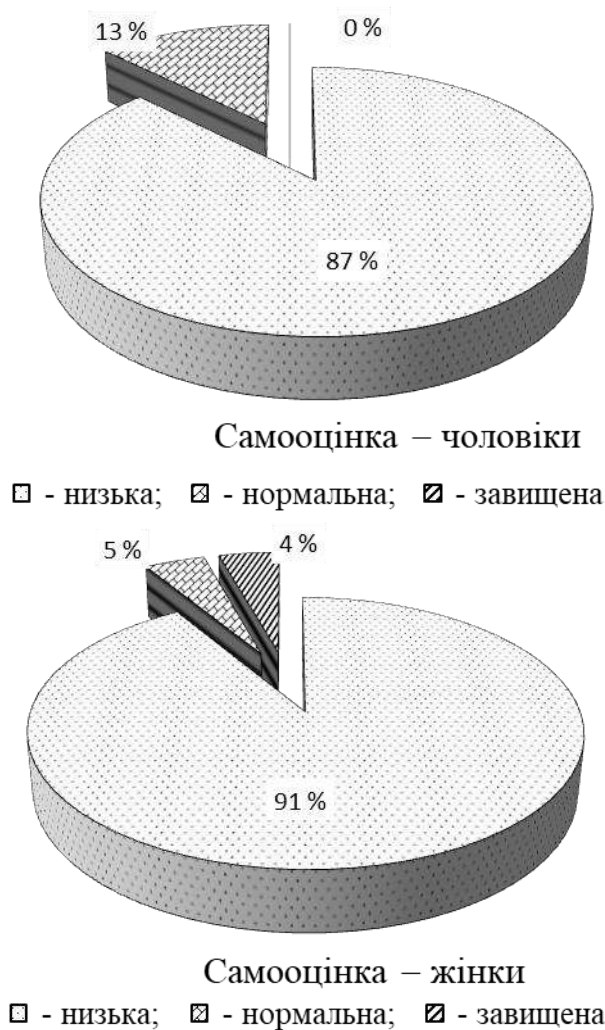
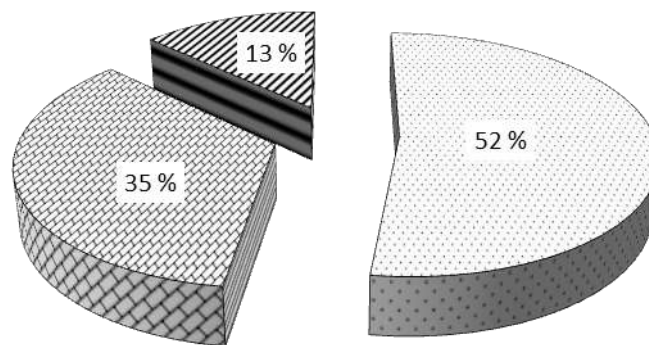


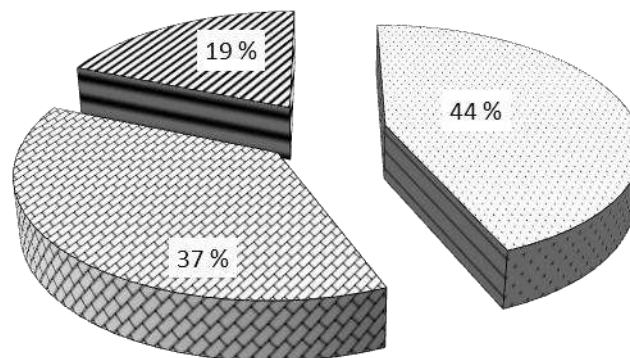
Рис. 3. Гендерні особливості самооцінки кваліфікованих футболістів

Тренувальна та змагальна діяльність кваліфікованих футболістів характеризуються постійним фізичним і психічним напруженням, яке часто за умов невдач і прорахунків перетворюється в психічне перенапруження, що спочатку може різко не позначатися на ефективності діяльності спортсмена, але стосуватися глибинних структур його особистості. Такі ситуації можуть виникнути як під впливом невдач у тренувальній або змагальній діяльності, так і внаслідок утворення внутрішньоособистісних комплексів, котрі спортсмен може осмислити й нейтралізувати лише за допомогою спортивного психолога [5; 6]. Саме тому постійно тримати під контролем один із дуже інформативних показників психологічного дослідження — вегетативний коефіцієнт (ВК) К. Шипоша, що визначає особливості актуального психофізіологічного стану спортсмена [33]. Цей метод дає змогу виявити зміни в поточному стані футболіста тоді, коли інші методи психодіагностики неефективні. Підтвердженням наявності різноманітних особистісних проблем у випробуваних нами футболістів (жінок і чоловіків) є саме показники ВК (рис. 4).



Вегетативний коефіцієнт – жінки

- ▣ - норма;
- ▤ - трофотропна спрямованість;



Вегетативний коефіцієнт – чоловіки

- ▣ - норма;
- ▤ - трофотропна спрямованість;

Рис. 4. Гендерні особливості вегетативного коефіцієнта кваліфікованих футболістів (за К. Шипошем)

Ураховуючи отримані дані, можемо зробити висновок, що 48 % футболісток і 56 % футболістів мають порушення актуального психофізіологічного стану через різні причини – від труднощів щодо перенесення навантаження, необхідності застосування вольових зусиль для виконання запланованих тренувальних завдань (13 % – жінки; 19 % – чоловіки) до нагальної необхідності відновлення систем організму спортсмена, спрямованості на самозбереження, зниження активної тренувальної діяльності, потреби відпочинку, накопичення енергетичних запасів, посилення анаболічних, асиміляторних процесів (35 % – жінки; 37 % – чоловіки) [5].

Висновки. З урахуванням отриманих даних можемо зробити такі висновки: підтверджується думка [8] про наявність негативної сторони гендерних стереотипів, коли різниця відмінностей між чоловіками й жінками часто перебільшується і є реальною лише на словах, у результаті чого може гальмуватися розвиток тих якостей особистості, які їй потрібні для розвитку та успішної професійної спеціалізації. Це, зокрема, стосується й спортивної діяльності.

Установлені гендерні відмінності особистісних якостей кваліфікованих футболістів, на нашу думку, незначні та, найімовірніше, більше детерміновані вродженими гендерними особливостями: перевага в чоловіків нейродинамічної властивості гальмування ($\bar{x} = 73,7$), а в жінок – збудження ($\bar{x} = 64,6$); показника екстравертованості $\bar{x} = 20,7$ – жінки, 15,6 – чоловіки та нейротизму – $\bar{x} = 19,4$ – жінки, 10,6 – чоловіки; кращого показника ефективності роботи на увагу у футболісток ($\bar{x} = 692,4$ – жінки і 627,4 – чоловіки).

У кваліфікованих футболісток-жінок виявлено вищий рівень мотивації, спрямованої на досягнення успіху ($\bar{x} = 21,8$ – жінки; 20,6 – чоловіки); рівня мотивації, націленої на уникнення невдачі в спортсменів-чоловіків ($\bar{x} = 13,4$ – жінки; 15,4 – чоловіки).

Спортивна діяльність у футболі диктує свої вимоги до наявності, необхідного рівня сформованості й ступеня вираженості певної професійно значущої особистісної властивості особистості кваліфікованого спортсмена/спортсменки, що вимагає певного рівня особистісної готовності кваліфікованих футболістів/футболісток на етапі збереження спортивних досягнень.

Представлені в цій статті результати та висновки не вичерпують усієї суті поставленої проблеми та вказують на достатню кількість напрямів подальшого її дослідження.

Висловляємо подяку Альтману С. Й. (на сьогодні директор національних збірних команд Молдови); Реві В. С. (тренер збірної команди України з футболу 2015–2018 рр.); Бузніку А. І. (на сьогодні генеральний секретар Всеукраїнського об'єднання тренерів із футболу).

Джерела та література

1. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. 2-е изд. (доп. и перераб.). Киев: МИЦ «Мединформ», 2018. 579 с.
2. Бендас Т. В. Гендерная психология: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 431 с.
3. Берн Ш. М. Гендерная психология. Санкт-Петербург: Нева 2001. 320 с.
4. Булатова М. М. Жінки, спорт і демократія. *Проблеми та перспективи розвитку вищої школи та економіки в ХХІ столітті*: зб. тез виступів учасників Міжнарод. наук.-практ. конф.. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Демянчука, 2018. С. 329–332.
5. Воронова В. И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. *Наука в олимпийском спорте*. № 4. 2013. С. 32–39.
6. Воронова В. И., Шутова С. Е. Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. № 3. 2014. С. 62–69.
7. Воронова В. И., Шутова С. Е. Личностные качества футболистов высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности. *Футбол-профи*. Донецк, 2006. № 2(3). С. 34–43.
8. Гендерная психология. Практикум. 2-е изд./под ред. И. С. Клециной. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 496 с.
9. Гендерний розвиток в суспільстві: (конспекти лекцій). 2-ге вид. Київ: ПЦ «Фоліант», 2005. С.7–47.
10. Говорун Т. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб./Т. Говорун, О. Кікінеджі. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 1999. 384 с.
11. Грибкова Л. П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности. *Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин*. Смоленск: СГИФК, 1986. С.77–84.
12. Дамадаева А. С. Гендер как фактор развития и самореализации спортсмена. Москва: НИИ развития ресурсов человека и социального здоровья общества, 2013. 238 с.
13. Дамадаева А. С. Психология гендерного развития личности спортсмена: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.01: Общая психология, психология личности, история психологии/[Место защиты: Современ. гуманитар. акад.]. Москва, 2013. 382 с.: ил. РГБ ОД, 71 15-19/6.
14. Демина А. История становления и современное состояние женского спорта в странах Северной Африки и Ближнего Востока. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 3. С. 18–24.
15. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.
16. Кон И. С. Психология половых различий. *Психология индивидуальных различий*. Москва. 1986. С. 47–57.

17. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Ричок Т. М. Статеві нейродинамічні функції у елітних спортсменів. *Вісник Черкаського університету*. 2015. №2 (335). С. 55–58.
18. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов/А. Г. Маклаков. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 583 с.
19. Мельникова Н. Ю. Эволюция женской олимпийской программы [Evolution of the women's Olympic program]. *Теория и практика физической культуры*. 1999. 6. 33–6.
20. Мягкова С. Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении [Problems of gender asymmetry in the modern Olympic movement]. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 48–52.
21. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Вид. друге, без змін / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ: Олімп. літ., 2019. 613 с.
22. Основи теорії гендеру: навч. посіб. Київ: «К.І.С.», 2004. С.157–182.
23. Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений мужчина женщина. Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. 238 с.
24. Поклад А. К. Гендерные особенности и факторы успешности спортсменов-баскетболистов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. № 6 (112). 2014. С. 155–158.
25. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учеб. пособие/В. А. Родионов, А. В. Родионов и др. Москва: МГПУ, 2017. С.188–197.
26. Родионов А. В., Родионов В. А. Психология детско-юношеского спорта. Москва: Физическая культура, 2013. 278 с.
27. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург: Центр карьеры. 1999. 368 с.
28. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 248 с.
29. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д., Основы психологии спорта и физической культуры: учебник. Киев: Олимп. лит., 1998. С. 308–316.
30. Хорни К. Женская психология. Санкт-Петербург: Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1993. 222 с.
31. Шапарь В. Б. Курс практической психологии. Харьков: Книж. клуб «Клуб семейного досуга»; Белгород: ООО Книж. клуб «Клуб семейного досуга», 2009. 416 с.
32. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки. Киев: Наук. думка, 2001. 325 с.
33. Шипош К. Значение аутогенной нормы и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук. Львов, 1980. 24 с.
34. Щекин Г. В. Как читать людей по их внешнему облику. 2-е изд. Киев: Украина, 1993. 239 с.
35. Щекин Г. В. Практическая психология менеджмента: Как делать карьеру. Как строить организацию: науч.-практ. пособие. Киев; Украина, 1994. С. 333–334.
36. Энциклопедия олимпийского спорта: в пяти томах/под общей ред. В. Н. Платонова. Т. 3. Киев: Олимп. лит., 2004. 630 с.
37. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk, O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko, O., Syvash I. (2019) Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (3). Art 148. P. 1030–1034. doi:10.7752/jpes.2019.s3148
38. Fedorchuk S., Lysenko E., Shynkaruk O. (2019). Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*. Vol. 56. P. 306–7.
39. Fedorchuk S., Tukaiev S., Lysenko, O., Shynkaruk O. (2018). The psychophysiological state of highly qualified athletes performing indiving with different level sofanxiety. *European Psychiatry*. Vol. 48, 681
40. Imas E., Shynkaruk O., Denisova L., Usychenko V., Kostykevich V. (2018). Physical and mental human health in the contemporary information environment. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement issue 18 (3). Art 261. P. 1791-5, doi:10.7752/jpes.2018.03261
41. Kostiukevych V., Shynkaruk O., Kulchytska I., Borysova, O., Vozniuk T., Yakovliv V., Denysova L., Konnova M., Khurtenko O., Perepelytsia O., Polishchuk V., Shevchyk L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (2). Art 63. P. 427–435
42. La France M. and Carmen B. The nonverbal display of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 38. P. 36–49.
43. Locksley A., Colten M. E. Psychological androgyny: A case of mistaken identity? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. P. 1017–1031.
44. Loit B. Behavioral concordance with sex role ideology related to play areas, creativity, and parental sex typing in children. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. Vol. 36. P. 1087–1100.
45. Myers, A. M. and Lips, H. M. (1978). Participation in competitive amateur sports as a function of psychological androgyny. *Sex Roles*. 1978. Vol. 4. P. 571–578.

46. Shynkaruk, O., Lysenko, E., Fedorchuk, S. (2019). Assessment of psycho-physiological characteristics of the representatives of cyclic sports. *European Psychiatry*, Vol. 56, 679–680.
47. Shynkaruk O., Lysenko E., Fedorchuk S. (2019). External and internal factors of the formation of mental states. *European Psychiatry*, 2019, Vol. 56, 679.

References

1. Antomonov, M. YU. (2018). Matematycheskaya obrabotka y analiz medyko-byolohycheskykh dannykh. 2-e yzd. (dopolnennoe y pererabotannoe). Kyiv: MYTS «Medynform», 579.
2. Bendas, T. V. (2006). Hendernaya psikhologhiya ucheb. Posobyе. Sankt-Peterburg: Pyter, 431.
3. Bern, Sh. M. (2001). Hendernaya psikhologhiya/SHM. Bern. Sankt-Peterburg: Neva, 320.
4. Bulatova, M. M. (2018). Zhinky, sport i demokratiya. Zbirnyk tez vystupiv uchasnykiv Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi «Problemy ta perspektyvy rozvytku vyshchoyi shkoly ta ekonomiky v KHKHI stolitti». Rivne: RVTS MEHU im. akad. S. Demyanchuka, 329–332.
5. Voronova, V. Y. (2013). Psikhologhycheskoe obespechenye podgotovky sportsmenov v futbole. *Nauka v olymпыyskom sporte*, 4, 32–39.
6. Voronova, V. Y., Shutova S. E. (2014). Dynamyka émotsonal'nykh sostoyanyy futbolystov na raznykh étapakh mnoholetney sportyvnoy podgotovky. *ZH. Nauka v olymпыyskom sporte*, 3, 62–69.
7. Voronova, V. Y., Shutova, S. E. (2006). Lychnostnye kachestva futbolystov vysoko- kvalyfytsyrovannykh futbolystov, vlyayushchye na éffektyvnost' ykh deyatel'nosti. *ZH. Futbol-profy. Donetsk*, 2(3), 34–43.
8. Hendernaya psikhologhiya. Praktikum. 2-e yzd./pod red. Y. S. Kletsynoy. Sankt-Peterburg: Pyter, 2009, 496.
9. Hendernyy rozvytok v suspil'stvi: (konspekty lektsiy). 2-e vyd. Kyiv: PTS «Foliant», 2005, 7–47.
10. Hovorun, T. (1999). Stat' ta seksual'nist': psikhologhichnyy rakurs: Navch. posibnyk / T. Hovorun, O. Kikinedzhi. Ternopil': Navchal'na knyha. Bohdan, 384.
11. Hrybkova, L. P. (1986). Vlyyanye lychnostnykh osobennostey hymnastok na nadezhnost' sportyvnoy deyatel'nosti. Psikhologo-pedahohycheskye osobennosti fyzycheskoho vospytanyya y sporta zhenshchyn. Smolensk: S·HYFK, 77–84.
12. Damadaeva, A. S. (2013). Hender kak faktor razvytyya y samorealizatsyy sport·smena. Moskva: NYY razvytyya resursov cheloveka y sotsyal'noho zdorov'ya obshchestva, 238.
13. Damadaeva, A. S. (2013). Psikhologhiya hendernoho razvytyya lychnosty sport·smena: dys. ... d-ra psikhol. nauk: 19.00.01: Obshchaya psikhologhiya, psikhologhiya lychnosty, ystoriya psikhologhy / [Mesto zashchyty: Sovrem. humanyt. akad.]. Moskva, 382.: yl. RHB OD, 71 15-19/6
14. Demyna, A. (2018). Ystoriya stanovlenyya i sovremennoe sostoyanye zhenskoho sporta v stranakh Severnoy Afryky y Blyzhneho Vostoka. *Nauka v olymпыyskom sporte*, 3, 18–24.
15. Yl'yn, E. P. (2002). Dyfferentsyal'naya psikhologhiya muzhchyny y zhenshchyny. Sankt-Peterburg: Pyter, 544.
16. Kon, Y. S. (1986). Psikhologhiya polovykh razlychyy. Psikhologhiya yndyvdual'nykh razlychyy, Moskva, 47–57.
17. Korobeynikov, H. V., Korobeynikova, L. H., Rychok, T. M. (2015). Statevi neyrodynamichni funktsiyi u elitnykh sport·smeniv. *Visnyk Cherkas'koho universytetu*, 2 (335), 55–58.
18. Maklakov, A. H. (2006). Obshchaya psikhologhiya: Uchebnyk dlya vuzov. Sankt-Peterburg: Pyter, 583.
19. Mel'nykova, N. YU. (2006). Évoluytsyya zhenskoy olymпыyskoy prohrammy [Evolution of the women's Olympic program]. *Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury*, 6: 33–6.
20. Myahkova, S. N. (2001). Problemy hendernoy asymmetryy v sovremennom olymпыyskom dvyzhenyy [Problems of gender asymmetry in the modern Olympic movement]. *Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury*, 3, 48–52.
21. Kostyukevych, V. M., Shynkaruk, O. A., Voronova, V. I. Borysova O.V. (2019). Osnovy naukovodoslidnoyi roboty zdobuvachiv vyshchoyi osvity za spetsial'nisty Fyzychna kul'tura i sport/za zah. red. V. M. Kostyukevycha, O. A. Shynkaruk. Kyiv: Olimp. lit., vyd. druhe, bez zmin, 613.
22. Osnovy teoriyi henderu: Navchal'nyy posibnyk. Kyiv: «K.I.S.», 2004, 157–182.
23. Pyz, A, Pyz, B. (2000). Yazyk vzaymootnoshenny muzhchyna zhenshchyna. Moskva: Yzd-vo ÉKSMO-Press, Yzd-vo ÉKSMO-MARKET, 238.
24. Poklad, A. K. (2014). Hendernye osobennosti y faktory uspehnosty sport·smenov-basketbolystov ZH. Uchenye zapysky unyversyteta ym. P. F. Les·hafta, 6 (112), 155–158.
25. Psikhologhycheskoe soprovozhdenye det·sko-yunosheskoho sporta: uchebnoe posobyе/V. A. Rodyonov, A. V. Rodyonov y dr. Moskva: MHPU, 2017, 188–197.
26. Rodyonov, A. V, Rodyonov, V. A. (2013). Psikhologhiya detsko-yunosheskoho sporta. Moskva: Fyzycheskaya kul'tura, 278.
27. Stambulova, N. B. (1999). Psikhologhiya sportyvnoy kar'ery / NB.Stambulova. Sankt-Peterburg: Tsentr kar'ery, 368.
28. Tkalych, M. H. (2011). Henderna psikhologhiya: navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 248.
29. Uéynberh, R. S., Hould D. (1998). Osnovy sporta y fyzycheskoy kul'tury: Uchebnyk. Kyiv: Olymp. lyt., 308–316.

30. Khorny, K. (1993). Zhenskaya psikhologhiya. SPb., Vost.-Evrop. yn-t psykhoanalyza, 222.
31. Shapar', V. B. (2009). Kurs prakticheskoy psikhologhiy. Khar'kov: Knyzhnyy Klub «Klub semeynoho dosuha»; Belhorod: OOO Knyzhnyy Klub «Klub semeynoho dosuha», 416.
32. Shakhlyna, L. H. (2001). Medyko-byolohycheskye osnovy sportyvnoy trenyrovky. Kyiv: Naukova dumka, 325.
33. Shyposh, K. (1980). Znachenye avtohennoy normy y byoupravlenyya s obratnoy svyaz'yu élektrycheskoy aktyvnost'yu moz'ha v terapyi nevrozov: Avtoref. dys. na soyskanye uchen. stepeny kand. med. nauk, 24.
34. Shchekyn, H. V. (1993). Kak chytat' lyudey po ykh vneshnemu oblyku. – 2-e yzd. Kyiv: Ukraina, 239.
35. Shchekin, G. V. (1994). Prakticheskaya psikhologiya menedzhmenta: Kak delat' kar'yeru. Kak stroit' organizatsiyu: Nauchno-prakticheskoye posobiye. Kyiv; Ukraina, 333–334.
36. Entsiklopediya olimpiyskogo sporta. V pyati tomakh/Pod obshechey red. V. N. Platonova. T. 3. Kiev: Olimp. lit., 2004, 630.
37. Byshevets, N., Denysova, L., Shynkaruk, O., Serhiyenko, K., Usychenko, V., Stepanenko, O., Syvash, I. (2019) Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (3), Art 148, 1030–1034. doi:10.7752/jpes.2019.s3148
38. Fedorchuk, S., Lysenko, E., Shynkaruk, O. (2019). Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*, Vol. 56, 306–7.
39. Fedorchuk, S., Tukaiev, S., Lysenko, O., Shynkaruk, O. (2018). The psychophysiological state of highly qualified athletes performing indiving with different level sofanxiety. *European Psychiatry*, Vol, 48. 681.
40. Imas, E., Shynkaruk, O., Denisova, L., Usychenko, V., Kostykevich, V. (2018). Physical and mental human health in the contemporary information environment. *Journal of Physical Education and Sport*. Supplement issue 18 (3), Art 261, 1791–5. doi:10.7752/jpes.2018.03261
41. Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Kulchytska, I., Borysova, O., Vozniuk, T., Yakovliv, V., Denysova, L., Konnova, M., Khurtenko, O., Perepelytsia, O., Polishchuk, V., Shevchyk, L. (2019). Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (2), 63, 427–435.
42. La France, M., Carmen, B. (1980). The nonverbal display of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 36–49.
43. Locksley, A., Colten, M. E. (1979). Psychological androgyny: A case of mistaken identity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1017–1031.
44. Loit, B. (1978). Behavioral concordance with sex role ideology related to play areas, creativity, and parental sex typing in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1087–1100.
45. Myers, A. M., Lips, H. M. (1978). Participation in competitive amateur sports as a function of psychological androgyny. *Sex Roles*, 4, 571–578.
46. Shynkaruk, O., Lysenko, E., Fedorchuk, S. (2019). Assessment of psycho-physiological characteristics of the representatives of cyclic sports. *European Psychiatry*, 56, 679–680.
47. Shynkaruk, O., Lysenko, E., Fedorchuk, S. (2019). External and internal factors of the formation of mental states. *European Psychiatry*, 56, 679.

Стаття надійшла до редакції 21.08.2019 р.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Владимир Давыдов¹, Владимир Шантарович², Дмитрий Пригодич¹

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

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

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-90-94>

Аннотации

Вступление. Морфологические особенности человека – один из генетически предопределенных факторов, наиболее полно и наглядно определяющий индивидуальную специфичность, позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта. **Цель исследования** – исследовать морфофункциональные особенности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. **Материалы и методы исследования.** Обследованы сильнейшие белорусские гребцы–победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы 2012–2017 гг. Всего обследовано 94 спортсмена, 54 мужчин, из которых семь – мастера спорта, 39 – мастера спорта международного класса, восемь – заслуженные мастера спорта, и 40 женщин, среди которых 14 – мастера спорта, 26 – мастера спорта международного класса. Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, специальные измерения (тесты О. Попеску) и анализ компонентов массы тела. **Результаты исследования.** Проведенное морфофункциональное обследование взрослых высококвалифицированных гребцов обоих полов выявило, что мужчины, специализирующиеся в гребле на байдарках, имеют морфофункциональные показатели длины тела, длины туловища и размаха рук больше, чем высококвалифицированные гребцы на каноэ. Каноисты опережают байдарочников по показателям ЖЕЛ, кистевой динамометрии и процентного содержания мышечной массы. Женщины-байдарочницы имели лучшие результаты, чем их сверстницы, гребущие на каноэ, практически по всем показателям, кроме мышечной массы, ЖЕЛ и кистевой динамометрии. **Выводы.** Для гребли на байдарках и каноэ наиболее информативными являются следующие показатели: длина тела, длина руки, размах рук, длина тела, стоя на коленях с вытянутыми вверх руками, длина туловища сидя, руки вверх и длина туловища до 7-го шейного позвонка.

Ключевые слова: гребля, байдарка, каноэ, модели, морфофункциональные показатели.

Володимир Давидов, Володимир Шантарович, Дмитро Пригодич. Морфологічні моделі висококваліфікованих веслярів на байдарках і каноє. **Вступ.** Морфологічні особливості людини – один із генетично зумовлених факторів, що найбільш повно й наочно визначає індивідуальну специфічність, що дає змогу оцінити можливості людини в тому чи іншому виді спорту. **Мета статті** – дослідити морфофункціональні особливості висококваліфікованих веслярів на байдарках і каноє. **Матеріали й методи дослідження.** Обстежено найсильніших білоруських веслярів-переможців та призерів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи 2012–2017 рр. Усього обстежено 94 спортсмени, 54 чоловіків, із яких сім – майстри спорту, 39 – майстри спорту міжнародного класу, вісім – заслужені майстри спорту, і 40 жінок, серед котрих 14 – майстри спорту, 26 – майстри спорту міжнародного класу. Комплексне обстеження включало антропометричні вимірювання тотальних, поздовжніх, поперечних розмірів тіла, діаметрів, обхватів, спеціальні вимірювання (тести О. Попеску) й аналіз компонентів маси тіла. **Результати дослідження.** Проведене морфофункціональне обстеження дорослих висококваліфікованих веслярів обох статей виявило, що чоловіки, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках, мають кращі морфофункціональні показники довжини тіла, довжини тулуба й розмаху рук, ніж висококваліфіковані веслярі на каноє. Каноїсти випереджають байдарочників за показниками ЖЕЛ, кистьового динамометра та відсоткового вмісту м'язової маси. Жінки-байдарочниці мали кращі результати, ніж їхні однолітки на каноє, практично за всіма показниками, крім м'язової маси, ЖЕЛ і кистьового динамометра. **Висновки.** Для веслування на байдарках і каноє найбільш інформативними є такі показники: довжина тіла, довжина руки, розмах рук, довжина тіла, стоячи на колінах із витягнутими вгору руками, довжина тулуба сидячи руки вгору й довжина тулуба до 7-го шийного хребця.

Ключові слова: веслування, байдарка, каноє, моделі, морфофункціональні показники.

Vladimir Davydov, Vladimir Shantarovich, Dmitry Prigodich. Morphological Models of Highly Skilled Paddlers in Kayaks and Canoes. Introduction. Morphological characteristics of a person – one of the genetically determined factors, most fully and clearly defines individual specificity for the assessment of human performance in a particular sport. **The aim** is to investigate the morphofunctional features of highly qualified rowers and canoes.

Research methods – the strongest Belarusian rowers-winners and winners of the Olympic Games, World and European Championships 2012–2017 were surveyed. A total of 94 athletes were surveyed, 54 were male, of which 7 athletes were masters of sport, 39 were masters of sports of international class, 8 were honored masters of sports and 40 women, of whom 14 were masters of sports, 26 were masters of sports of international class. The comprehensive examination included anthropometric measurements of total, longitudinal, transverse body sizes, diameters, girths, special measurements (O. Popescu tests) and analysis of body mass components. **Results.** A morphofunctional survey of highly skilled rowers of both sexes found that men specializing in kayaking had greater morphological features of body length, torso length and arm span than highly skilled canoe rowers. The canoeists are ahead of the kayakers in terms of jelly, wrist dynamometer and percentage of muscle mass. Kayak women had better results than their peers in canoes, on almost all indicators except muscle mass, jelly and a wrist dynamometer. **Conclusions.** For rowing on kayaks and canoes, the most informative are the following indicators: body length, arm length, arm span, body length, kneeling with arms outstretched, the length of the torso sitting up and the length of the torso to the 7th cervical vertebra.

Key words: rowing, kayak, canoe, models, morphofunctional indices.

Введение. Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельно высоком уровне развития. Поэтому информативность отдельных критериев спортивного отбора и методы его проведения на разных этапах варьируют [1]. Рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными морфофункциональными показателями [6]. Наименее изучены в спортивной практике показатели морфофункционального статуса спортсменов различных специализаций, квалификации и амплуа. Неизвестно, каким требованиям должны отвечать сильнейшие спортсменки различных специализаций; существуют ли различия в критериях отбора и факторах, оказывающих влияние на достижения у мужчин и женщин одних и тех самых специализаций [4].

Как показывают исследования, особенности телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [5].

Управление тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в гребном спорте требует в качестве необходимого элемента наличия модельных характеристик – нормативных показателей, характерных для высокого уровня подготовленности спортсменов–гребцов, обеспечивающего достижение высокого спортивного результата [3]. Модели позволяют оценить соответствие развития необходимых качеств и способностей у конкретного спортсмена демонстрируемому и планируемому результатам и на этой основе выявить степень подготовленности спортсмена, определить направления дальнейшего совершенствования, пути индивидуальной направленности и коррекции тренировочного процесса [9].

Разработка модельных показателей раскрывает возможные тенденции и пути адаптационных процессов организма под влиянием многолетней спортивной тренировки и, следовательно, позволяет решать проблемы стратегии и тактики построения спортивной тренировки, а также своевременно использовать реабилитационные мероприятия с целью предупреждения пред- и патологических состояний организма спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ [9].

Необходимость спортивного отбора определяется, как считает Э. Г. Мартиросов [7, 8], рядом объективных причин:

- ограниченностью периода высоких спортивных достижений (5–7 лет), хотя активная спортивная деятельность может продолжаться 15–20 лет;
- необходимостью максимального напряжения физических и духовных сил спортсмена, более строгой фиксированностью требований, обеспечивающих спортивный успех;
- отсутствием возможности адаптировать содержание спортивной деятельности к спортсмену, т. к. она в основном не меняется. В связи с этим возможен лишь один путь – адаптировать человека к деятельности.

Материалы и методы исследования. Были обследованы сильнейшие белорусские гребцы–победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы 2012–2017 гг. Всего обследовано 94 спортсмена, 54 мужчин, из которых семь – мастера спорта, 39 – мастера спорта международного класса, восемь – заслуженные мастера спорта, и 40 женщин, из которых 14 – мастера спорта, 26 – мастера спорта международного класса.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения тотальных, продольных, поперечных размеров тела, диаметров, обхватов, специальные измерения (тесты О. Попеску) и анализ компонентов массы тела.

Измерение продольных размеров тела проводили антропометром Мартина по общепринятой методике [2]. Измерение диаметров производили большим толстотным циркулем. Измерение обхватов проводили сантиметровой лентой с точностью измерения до 1 см. Масса тела определялась с помощью медицинских весов с ценой деления 50 гр. Тесты О. Попеску включают в себя измерение размаха рук (см), длину тела сидя с вытянутыми вверх руками (см) и длину тела сидя до 7-шейного позвонка (см). Анализ компонентов массы тела определялся по методике Я. Матейки [10]. Также измерялась кистевая динамометрия обеих рук при помощи кистевого динамометра (кг) и жизненная емкость легких при помощи спирометра (мл).

По результатам измерений определены средние величины морфофункциональных показателей. Достоверность различий антропометрических признаков гребцов определялось по t-критерию Стьюдента. Математическая обработка результатов данных проводилась при помощи программы «MS Excel».

Результаты и их обсуждение. Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов 20-тилетнего возраста и старше, представлены в табл. 1.

Анализируя морфофункциональные показатели гребцов данного возраста, мы отмечаем статистически достоверные ($p < 0,05$) различия среди показателей массы тела, длины руки и длины туловища у байдарочников и каноистов, где разница данных в пользу байдарочников составила в среднем, соответственно, 2,4 кг и 2,8 см и 2,9 см. Остальные показатели байдарочников также были выше, чем у каноистов.

Таблица 1

Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Морфо-функциональный показатель	Мужчины, байдарка, n = 30				Мужчины, каноэ, n = 24			
	\bar{X}	σ	Sx	V %	\bar{X}	σ	Sx	V %
Длина тела, см	189,91	3,53	2,19	3,58	188,75	3,08	1,26	3,19
Масса тела, кг	93,62*	3,47	1,08	3,27	96,04*	4,93	1,72	3,28
Длина руки, см	85,91*	2,93	0,54	2,13	83,13*	2,82	0,58	3,52
Размах рук, см	197,73	4,45	0,53	4,23	194,16	3,83	0,42	3,12
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, сидя на полу, см	152,14	5,63	0,42	2,53	–	–	–	–
Длина тела с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см		–			192,53	6,56	0,43	3,42
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	74,26*	2,33	0,63	5,02	71,34*	1,95	0,68	1,68
Жировая масса, %	8,27	2,65	0,52	3,92	7,64	2,52	0,22	4,22
Мышечная масса,	53,61	4,82	1,16	3,28	55,83	3,25	1,03	5,14
Ж.Е.Л., мл	5445,23	0,12	0,86	4,72	5946,51	0,50	0,80	4,88
Кистевая динамометрия, кг	55,26	4,93	0,92	4,36	56,95	5,52	0,72	4,98

Примечание. t – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$.

В табл. 2 представлены основные морфофункциональные показатели взрослых высококвалифицированных спортсменов, выступающих в гребле на байдарках и каноэ.

Анализируя полученные данные, мы наблюдаем, что в обеих группах статистически достоверные различия отмечены в показателях массы тела ($p < 0,05$). При этом женщины-байдарочницы имели массу тела в среднем на 5,2 кг больше, чем каноистки. Однако каноистки имели лучшие показатели кистевой динамометрии, где различия составляли в среднем 6,5 кг и были статистически достоверны ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Основные морфофункциональные показатели высококвалифицированных спортсменов

Морфофункциональный показатель	Женщины, байдарка, n = 24				Женщины, каноэ, n = 16			
	\bar{X}	σ	Sx	V %	\bar{X}	σ	Sx	V %
Длина тела, см	180,83	4,76	0,63	3,42	179,17	4,82	2,19	3,42
Масса тела, кг	77,73*	3,65	0,52	1,68	72,55*	4,09	1,28	1,68
Длина руки, см	81,75	2,51	1,16	4,22	80,78	3,67	0,52	4,22
Размах рук, см	184,91	4,62	0,86	5,14	184,53	4,05	0,52	5,14
Длина тела с вытянутыми вверх руками, сидя, см	141,52	3,65	0,92	4,88	–	–	–	–
Длина тела, с вытянутыми вверх руками, стоя на коленях, см	–	–	–	–	179,10	3,73	0,42	4,98
Длина тела до 7-го шейного позвонка, сидя на полу, см	67,59	2,73	0,65	3,28	65,89	2,43	0,68	3,42
Жировая масса, %	10,27	1,05	0,33	3,52	7,92	2,85	0,22	1,68
Мышечная масса, %	53,63	3,46	5,14	3,12	55,12	2,54	1,14	4,22
Ж.Е.Л., мл	4735,32	0,11	4,88	3,42	5395,0	0,34	0,84	5,14
Кистевая динамометрия, кг	35,24*	8,04	4,98	4,22	41,52*	1,53	0,92	4,88

Примечание. *t* – критерий Стьюдента, * – $p < 0,05$.

Разница среди других показателей взрослых спортсменок (длина тела, длина туловища, процентное содержание жировой и мышечной массы, ЖЕЛ) составила в среднем, соответственно, 1,8 см, 1,7; 2,3 и 1,5 %.

Выводы. Проведенное морфофункциональное обследование взрослых высококвалифицированных гребцов обоего пола выявило, что мужчины, специализирующиеся в гребле на байдарках, имеют большие морфофункциональные показатели длины тела, длины туловища и размаха рук, чем высококвалифицированные гребцы на каноэ. Каноисты опережают байдарочников по показателям ЖЕЛ, кистевой динамометрии и процентного содержания мышечной массы. Женщины-байдарочницы имели лучшие результаты, чем их сверстницы, гребущие на каноэ, практически по всем показателям, кроме мышечной массы, Ж.Е.Л. и кистевой динамометрии.

Источники и литература

1. Антонов А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов. ГОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2010. 13 с.
2. Бунак В. В. Антропометрия. Москва: Учпедгиз, 1941. 368 с.
3. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва: МГУ, 2002. 40 с.
4. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ: метод. рек. Пинск: ПолесГУ, 2015. 88 с.
5. Давыдов, В. Ю., Авдиенко, В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография. Москва: Сов. спорт, 2014. 384 с.
6. Жмарев Н. В. Факторы, определяющие рост спортивных результатов в гребле. Тренировка гребца. Москва: Физкультура и спорт, 1981. С. 6–11.
7. Мартиросов Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности. *Итоги науки и техники: Антропология*. Т. 1. Москва, 1985. С. 100–153.
8. Мартиросов Э. Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде научного доклада. Москва, 1998. 87 с.

9. Прилуцкий П. М. (2007). Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов: науч. изд. / П. М. Прилуцкий [и др.]; под общ. ред. П. М. Прилуцкого. Минск: ГУ «РУМЦ ФВН». 232 с.
10. Matiegka J. The testing of physical efficiency. Amer. *Journal of Physiol. Antropol.* 1991. Vol. 4. P.133–230.

References

1. Antonov, A. A. (2010). Beznagruzochnaya otsenka funktsionalnogo sostoyaniya organizma sportsmenov. GOU DPO «Rossiyskaya meditsinskaya akademiya poslediplomnogo obrazovaniya», 2010. 13.
2. Bunak, V. V. (1941). Antropometriya. Moskva: Uchpedgiz, 368.
3. Davydov, V. Yu. (2002). Teoreticheskiye osnovy sportivnogo otbora i spetsializatsii v olimpiyskikh vodnykh vidakh sporta distantsionnogo kharaktera. Avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk. Moskva: MGU, 40.
4. Davydov, V. Yu. (2015). Morfofunktsionalnye kriterii otbora i kontrolya v greble na baydarkakh i kanoe. Metodicheskiye rekomendatsii. Pinsk: PolesGU, 88.
5. Davydov, V. Yu. Avdiyenko, V. B. (2014). Otbor i oriyentatsiya plovtsov po pokazatelyam teloslozheniya v sisteme mnogoletney podgotovki (Teoreticheskiye i prakticheskiye aspekty): Monografiya. Moskva: Sovetskiy sport, 384.
6. Zhmarev, N. V. (1981). Faktory. opredelyayushchiye rost sportivnykh rezultatov v greble. Trenirovka grebtsa. Moskva: Fizkultura i sport, 6–11.
7. Martirosov, E. G. (1985). Morfologicheskiy status cheloveka v ekstremalnykh usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti. Itogi nauki i tekhniki: Antropologiya, T.1, Moskva, 100–153.
8. Martirosov, E. G. (1998). Somaticheskiy status i sportivnaya spetsializatsiya: avtoref. dis. ... d-ra biol. nauk v vide nauchnogo doklada. Moskva, 87.
9. Prilutskiy, P. M. (2007). Modelnye kharakteristiki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov: nauch. izdaniye/ P. M. Prilutskiy [i dr.]; pod obshch. red. P. M. Prilutskogo. Minsk: GU «RUMTs FVN», 232.
10. Matiegka, J. (1991). The testing of physical efficiency. Amer. *Journal of Physiol. Antropol.* 4, 133–230.

Статья поступила в редакцию 02.07.2019 г.

MUSCULOSKELETAL CONDITION AND ADAPTATION AS THE PREDICTORS OF LOW BACK PAIN IN SPORTS GAMES

Ludmila Zapletalová¹, Gabriela Luptáková²

¹Comenius University in Bratislava, Faculty of Physical Education and Sports, ¹Department of Sports Games, Bratislava, Slovakia

²Comenius University in Bratislava, Department of Sport Educology and Sport Humanities, Bratislava, Slovakia

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-95-102>

Abstracts

Objective. The objective of this systematic review of literature was to identify if the musculoskeletal condition and disorders caused by adaptation on specific movement patterns in sports games is as risk factors of low back pain (LBP).

Data sources. A comprehensive search of articles published in the last 20 years was conducted in four databases (PubMed®, Google Scholar, Web of Science). Different combinations of keywords such as LBP, muscle imbalance, muscle strength, muscle endurance, musculoskeletal system and sport game were used, applying the Boolean operators.

After establishing the criteria of selection, 9 studies of 52 initially identified were analyzed. **Results.** From the viewpoint of musculoskeletal condition and its functional adaptation as the possible risk factors of LBP in the sports games it is suggested that the musculoskeletal system, its functional disorders, endurance and maximal strength of the trunk muscles are not risk factors of LBP in every aspect. The risk factors appear to be muscle imbalances combined with functional asymmetry of pelvic and its asymmetrical rotation as a result of unilateral overloading, as well as the low maximal lumbar flexion. Low level of endurance of trunk and core muscles cannot be uniquely identified as a risk factor of LBP. Similarly, the maximal isometric strength of trunk muscles do not act as a risk factor of LBP, either.

Conclusion. A detailed comparison of data between the sports games, within game, sex or age was not possible. Further research is necessary. Nevertheless, based on the results of this review, it is obvious that in sports games LBP is a consequence of functional and structural changes of pelvic and related muscles. There is less evidence for endurance and maximal isometric strength of trunk muscles to be a risk factor of LBP.

Key words: low back pain, musculoskeletal condition, adaptation, sports games.

Людмила Заплеталова, Габрієла Луптакова. Умови адаптації опорно-рухового апарату як предикторів виникнення болю в попереково-крижовому відділі в спортивних іграх. Мета дослідження – з'ясувати, чи розлади опорно-рухового апарату, спричинені адаптацією до конкретних рухових вправ у спортивних іграх, є факторами ризику виникнення болю в попереку (LBP). **Джерела збору даних.** Опрацьовано наукові статті, опубліковані за останні 20 років у чотирьох базах даних (PubMed®, Google Scholar, Web of Science). Застосовано різні комбінації ключових слів, такі як LBP, дисбаланс м'язів, сила м'язів, витривалість м'язів, опорно-руховий апарат і спортивна гра. Після визначення критеріїв відбору проаналізовано дев'ять із 52 наявних досліджень. **Результати дослідження.** Із погляду стану опорно-рухового апарату та його функціональної адаптації як можливих факторів виникнення ризику LBP у спортивних іграх можемо вважати, що опорно-руховий апарат, його функціональні порушення, витривалість і максимальна сила м'язів тулуба не є чинниками ризику виникнення LBP. Натомість виявлено такі фактори ризику, як дисбаланс м'язів у поєднанні з функціональною асиметрією таза та його асиметричним обертанням у результаті одностороннього перевантаження, а також максимально сильним згинанням у попереку. Низький рівень витривалості м'язів тулуба й основних м'язів однозначно не є визначальним фактором ризику LBP. Аналогічно, що максимальна ізометрична сила м'язів тулуба не виступає фактором ризику LBP. **Висновки.** Не вдалося детально зібрати дані про фізичний стан між спортивною грою, а також під час гри, зокрема порівняти їх за статтю чи віком. **Перспективи дослідження.** Отже, виходячи з результатів нашого дослідження, бачимо, що очевидним є той факт, що в спортивних іграх LBP є наслідком функціональних і структурних змін тазових та супутніх м'язів. Менш доказовим залишається той факт, що витривалість і максимальна ізометрична сила м'язів тулуба є фактором ризику LBP.

Ключові слова: біль у попереково-крижовому відділі, стан опорно-рухового апарату, адаптація, спортивні ігри.

Людмила Заплеталова, Габрієла Луптакова. Условия адаптации опорно-двигательного аппарата как предикторов возникновения боли в пояснично-крестцовом отделе в спортивных играх. Цель исследования – выяснить, являются ли факторами риска возникновения боли в пояснице (LBP) расстройства опорно-двигательного аппарата, вызванные адаптацией к конкретным двигательным упражнениям в спортивных играх. **Источники сбора данных.** Обработано научные статьи, опубликованные за последние

20 лет в четырех базах данных (PubMed®, Google Scholar, Web of Science). Применялись различные комбинации ключевых слов, такие как LBP, дисбаланс мышц, сила мышц, выносливость мышц, опорно-двигательный аппарат и спортивная игра. После определения критериев отбора анализировались девять с 52 имеющихся исследований. **Результаты исследования.** С точки зрения состояния опорно-двигательного аппарата и его функциональной адаптации как возможных факторов возникновения риска LBR в спортивных играх можем считать, что опорно-двигательный аппарат, его функциональные нарушения, выносливость и максимальная сила мышц туловища не являются факторами риска возникновения LBR. Зато наблюдаются следующие факторы риска, такие как дисбаланс мышц в сочетании с функциональной асимметрией таза и его асимметричным вращением в результате односторонней перегрузки, а также максимально сильным сгибанием в пояснице. Низкий уровень выносливости мышц туловища и основных мышц однозначно не является определяющим фактором риска LBR. Аналогично максимальная изометрическая сила мышц туловища не выступает фактором риска LBR. **Выводы.** Не удалось детально собрать данные о физическом состоянии между спортивной игрой, а также во время игры, в частности сравнить их по полу или возрасту. **Перспективы исследования.** Таким образом, исходя из результатов нашего исследования, очевидным является тот факт, что в спортивных играх LBR является следствием функциональных и структурных изменений тазовых и сопутствующих мышц. Менее доказательным остается тот факт, что выносливость и максимальная изометрическая сила мышц туловища являются факторами риска LBR.

Ключевые слова: боль в пояснично-крестцовом отделе, состояние опорно-двигательного аппарата, адаптация, спортивные игры.

Introduction. Although sedentary lifestyle is considered to be one of the risk factors of back pain, on the contrary, also an extreme training load with a lack of sufficient regeneration might be the cause. The back pain is a common problem in sports, a low back pain (LBP) especially. The LBP might be caused by the acute injuries as well as the overuse injuries. However, the fact that the long lasting demands of sport training are connected with a higher prevalence of LBP is not unequivocal. The research in this area is ambiguous. Some results confirm the correlation, but the others dispute it [1; 2; 3]. Regarding young athletes, it is well known that the spine abnormalities and LBP occur around 13 years of age. Prevalence of LBP increases throughout the growth spurt. The prevalence of repetitive LBP in adolescents occurs most often between 20 to 30 %, depending on the type of sport. The cause might be also found in cases such as acute and overuse injuries and repetitive unilateral overload of soft and bony tissues, which is very often underestimated [4; 5]. Certain predispositions include musculoskeletal imbalance caused by imbalance between bone and ligaments growth, decreased flexibility, structural changes of spine and load extremes, although this has not always been confirmed [6].

The causes of back pain are mostly multifactorial. Even risk factors in sports games related to back pain, mainly LBP, represent a very wide range. The fundamental division is to internal and external factors (table 1).

Table 1

Fundamental Risk Factors of Back Pain in Sports Games [Modified by 7, 8].

Intrinsic Factors
<i>Anatomy</i>
Spinal dimension
Posture
Trunk weight
<i>Biomechanics</i>
Centre of body mass position
Game skill techniques
<i>Biological</i>
Gender
Age
<i>Individual competitive and game activity of player</i>
Hours of game/training played
Technique utilized
Level, category and role of the player in the game
Extrinsic factors
Type of the sports game
Training and game conditions
Type of shoes

However the range of both internal and external risk factors is much wider. Other familiar internal risk factors include body height which is significantly above-average in a number of sports games, pain occurred in the past, acute injuries of back and lower limbs, muscular imbalance, pelvic asymmetry, spine degeneration and flexibility, untreated microtrauma and back injuries, poor strength, muscular endurance of trunk and core. Among other external factors belong e.g. history of back pain in the family, incorrect technique utilized, etc. Due to a multifactoriality, it is often difficult to identify the risk factors without a comprehensive diagnosis.

Methods. A comprehensive search of articles published in the last 20 years was conducted in four databases (PubMed[®], Google Scholar, Web of Science and Scopus). Two independent researchers undertook a computerized research regarding the specific functional adaptation and musculoskeletal disorders in sports games with high prevalence of LBP. Different combinations of keywords LBP, muscle imbalance, muscle strength, muscle endurance, musculoskeletal disorders and the names of particular sports games (tennis, golf, volleyball, beach volleyball, handball, ice hockey, field hockey, floorball etc.) with Boolean operators and, or were used. The including criteria were full text in a scientific journal, study in English, and age between 13 and 40 years. Exclusive criteria were abstracts, other sports than sports games, other overuse pains. After establishing the criteria of selection 9 studies of 52 initially identified were analyzed.

Results. The sports games in association with a nature of the training are connected to specific functional adaptation and musculoskeletal disorders due to demands on musculoskeletal system, what might serve as a prerequisite for the overuse injuries and back pain syndromes [9; 6; 10; 11; 12; 13; 14].

As the most common functional parameters representing risk factors of back pain are analysed hip muscle imbalance together with, inter alia, pelvic asymmetry and lower flexibility of hip joints, spine flexibility and muscle endurance of trunk and core (table 2).

Table 2

Musculoskeletal Condition and Adaptation as the Predictors of Low Back Pain in Sports Games

Autors	Problem	Sample	Methods	Results
1	2	3	4	5
Abdelraouf, Abdel-aziem, 2016 [19]	Relationship between core endurance and LBP	55 male collegiate soccer, basketball, handball, and volleyball players with non-specific LBP; 25 asymptomatic players (21,5±2,54 years)	Michele's Functional Scale McGill's core endurance tests	Significant differences in all tests ($p < 0,05$) to detriment of the LBP group; n. s. correlation between MFS score and core endurance of LBP and non-LBP group; in LBP group negative correlation with the strength of trunk flexor and extensor ($r = -0,54$ resp. $-0,79$; $p < 0,05$)
Bussey, 2009[15]	Prevalence of pelvic skeletal asymmetry in unilateral and bilateral athletes	20 unilateral female field and ice hockey players, speed-skaters 20 bilateral bilateral athletes (triathlon, cross-country, scull-rowing 20 active non elite athletes	Electromagnetic tracking device with stylus (Polhemus fast track and Polhemus Colchester, VT)	Difference in pelvic asymmetry between unilateral and bilateral athletes ($p = 0,001$); Difference in pelvic asymmetry between unilateral athletes and non-elite athletes ($p = 0,01$); n.s. differences between bilateral athletes and non-elite athletes ($p = 0,716$).

End of the Table 2

1	2	3	4	5
Correira et al., 2016 [22]	Differences in trunk endurance, endurance time, and fatigue and activation in tennis players with and without LBP	28 male and 7 female tennis players 18,54±3 years 15 asymptomatic players; 13 symptomatic players	McGill's tests; Nordic Musculoskeletal Questionnaire; EMG	Greater flexor ($p = 0,004$) and right-side bridge endurance times ($p = 0,043$) in asymptomatic players LBP players a greater increase in avrEMG during the right-side bridge test for the left ES-I ($p = 0,046$) and right EO ($p = 0,008$).
Grosdent et al., 2014 [23]	Maximal isometric strength of trunk; pelvic and lumbar flexion of tennis players with LBP, without LBP and sedentary people	38 top tennis players; 11 without LBP (27,8±5,5 years); 27 with LBP (24,3±5,9 years); 22 students (24,8±4 years).	Tests of maximal isometric strength of trunk extensor, rotator, flexor and lateral flexor muscles (specific trunk dynamometers) Lumbar flexion mobility (inklinometer).	n.s. difference in trunk muscle strength and ratio or lumbar spine flexibility (all $P > 0,05$) between LBP and non-LBP group. Tennis players in comparison to population sport-specific profile determined by a non-dominant trunk lateral flexor ($p=0,02$, $F=4,05$) and rotators ($p=0,03$, $F=3,62$) strength significantly higher than the dominant side.
Haag et al., 2016 [8]	Trunk endurance and a maximal strength of trunk stabilizers in players with LBP and without LBP	18 female ice hockey players from Bavarian League U15-U17 8 without LBP, 10 with LBP	Patients' history, physical examination, questionnaire, Y Balance Test (YBT), Swiss Olympic Test (SOT), maximum isometric strength of the trunk muscles	Participants without any LBP non-significant better performance in the SOT and the YBT. In the dynamic lateral isometric muscle strength test, patients without LBP had a statistically significant ($p \leq 0,05$) better result than the other cohort.
Kujala et al., 1996 [9]	Lumbar mobility and occurrence of LBP in 33 non athletes) 34 ice hockey and soccer players;	Non-athletes ($n=33$); Ice hockey and soccer players ($n=34$); Figure skaters and gymnasts ($n=31$).	Questionnaire; modified Burton's test	Predictors of low back pain: Male players participation in sport and low maximal lumbar flexion

End of the Table 2

1	2	3	4	5
	follow up (3 years): 29 athletes			Female players Decreased range of motion in the lower lumbar segment, low maximal lumbar extension, high body weight
Myrer et al., 2014 [21]	Changes in cross-sectional-area (CSA) of lumbar multifidus at the 4 th and 5 th vertebral level in players with LBP and without LBP; two seasons	12 collegiate volleyball players (19,3±1,3 years).	Ultrasound imaging (GE Logic e);	Significant decrease in lumbar multifidus m. CSA at the 5 th vertebral level from 9,6±2,2 cm ² to 9,1±2,1 cm ² ; p=0,05) in all players from preseason to postseason. Players with LBP sign. CSA m. multifidus also at the 4th vertebral level to compare to players without LBP (8,9±1,7 cm ² resp. 9,4±1,9 cm ²).
Noormohammad-pour et al., 2016 [20]	Lateral abdominal muscle thickness and function, and cross sectional area (CSA) of lumbar multifidus (LM) in adolescent soccer players with and without LBP.	28 adolescent soccer players; 14 with and 14 without LBP, from the premier league (age 14,1±1,1/14,3±0,9 years)	The thickness of external oblique, internal oblique and transversus abdominis and the CSA of the LM muscles at L4 level on both sides at rest and contraction via ultrasound imaging (USI). Leg length discrepancy, hamstring flexibility, active lumbar forward flexion, and isometric muscle endurance of trunk extensors	No significant difference in baseline characteristics of participants between groups, no significant difference between LBP and non-LBP groups comparing all measured variables.
Vad et al., 2003 [16]	Correlation between hip internal rotation deficits and low back pain (LBP)	101 tennis players from the professional men's tennis tour (age 17–37 years) 40 with LBP	The finger-to-floor distance, lumbar extension, 90 ° abduction/internal rotation of shoulder, FABERE's distance, cross-chest distance, 90 ° flexion	LBP group a 7.6 ° deficit in hip internal rotation in the lead hip compared to the non-lead hip, a 3.2 ° difference for the asymptomatic group (p<0,05). In LBP group the difference in FABERE's distance

End of the Table 2

1	2	3	4	5
				8,6 cm comparing the lead and non-lead hip, asymptomatic group 3,2 cm (p<0,05). Lumbar extension range in the symptomatic low back group 11,4 ° versus 20,3 ° for asymptomatic group (p<0,05). The difference in finger-to-floor distance not statistically significant (p=0,12).

Pelvic Skeletal Asymmetry

Pelvic muscle imbalances are produced by imbalance between muscles which control the pelvic inclination or the pelvis in the frontal plane (pelvic inclination). Pelvic asymmetry has been thought to alter the body mechanics, what leads to overload of bone and soft tissues. Such a danger occurs particularly in unilateral sports combined with increased spinal flexion and rotation. These include almost all sports games to a less or greater extent. This fact has been supported for example by the research results investigating the groups of female field hockey players, ice hockey players and speed-skaters in comparison with the active university women and with athletes of bilateral sports (triathlon, cross-country running, single skull rowing). Significant declines in structural asymmetry have been found in 15 unilateral athletes, 4 bilateral athletes and 6 active university women, out of 20 participants in each group. Unilateral overloading appears to be a significant predictor of presumable functional pelvic asymmetry. There is some evidence to suggest that asymmetric body movement patterns are linked to unilateral sports and pelvic asymmetry [15].

Hip Mobility Deficits

Equally, hip internal rotation deficits and lumbar range of motion deficits in athletes are considered to be a factor which increases the risk of back injuries and influences sport performance.

The reason is that the deficits in hip motion may result in negative musculoskeletal adaptation. Repetitive load and pivoting at the dominant hip, the cycle of microtrauma and scar formation might lead to capsular formation and reduction in range of motion. As a result, these may cause the overuse injuries, LBP and, eventually, poor performance [16]. This has been confirmed by the research of the aforementioned author in a group of tennis players. Deficits in lumbar extension significantly correlated with LBP. The deficit in hip internal rotation in the lead hip comparing to the non-lead hip was in the symptomatic group by 4,4° higher than in the asymptomatic group. Moreover, the symptomatic group showed smaller distance about by 5 cm between the knee and the mat on the preferred body side than on the non-preferred side of the body, when compared to the asymptomatic tennis players. Similarly, the difference in FABERE's distance comparing the lead hip and non-lead hip was smaller by 5 cm in the symptomatic group than in the asymptomatic. Significant differences were also found in lumbar extension to the symptomatic tennis players' disadvantage, but not in lumbar flexion, on the contrary. It suggests that low individual physiological maximum of lumbar extension may overload the lumbar spine of the athletes that perform the extension very often, what leads to the back pain.

Similarly, the correlation between deficiency in lumbar flexion and LBP has been partially confirmed by a three-year study of young athletes. At the beginning of the intervention the limited maximal lumbar flexion served as a predictor of the LBP to a certain extent. It comprised 16 % of variability between the asymptomatic and symptomatic players [9].

Trunk and Core Muscle Strength and Endurance

Speaking of the functional condition of musculoskeletal system, trunk muscle strength, including core muscles, is considered to be another risk factor of the back pain. The core muscles play an important role in the

stabilization of the peripheral joints and reduce the risk of injury during intense physical activity. The core stability enables an athlete to maximize force production while minimizing loads placed on proximal joints. Ability to stabilise the core while performing dynamic movements of extremities together with the ability to absorb the repetitive load by the trunk, play the key role in all sport performance. This is especially important during complex movements such as running, jumping, throwing and hitting or kicking for example in volleyball, handball, basketball, soccer etc. [19].

In trained athletes, it acts as a feedback mechanism shortly before the beginning of the movement of the upper and lower extremities and is the basis for the realization of motor skills. Insufficient trunk control is proposed to be a contributing factor of the nonspecific LBP [17; 18]. The research results in this field, are however, not unequivocal. It has been supported for example in the supervised core-strengthening programme emphasizing the muscles of the trunk, spine and hip extensors in NCAA Division I collegiate basketball, volleyball and soccer players with LBP. The Programme did not have fully significant impact on the decrease in prevalence of LBP in both female and male players [17]. However, the test values of core muscle endurance in collegiate athletes (basketball, volleyball, handball and soccer players) indicate that the players suffering from LBP showed significantly lower trunk muscle endurance in comparison to asymptomatic athletes [9].

On the contrary, a poor correlation between LBP and abdominal muscle thickness and cross-sectional area of multifidus has been found in young soccer players. Similarly, there was non-significant difference between hamstring tightness and isometric muscle endurance of trunk extensors and active forward lumbar flexion between LBP and non LBP athletes [20]. Despite the aforementioned findings, the multifidus size as a risk factor of back pain cannot be completely excluded. On the other hand, the study examining female university volleyball players indicates a significant decrease in multifidus cross section area (CSA) at the 5th vertebral level in all the players throughout the season. Players with LBP showed significantly smaller multifidus CSA at the 4th vertebral level compared to players without LBP [21].

Insufficient strength endurance of the trunk muscles is of great importance in the occurrence of back pain, what has been indicated in quite a few studies. For instance, symptomatic players showed lower activation of extensor muscles, less co-contraction patterns and less abdominal endurance [22]. By contrast, the differences have not been found in maximal isometric strength of trunk muscles. When comparing trunk muscle profile in tennis players, no differences between the players with and without LBP were shown in maximal isometric strength of extensor, rotator, flexor and lateral flexor trunk muscles and lumbar spine flexibility.

In comparison to sedentary students, the tennis players showed a sport-specific profile determined by a significantly higher non-dominant lateral flexor and rotator strength than at the dominant side. That could result from the forehand and service actions which, that in righthanded players involve simultaneously left trunk rotators and lateral flexors, to generate more power [23].

Conclusion. In general, it would be unfounded to claim that the condition of musculoskeletal system in sports games acts as a risk factor of back pain, lumbar spine in particular, in all aspects. Most importantly, muscle imbalances together with functional asymmetry of pelvic and its asymmetrical rotation, which are produced by unilateral overloading, appear to be the key risk factor of back pain, as well as the low maximal lumbar flexion, particularly in association with low physiological maximum of lumbar flexion and extension.

On the other hand, the low level of strength endurance of trunk muscles, including core muscles, cannot be unambiguously considered a risk factor.

Similarly, maximal isometric strength of trunk muscles has not appeared to act as a risk factor of LBP either.

Acknowledgement

This work was supported by the Slovak Research and Development Agency under the contract No. APVV-15-0704.

References

1. Ong, A., Anderson, J., Roche, J. (2003). A pilot study of the prevalence of lumbar disc degeneration in elite athletes with lower back pain at the Sydney 2000 Olympic Games. Nadler, S. F., Malanga, G. A., Bartoli, L. A., Feinberg, J. H., Prybicien, M., DePrince, M. *Hip muscle imbalance British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 263–266.
2. Baranto, A., Hellström, M., Cederlund, C. G., Nyman R., Swärd, L. (2009). Back pain and MRI changes in the thoraco-lumbar spine of top athletes in four different sports: a 15-year follow-up study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 17(9), 1125–1134.

3. Schulz, S., Lenz, S., Büttner-Janz, K. (2016). Severe back pain in elite athletes: a cross-sectional study on 929 top athletes of Germany. *European Spine Journal*, 25(4), 1204–1210.
4. Tunås, P., Nilstad, A., Myklebust, G. (2015). Low back pain in female elite football and handball players compared with an active control group. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 23(9), 2540–2547.
5. Patel, D. R., & Kinsella, E. (2017). Evaluation and management of lower back pain in young athletes. *Translational pediatrics*, 6(3), 225.
6. Widhe, T. (2001). Spine: posture, mobility and pain. A longitudinal study from childhood to adolescence. *European Spine Journal*, 10(2), 118–123.
7. Seminati, E., Minetti, A. E. (2013). Overuse in volleyball training/practice: A review on shoulder and spine-related injuries. *European journal of sport science*, 13(6), 732–743.
8. Haag, T. B., Schneider, A. S., Beckmann, C., Handel, M., Schneider, C., Mayer, H. M. (2016). A test battery to investigate back pain in female soccer players. *Sport Sciences for Health*, 12(3), 361–367.
9. Kujala, U. M., Taimela, S., Erkintalo, M., Salminen, J. J., Kaprio, J. (1996). Low-back pain in adolescent athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 28(2), 165–170.
10. Dillen, L. R., Bloom, N. J., Gombatto, S. P., Susco, T. M. (2008). Hip rotation range of motion in people with and without low back pain who participate in rotation-related sports. *Physical Therapy in Sport*, 9(2), 72–81.
11. Hoskins, W., Pollard, H., Daff, C., Odell, A., Garbutt, P., McHardy, A., Hardy, K., Dragasevic, G. (2009). Low back pain status in elite and semi-elite Australian football codes: a cross-sectional survey of football (soccer), Australian rules, rugby league, rugby union and non-athletic controls. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 10(1), 38.
12. Purcell, L. (2009). Causes and prevention of low back pain in young athletes. *Paediatrics & child health*, 14(8), 533.
13. Pasanen, K., Rossi, M., Parkkari, J., Kannus, P., Heinonen, A., Tokola, K., Myklebust, G. (2016). Low back pain in young basketball and floorball players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 26(5), 376–380.
14. Pasanen, K., Rossi, M., Heinonen, A., Parkkari, J., Kannus, P. (2014). Low back pain in young team sport players: a retrospective study. *Br J Sports Med*, 48(7), 651–651.
15. Bussey, M. D. (2010). Does the demand for asymmetric functional lower body postures in lateral sports relate to structural asymmetry of the pelvis? *Journal of science and medicine in sport*, 13(3), 360–364.
16. Vad, V. B., Gebeh, A., Dines, D., Altchek, D., & Norris, B. (2003). Hip and shoulder internal rotation range of motion deficits in professional tennis players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1), 71–75.
17. Nadler, S. F., Malanga, G. A., Bartoli, L. A., Feinberg, J. H., Prybicien, M., & DePrince, M. (2002). Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: influence of core strengthening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(1), 9–16.
18. Ezechieli, M., Siebert, C. H., Ettinger, M., Kieffer, O., Weißkopf, M., Miltner, O. (2013). Muscle strength of the lumbar spine in different sports. *Technology and health care*, 21(4), 379–386.
19. Abdelraouf, O. R., Abdel-aziem, A. A. (2016). The relationship between core endurance and back dysfunction in collegiate male athletes with and without nonspecific low back pain. *International journal of sports physical therapy*, 11(3), 337.
20. Noormohammadpour, P., Khezri, A. H., Linek, P., Mansournia, M. A., Hassannejad, A., Younesian, A., Farahbakhsh, F., Kordi, R. (2016). Comparison of lateral abdominal muscle thickness and cross sectional area of multifidus in adolescent soccer players with and without low back pain: a case control study. *Asian journal of sports medicine*, 7(4).
21. Myrer, J. W., Johnson, A. W., Neves, C., Bridges, J., Neves, T., Eggett, D. (2014). Multifidus size in Female Collegiate Volleyball Players from Preseason to Postseason and with Back Pain: 2949 Board# 235 May 30, 200 PM-330 PM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5s), 803.
22. Correia, J. P., Oliveira, R., Vaz, J. R., Silva, L., & Pezarat-Correia, P. (2016). Trunk muscle activation, fatigue and low back pain in tennis players. *Journal of science and medicine in sport*, 19(4), 311–316.
23. Grosdent, S., Demoulin, C., Souchet, M., Tomasella, M., Crielaard, J. M., Vanderthommen, M. (2015). Trunk muscle profile in elite tennis players with and without low back pain. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(11), 1354–1362.

Стаття надійшла до редакції 15.07.2019 р.

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГИРЬОВИКІВ СЕРЕДНЬОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Євген Карабанов¹, Анатолій Конох², Тетяна Христова¹

¹Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, Україна, karaban333@gmail.com

²Запорізький національний університет, Запоріжжя, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-103-108>

Анотація

Мета статті – з'ясувати ефективність впливу експериментальної методики тренувального процесу гирьовиків на функціональний стан у підготовчому періоді. **Завдання** – проаналізувати вплив авторської методики індивідуалізації тренувального процесу на функціональну підготовленість гирьовиків. **Матеріал.** У дослідженні взяли участь 11 спортсменів-гирьовиків 1–2 спортивних розрядів віком 16–17 років. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Цифровий матеріал, отриманий у процесі дослідження, оброблено за допомогою пакета програм обробки даних загального призначення Statistica версії 10.0. Достовірність різниць між групами (порівняння середніх значень показника за кожною групою) визначали із застосуванням критерію Стьюдента (t). **Результати.** Визначено доцільність використання розробленої методики. Установлено ефективність впливу статодинамічних вправ з обтяженням з урахуванням дозування на покращення функціональної підготовленості гирьовиків-спортсменів. Аналіз стресостійкості системи кровообігу за показником реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес вказує на те, що наприкінці підготовчого періоду гирьовики мають високий ступінь стресостійкості серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх впливів різного характеру. Показники систолічного та діастолічного тиску в досліджуваних спортсменів відповідають віковим нормам згідно зі стандартом Всесвітньої організації охорони здоров'я. Показник МСК спортсменів-гирьовиків покращився на 1,45 мл/хв/кг ($p < 0,001$). **Висновки.** Доведено доцільність використання авторської методики тренувальних занять для підвищення функціональної підготовленості гирьовиків у підготовчому періоді. У виконанні більшості контрольних нормативів спортсмени після підготовчого періоду достовірно покращили показники функціональної підготовленості. Застосування засобів статодинамічної спрямованості дає змогу організувати тренувальний процес на високому емоційному тлі, що надзвичайно важливо для формування стійкого інтересу до занять. Представлені дані свідчать про значні морфологічні перебудови в організмі спортсменів при формуванні довготривалих адаптаційних реакцій до власне силової роботи та тренувань на розвиток силової витривалості.

Ключові слова: функціональна підготовка, гирьовий спорт, вправа, спортсмен, методика.

Евгений Карабанов, Анатолий Конох, Татьяна Христова. **Функциональная подготовленность гиревиков средней квалификации в подготовительном периоде.** **Цель** – выяснить эффективность воздействия экспериментальной методики тренировочного процесса гиревиков на функциональное состояние в подготовительном периоде. **Задания** – проанализировать влияние авторской методики индивидуализации тренировочного процесса на функциональную подготовленность гиревиков. **Материал.** В исследовании приняли участие 11 спортсменов-гиревиков 1–2 спортивных разрядов в возрасте 16–17 лет. От всех участников получено информированное согласие на участие в этом эксперименте. Цифровой материал, полученный в процессе исследования, обработан при помощи пакета программ обработки данных общего назначения Statistica версии 10.0. Достоверность различий между группами (сравнение средних значений показателя по каждой группе) определяли при помощи критерия Стьюдента (t). **Результаты.** Определена целесообразность использования разработанной методики. Установлена эффективность воздействия статодинамических упражнений с отягощением с учетом дозирования на улучшение функциональной подготовленности гиревиков-спортсменов. Анализ стрессоустойчивости системы кровообращения по показателю реакции сердечно-сосудистой системы на психоэмоциональный стресс указывает на то, что в конце подготовительного периода гиревики имеют высокую степень стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы к внешним и внутренним воздействиям различного характера. Показатели систолического и диастолического давления у исследуемых спортсменов соответствуют возрастным нормам согласно стандарту Всемирной организации здравоохранения. Показатель МСК спортсменов-гиревиков улучшился на 1,45 мл/мин/кг ($p < 0,001$). **Выводы.** Доказана целесообразность использования авторской методики тренировочных занятий для повышения функциональной подготовленности гиревиков в подготовительном периоде. В выполнении большинства контрольных нормативов спортсмены после подготовительного периода достоверно улучшили показатели функциональной

подготовленности. Применение средств статодинамической направленности позволяет организовать тренировочный процесс на высоком эмоциональном фоне, что чрезвычайно важно для формирования устойчивого интереса к занятиям. Представленные данные свидетельствуют о значительных морфологических перестройках в организме спортсменов при формировании долговременных адаптационных реакций к собственно силовой работе и тренировок на развитие силовой выносливости.

Ключевые слова: функциональная подготовка, силовые упражнения, спорт, спортсмен, техника.

Yevhen Karabanov, Anatolliy Konoh, Tetiana Khrystova. Functional Preparation of Kettlebell-Lifters with Middle Qualification in the Preparatory Period. *Aim.* to find out the effectiveness of the influence of the experimental methodology of the kettlebell-lifters' training process on the functional state in the preparatory period. *Objective.* to analyze the influence of author's methodology on the individualization of the training process on the functional readiness of the kettlebell-lifters. *Materials.* The research involved 11 sportsmen-kettlebell-lifters aged 16–17 years of the 1st–2nd sports categories. All participants gave their informed consent to participate in this experiment. The digital materials obtained during the research were processed by means of a general-purpose data-processing package Statistica of 10,0 version. The reliability of the distinction between the groups (comparing the average values of the indicator for the every group) were determined by means of Student's criterion (t). *Results.* The expediency of using the developed methodology was determined. The effectiveness of the influence of static-dynamic exercises with weighting, taking into account its measuring for improving the functional preparedness of kettlebell-lifters, was established. The analysis of the stress-resistance of the blood circulatory system, according to the indicator of the reaction of the cardiovascular system on psycho-emotional stress, proved that at the end of the preparatory period, kettlebell-lifters had a high degree of stress-resistance of the cardiovascular system to external and internal influences of a different nature. The indicators of systolic and diastolic pressure of the investigated sportsmen met the age norms in accordance with the World Health Organization standards. The MOC score of the kettlebell-lifters was improved on 1,45 ml/min/kg ($p < 0,001$). *Conclusions.* The expediency of the author's methodology of training sessions use to increase the functional readiness of the kettlebell-lifters in the preparatory period was proved. In performing most of the control standards, after the preparatory period sportsmen significantly improved their functional readiness. The application of means of static-dynamic orientation helped to organize the training process on the high emotional background, which was extremely important for stimulating a great interest in the trainings. The presented data indicated on significant morphological rearrangements in the sportsmen's organisms while forming long-term adaptation reactions to actual strength work and training for the development of strength endurance.

Key words: functional training, kettlebell-lifting sport, exercise, sportsman, methodology.

Вступ. Вивчення динаміки й поточного стану фізіологічних характеристик у спортсменів є актуальною проблемою сучасної спортивної науки [3; 6; 9].

На думку більшості дослідників, найбільш ефективним засобом оптимізації функціонального стану та загального рівня здоров'я є різні види фізичних вправ. Певне місце серед них відводиться гирьовому спорту у зв'язку з його доступністю, простотою, змістовністю, нескладністю матеріального забезпечення, високим ступенем емоційності та оздоровчого впливу на організм [5; 11; 12].

Дослідницьку роботу виконано в межах плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького Міністерства освіти і науки України за темою «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (номер державної реєстрації 0115U001739). Роль авторів полягає в науковій розробці методики індивідуалізації тренувального процесу гирьовиків.

Дослідження вправ статодинамічного характеру як засобу впливу на фізичний стан спортсменів були науково схарактеризовані рядом авторів. І. В. Єркомашвілі виявив, що статодинамічні вправи мають виражений і тривалий анаболічний ефект. Статодинамічні вправи більшою мірою включають у роботу повільні м'язові волокна [3].

Відставлений ефект вправ статодинамічного характеру роботи м'язів описаний у роботі Б. С. Шенкмана [14]. Тренування привели до деякого збільшення площі поперечного перерізу повільних м'язових волокон, до зниження поперечного перерізу швидких м'язових волокон, достовірного й значного збільшення щільності капілярної мережі.

Для оцінки анаболічного потенціалу статодинамічних вправ проведено дослідження В. М. Селуянова, у якому проаналізовано вплив фізичних навантажень на м'язову силу (як характеристику анаболічного потенціалу) й прояви м'язових болей (як характеристику ступеня катаболізму). Як показують дані експерименту, статодинамічні вправи істотно впливають на нервово-м'язовий апарат. Після занять на другий день несуттєво знижується індекс м'язової сили, а потім, із третього дня,

спостерігаємо виражену фазу суперкомпенсації з перевищенням вихідного рівня на 16 %. До цього часу м'язові болі повністю припиняються [7].

Дослідження численних авторів стосуються проблеми вдосконалення методики тренування гирьовиків [1; 10; 11]. Водночас авторам не вдалося повною мірою висвітлити матеріали щодо медико-біологічних досліджень осіб, котрі займаються гирьовим спортом, у підготовчому періоді [2; 13]. Очевидно, що правильна обґрунтованість методики та контроль за функціональним станом спортсменів є необхідною основою для найбільш адекватного позитивного впливу цього виду спорту на загальний рівень здоров'я спортсменів, котрі займаються.

Мета дослідження – з'ясувати ефективність впливу експериментальної методики тренувального процесу гирьовиків на функціональний стан у підготовчому періоді.

Завдання – проаналізувати вплив авторської методики індивідуалізації тренувального процесу на функціональну підготовленість гирьовиків.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальне дослідження здійснено на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Богатир» м. Мелітополь Запорізької області. Загальна кількість учасників експерименту – 11 спортсменів 1–2 спортивних розрядів віком 16–17 років. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті. Дослідження виконано у вересні–лютому 2018–2019 рр.

Для виконання поставленого завдання застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; вивчення нормативної документації з підвищення спортивного результату дитячо-юнацьких спортивних шкіл; моделювання, програмування; педагогічний експеримент із використанням педагогічних тестів, максимальне споживання кисню (МСК) визначали за допомогою методики С. А. Душаніна [8]; педагогічне спостереження. Показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес розраховували за формулою:

$$PPC = ЧСС_2 / ЧСС_1, \quad (1)$$

де PPC – показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, у.о.;

$ЧСС_1$ – частота серцевих скорочень в умовах відносного спокою, уд./хв за 10 секунд;

$ЧСС_2$ – частота серцевих скорочень після штучно створеного психоемоційного стресу, уд./хв за 10 секунд.

Величини $PPC > 1,3$ у.о. свідчать про низький ступінь стресостійкості серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх дій різного характеру [4; 8].

Цифровий матеріал, отриманий у процесі дослідження, оброблено за допомогою пакета програм обробки даних загального призначення Statistica версії 10.0. Достовірність різниць між групами (порівняння середніх значень показника за кожною групою) визначали за допомогою критерію Стьюдента (t).

Результати дослідження. Гирьовий спорт належить до циклічних видів спорту. Фізіологічна основа тренування гирьовика полягає в прогресивних функціональних і структурних змінах, які відбуваються під впливом силової циклічної роботи [10, с. 19].

Авторська статодинамічна методика – це сукупність відразу двох режимів роботи м'язів – динамічного та ізометричного, із недопущенням розслаблення м'язів під час роботи. Вправи виконуються повільно й без повного розпрямлення складових ланок у суглобах, не даючи можливості м'язам розслабитися. Ускладнення підбирались індивідуально від повторного максимуму 30–60 %. Проведення тренування здійснювалось із застосуванням суперсетів на всі м'язові групи (інтервал між підходами – 30 секунд, до «відмови» виконується лише останній підхід у серії). Амплітуда руху в суглобах невелика і перебуває в межах середнього положення між максимальними величинами рухливості суглоба, тренувальна частина тіла робить ніби гойдання вгору-вниз, працюючи в долаючому режимі 1–1,5 секунди, а в поступовому – 2–3 секунди. Тривалість тренування – не менше 1 години. Після тренування планувався день відпочинку для повноцінного протікання процесів білкового синтезу.

У результаті педагогічного експерименту з перевірки ефективності експериментальної методики функціональної підготовки з використанням статодинамічних вправ із гирьового спорту встановлено, що показники функціональної підготовленості спортсменів зазнали значного підвищення.

Узагальнені результати медико-біологічного обстеження спортсменів-гирьовиків за період експерименту представлено в табл. 1.

Показники функціональної підготовленості гирьовиків на початку та після підготовчого періоду $n=11$ ($\bar{x}\pm S$)

Показник	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	t*
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	125,81±4,37	121,54±3,14**	2,62
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	81,45±3,98	80,72±2,45	0,58
Індекс Робінсона, у. о.	85,14±3,03	76,99±2,03**	9,33
Показник реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес, у. о.	1,54±0,14	1,18±0,13**	6,15
Частота серцевих скорочень, уд./хв	70,54±3,64	66,54±3,75	2,53
Життєва ємність легень, мл	3309±82,18	3500±14,20**	3,82
Проба Штанге, с	45,45±2,50	57,72±3,63**	9,21
Проба Генчі, с	29,81±2,60	33,09±3,04**	2,70
Максимальне споживання кисню, мл/хв/кг	51,09±0,83	52,54±0,52**	4,91

Примітки. t* – значення t-критерію Стьюдента між показниками функціональної підготовленості.
** – $p < 0,001$.

Аналіз параметрів систолічного артеріального тиску гирьовиків свідчить, що ці показники після підготовчого періоду достовірно знизилися на 4,50 мм рт. ст. ($p < 0,001$), що становить 3,20 %. На основі дослідження показників діастолічного тиску можна констатувати відсутність достовірної різниці протягом усього педагогічного експерименту ($p > 0,05$), показник потрібно вважати прогностично сприятливим. Треба зазначити, що показники систолічного й діастолічного тиску в досліджуваних спортсменів відповідають віковим нормам згідно зі стандартом Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Динаміка індексу Робінсона гирьовиків доводить, що завдяки методиці зі статодинамічними вправами відбувається значне покращення роботи серцево-судинної системи спортсменів протягом усього експерименту – значення показника достовірно зменшується на 8,15±1,08 у.о. ($p < 0,001$), що становить 9,4 %.

Аналіз стресостійкості системи кровообігу за показником реакції серцево-судинної системи на психоемоційний стрес указує, що гирьовики наприкінці підготовчого періоду мають високий ступінь стресостійкості серцево-судинної системи до зовнішніх і внутрішніх впливів різного характеру. Цей показник після експерименту становить 1,18±0,13 у.о., порівняно з вихідними даними, відбулося його покращення на 0,36 у.о., тобто на 23,3 %.

Динаміка показників частоти серцевих скорочень у стані спокою дає підставу стверджувати, що в спортсменів відбувається достовірне покращення результатів ($p < 0,05$) за період дослідження. У гирьовиків показник покращився на 4,00±1,13 уд./хв, що становить 8,57 %.

Найбільш інформативним показником діяльності функціональних систем організму, який визначає ємність аеробного енергозабезпечення, є величина максимального споживання кисню (МСК), під якою розуміють кількість споживаного кисню людиною під час фізичної роботи субмаксимальної потужності впродовж однієї хвилини. МСК, крім того, є інтегральною характеристикою функціональних можливостей організму й розглядається ще як важливий критерій загальної працездатності та тренуваності спортсмена. Показник МСК спортсменів-гирьовиків покращився на 1,45 мл/хв/кг, результат поліпшення ($p < 0,001$), що у відсотковому відношенні становить 2,8 %.

Узагальнений аналіз результатів проб Штанге і Генчі після проведення дослідження вказує на підвищення показників часу затримки дихання на вдиху та видиху. У спортсменів-гирьовиків після впровадження статодинамічної методики тренувань показник проби Штанге становив 57,72±3,63 с, Генчі – 33,09±3,04 с.

Аналіз динаміки показників життєвої ємності легень у процесі експерименту дає право стверджувати, що статодинамічні навантаження позитивно впливають на рівень функціональних можливостей зовнішнього дихання спортсменів. Цей показник збільшується протягом усього експерименту на 191 мл ($p < 0,05$).

Відповідно до даних, представлених у табл. 2, наприкінці підготовчого періоду серед спортсменів переважали представники з рівнем функціональної підготовленості «вищий від середнього» (54,5 %), збільшилася кількість спортсменок із рівнем «високий» (до 18,1 %) і вже не спостерігалось спортсменів, рівень функціональної підготовленості яких відповідав категорії «нижчий від середнього».

Таблиця 2

Внутрішньогруповий розподіл спортсменів за рівнем функціональної підготовленості на початку, у середині й наприкінці підготовчого періоду, одиниця вимірювання, %

Рівень функціональної підготовленості	Початок підготовчого періоду	Середина підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду
Низький	–	–	–
Нижчий від середнього	9,1	–	–
Середній	36,3	45,4	27,2
Вищий від середнього	45,4	36,3	54,5
Високий	9,1	18,1	18,3

Дискусія. Педагогічний експеримент виконано на спортсменах не вищого спортивного рівня. Основним аргументом на захист правомірності екстраполяції результатів дослідження є те, що на основі педагогічного дослідження ми не робимо нових висновків, а лише підтверджуємо, уточнюємо ті, які в гіпотетичній формі сформульовано раніше на основі модулювання об'єкта дослідження – спортсменів, котрі тренують силову витривалість. Другим аргументом є те, що більшість наших випробуваних були спортсменами зі стажем занять із гирьового спорту 0,5–1 рік.

Наші дослідження підтверджують дані В. Н. Селуянова [7] щодо впливу статодинамічних вправ на м'язову силу (як характеристику анаболічного потенціалу). Упровадження запропонованої методики в тренувальний процес спортсменів покращило їхній функціональний стан та результат змагань.

Перспективи подальших пошуків зазначеної проблеми полягають у системному підході до дослідження. Подальшу роботу планується проводити з метою вивчення особливостей динаміки функціональної підготовленості гирьовиків в інші періоди річного циклу підготовки.

Висновки. Отже, у результаті аналізу даних функціональної підготовленості спортсменів-гирьовиків встановлено, що авторська методика вдосконалення фізичного стану з використанням вправ статодинамічного характеру позитивно впливає на рівень розвитку загальних і професійних фізичних якостей і рухових навичок. У виконанні більшості контрольних нормативів спортсмени після підготовчого періоду достовірно покращили показники функціональної підготовленості. Представлені дані свідчать про значні морфологічні перебудови в організмі спортсменів при формуванні довготривалих адаптаційних реакцій до власне силової роботи та тренувань на розвиток силової витривалості. Це викликано, насамперед, значною руховою активністю, експериментальною методикою, навантаженням, правильним режимом харчування й відпочинку.

Отже, експериментальна методика, маючи значні відмінності у змісті тренувального процесу, що акцентує на статодинамічних вправах з обтяженням та враховує індивідуальні дозування навантаження, значною мірою сприяла виконанню завдання підвищення функціональної підготовленості гирьовиків у підготовчому періоді.

Джерела та література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Воропаев В. И. О методике тренировки гиревиков. *Тяжелая атлетика: ежегодник/сост.* Санда-лов Ю. А.; редкол. Гавриловец А. В. и др. Москва: Физкультура и спорт, 1986. С. 43–47.
3. Еркомайшвили И. В. Планирование физической подготовки конькобежцев групп спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1991. 23 с.
4. ЛЬІН В. М. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення *Спортивна медицина*. 2007. № 1. С. 42–45.
5. Карабанов Є. О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2. С. 74–78.
6. Корягина Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. Омск: СиБГУФК, 2003. 60 с.
7. Макинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие мышечной выносливости в циклических видах спорта. Москва: Дивизион, 2009. 360 с.

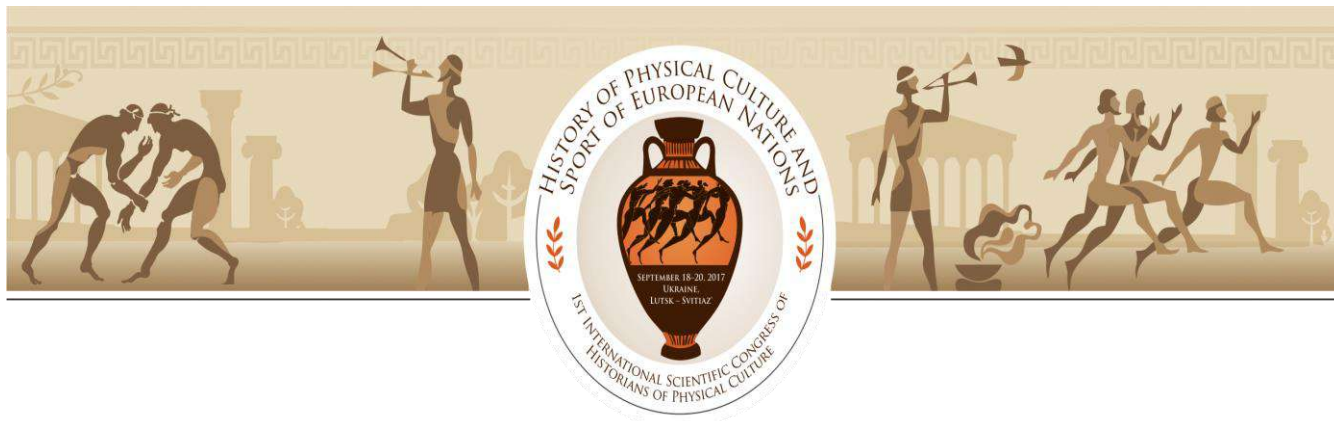
8. Маліков М. В., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.
10. Пічугін М. Ф. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
11. Хайрулин Р. А. Гиревой спорт. Казань: Центр оперативной печати, 2004. 96 с.
12. Хитров В. Д. О повышении эффективности тренировочного процесса спортсменов-гиревиков массовых разрядов. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт*. 2014. № 2. С. 173–177.
13. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт. Киев: Олимп. лит., 1998. 105 с.
14. Шенкман Б. С. Влияние тренировки на композицию мышц, размеры и окислительный потенциал мышечных волокон у человека: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Москва, 1990. 23 с.

References

1. Andrejchuk, V. Ja. (2007). *Metodychni osnovy ghyrjovogho sportu* [Methodical fundamentals of kettlebell lifting]: navch. posib. Ljviv: Triada pljus. 500.
2. Voropaev, V. Y. (1986). O metodyke trenirovki ghyrevykov [Gireviko training methods]. *Tjzhelaja atletyka: ezhegodnyk/sost.* Sandalov Ju. A.; redkol. Ghavrylovec A.V. y dr. Moskva: Fyzkultura y sport, 43–47.
3. Erkomajshvyly, Y. V. (1991). *Planyrovanye fyzycheskoj podghotovky konjkobezhek ghrupp sportyvnoho sovershenstvovanyja* [Planning physical training groups of sport advancement konkobezhek]. Avtoref. dys. kand. ped. nauk. Moskva, 23.
4. Пјјин, В. М. (2007). Osoblyvosti funkcionaljnogho i psykhofiziologhichnogho statusu sportsmeniv vysokoji kvalifikaciji z oznakamy khronichnogho stomlennja [Features functional and Psychophysiological status of sportsmen of high qualification with signs of chronic fatigue]. *Sportyvna medycyna*, 1, 42–45.
5. Karabanov, Je. O. (2013). Stan i perspektyvy ghyrjovogho sportu jak olimpijskogho vydu [Status and prospects of the kettlebell as Olympic type]. *Visnyk Zaporizjkogho nacionaljnogho universytetu. Fyzychne vykhovannja ta sport*, 2, 74–78.
6. Korjaghyna, Ju. V. (2003). *Fyzyologhyja sylovykh vydov sporta* [Power sports Physiology]: ucheb. posobyе. Omsk: SybGhUFG, 60.
7. Makynchenko, E. B., Selujanov, V. N. (2009). *Razvytye myshechnoj vynoslyvosty v cyklycheskykh vydakh sporta* [Development of muscle endurance in cyclic sports]. Moskva: Dyvyzyon, 360.
8. Malikov, M. V., Svatjjev, A. V., Boghdanovsjka, N. V. (2006). *Funkcionaljna diaghnostyka u fizychnomu vykhovann i sporti* [Functional diagnosis in physical education i sport]: navch. posib. dlja stud. vyshh. navch. zakl. Zaporizzhja: ZDU, 227.
9. Platonov, V. N. (2004). *Systema podghotovky sportsmenov v olympijskom sporte. Obshhaja teoryja y ee praktycheskye polozenyja* [System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical provisions]. Kyev: Olymp. lit., 808.
10. Pichughin, M. F. (2011). *Ghyrjovyy sport* [Weight-lifting sport]: navch. posib. Zhytomyr: ZhVI NAU, 880.
11. Khajrulyyn, R. A. (2004). *Ghyrevoj sport* [Weight-lifting sport]. Kazanj: Centr operatyvnoj pechaty, 96.
12. Khytrov, V. D. (2014). O povishenyy efektyvnosty trenirovochnogho processa sportsmenov-ghyrevykov massovykh razrjadov [On enhancing the effectiveness of the training process, athletes-gireviko mass discharges]. *Yzvestyja Tuljskogho ghosudarstvennogho unyversyteta. Fyzycheskaja kuljtura y sport*, 2, 173–177.
13. Shherbyna, Ju. V. (1998). *Ghyrj voskhytytelnyj polēt* [Weights amazing flight]. Kyev: Olymp. lit., 105.
14. Shenkman, B. S. (1990). *Vlyjanye trenirovki na kompozyciju mushc, razmeru y okyslyteljnuj potencyal mushechnikh volokon u cheloveka* [Influence of exercise on muscle composition, size and oxidative capacity of the muscle fibers in humans]. Avtoref. dys. kand. byol. nauk. Moskva, 23.

Стаття надійшла до редакції 31.07.2019 р.

Рецензії, хроніки та персоналії



Звіт про проведення III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи»

10–12 вересня на базі табору «Гарт» Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки відбувся III Міжнародний науковий конгрес «Історія фізичної культури і спорту народів Європи». У ньому взяли участь науковці України, Польщі, Німеччини та Молдови.

Із пленарними доповідями виступили:

- Diethelm Blecking (University of Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Germany). GERMAN-POLISH RELATIONSHIPS IN THE FIELD OF SPORT – FROM THE LONG CENTURY TO THE PRESENT DAY - AN OVERVIEW.

- Оксана Марченко, Тетяна Круцевич (Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна). ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

- Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza (Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska). DZIEJE SPORTU NA WOŁYNIU W LATACH 1921–1939 W ŚWIETLE AKTUALNEGO STANU BADAŃ.

- Валентин Константинов (Институт истории, Министерство просвещения, культуры и исследований Молдовы, Молдова). ОПИСАНИЕ МОЛДАВИИ В ЖУРНАЛАХ ИНОСТРАННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ В XVI–XVII ВЕКАХ.

- Оксана Шинкарук (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна). ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КІБЕРСПОРТУ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ.

- Віктор Костюкевич (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна). ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХОКЕЮ НА ТРАВІ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ.

- Олександр Притула (Запорізький національний університет, президент громадської організації «Всеукраїнська федерація “Спас”», Запоріжжя, Україна). КОЗАЦЬКЕ БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО «СПАС» ЯК ЗАСІБ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОЗАКА-ВОЇНА. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ.

- Юрій Тимошенко (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна). З ІСТОРІЇ СОКІЛЬСТВА В АРХІВОСХОВИЩАХ УКРАЇНИ.

Під час роботи конгресу здійснювалася презентація книг з історії фізичної культури й спорту:

- Єрмаков С. С. доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди:

– Спеціальний випуск за темою: «ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ», присвячений 130-річчю від дня народження фундатора української системи фізичного виховання проф. Івана Боберського.

– Ермаков С. С. Волейбол Харківка: 1925–2000гг. Факты и комментарии (Харків: ХГАДИ-Планета Принт, 2004. 372 с.).

– 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925–2005 рр./за заг. ред. Єрмакова С. С. (Київ: ФВУ, 2005. 96 с.).

• Грибан Г. П. доктор педагогічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України, дійсний член (академік) Української академії наук, Житомирський державний університет імені Івана Франка:

– Кухарський О. С., Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині (Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 108 с.).

– Кухарський О. С., Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія. Вид. 2-ге, виправл. і доповн. (Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 128 с.).

– Кухарський О. С., Грибан Г. П. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр.: монографія (Житомир: Вид-во «Рута», 2015. 184 с.).

– Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Романчук В. М., Грибан Г. П. Поліські силачі: монографія/за ред. Г. П. Грибана (Житомир: «Полісся», 2015. 344 с.).

– Кухарський О. С., Грибан Г. П. Історія розвитку велоспорту на Житомирщині: монографія (Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 452 с.).

• Притула О. Л. Запорізький національний університет, президент громадської організації «Всеукраїнська федерація “Спас”»:

– Притула О. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посіб. з підтримки фізіол. здоров'я людини (Запоріжжя: Статус, 2017. 55 с.: фот. Назва обкл.: Дев'ять сил. Система психофізичних вправ).

– Притула О. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу/Всеукр. федерація «СПАС». (Запоріжжя: Статус, 2017. 135 с.).

– Притула О. Л., Шилов Ю. О. Світогляд в українському рукописі «СПАС»/Запоріж. нац. ун-т, Каф. теорії та методики фіз. культури і туризму (Запоріжжя: Акцент Інвест-трейд, 2013. 123 с.).

– Конох А., Притула О. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності: монографія/Запоріж. нац. ун-т (Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 293 с.).

– Притула О. Успіх та людяність. Як досягти успіху й зберегти в собі людину: poradnik для успіш. життя (Запоріжжя: Статус, 2017. 91 с.).

• Цьось А. В. доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки:

– Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навч. посіб. (Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.).

– Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави: навч. посіб. (Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.).

– Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: монографія (Луцьк: Надстир'я, 2000. 376 с.).

– Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: монографія (Луцьк: Волин. обл. друк., 2004. 192 с.).

– Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: [навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл.] (Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.).

– Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз: монографія/Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник (Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 240 с.).

– Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання у русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. (Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 324 с.).

Під час роботи конгресу відбулася презентація «Товариства історії фізичного виховання і спорту України». Голова Товариства, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Анатолій Цьось розповів, що головною метою Товариства є ініціювання, організація та ведення діяльності, пов'язаної з науковими дослідженнями в галузі історії фізичної культури в європейському й світовому просторі, реконструкцією, упровадженням національних традицій фізичного виховання й спорту в навчально-виховний процес закладів освіти.

Родзинкою конгресу стали показові виступи та тренінги із середньовічного бою, стрільби з лука та арбалета, які проводили учасники лицарського клубу «Айна Бера» міста Луцька під керівництвом Сергія Вашука.

Наступний IV Міжнародний історичний конгрес «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» відбудеться у вересні 2020 р. в містечку Золотий Потік поблизу м. Ченстохови (Польща).

*Головний редактор журналу,
доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор*

Анатолій Цьось

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Наукове видання «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» містить такі рубрики:

- ✓ Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту.
- ✓ Технології навчання фізичної культури.
- ✓ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
- ✓ Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
- ✓ Олімпійський і професійний спорт.

Щоб мати можливість подавати рукописи в журнал та перевіряти їх поточний статус, потрібно зареєструватися на сайті (<http://sport.eenu.edu.ua>) або надіслати матеріали на e-mail: sport@eenu.edu.ua

Матеріал публікації повинен відповідати тематиці журналу.

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

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

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

Подаючи статтю в журнал, автор тим самим:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE відповідно до принципів етики наукових публікацій (https://publicationethics.org/files/International%20standards_authors_for%20website_11_Nov_2011.pdf).

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

Мови рукопису – українська, російська, англійська, польська.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РУКОПИСІВ

Стаття повинна супроводжуватись анотацією, ключовими словами й містити пристатейний список використаних джерел.

Файл рукопису повинен містити:

- ✓ індекс УДК статті (верхній лівий кут)
- ✓ назву статті (до 12 слів прописними літерами);
- ✓ прізвище, ім'я автора (-ів), афіліацію (науковий ступінь, вчене звання, посада, місце роботи або навчання, місто, країна);
- ✓ e-mail контактного автора;
- ✓ анотацію (230–250 слів), структуровану таким чином (із виділенням підзаголовків напівжирним шрифтом): актуальність теми дослідження, мета й методи або методологія дослідження, результати роботи та висновки; ключові слова (5–6 слів або стійких словосполучень, за якими надалі виконуватиметься пошук статті), що відображають специфіку теми, об'єкт і результати дослідження та жодне з яких не дублює слова з назви статті;
- ✓ текст статті;
- ✓ висловлення вдячності (за необхідності);
- ✓ джерела та літературу.

Метадані (анотації) подаються мовою оригіналу статті та англійською (якщо мова статті англійська, то метадані – англійською й українською/російською).

Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

Неприпустимим є застосування нерозшифрованих абревіатур і вперше введених термінів. Усі абревіатури повинні бути розшифровані при першому вживанні. Якщо абревіатур багато, то можна зробити список із розшифровкою кожної з них перед текстом статті.

Текст статті повинен відповідати формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion), тобто потрібно виділити такі розділи, як вступ; мета дослідження; матеріал і методи дослідження; результати дослідження; висновки.

Вступ (постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, аналіз досліджень, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які спирається автор; виокремлення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття).

Мета дослідження (метою повинно бути розв'язання проблеми або отримання знань щодо неї. Мета дослідження орієнтує на його кінцевий результат, завдання формулюють питання, на які потрібно отримати відповідь для реалізації мети дослідження. Для формулювання мети бажано використовувати слова **встановити, виявити, розробити, довести** та ін.)

Матеріал і методи дослідження. Цей розділ повинен бути коротким, але достатнім, щоб дати змогу іншим науковцям повторити дослідження, та містити три підрозділи (можна додати інші підрозділи, якщо є така потреба):

(1) *Учасники*

Указати кількість учасників, вік, спортивну кваліфікацію досліджуваних. Відзначити, що від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

(2) *Організація дослідження*

Ця частина повинна бути короткою, точною й логічною (коротка інформація про кожен крок виконання досліджень, тривалість і послідовність проведення експерименту). Указати використовувані прилади, обладнання, тести.

(3) *Статистичний аналіз*

У підзаголовку «Статистичний аналіз» автори повинні пояснити, які статистичні методи використано під час аналізу представлених даних у розділі «Результати дослідження», та обґрунтувати їх застосування. Статистичні методи повинні бути описані детально, щоб забезпечити перевірку представлених результатів. Статистичні значення мають бути показані разом із даними в тексті, а також у таблицях і малюнках. У кінці статистичного аналізу автори повинні вказувати рівень значущості та використані статистичні програми.

Звертаємо увагу авторів, що просте перерахування використаних методів дослідження редакцією не приймається.

Протокол збору даних, процедури, досліджувані параметри, методи вимірювань й апаратура повинні бути описані досить докладно, щоб дати змогу іншим ученим відтворити результати. Мають бути представлені посилання на використовувані методи. Маловідомі та істотно модифіковані методи повинні бути описані докладно, назви використаних пристроїв – супроводжуватись інформацією про виробника (назва, місто й країна), зазначеного в дужках.

Надання інформації про учасників експериментів (пацієнтів) вимагає наявності їхньої офіційної згоди. Дослідження пацієнтів і добровольців вимагають усвідомленої згоди, документованої в тексті рукопису. За участі дітей в експериментах потрібно мати отриману письмову згоду їхніх батьків, про що зазначаємо в цьому розділі. У звітах щодо експериментів на людях потрібно зазначити, чи проводилася процедура відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав (експериментів або інституційного регіонального) чи Гельсінської декларації 2008 р.

Редакція залишає за собою право затребувати будь-які вихідні дані від авторів на будь-якій стадії в процесі розгляду або публікації, у тому числі після публікації. Відмова надання запитуваної інформації може призвести до затримки публікації або скасування прийому праці.

Результати дослідження. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів (результати досліджень з обов'язковою статистичною обробкою даних потрібно подавати у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Дані, які відображаються в таблицях, мають бути суттєвими, повними, достовірними. Заголовок таблиці, назва графіка або діаграми повинні відповідати їхньому змісту. Переказувати словами дані таблиць і графіків неприпустимо. Результати дослідження мають бути обов'язково проаналізовані. Варто провести паралелі з даними, отриманими іншими вітчизняними й закордонними вченими.

Дискусія. Цей розділ повинен містити інтерпретацію результатів дослідження, а також результати, розглянуті в контексті підсумків в інших дослідженнях науковців, котрі займаються вивченням цієї проблеми. Потрібно включити в дискусію питання, що впливають із висновків, а також зазначити, яким чином дослідження інших авторів підтверджують правомірність дослідження. Слід виділити новизну отриманих результатів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У цій частині подається коротке формулювання результатів дослідження, осмислення та узагальнення теми, а також перспективи для майбутніх досліджень. (Висновки повинні бути лаконічними, конкретними, обґрунтованими, відповідати меті дослідження та впливати з основного змісту роботи).

Після тексту статті повинен міститися пристатейний список використаних джерел.

Усі джерела зі списку літератури повинні бути процитовані в тексті статті, в іншому випадку відповідний елемент потрібно вилучити. Якщо стаття, на яку є посилання, має цифровий ідентифікатор doi (<http://www.doi.org/index.html>), його обов'язково потрібно вказувати.

Список літератури повинен містити достатню кількість сучасних (за останні п'ять років) джерел за проблемою дослідження.

До списку потрібно включити наукові статті українських і зарубіжних авторів.

Допускається посилання на власні роботи авторів статті (самоцититування), але не більше ніж 25 % від загальної кількості джерел.

Якщо текст статті українською/російською мовою, то **список літератури повинен складатися з двох частин: «Джерела та література» і «References».**

Перелік посилань «Джерела та література» – це бібліографічний опис джерел, використаних під час підготовки статті, виконаний мовою оригіналу та оформлений відповідно до ДСТУ 8302:2015: Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання (<http://lib.pu.if.ua/files/dstu-8302-2015.pdf>).

При цьому, якщо в переліку використано джерела іноземною мовою, їх не потрібно перекладати українською/російською.

«References» – це дубльований перелік посилань «Джерела та література», оформлений за стандартом APA (<http://www.apastyle.org/>), англійською мовою та/або із застосуванням транслітерації.

Назви кирилических джерел транслітеруються, далі у квадратних дужках розміщується переклад.

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

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

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

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ

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

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

3. Параметри сторінки:

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

4. Шрифт основного тексту – Times New Roman, розмір символу (кегель) – 14, звичайний, рядки без переносів.

5. Параметри абзацу:

– вирівнювання – за шириною;

– міжрядковий інтервал – 1,5;

– відступ першого рядка – 1 см;

– інтервал між абзацами – 0 мм.

6. Таблиці й малюнки.

Кількість табличного матеріалу та ілюстрацій повинна бути доречною. Цифровий матеріал подається в таблиці, що має порядковий номер, вирівнювання по правому краю (наприклад: *Таблиця 1*) і назву (друкується над таблицею посередині жирним шрифтом, наприклад: **Розподіл студентів за рівнем фізичної активності**). Текст таблиці подається шрифтом Times New Roman, кегль 12, інтервал 1. Формат таблиць – лише книжковий.

Рисунок повинен бути єдиним графічним об'єктом (тобто згрупованим). Для рисунків, виконаних у програмі Excel, потрібно додатково до статті відправити файл Excel (97-2003).

Ілюстрації також слід нумерувати; вони повинні мати назви, які вказуються поза згрупованим графічним об'єктом (наприклад: **Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності**). Ілюстративний матеріал обов'язково повинен бути контрастним чорно-білим, спосіб заливки в діаграмах – штриховий).

Формули (зі стандартною нумерацією) виконуються в редакторі Microsoft Equation. Підписи рисунків та формул мають бути доступні для редагування. Усі графічні об'єкти не повинні бути сканованими.

Вимоги до статей, останні випуски журналу, архів номерів, різна інформація – на сайті видання: <http://sport.eenu.edu.ua>.

Якщо стаття не відповідає вищезазначеним вимогам або її науковий рівень недостатній, то редакційна рада не приймає працю для публікації.

Стосовно інших питань за консультацією просимо звертатися до відповідального секретаря Індики Світлани Ярославівни (сл. тел. 0332-24-21-78; моб. тел. (066)-48-30-600).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку (див. нижче).

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті _____

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) *(українською та англійською мовами)* _____

ORCID (цифровий ідентифікатор автора, що відрізняє Вас від будь-якого іншого дослідника, підтримує зв'язок між Вами й Вашою професійною діяльністю. Отримати свій унікальний ідентифікатор ORCID можна зареєструвавшись <http://about.orcid.org>, <https://orcid.org/register>) _____

Місце роботи, навчання, поштова адреса, індекс, службовий телефон (установи чи організації) *(українською та англійською мовами)* _____

Поштова адреса Нової пошти, № відділення, на яке редколегія надсилає друкований примірник збірника _____

Телефон _____ . E-mail _____

ЗМІСТ

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

Gerald R. Gems Sport and Nation Building: A Comparison of the United States and South Africa	3
Анастасія Вільчковська Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання	10
Едуард Вільчковський Розвиток системи фізичного виховання загальноосвітніх шкіл Польщі (1918–1939 рр.)	17
Наталія Гнесь, Ірина Ячнюк Внесок товариства «Bukowiner Allgemeiner Sportklub» у розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині	23
Наталія Пангелова, Тетяна Круцевич Соціально-економічні умови розвитку форм активного дозвілля в країнах Сходу в епоху Середньовіччя	29
Володимир Ялович, Антон Ялович, Олена Собчук Історичні аспекти становлення та розвитку Фізкультурно-спортивного товариства «Спартак» на Волині	36

Технології навчання фізичної культури

Олена Дем'ячук, Ірина Єрко, Ірина Войтович, Андрій Єрко, Василь Войтович, Микола Мордик Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі	43
---	----

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Сергій Ніколаєв, Юрій Ніколаєв, Олег Гребік Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти	48
Василь Пантік, Олена Іщук, Ольга Іванюк Стан та динаміка соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти	54

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж, Наталія Рудакова Фізична активність у реабілітації осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень	63
Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Юрій Цюпак, Фелікс Філак, Володимир Тарасюк Аналіз стану окремих показників фізичного й функціонального розвитку школярів 11–12 років із сутулістю	72

Олімпійський і професійний спорт

Валентина Воронова, Оксана Шинкарук, Ольга Борисова, Ірина Хмельницька, Віктор Костюкевич Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі	78
Владимир Давыдов, Владимир Шантарович, Дмитрий Пригодич Морфологические модели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ	90
Ludmila Zapletalová, Gabriela Luptáková Musculoskeletal Condition and Adaptation as the Predictors of Low Back Pain in Sports Games	95
Євген Карабанов, Анатолій Конох, Тетяна Христова Функціональна підготовленість гирьовиків середньої кваліфікації в підготовчому періоді	103

Рецензії, хроніки та персоналії

Звіт про проведення III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи»	109
Інформація для авторів	112

Для нотаток

Наукове видання

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

№ 3 (47)

2019

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт журналу: <http://sport.eenu.edu.ua>

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 13,71 ум. друк. арк., 13,28 обл.-вид. арк. Зам. 31.

Виготовлювач – Вежа-Друк

(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 29-90-65).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

