

# Молодіжний науковий вісник



ISSN 2310-130X

Східноєвропейського  
національного  
університету  
імені Лесі Українки

Випуск 17  
2015



Міністерство освіти і науки України  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК**  
**Східноєвропейського національного університету**  
**імені Лесі Українки**

Журнал видається з 2007 року

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ***

Випуск 17

Луцьк  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
2015

УДК 796(082)  
ББК 75я43  
М 75

*Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету  
імені Лесі Українки (протокол № 9 від 26.03.2015 р.)*

#### **Редакційна колегія**

**Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки)  
(головний редактор);

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

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

**Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Кашуба В. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

**Фурман Ю. М.** – доктор біологічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);

**Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка);

**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет)

**Лазарєва О. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

**Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);

**Дорошенко Е. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Запорізький національний університет);

**Альошина А. І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

**Смолук І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

**Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

**Носко М. О.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Чернігівський національний університет імені Тараса Шевченка);

**Макогонов А. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія спорту і туризму) (Казахстан);

**Пасічник В. Р.** – доктор педагогічних наук (Кельцинський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркуві-Трибунальському) (Польща);

**Масловський Є. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

**Карпук Р. П.** – доктор педагогічних наук, професор (Академія рекреаційних технологій і права).

**Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.**  
М 75 Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 17. – 165 с.

У журналі опубліковано статті з актуальних питань фізичного виховання різних груп населення, лікувальної фізичної культури, олімпійського та професійного спорту.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів і студентів.

*Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук з фізичного виховання і спорту та педагогічних наук (див. додаток до постанови президії ВАКУ України № 1-05/5 від 01.07.2010 р.).*

**УДК 796(082)  
ББК 75я43**

Сайт збірника наукових праць:  
[www.visnyksnu.com.ua](http://www.visnyksnu.com.ua)

© Цьось А. В., Альошина А. І. (укладання), 2015  
© Альошина А. О. (обкладинка), 2015  
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015

Михайло Ібрагімов Ministry of Education and Science of Ukraine

Lesya Ukrainka Eastern European National University

## **YOUTH SCIENTIFIC JOURNAL**

**Lesya Ukrainka Eastern European National University**

The magazine is published since 2007

**Physical Education and Sport**

**Issue 17**

Lutsk  
Lesya Ukrainka Eastern European  
National University  
2015

УДК 796(082)  
ББК 75я43  
М 75

*Recommended for publication by the academic council of Lesya Ukrainka Eastern European National University  
(protocol № 9, 26.03.2015)*

#### **Editorial board**

**Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Tsios A. V.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Andriychuk O. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

**Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Kashuba V. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Training and Sports of Ukraine);

**Furman M.** – PhD in Biological Sciences, professor (Vinnitsa State Pedagogical University after Kotsiubynskyi);

**Davydov V. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);

**Akhmetov R. F.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Zhytomyr Ivan Franko State University);

**Kozina J. L.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv National Pedagogical University);

**Lazareva O. B.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National Institute of Physical Training and Sports of Ukraine);

**Valetskyy U. M.** – PhD in Medical Sciences (Volyn Municipalities Regional Territorial Medical Anti-tuberculosis Association);

**Doroshenko E. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, associate professor (Zaporizhzhya National University);

**Aleshina A. I.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive secretary);

**Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

**Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

**Nosko M. A.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University);

**Makohonov A.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Sport and Tourism) (Kazakhstan);

**Pasichnyk V. R.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Humanities and Natural Keltsynskyy University of Jan Kochanovsky) (Poland);

**Maslovska E. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Poleski State University) (Byelorussia);

**Karpyuk R. P.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Recreational Technology and Law).

**Youth** Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport :  
M 75 Journal / compiling by A. V. Tsos, A. I. Aleshina. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015. – Vol. 17. – 165 p.

In the magazine the articles are published on current issues of physical education of different groups of people of medical physical culture, Olympic and professional sports.  
For physical education teachers, coaches, athletes and students.

*Separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the magazine. Methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adaptation of human's body of different ages in the process of physical training with the support of pedagogical, psychological, methodological and biological experiments are filed in the works.*

*The journal is a scientific professional edition of Ukraine, where the results of thesis's work for the degree of Doctor or Candidate of physical education and sport and educational sciences can be published (see. Addition to the Presidium of SCC of Ukraine № 1-05 / 5 from 01.07. 2010).*

УДК 796(082)  
ББК 75я43

Web site of the digest of scientific works:  
[www.visnyksnu.com.ua](http://www.visnyksnu.com.ua)

© Tsios A. V., Aleshina A. I. (compiling), 2015

© Aleshina A. O. (cover), 2015

© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015

## ЗМІСТ

### **Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури**

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Чи потрібна спортсмену та його тренеру філософія? .....                                                                                                       | 9  |
| <b>Ольга Андрійчук</b><br>Рекреаційні місця й території заповідників: пункти дотичності та взаємодоповнення .....                                             | 17 |
| <b>Оксана Гресь</b><br>Самоосвіта керівника загальноосвітнього навчального закладу як педагогічна умова успішності його здоров'язберігальної діяльності ..... | 21 |

### **Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту**

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Леонід Гнітецький</b><br>Самовиховання та його роль у формуванні духовних цінностей студентів-гандболістів .....                            | 26 |
| <b>Анатолій Войнаровський</b><br>Історичні передумови педагогічного керівництва студентським спортом у вищих навчальних закладах України ..... | 29 |

### **Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури**

|                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Ілля Вако</b><br>Кількісна біомеханічна характеристика базової техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки .....                                      | 33 |
| <b>Анатолій Вольчинський, Андрій Ковальчук</b><br>Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою .....                                                    | 38 |
| <b>Галина Гончар</b><br>Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей .....                                              | 43 |
| <b>Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук</b><br>Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами .....                                  | 48 |
| <b>Віталій Кашуба, Михайл Дудко</b><br>Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания .....                | 52 |
| <b>Тетяна Людовик</b><br>Детермінація фракції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ спеціальності «Мікро- та наноелектроніка» як педагогічної системи ..... | 57 |
| <b>Віктор Романюк, Іванна Голубок</b><br>Вплив фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток .....                                                       | 61 |
| <b>Ольга Юшковська, Євдокія Долгієр</b><br>Аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону .....                                                                                       | 66 |
| <b>Антон Ялович</b><br>Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики .....                                                          | 72 |

### **Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

|                                                                                                                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Олена Андрєєва, Інна Головач</b><br>Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку .....                                                | 77 |
| <b>Руслана Валецька</b><br>Навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання .....                                                                             | 83 |
| <b>Леся Галаманжук</b><br>Ефективність різних підходів до навчання під час занять фізичною культурою в розвитку рухової активності 4-річних дівчаток з існуючими варіантами мануальної рухової асиметрії ..... | 89 |

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Тетяна Єрмакова</b>                                                                                                |     |
| Формування культури здоров'я учнів як складова частина педагогічного процесу в школі .....                            | 96  |
| <b>Karolina Przednowek, Krzysztof Przednowek, Bogdan Mytskan</b>                                                      |     |
| Poziom i tempo rozwoju morfofunkcjonalnego dzieci w wieku 7–10 lat pochodzących z rodzin mało- i wielodzietnych ..... | 101 |
| <b>Mirosława Cieślicka, Krzysztof Żolnowski</b>                                                                       |     |
| Jakościowe i ilościowe aspekty obciążeń treningowych młodych pływaków .....                                           | 110 |
| <b>Віталій Усиченко</b>                                                                                               |     |
| Застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку .....                          | 117 |
| <b>Юрій Цюпак, Олександр Маїло, Володимир Олещук</b>                                                                  |     |
| Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку .....                  | 121 |

## **Розділ 5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація**

|                                                                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Світлана Демчук, Ігор Випасняк</b>                                                                                                                      |     |
| Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху .....                        | 125 |
| <b>Юрій Попадюха</b>                                                                                                                                       |     |
| Основы программы физической реабилитации больных после реконструктивных операций на ротаторной манжете плеча .....                                         | 129 |
| <b>Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак</b>                                                                                                                            |     |
| Вплив індивідуального диференційованого підходу в заняттях спеціальними фізичними вправами на фізичну підготовленість дошкільнят із порушеннями зору ..... | 134 |

## **Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт**

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Юрій Валецький</b>                                                                                                                 |     |
| Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять фізичною культурою й спортом .....                                                   | 139 |
| <b>Жанна Мудрик, Володимир Добринський, Вадим Смолюк</b>                                                                              |     |
| Поєднання тренувальних засобів у передзмагальному мезоциклі в тренувальному процесі легкоатлеток-бар'єристок .....                    | 142 |
| <b>Валерій Мельник, Мар'ян Пігин</b>                                                                                                  |     |
| Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки .....      | 146 |
| <b>Валентин Олешко</b>                                                                                                                |     |
| Динаміка обхватних розмірів тіла юних спортсменів в умовах застосування різних режимів тренування в процесі фізичного виховання ..... | 151 |
| <b>Леонід Ярмолинський</b>                                                                                                            |     |
| Можливості й перспективи використання комп'ютерних технологій у підготовці юних футболістів .....                                     | 155 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Наші автори .....            | 160 |
| Інформація для авторів ..... | 164 |

## CONTENT

### Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

#### Mikhail Ibragimov

Does the Athlete and His Coach Need Philosophy? .....9

#### Olga Andreychuk

Recreational Space and Protected Areas, Items Being Introduced and Complementarity.....17

#### Oksana Gres

Self-education of a Head of General Educational Establishment as a Pedagogical Condition for the Success  
of His Health Saving Activities .....21

### Professional Training of Physical Education and Sport Specialists

#### Leonid Hnitetskiy

Self Education and its Role in the Spiritual Values Forming by Handball-Students .....26

#### Anatoly Voynarovskiy.

Historical Background of Pedagogical Management of Student Sports  
in Higher Educational Institutions of Ukraine.....29

### Pedagogical Technologies of Education in Physical Training

#### Illya Vako

Quantitative Biomechanical Characteristics of Basic Fighting Techniques in the Process  
of Cadets' Special Physical Training .....33

#### Anatoliy Vol'chinskiy, Andrii Kovalchuk

Features of Training of Students-volley-ballers with Different Physical Preparation.....38

#### Galina Gonchar

Professionally Applied Physical Training as a Part of Physical Training of Pedagogical Specialities Students .....43

#### Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Svitlana Savchuk

Motivation and Purposefulness of Students to Independent Employment by Physical Exercises .....48

#### Vitaliy Kashuba, Mikhail Dudko

Modern Approaches, Methodic and Technologies Towards Formation of the Healthy Lifestyle Among Students  
in the Process of Physical Education .....52

#### Tetyana Ludovik

Determination Fraction of Professionally-applied Physical Training of Students of a Technical Universities,  
a Faculty of Micro- and Nanoelectronics, as a Pedagogical System .....57

#### Viktor Romaniuk, Ivanna Golubok

The Influence of Fitness Programs on Functionality of Cardiovascular System of Students .....61

#### Olga Yushkovskaya, Evdokiya Dodgier

Analysis of the Health Status of Students of the odessa Region.....77

#### Anton Yalovyk

Methodology of Formation of Motor Skills of Students of Higher Educational Establishments by Means  
of Track and Field Athletics .....72

### Physical Education of Different Groups

#### Helen Andreeva, Inna Golovach

Grounding and Development of the Program with the Use of Facilities of Ecological Tourism for the Children  
of Midchildhood .....77

#### Ruslana Valetska

Teaching Students to Methods of Self-evaluation and Monitoring of the Status and Level of Health  
for All Years of Study.....83

#### Lesija Galamandjuk

The effectiveness of Different Approaches to Learning by Physical Training in the Activity of 4-Year-old Girls  
with Existing Versions of Manual Motor Asymmetry .....89

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tetiana Yermakova</b>                                                                                                            |     |
| Formation of Health Culture of Schoolchildren as a Part of Educational Process at School.....                                       | 96  |
| <b>Karolina Przednowek, Krzysztof Przednowek, Bogdan Mytskan</b>                                                                    |     |
| The Level and Pace of Morphofunctional development of Children of 7–10 Years of Age<br>who Come From Small and Large Families ..... | 101 |
| <b>Cieślicka Myroslava, Żolnowski Krustof</b>                                                                                       |     |
| Qualitative and Quantitative aspects of The training Load of Young Swimmers .....                                                   | 110 |
| <b>Vitalij Usychenko</b>                                                                                                            |     |
| The use of Database Technology in Physical Education of the Men in First Mature Age .....                                           | 117 |
| <b>Yuriy Cyupak, Alexander Mailo, Vladimir Oleshuk</b>                                                                              |     |
| The State of Introduction of the Ukrainian Folk Playing Physical Education of Children of Midchildhood .....                        | 121 |

## Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

|                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Svetlana Demchuk, Igor Vypasnyak</b>                                                                                                                            |     |
| Analysis of Innovative Programs in Physical Education Aimed at Correcting Violations Motor Areas<br>of Children with Hearing Deprivation .....                     | 125 |
| <b>Yurij Popadyuha</b>                                                                                                                                             |     |
| Basics Program of Physical Rehabilitation of Patients After Reconstructive Surgery on the Shoulder<br>Rotator Cuff.....                                            | 129 |
| <b>Cyupak Tyatyana, Cyupak Yuriy</b>                                                                                                                               |     |
| Influence of the Individual Differentiated Approach of Employments by the Special Physical Exercises<br>on Physical Preparedness of Under-Five with Parosiss ..... | 134 |

## Olympic and Professional Sport

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Yurij Valetsky</b>                                                                                                                                   |     |
| Medical-pedagogical Supervision During Physical Education and Sports .....                                                                              | 139 |
| <b>Zhanna Mudrik, Volodymyr Dobrynskiy, Vadym Smoluk</b>                                                                                                |     |
| The Combination of Training Facilities in Before Competitive Meso Cycle in the Training Process<br>of Track and Field Athletics of Female Hurdler ..... | 142 |
| <b>Valeriy Melnyk, Maryan Pityn</b>                                                                                                                     |     |
| Comparative Characteristics of Tactical Activities Indicators in Handball Players' Attack at Different Stages<br>of the Long-Term Training System ..... | 146 |
| <b>Valentyn Oleshko</b>                                                                                                                                 |     |
| Embracing Body Size Dynamics of Young Athletes on Conditions of Various Training Modes<br>in Physical Training Process .....                            | 151 |
| <b>Leonid Yarmolynskyi</b>                                                                                                                              |     |
| Prospects and Opportunities of Computer Technology use in the Training of Young Football Players .....                                                  | 155 |
| Our Authors .....                                                                                                                                       | 160 |
| Information is for Authors .....                                                                                                                        | 164 |

# Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.011

Михайло Ібрагімов

## Чи потрібна спортсмену та його тренеру філософія?

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасному українському суспільстві, загострюють світовідчуття сучасної людини, викликають зневагу до традиційних цінностей у навчанні й вихованні. Основні парадокси та парадокси вітчизняної педагогіки, на мою думку, пов'язані з різкою зміною вектора світоглядної культури, а саме: переорієнтацією суспільної свідомості з русифікації на американізацію як переходу від східної до західної парадигми мислення. Декларативно в законах і підвідомчих актах, у наукових дефініціях фізична культура визначається як частина загальної культури, оскільки вони пов'язані спільною динамікою. Що в сучасних умовах розуміємо під «загальною культурою»?

Людина – носій, творець і споживач усієї культури, у тому числі й фізичної. Культура є способом існування людини у світі, який полягає в її творчій діяльності зі створення та відтворення відповідних сутнісним силам умов життя. Своєю творчою діяльністю людина перетворює навколишній світ і себе в ньому. Людина, за А. Блаженним, має свободу волі й від неї самої залежить, витворить вона гідно своє життя як благородна істота чи знівечить його, як тварина, біологічний вид. Із давніх-давен зв'язок людини із Всесвітом пролягає через фізичну культуру або, краще сказати, через *культуру тілесності*, бо перед тим, як займатися філософією, юриспруденцією, мистецтвом та іншими духовними феноменами, вона, передусім, має бути *живою* істотою. Але людина – *не біосоціальна*, а *соціобіологічна*, оскільки в житті керується певними мотивами та інтересами, які обумовлюються способом існування у світі.

Центральною категорією фізичної культури є *тілесна рухова активність* і в цьому простежується прямий зв'язок фізичної культури й філософської антропології. Культурна антропологія, яка розвинута в американській науці, на відміну від біологічної антропології, показує відмінність *homo sapiens* (людина мисляча) від людини як біологічного виду. Культуралістична антропологія, яка розвинута в західноєвропейській та вітчизняній гуманітористиці, розкриває різновиди соціальних іпостасей людини як *homo ludens* (людина, яка грає). Давнє питання, чи має бути мислячою людина, котра грає? А це вже проблема філософської антропології. Якщо розглядати спортсмена як людину, яка задіяна в змагальній грі, то це питання перефразовується: чи має спортсмен бути мислячою істотою, чи лише біологічною особою?

Відповіді на поставлені питання складають програму нової трансдисциплінарної галузі знань – філософії спорту, яка у вітчизняному континуумі лише започатковується, а на заході розвивається більше ніж півстоліття. Виникає питання практичної доцільності нової галузі знань і теоретичної її актуальності, ураховуючи протилежні архетипи культури. Як філософія, так і спорт мають різне смислове навантаження в східній і західній парадигмі культури. Не вдаючись до глибокого історичного екскурсу, принагідно зауважимо, що зміст понять «спорт» і «фізична культура» символізує протилежні типи культури.

Уважається, що термін «спорт» і пов'язана з ним змагальна діяльність є породженням англо-американського способу життя [1]. Нагадаємо, що слово «спорт» походить від англійського «sport», що позначає відволікатися, розважатися, займатися веселощами, тобто це був спосіб організації аристократичного дозвілля. Звісно, у реаліях пролетарського комунізму це не могло бути прийнятним, а тому «Спортінтерном» (М. І. Подвойський) це трактування відхилено. У тілесному навчанні за висхідне взято поняття «фізична культура», яка мала бути спрямована на масове залучення населення до занять фізичними вправами. Основне її завдання – підтримувати здоров'я для виконання військово-політичних цілей. Це відповідає попереднім традиціям, які розвивались у царській Росії, де розви-

вався Сокільський гімнастичний рух. Він, зі свого боку запозичував здобутки західноєвропейської культури у сфері розвитку гімнастичних шкіл: німецької, французької, шведської, чеської. Грецький термін «гімнастика» («*gymnazo*») позначав тілесне тренування, із якого починалася система формування морально соціальних якостей молоді людини. У давньогрецькій культурі Платонівська «Пайдея» – це гармонізація відповідно до природи людини фізичних, моральних й інтелектуальних здібностей. Підкреслимо, що споконвіків тілесному навчанню, яке ми називаємо фізичним, завжди приділяли основну увагу як субстанціональності (першооснові) культури [8].

У вітчизняній артикуляції зміст терміна ідентифікується зі спортом вищих досягнень. Термін «фізична культура» теж має англійський відголосок, що пов'язано з іменем Є. Сандова, який у 1890-х роках організував у Лондоні школи під назвою «*physicalculture*» і став засновником сучасного бодібілдингу. У радянські часи це була назва «культуризм». У наші дні цей вид фізкультурної діяльності віднесено до фітнесу, на ниві якого навіть проводять різнопланові змагання. Підкреслимо, що ані терміни «фізична культура», ані «фізичне виховання», ані «педагогіка» і навіть «культура» ніколи не вживаються ні на буденному, ні на теоретичному рівнях. Усе, що стосується фізичних вправ або «тілесного навчання» в західноєвропейському сенсі, що віднесено до поняття «спорт». Запозичення названої англо-американської мовленевої практики сприяло еволюції «прикладного фізичного виховання», «ЛФК» та інших видів спеціалізованої фізичної підготовки у вітчизняній теоретичній конструкції: «масовий спорт», «кондиційний спорт», «адаптивний спорт».

Масовий спорт, або «спорт для всіх» (під егідою ЮНЕСКО), по суті, є західноєвропейською й російською традицією тілесного навчання та фізичного виховання. У сучасному педагогічному процесі він іменується як фізична культура (скорочено – «фізкультура») [7].

Наведені тези з епістемології спорту й фізичної культури ставлять під сумнів питання про їх зв'язок із загальною культурою. Поняття культури втратило загальноприйнятну ціннісну орієнтацію на ідеал, а тому воно стало змістовно аморфним. Незважаючи на те, що термін по-різному змістовно витлумачувався, усе ж мав загальну комунікативну силу. Відсутність усякої традиції та ідеалу гуманістичності – прерогатива американського способу життя. Культурою вони самі себе не називають. Навпаки, вітчизняна культура традиційно орієнтована на певний гуманістичний ідеал, і при всіх варіаціях національної чи професійної, освітньої або повсякденної, мовленевої чи дозвільної культур, мала загально визнаний суспільний ідеал. Широко тиражований термін західної філософської аксіології «цінність» має абстрактний характер і, не будучи пов'язаним із соціально-культурологічним ідеалом, насаджує релятивізм. Виникає питання про онтологічні підстави фізичної культури й спорту? Соціологічні дослідження показують, що лише 25 % молоді, яка задіяна в системі ФКіС, пов'язує досягнення життєвого успіху зі своєю професійною діяльністю, на відміну від 80 % за радянських часів.

Як наслідок, фахівці ставлять питання, до якої культури належить фізична, хоча після тривалих гострих дискусій щодо культурологічної цінності спорту визначення того, несе він зло чи добро, є «бісовським заняттям», стало очевидним і загальноприйнятим, що є важливим конструктом загальноцивілізаційного процесу. Якщо визнавати спорт як соціокультурний феномен, то гостро виникає питання його доцільності й смислового навантаження. Пояснення суті поставлених питань є прерогативою філософського знання, яке осягає світ у його граничних основах: співвідношення Сутнісного й Належного. Тобто вивчення світу таким, яким він є (сутнісне), і таким, яким хотілося б його бачити (належне). Філософія спорту відповідає на питання про світогляд спортсмена й методологію наукового пізнання у сфері фізичної культури та спорту.

Одразу ж постає питання: яка доцільність фізкультурно-спортивної діяльності? Яку культурологічну цінність вона має і які загрози несе в собі? А оскільки в особистісному вимірі питання звучить так: яка користь спортсмену і його тренеру від філософських роздумів? Чи сприяє філософія успішній змагальній діяльності, де перемога є ключовим показником успіху?

Іншими словами: перемога «за будь-яку ціну» чи «перемога одна на всіх», де ціна перемоги має свій благородний смисл (перефразовуючи відомий поетичний наратив), адже переможців без переможених не буває. Висновок напрошується сам по собі: перемогою в змаганнях не вичерпується весь колорит життя. Зацикленість на бажаній перемозі має свої не тільки позитивні, а й негативні наслідки. Якщо екстраполювати спортивну змагальну діяльність на весь життєвий процес, то, звісно, для успішної, тобто щасливої людини філософія, як і релігія, не потрібна. Вона сконцентрована сама на собі й викликає егоцентричні емоції, зворотною стороною яких є зневага до інших, розпач і спустошення. Філософія необхідна в скруті. Як писав Боецій, філософія є розрадою для знедоленої людини. Спортивна змагальна діяльність розрахована на успіх, досягнення якого має бути «за будь-

яку ціну», не передбачає гуманістичної філософії. Це філософія меркантилізму та прагматизму, характерних для американської теоретичної думки. Інтерпретуючи спорт у західноєвропейському екзистенціалістському дискурсі, бачимо, що він є поєднанням раціонального та ірраціонального, розумного й нерозумного в людині. Він не має однозначного гуманістичного виміру. Розглядаючи перемогу як *цілепокладання* в спортивній діяльності, як кінцеву мету, ми штовхаємо особу спортсмена на безглузді дії: перемогти, щоб померти. Що ж маніфестує (сповіщає) спорт в антропософському, людському вимірі?

Отже, теоретична й практична актуалізація необхідності філософської, соціально-гуманітарної освіти для спортсмена, його тренера та інших працівників фізкультурно-спортивної галузі обумовлена низкою проблем, які стоять перед ними на етапі *поширення* інформаційно-технологічних змін у суспільному виробництві й *поглиблення* кризи в культурі. Про деякі з них ідеться в основному викладі цієї роботи.

**Аналіз досліджень цієї проблеми** засвідчує, що в Україні сформовано всі теоретичні передумови для формування філософії спорту як трансдисциплінарної галузі знань. Але цей процес іде занадто повільно й прогалина між філософською та фізкультурно-спортивною галузями знань ще не подолана. Проведення Всеукраїнських круглих столів та участь другий рік поспіль аспірантів НУФВСУ у «Днях науки» філософського факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка свідчать про дві чітко визначені тенденції.

*Перша* полягає в тому, що майстри спорту, фахівці з фізичного виховання зі значним професійним інтересом оволодівають наративами філософської антропології, а молода філософська спільнота зацікавлено обговорює здобутки наукових досліджень фізкультурно-спортивної галузі знань [6].

Водночас в оголошених як Всеукраїнські «круглих столах» із філософії спорту, крім науковців НУФВСУ, а також діючих спортсменів вищої майстерності, майже не беруть участі фахівці з інших вищих навчальних закладів. Це спонукає до невтішних роздумів щодо викладання циклу соціогуманітарних дисциплін у ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю. Наразі постає проблема культурологічної підготовки студентів, що означає соціальну престижність спортсмена, учителя фізичного виховання, інструктора фізичної підготовки.

*Друга* тенденція полягає в професійній зацикленості фахівців фізкультурно-спортивної діяльності й зневажливому ставленні до філософії як такої, що нібито не впливає на успішну спортивно-змагальну діяльність і не стосується фізкультурно-спортивних оздоровчих технологій. Якщо розглядати цю проблему в більш широкому соціальному контексті, то вона виглядає у співвідношенні сучасних інформаційних технологій і культури. Загострюється проблема спорт-наука-культура в методологічному й світоглядному аспектах.

Вузькопрофесійна заангажованість, домінування медико-біологічної складової в підготовці майбутніх фахівців не дають можливості розглядати спортсмена як діяча культури, а культивують ставлення до нього як «біомаси», із якої, при певних технологіях, можна сконструювати будь-яку модель спортсмена. Таку підготовку К. Маркс називав «професійним кретинізмом», що випадає із загальнокультурного процесу.

**Мета статті** – розкрити плідну значущість філософського знання для успішного розвитку фізкультурно-спортивної діяльності як у соціально-культурному контексті, так і в ціннісно-значущих параметрах особистісних вимірів творчості спортсмена та його тренера.

**Зв'язок із науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано в межах наукової теми кафедри філософії, історії та соціології Національного університету фізичного виховання і спорту України «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання» (реєстраційний номер – 0108U000908).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Серед основних проблем, які викликають недовіру фізкультурно-спортивної спільноти до філософії, є те, що фундація їх галузі знань як виокремленої з педагогічної науки відбувалася за радянських часів, коли панівною філософією був діалектичний матеріалізм. А тому старша генерація науковців фізкультурної галузі в більшості не знає сучасної західноєвропейської філософії та «з підозрою» ставиться до тих новацій, які запроваджують гуманітарії у викладацькій роботі. Спортивна діяльність безпосередньо стосується людини й відповідно до філософської антропології майже не знаходить відгуку у фізкультурно-спортивних наукових пошуках. Виокремлення фізкультурно-спортивних досліджень у самостійну галузь знань мають як позитивні, так і негативні наслідки.

Позитивним є широкий розвиток спеціалізованих вчених рад і кількісне зростання питомої ваги фахівців вищої категорії в цій галузі. Особливо це важливо для достатньо розгалуженої системи

навчальних закладів. Але термін «виокремлено» не означає «відокремлено» від загальнонаукового процесу як це відбулось із фізкультурно-спортивною галуззю знань, яка без достатньо розвинутої теоретичної частини не може кваліфікуватися як наука. Негативним наслідком цього процесу, на мою думку, є низька якісна підготовка фахівців вищої кваліфікації, особливо їхня гуманітарна підготовка. Філософія не змогла виконати свою *інтегративну* роль як методологічного підґрунтя у формуванні теоретичної частини фізкультурно-спортивної науки, а тому, не будучи профілізованою, залишилася зайвим додатком за зразком народного епосу – «п'яте колесо до воза».

У багатьох учених склалася думка про філософію як фундаменталістську галузь знань, яка обіймає всю систему наукового знання. Дійсно, філософія має значний історичний період розвитку в системі духовної культури й пройшла шлях від «сукупності всіх знань» (античність), «служанки церкви» (середньовіччя), «науки-наук» (новий час), «метанауки» (XX ст.). У сучасних умов вона являє собою розгалужену галузь знань: філософську онтологію, філософську антропологію, філософську аксіологію, різнобічні напрями й школи позитивістського, неомарксистського, релігійного та екзистенціалістського гатунку. На сьогодні не існує як усезагальної культури, так і всезагальної філософської теорії. Не вщухають дискусії щодо наукового статусу філософії: одні вважають, що вона не була наукою – має нею стати завдяки запровадженню методів природничих наук й вихолощенню з неї світоглядної складової як спекулятивної, споглядальної. Інші, зокрема екзистенціалісти, відстоюють думку, що філософія не була, не є і не має бути науковою теорією. Постекзистенціалісти вважають її синтезуванням різних культурних елементів із філософською антропологією, адже світ – це світ людини, у якому вона живе й діє. Усе, що відбувається у світі, сприймається крізь призму людських інтересів і потреб.

Яка ж філософія потрібна спортсмену та його тренеру, щоб викликати його професійний інтерес і формувати громадську думку щодо культурологічної цінності фізичної культури й спорту?

Якщо дещо схематизувати та спростувати, то *вододіл* між американською й західноєвропейською (також вітчизняною) філософською культурою відбувається по лінії методологічних і світоглядних їхніх функцій. Американська гуманітарна думка не пов'язує собою ані з традиціями (бо вони її історично не мають), ані з ідеалами, що є серцевиною всякого світогляду. Англо-американська філософська думка здебільшого представлена аналітичною філософією, яка своїм корінням має Львівсько-Варшавську школу логічного позитивізму. Наразі його продовжувачем є лінгвістичний позитивізм. У ньому відсутні поняття «образу», «смислу», «цілі», «світогляду», «ідеалу» як реальних об'єктів буття. У мові вони наявні, але як віртуальні символи. Філософська символізація відповідає бурхливому розвитку інформаційних технологій, віртуальних комунікацій, комп'ютеризації. Тобто реальний світ не створений людською уявою його образ, а продукт мови, яка має символічний характер. Мова, за Е. Гусарлем, – оселя буття. Світ – це калейдоскоп символів. Тут постає питання: яке ж місце в цьому світі належить спорту?

Старше покоління європейців і вітчизняних теоретиків виховане на засадах гуманістичної та світоглядної культури, де вшановується традиція, досвід попередніх поколінь олюднення світу (світ – це мій світ). Традиційно «українець» – це «внутрішня людина», інтровертивна й екзистенційна, тобто така, що переживає навколишній світ у самій собі. Відповідно, і філософія кордоцентрична (Г. Сковорода, П. Юркевич), екзистенціалістська й антропоцентрична (Київська школа філософів 70-х років XX ст.) [15].

Отже, західноєвропейська та вітчизняна традиція в культурі антропосоціоцентрична, у той час як англо-американська – егоцентрична. Лідерство в новітніх технологіях дає змогу проводити міжнародну експансію американських інтересів і бути в авангарді глобалізацій. Отже, складається враження, що технології підміняють культуру. Для американців буде не зрозумілим поняття «фізичне виховання», а не «тренінг». Але технології поза культурним оздобленням утрачають свій гуманістичний сенс як знаряддя в руках людини, а не самоціль історичного розвитку.

Як бачимо, кожного разу, коли ставиться одне питання про положення спорту в сучасній культурі, то в пошуках відповіді на нього виникає низка проблем. Але спортсмен як творча особа має усвідомлювати своє місце в цьому світі й знати свою культурну історичну цінність, а не бути використаний як товар у системі «купівлі-продажу».

Оминаючи характеристику маніпулятивної суті англо-американської освіти [16], яка спрямована на формування певного стереотипу мислення, що вкладається в непорушність існуючого суспільного устрою, наголосимо, що молодому поколінню американізація нав'язує не образне, яке вимагає роздумів, а «кліпове мислення», яке досягається тестовою дресурою (Ж. Дельоз) [4]. Більше того, нейролінгвістичні технології дають змогу успішно корегувати масову свідомість. Якщо врахувати те,

що філософія серед усіх соціогуманітарних дисциплін залишилась обов'язковою дисципліною для вивчення студентською молоддю, то це зобов'язує викладачів максимально наблизити її до професійних інтересів слухачів. Виникає питання: яким чином фізична культура в цілому й спортивна, зокрема, може поєднувати вітчизняні традиції з деякими західними зразками деантропоцентричної культури?

При всіх перипетіях сьогодення зрозуміло одне: необхідна нова концептуальна модель філософії як навчальної дисципліни з фізкультурно-спортивною профілізацією. Такою моделлю може бути «філософія спорту» як трансдисциплінарна галузь, що враховує західноєвропейський і вітчизняний досвід.

Поняття «трансдисциплінарний» означає вихід за межі наявних дисциплін та звичних наративів, тобто фізкультурно-спортивній науці конче потрібно освоювати сучасну наукову мову, а не залишатися на примітивному, архаїчному рівні вже неприйнятному для загального наукознавства. Термін «*дискурс*» (латин. *discursus* – *міркування*) означає не декларативне, а проблемне мислення, «*парадигма*» (грец. *paradiegmata* – *приклад, взіреть*)<sup>1</sup> – періодизація в історичному розвитку науки, «*наративний*» (фр. *narratif*, лат. *narrativus* – *оповідний*) – певні смислові напрацювання в науково-публіцистичному творі. Ці поняття мають бути в повсякденному вжитку науковців. Кожне покоління розмовляє своєю мовою, бо, за Г. Гейне, нові ідеї мають бути витлумачені по-новому й жодна наука не може розвиватися без відповідних лінгвістичних запозичень. У цьому відношенні філософія трансформує мовний арсенал однієї науки в загальне наукознавство. Навіть ті, хто займається проблемами фізкультурно-спортивної рухової активності, рідко цікавляться філософською категорією кінестези, не кажучи вже про напрацювання самих кінезіологів, які визначають у руховій активності трансцендентальний, ейдонічний та психологічний рівні [9; 11].

Фізкультурно-спортивна наука відстає від загального рівня наукового знання у виборі методології й методів дослідження, які почасти штампуються з дисертації в дисертацію та не пов'язані зі специфікою предмета досліджень. Доходить до смішного, коли в методологію або в методи дослідження уключають «збір дослідницького матеріалу» або «опрацювання літературних джерел», що є не методологією і не методом, а рутинною започатковою умовою виконання поставлених завдань. Інколи, застосовуючи, по суті, нову методологію, а саме: проводиться порівняльний аналіз (компаративний метод), здійснюється реконструкція понять, коли з'ясовується еволюція змісту тих чи інших положень (метод феноменологічної редукції), але про назву цих методологій не згадується, тому що її не знають. Де ж філософська підготовка під час навчання в аспірантурі? Узагалі дивує те, що в розгалуженій системі багатьох навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю відсутня будь-яка філософська, методологічна підготовча наукознавча робота. Усе це атавізми «масового запливу» в науку.

Можна навести безліч прикладів, коли через недостатню гуманітарну, а «вряди-годи» й фахову підготовку керівників вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю напрацювання гуманітаріїв, які мають профільне спрямування, не втілюється в навчальний процес. Наразі в гонитбі за навчальними годинами дублюються одні й ті самі дисципліни під різною термінологічною оболонкою. Доречно було б спитати в керівників Харківської державної академії фізичної культури, як утілюється в навчальний процес розроблений співробітником академії, відомим філософом, професором Л. М. Газнюк цікавий спецкурс з естетики спорту? У ньому, зокрема, ідеться про тенденцію як «виражене устремління спорту від природного середовища, на лоні якого він зробив перші кроки у своєму становленні», до майже всезагального переходу до закритих приміщень. Автори ставлять проблему, піддаючи сумніву «виражати або жаль, або ентузіазм», адже, наприклад, «існує прямий зв'язок між поширенням штучних ковзанок і розвитком хокею й фігурного катання на ковзанах» [2, 113].

Ігнорування філософських наративів у педагогічній практиці підриває авторитет фізкультурно-спортивної галузі знань, яка обмежена прикладним експериментаторством і не бачить «неба над головою». Чи буде престижним і затребуваним у суспільстві спортсмен з обмеженим кругозором «майстерного гладіатора» та педагог із фізичного виховання, який «за деревами не бачить лісу». В. Висоцький висміював таких тренерів, які знають лише заклик: «ляжте на пол, три, чотири...». Заслужений тренер України М. Гераскевич, аналізуючи професійно-кваліфікаційний рівень тренерського складу фітнес-клубів і спортивних залів столиці, зазначає, що третина з них – люди талановиті й самовіддані, друга третина, а може й більше, «є потенційно здібні, але ледачі, не мотивовані до

<sup>1</sup> Про його застосування в науці фізичної культури й спорту читайте в статті: Ібрагімов М. М. Парадигмальний підхід як шлях до подолання кризи в теорії фізичної культури / М. М. Ібрагімов, Р. О. Бабик // Молода наука Волині: вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 12. – С. 7–13.

тренерської роботи й байдужі до клієнтів», решту він вважає людьми, «яких потрібно відразу вигнати та не підпускати до спортзалів на гарматний постріл» [3].

В обивателя складається враження, що для фізкультурника нічого не потрібно, крім свистка та м'яча. Прикро, але не можна миритися з подібними думками, бо мій сорокарічний педагогічний досвід свідчить про високі інтелектуальні здібності тих, хто займається фізкультурно-спортивним тренуванням. Підтвердження цього – опубліковані виступи на філософських зібраннях майстрів спорту з проблем феноменології тілесності, аксіології та ризикософії спорту, екстремальних навантажень тощо [9, 278–297].

*Культурологічна цінність спорту й фізичного виховання насамперед пролягає через моральну та інтелектуальну особистісну привабливість спортсмена, красу спілкування, обізнаність, стриманість і комунікативність як передумову професійної майстерності.* Не йдеться про те, щоб із фізкультурників готувати філософів, але їхня обізнаність у ній допоможе їх особистісному становленню як творчих працівників, самоусвідомленості своєї самодостатності як діячів культури. Філософсько-гуманітарна підготовка у ВНЗ від культурно-спортивного профілю має бути на рівні медико-біологічної, тим паче, що остання галузь знань підлягає людиномірним критеріям як ознаки науковості. Високопарвність і декларативність у фізкультурно-спортивних теоретичних постулатах, штампована розмова дифеніціями складає уявлення про канонізацію фізкультурно-спортивної науки.

Складається враження, що багато вчених працюють за давно «наїждженою» матрицею й у край самозадоволені собою. Це шлях до самознищення. Не вдаючись до подробиць, підкреслимо, що зміна наукових парадигм завжди проходить хворобливо, бо змінює стереотип мислення. Пройшов той час, коли на основі структуралістської методології визначалися ті чи інші елементи фізкультурно-спортивної діяльності. Спорт став динамічним, переглядаються багато закостенілих правил, які не дають свободи творчості спортсмена, а фізичне виховання, перейшовши у фітнес-клуби, стало поєднувати традиційні й нетрадиційні методики.

Сучасна наука перейшла зі стадії класичної, неklasичної в стадію *постнекласичної*, де використовуються не тільки раціональні, а й ірраціональні, міфологічні знання. Відомий англійський учений К. Попер як ознаку науковості запропонував метод фальшування (спростування), тобто коли будь які теоретичні постулати мають протилежні тлумачення. Це називається «проблемним мисленням», яке є прерогативою *теоретичної думки*. Молодим науковцям фізкультурно-спортивної галузі, хочуть вони того чи ні, доведеться ними оволодівати. Новий час – нові вимоги, бо життя не стоїть на місці. Безперечно, без експериментально-прикладних досліджень нема про що говорити ні в теорії, ні у філософії фізичної культури, але й без них вона нагадує «будинок без стін (теорія) і даху (філософія)». «Теорія без практики – пуста, а практика без теорії – сліпа», – говорив К. Маркс.

Що ж є наразі головним у філософській підготовці спортсменів, тренерів, інструкторів і педагогів фізичного виховання? На моє глибоке переконання, це знання наративів філософської антропології та історіософії фізкультурно-спортивної діяльності. Вони розкривають її культурологічну цінність та смислову доцільність у культурно-цивілізаційному процесі. Антропологічна катастрофа, яку констатують учені, наочно проявляється в динаміці спортивних змагань і їх результативності, котрі постійно зменшуються, порівняно із попередніми досягненнями. Не зупиняючись детально на цій відомій фахівцям проблемі, пояснимо, що ж таке спортивний досвід. Спорт, як і всі інші сфери суспільної життєдіяльності, не замкнутий сам на собі, а існує для людей і здійснюється ними.

Серцевиною спортивної діяльності, яка розкривається по-різному в історичні епохи, є **«спортивний тілесний досвід»**, який сповіщає людству про адаптивні можливості людини для виживання. Відомий англо-німецький культуролог Х. У. Гумбрехт у роботі «Похвала красі спорту» розглядає передумови, реальність і наслідки спортивного досвіду, на основі якого роздумує над актуальною для індустріального суспільства філософсько-антропологічною проблемою – відчуття людиною своєї «присутності» у світі («*parfomens*»). Спортивний досвід, вважає він, належить не тільки спортсменам, але й глядачам, як єдиному цілому соціальному феномену, незважаючи на різницю в типі тілесного включення з боку спортсменів чи глядачів». Далі він роздумує, що для фізкультурно-спортивного менеджменту, який намагається поділити спорт на більш глядацькі і менш глядацькі види, не має успіху, оскільки, не має значення миттєвий глядацький ефект, в різні історичні відрізки часу змінюється популярність тих чи інших змагань. Звичайно, ті види спорту, які мають історичну традицію, не підлягають часовим коливанням глядацького попиту [5, 135].

Наведені роздуми про спортивний досвід у нашому контексті необхідні для підтвердження думки про належність філософії спорту (як і всієї науки фізичного-виховання й спорту) до *пост-*

некласичної парадигми мислення. У такій парадигмі поєднуються наукове та довільно-спекулятивне мислення. *По-перше*, у спортивних змаганнях завжди наявний раціональний момент як добре відрежесованого спектаклю із заздалегідь продуманим сюжетом і залученням наукових методів моделювання, прогнозування, експериментування, спостереження тощо. *По-друге*, у спортивному змаганні відбувається переадресація тілесного досвіду спортсменів глядачам, завдяки чому вони відчують естетичну насолоду. Іншими словами, спортивний тілесний досвід маніфестує естетику спілкування, у якому завжди присутнє як прекрасне, піднесене, так і потворне, негідне. Спорт – багатопланове явище. У ньому містяться всі дотичні виміри наукової методології й художньої творчості в цілому, поєднуючись у сучасну світоглядну парадигму.

Цю проблему вже почали розв'язувати теоретики фізкультурно-спортивної науки й практики. Відомий теоретик спорту В. М. Платонов наголошує на необхідності зміни сучасної парадигми тренувально-виховної підготовки спортсменів. Для підвищення його ефективності відомий учений, як і його прибічники, вважає головною увагу на *проблемі творчої обдарованості* спортсмена, що, зі свого боку, передбачає оволодіння всім комплексом соціально-гуманітарного знання, основу якого складає філософія [14].

Фахівці, котрі консультують процес психологічної підготовки спортсменів, відзначають позитивні наслідки застосування в медичній практиці, реабілітації екзистенційно-методологічних антропологічних принципів, активізацію внутрішнього «єго» «в установці на перемогу» [13]. Філософія завжди доходить до глибинних підсвідомих пластів людської натури й може змінювати життєві цілі, надаючи їм певного сенсу. Для спортсмена та його тренера філософія – це установка на життя. Що краще: жити осмислено, маючи певну мету, як проміжну, так і замежеву ціль життя вибирає кожен по-своєму, або ж іти за течією в гонитбі за фетишами. Якщо немає ідеалу в житті, то його будуть підміняти ідоли натовпу. Філософія спорту – це теорія життєтворчості.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Філософсько-онтологічним підґрунтям фізкультурно-спортивної галузі знань є культура, яка вважається висхідною у всіх параметрах визначення професійної діяльності спортсмена і його тренера, а також інших працівників цієї сфери. Зміна політичного вектора України передбачає світоглядну переорієнтацію зі східної на західну парадигми культури, що викликає релятивістські та стресогенні настрої в молоді, які позначаються в її ставленні до фізичної культури й спорту.

Центральною категорією фізичної культури є фізкультурно-спортивна «рухова активність», що має безпосередній зв'язок із людиною, а тому філософія спорту як трансдисциплінарна галузь знань пов'язана з культурною й культуралістичною антропологією як складовою філософської антропології.

Фізкультурно-спортивна галузь знань завершила перший етап свого становлення у вигляді експериментально-прикладної, емпіричної спрямованості й може здобути статус науковості в разі ґрунтовно розвинутої її теоретичної частини та філософської рефлексії в царині людиномірних наративів. Це, зі свого боку, передбачає більш широку й глибоку гуманітаризацію медико-біологічного знання в професійній підготовці фахівців.

Культурно цивілізаційна цінність фізкультурно-спортивної галузі знань може бути розкрита через спортивний тілесний досвід, який конкретизує процес уходження людини в навколишній світ (суто філософсько-світоглядна прерогатива) та є індикатором адаптованості людини до техногенних умов буття.

У методологією фізкультурно-спортивного наукового пізнання має бути залучено весь спектр сучасної аналітичної філософії, «філософії науки», щоб відійти від усталених попередніх стереотипів «правильного мислення» і перейти до пошуків «проблемного мислення». Це посилює достовірність й ефективність досягнутих результатів дослідження та їх високу практичну ефективність.

#### *Джерела та література*

1. Барабанова В. Б. Спорт как проекция культурных смыслов / В. Б. Баранова // Философия права. – 2007. – № 2. – С. 81–84.
2. Газнюк Л. М. Естетика: навч. посіб. для студ. гуманітар. спец. / Л. М. Газнюк, С. В. Могильова, Н. О. М'яснікова, Н. М. Салтан ; за заг. ред. Л. М. Газнюк. – К. : «Кондор» , 2011. – 124 с.
3. Гераскевич Михайло: «Добру третину тренерів столичних спорт-клубів давно потрібно розігнати» // Михайло Гераскевич. – DT.UA. – №13(61). – 2012, 7 квітня.
4. Горбунова Л. Номадизм як спосіб мислення та освітня стратегія / Л. Горбунова // Філософія освіти, 2011. – № 1–2 (10).
5. Гумбрехт Х. У. Похвала красоте спорта / Х. У. Гумбрехт ; пер. с англ. В. Фещенко. – М. : Новое лит. обозрение, 2009. – 176 с.

6. Дні науки філософ. факультету : матеріали Міжнар. наук. конф. (2013 р., Київ). – К., 2013. – Ч. 6. – С. 132–134. Дні науки філософ. ф.-ту : матеріали Міжнар. наук. конф. : (2014 р., Київ). – К., 2014. – Ч. 4. – С. 3–88.
7. Ібрагімов М. М. Вітчизняні традиції та європейські цінності в тілесному навчанні й фізичному вихованні / М. М. Ібрагімов, Д. Е. Петрович // Молода наука Волині: вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 5–11.
8. Ібрагімов М. М. Грецька Пайдея у сучасній фізкультурно-спортивній експлікації (до проблеми становлення «спортософії») / М. М. Ібрагімов // Вісник Житомирськ. держ. ун-ту імені Івана Франка. – Житомир, 2014. – Вип. 1 (73). – С. 9–17.
9. Ібрагімов М. М. Сова Мінерви і Аполлон: філософське есе про спорт / М. М. Ібрагімов. – К. : ТОВ «НВП» Інтерсервіс», 2013. – 320 с.
10. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – № 5. – 2004.
11. Коренберг В. Б. К теории спортивной двигательной активности / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – № 2. – 2007.
12. Макешина Ю. В. Некоторые аспекты профессиональной социализации у будущих специалистов физкультурно-спортивной деятельности / Ю. В. Макешина, А. В. Кравченко // Актуальні проблеми соціо-гуманітарних наук : матеріали всеукр. наук. конф. 7–8 жовтня 2012 р., м. Дніпропетровськ. – Ч. II. / наук. ред. О. Ю. Висоцький. – Дніпропетровськ : Свідлер, 2012 – 242 с.
13. Малкина Н. А. Экзистенциальные аспекты современного спорта и некоторые методологические принципы психологического консультирования в спорте / Н. А. Малкина, М. Г. Чухрова, Ю. Н. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 3(15).
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 820 с.
15. Філософія: Світ людини. Курс лекцій : навч. посіб. / В. Г. Табачковський, М. О. Булатов, Н. В. Хамітов [та ін.]. – К. : Либідь, 2003. – 432 с.
16. Ярошовець В. І. Історія філософії: від структуралізму до постмодернізму : підручник / В. І. Ярошовець. – К. : Видав.- поліграф. центр «Київський університет», 2008. – 263 с.

#### Анотації

*Мета статті – актуалізація філософського знання для успішного розвитку фізкультурно-спортивної діяльності як у соціально-культурному контексті, так і в ціннісно-значущих параметрах особистісних вимірів творчості спортсмена та його тренера. Методологією роботи є ретро-інноваційний аналіз фізкультурно-спортивної діяльності як специфічного виду тілесної практики. У викладенні основного матеріалу йдеться про те, що модифікація культурних феноменів спонукає до розширення арсеналу методологічних засобів у фізкультурно-спортивній науці завдяки залученню до нього західних наративів «філософії науки», культурної антропології, феноменології. У висновках підкреслено, що в культурно-цивілізаційному процесі фізкультурно-спортивна галузь знань маніфестує (сповіщає) спортивний тілесний досвід входження людини в навколишнє середовище.*

**Ключові слова:** філософія, фізкультурно-спортивна наука, методологія, світогляд, культура, спортивний тілесний досвід.

**Михаил Ибрагимов. Необходима ли спортсмену и его тренеру философия?** Целью статьи является актуализация философского знания для успешного развития физкультурно-спортивной деятельности как в социально-культурном контексте, так и в ценностно-значимых параметрах личностных измерений творчества спортсмена и его тренера. Методологией работы является ретроинновационный анализ физкультурно-спортивной деятельности как специфического вида телесной практики. В изложении основного материала говорится, что модификация культурных феноменов побуждает ученых к расширению арсенала методологических средств в физкультурно-спортивной науке. Это возможно, благодаря обращению к западным нарративам «философии науки», культурной антропологии, феноменологии. У выводах подчеркивается, что в культурно-цивилизационном процессе физкультурно-спортивная отрасль знаний манифестирует (извещает) спортивный телесный опыт входения человека в окружающий мир.

**Ключевые слова:** философия, физкультурно-спортивная наука, методология, мировоззрение, культура, спортивный телесный опыт.

**Mikhail Ibragimov. Does the Athlete and His Coach Need Philosophy?** The article aims to update philosophical knowledge for the successful development of sports activities as a socio-cultural context and in value-relevant parameters measuring personal creativity athlete and his coach. Methodology work is retro innovative analysis of sports activities as a specific type of bodily practices. In the presentation of the basic material stating that the

*modification of cultural phenomena leads to increased arsenal of methodological tools in sports and sports science by involving Western narratives to it «philosophy of science», cultural anthropology, phenomenology. In conclusion emphasizes that cultural and civilization during sports discipline manifests (notify) sports bodily experience of entering human environment.*

**Key words:** *philosophy, sports science, methodology, philosophy, culture, sports bodily experience*

УДК 379.8

Ольга Андрійчук

## **Рекреаційні місця й території заповідників: пункти дотичності та взаємодоповнення**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У статті 45 Конституції України прописано, що кожен, хто працює, має право на відпочинок. До територій, де можлива рекреаційна діяльність, у тому числі й відпочинок, належать природно-заповідні фонди, музеї, курорти. Площі об'єктів природно-заповідного фонду в багатьох країнах сягають 15–20 % від загальної території. В Україні на 2008 р. така територія займала лише 4,5 % площі держави. Але до 2015 р. заплановано збільшення площі природно-заповідного фонду майже удвічі [1], що є позитивним моментом для збереження навколишнього середовища в масштабах держави й світу та можливості рекреації для кожного з нас.

**Аналіз дослідження цієї проблеми.** Дослідження науковців направлені на вивчення методологічних основ збереження та регенерації (М. В. Бевз), раціонального використання природно-заповідного фонду (І. П. Гетманьчик), оптимізацію мережі заповідників (Л. М. Петрова), управління природно-заповідних територій і фондів (О. Ю. Коваленко, Є. О. Варивода).

В умовах ринкових відносин обґрунтований і важливий розгляд питань щодо фінансово-економічних механізмів використання (А. В. Шлапак), еколого-економічних аспектів розвитку (Б. М. Гірний) та економічної діяльності й використання рекреаційних ресурсів об'єктів природно-заповідного фонду (О. В. Генік, Н. В. Овсяннікова).

У розрізі досліджуваної тематики цінними є вивчення окремих аспектів організаційно-правових питань управління, організаційно-правового режиму земель та об'єктів природно-заповідного фонду (А. Й. Годованюк, О. М. Ковтун, В. М. Бевзенко) й адміністративно-правових засад охорони навколишнього природного середовища (О. А. Улютіна).

Отже, наявні певні напрацювання щодо розвитку заповідного фонду, проте недостатньо висвітлено використання таких територій із рекреаційною метою крізь призму державного регулювання, що й становить мету статті.

**Методи й матеріали дослідження** – аналіз та узагальнення даних наукових доробок у сучасній науково-методичній літературі, чинних нормативно-правових документів із теми дослідження.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Урядовці зазначають, що останнім часом значно знизилися темпи збільшення загальної площі природно-заповідного фонду; почастишали випадки нецільового використання, вилучення земель і водних об'єктів природно-заповідного фонду, недотримання режимів територій та об'єктів природно-заповідного фонду, зокрема рекреаційного використання.

Не забезпечується належне фінансування природоохоронних заходів, наукових досліджень, еколого-освітньої, рекреаційної та туристичної діяльності національних природних парків і заповідників. Оптимальний спосіб розв'язання зазначених проблем – розроблення та затвердження Загальнодержавної програми розвитку заповідної справи на період до 2020 р.

Виконання Програми повинне здійснюватися за багатовекторними напрямками, серед яких – розвиток рекреаційної діяльності, зокрема із залученням місцевого населення з метою стимулювання екотуризму; рекламування рекреаційних можливостей установ природно-заповідного фонду [2].

Для вдосконалення державного статистичного спостереження за природними ресурсами Державний комітет статистики України видав наказ [3], де в III розділі обов'язково слід указувати кількість місць в об'єктах стаціонарної рекреації (пансіонатах, санаторіях, турбазах тощо), розміщених на

території об'єкта та, відповідно, кількість наукових співробітників, працівників служби державної охорони, рекреації й екоосвіти.

Задля вдосконалення організації рекреаційної діяльності установ природно-заповідного фонду України у 2009 р. Міністерство охорони навколишнього середовища, видало наказ [4], у якому чітко трактується рекреаційна діяльність. Так, зазначено, що рекреаційна діяльність – різновид екскурсійної роботи, яка полягає в організації подорожей, що не перевищують 24 год без ночівлі в супроводі фахівця туристичного супроводу та за заздалегідь складеними маршрутами для ознайомлення з визначними місцями, пам'ятками природи, історії, культури, музеями тощо. До основних видів рекреаційної діяльності належать відпочинок, туристична діяльність, оздоровлення (використання рекреантами природних лікувальних ресурсів), любительське й спортивне рибальство та полювання.

При цьому особа, яка відновлює у визначених згідно із законодавством місцях природно-заповідних територій і об'єктів свої розумові, духовні й фізичні сили, називається рекреантом. Рекреація трактується як відновлення за межами постійного місця проживання у визначених згідно із законодавством місцях природно-заповідних територій та об'єктів розумових, духовних і фізичних сил людини, що здійснюється за допомогою загальнооздоровчого, культурно-пізнавального відпочинку, туризму, оздоровлення, любительського й спортивного рибальства, полювання тощо.

Рекреаційною територією називають ділянку суші або водного простору, призначену для виконання рекреаційної діяльності та відпочинку рекреантів. Рекреаційна діяльність – це робота спрямована на відновлення розумових, духовних і фізичних сил людини за допомогою загальнооздоровчого й культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, любительського та спортивного рибальства, полювання тощо.

Рекреаційна діяльність організовується відповідно до функціонального зонування й проєктів організації території національних природних парків і регіональних ландшафтних парків, охорони, відтворення та рекреаційного використання їхніх природних комплексів й об'єктів. Така діяльність може відбуватися за умови забезпечення охорони та збереження природних комплексів.

Суб'єктами рекреаційної діяльності є юридичні особи й фізичні особи, котрі надають рекреаційні послуги. Комплекс рекреаційних послуг, який поєднує не менше ніж дві-три послуги, називається рекреаційним продуктом.

Основними напрямками рекреаційної діяльності є:

- створення умов для організованого та ефективного туризму, відпочинку й інших видів рекреаційної діяльності в природних умовах із дотриманням режиму охорони заповідних природних комплексів та об'єктів;
- забезпечення попиту рекреантів на загальнооздоровчий, культурно-пізнавальний відпочинок, туризм, любительське та спортивне рибальство, полювання тощо;
- обґрунтування й установлення допустимих антропогенних (рекреаційних) навантажень на території та об'єкти природно-заповідного фонду України;
- організація рекламно-видавничої й інформаційної діяльності, екологічної просвіти серед відпочивальників, туристів у межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду України;
- формування в рекреантів та місцевих жителів екологічної культури, бережливого й гуманного ставлення до національного природного надбання.

Умови виконання рекреаційної діяльності:

- створення та функціонування рекреаційної інфраструктури на визначених згідно із законодавством територіях й об'єктах природно-заповідного фонду України (рекреаційна інфраструктура – сукупність засобів забезпечення організації та реалізації рекреаційної діяльності (шляхи сполучення, заклади/місця розміщення й харчування, транспортні засоби, еколого-освітні центри, елементи рекреаційного благоустрою тощо);
- організація та інфраструктурне облаштування туристичних й екскурсійних маршрутів, еколого-освітніх стежок;
- координація діяльності установами природно-заповідного фонду України суб'єктів рекреаційної діяльності незалежно від форми власності й підпорядкування з огляду на використання природних та історико-культурних ресурсів у межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду України;
- створення й ведення інформаційного банку даних щодо рекреаційних закладів, які розміщені в межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду України;
- участь у вітчизняних і міжнародних науково-практичних конференціях, з'їздах, семінарах, присвячених питанням розвитку рекреації;

– вивчення, узагальнення та впровадження вітчизняного й зарубіжного досвіду щодо організації рекреаційної діяльності на природно-заповідних територіях та об'єктах.

Організаційними формами здійснення в межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду України рекреаційної діяльності, пов'язаної з туризмом, є внутрішній та міжнародний туризм.

Тут важливі правила ведення рекреаційної діяльності в межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду України, особливості відносин установ з іноземними рекреантами й суб'єктами рекреаційної діяльності та обов'язки суб'єктів рекреаційної діяльності, де зазначається, що суб'єкти рекреаційної діяльності зобов'язані надавати рекреантам необхідну, доступну, достовірну й своєчасну інформацію про рекреаційні послуги, програму обслуговування, можливі ризики під час подорожей, роз'яснення щодо їхніх прав та обов'язків; забезпечувати виконання вимог чинного законодавства щодо раціонального використання природно-рекреаційних ресурсів і їх збереження.

На сьогодні чинною є Постанова Кабінету Міністрів України [5], якою затверджено порядок, що визначає механізм розроблення проектів землеустрою з організації та встановлення меж територій природно-заповідного фонду, іншого природоохоронного, оздоровчого, рекреаційного та історико-культурного призначення.

Розроблення проекту землеустрою передбачає обов'язкове проведення підготовчих робіт, що включають вивчення й аналіз обґрунтування необхідності створення або оголошення території природно-заповідного фонду, іншого природоохоронного, оздоровчого, рекреаційного та історико-культурного призначення.

У проекті землеустрою визначається режим використання й охорони території природно-заповідного фонду та іншого природоохоронного призначення, оздоровчого, рекреаційного й історико-культурного призначення; межі земельних ділянок, уключених до складу територій природно-заповідного фонду, іншого природоохоронного, оздоровчого, рекреаційного та історико-культурного призначення, щодо використання яких встановлено обмеження в розрізі землевласників та землекористувачів.

Проект землеустрою погоджується із власниками й користувачами суміжних земельних ділянок, а також тих, які включаються до території природно-заповідного фонду, іншого природоохоронного, оздоровчого, рекреаційного та історико-культурного призначення без їх вилучення.

Для вдосконалення процедури встановлення лімітів на використання природних ресурсів у межах територій і об'єктів природно-заповідного фонду Міністерство охорони навколишнього природного середовища України видало наказ [6], де зазначено, що ліміти в оздоровчих та інших рекреаційних цілях, а також в освітньо-виховних цілях встановлюються з визначенням меж, площ територій, кількості відвідувачів й умов відвідування з урахуванням ступеня рекреаційного та іншого навантаження на ці території.

Рекреаційні зони повинні бути не лише на території природно-заповідного фонду, парків та інших зелених насаджень, а також окремо виділені на території музеїв. Підтвердженням цього є Наказ Державного комітету статистики України від 27.09.2010 р. № 402 «Про затвердження Інструкції щодо заповнення форми державного статистичного спостереження “Звіт про діяльність музею”» [7], де зазначено, що, згідно зі статутом музею, окрім заповідної, експозиційної, наукової та господарської зон, виділяють окремо рекреаційну зону для відпочинку й обслуговування відвідувачів музею.

Правові, організаційні, економічні та соціальні засади розвитку курортів в Україні, що спрямовані на забезпечення використання з метою лікування та оздоровлення людей, природних лікувальних ресурсів, природних територій курортів, які є надбанням народу України, і їх охорони, визначає Закон України «Про курорти» [8] (зі змінами, внесеними згідно із Законами від 09.04.2014). У цьому законі зазначено, що курорт – освоєна природна територія на землях оздоровчого призначення, що використовується для рекреації та з метою лікування, медичної реабілітації, профілактики захворювань, має природні лікувальні ресурси, необхідні для їх експлуатації будівлі й споруди з об'єктами інфраструктури, та підлягає особливій охороні.

Державний кадастр природних територій курортів України є системою відомостей про правовий статус, належність, режим, географічне положення, площу, запаси природних лікувальних ресурсів, якісні характеристики цих територій, їх лікувальну, профілактичну, реабілітаційну, природоохоронну, наукову, рекреаційну та іншу цінність (стаття 36).

Одна з цінних характеристик курортів – їхні лікувальні ресурси. Так, відповідно до Закону України «Про курорти» МОЗ України видало наказ 23.09.2009 N 687 «Про затвердження Інструкції по створенню і веденню Державного кадастру природних лікувальних ресурсів» [9], де зазначено, що об'єктами Кадастру є мінеральні й термальні води, лікувальні грязі та озокерит, ропа лиманів й озер,

морська вода, природні об'єкти та комплекси зі сприятливими для лікування кліматичними умовами, придатні для використання з метою лікування, медичної реабілітації й профілактики захворювань.

Кадастр – система відомостей про кількість, якість та інші важливі характеристики всіх природних лікувальних ресурсів, що виявлені й підраховані на території України, а також про можливі обсяги, способи та режими їх використання.

Дані кадастру природних лікувальних ресурсів застосовуються для:

- здійснення ефективного поточного й перспективного використання природних лікувальних ресурсів у санаторно-курортному лікуванні, медичній реабілітації, рекреації населення;
- забезпечення раціонального видобутку, використання та охорони природних лікувальних ресурсів;
- створення сприятливих умов для лікування, профілактики захворювань і відпочинку людей;
- удосконалення системи проведення природоохоронних заходів, створення округів та зон санітарної охорони курортів;
- вирішення інших питань, пов'язаних із використанням природних лікувальних ресурсів.

Перелік та форма подання відомостей, що включаються до Державного кадастру природних лікувальних ресурсів, затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 26.03.2008 № 156/152 (зі змінами).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, аналізуючи й вивчаючи нормативно-правову документацію щодо забезпечення можливості рекреації на територіях природно-заповідного фонду України, на територіях музеїв, курортах, можна зробити висновок, що держава дбає про збереження цінних територій, веде моніторинг за їх станом, проводить різноманітні кадастри. Здавалось би, для пересічного українця залишається лише скористатися наданим правом на повноцінну рекреацію, проте потрібно враховувати територіальну й фінансову сторони бажаного відпочинку. На розв'язання цих проблем спрямовуватиметься подальша наша робота.

#### *Джерела та література*

1. Наукова рада з проблем заповідної справи і діяльності заповідників [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.izan.kiev.ua/reserver/d\\_akimov.htm](http://www.izan.kiev.ua/reserver/d_akimov.htm)
2. Розпорядження КМ України від 8 лютого 2006 р. N 70-р «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми розвитку заповідної справи на період до 2020 року» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/70-2006-p>
3. Наказ Державного комітету статистики від 11 листопада 2010 р. № 451 «Про затвердження Інструкції щодо заповнення форми державного статистичного спостереження N 1-заповідник «Заповідники та національні природні парки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1199-10>
4. Наказ Міністерства охорони навколишнього середовища України від 22 червня 2009р. № 330 «Про затвердження Положення про рекреаційну діяльність у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0679-09>
5. Постанова КМ України від 25 серпня 2004 р. № 1094 «Про затвердження Порядку розроблення проектів землеустрою з організації та встановлення меж територій природно-заповідного фонду, іншого природоохоронного, оздоровчого, рекреаційного та історико-культурного призначення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1094-2004-p>
6. Наказ Міністерства охорони навколишнього природного середовища України від 24 січня 2008 р. № 27 «Про затвердження Інструкції про застосування порядку установа лімітів на використання природних ресурсів у межах територій та об'єктів природно-заповідного фонду загальнодержавного значення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0117-08>
7. Наказ Державного комітету статистики України від 27 вересня 2010 № 402 «Про затвердження Інструкції щодо заповнення форми державного статистичного спостереження № 8-нк (річна) «Звіт про діяльність музею» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0940-10>
8. Закон України «Про курорти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2026-14>
9. Наказ МОЗ України від 23 вересня 2009 р. № 687 «Про затвердження Інструкції по створенню і веденню Державного кадастру природних лікувальних ресурсів» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0154-10>

#### *Анотації*

*Мета роботи – дослідження та аналіз законодавчих документів щодо забезпечення можливості вільної рекреації на заповідних територіях. Методи й матеріали – аналіз та узагальнення даних наукових доробок у сучасній науково-методичній літературі, чинних нормативно-правових документах, які є у відкритому*

доступні, щодо рекреації, заповідників, курортів. З'ясовано, що на державному рівні прийнято відповідне правове регулювання щодо захисту, збереження, управління й можливого використання заповідників із метою рекреації.

Отже, держава теоретично дбає про збереження цінних територій, веде моніторинг за їх станом.

**Ключові слова:** рекреація, відпочинок, заповідники, нормативні документи

**Ольга Андрійчук. Рекреационные места и территории заповедников: пункты соприкосновения и взаимодополнения.** Цель статьи – исследование и анализ законодательных документов по обеспечению возможности свободной рекреации на заповедных территориях. Методы и материалы, анализ и обобщение данных научных разработок в современной научно-методической литературе, действующих нормативно-правовых документов, которые есть в открытом доступе по рекреации, заповедниках, курортах. Установлено, что на государственном уровне принято соответствующее правовое регулирование по защите, сохранению, управлению и возможному использованию заповедников с целью рекреации. Отсюда выводы: государство теоретически заботится о сохранении ценных территорий, ведет мониторинг за их состоянием.

**Ключевые слова:** рекреация, отдых, заповедники, нормативные документы.

**Olga Andreychuk. Recreational Space and Protected Areas, Items Being Introduced and Complementarity.**

Objective: research and analysis of legislative documents concerning the possibility of a free recreation in protected areas. Methods and materials: analysis and generalization of scientific developments in modern scientific literature, normative-legal documents, which are available at the recreation, parks, resorts. Results: it was established that at the state level made the appropriate legal regulation of the protection, preservation, management, and the possible use of reserves for the purpose of recreation. Conclusions: the state theoretically cares about the safety of valuable areas, monitors their status.

**Key words:** recreation, leisure, nature reserves, regulatory documents

УДК 37.04:371.7

Оксана Гресь

## Самоосвіта керівника загальноосвітнього навчального закладу як педагогічна умова успішності його здоров'язберігальної діяльності

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одним із найважливіших чинників професійної компетентності керівника загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ) є його спроможність ефективно розв'язувати завдання розвитку здоров'я особистості через освіту. Це зумовлено тим, що саме від керівника безпосередньо залежить утілення таких значущих аспектів педагогіки здоров'я, як організація педагогічного процесу, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я школярів; спонукання й мобілізація як окремих учителів, так і педагогічного колективу в цілому до розв'язання завдань здоров'язбереження учнів; стимулювання шкільних педагогів до розвитку свідомого ставлення до власного здоров'я, щоб педагог слугував узірцем ведення здорового способу життя.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Вивчення наукових джерел свідчить про те, що проблема здоров'язберігальної діяльності керівника ЗНЗ досліджується в контексті валеологізації освітнього середовища як фактора підвищення ефективності навчально-виховного процесу (Т. Волченська, Т. Савустьяненко, Л. Татарнікова, Г. Тушина, С. Шмалей), розвитку здоров'я особистості через освіту, формування культури здоров'я, здорового способу життя школярів (Н. Бібік, Т. Бойченко, О. Вакуленко, В. Горашук, Т. Єрмакова, Г. Зайцев, С. Закопайло, О. Іонова, С. Кириленко, С. Кондратюк, В. Кузьменко, С. Лапаєнко, О. Лукашенко, С. Омельченко, В. Оржеховська, Н. Побірченко, О. Савченко) [3; 4; 6; 10].

З'ясовано, що здоров'язберігальна діяльність керівника ЗНЗ – невід'ємний складник його управлінсько-педагогічної діяльності, вона спрямована на створення оздоровчого середовища (фізично-предметного, психолого-комунікативного, навчально-виховного) навчального закладу, забезпечення підтримки, збереження й зміцнення здоров'я всіх учасників (школярів, педагогів, батьків) педагогічного процесу [3].

Водночас питання ефективності здоров'язберігальної діяльності керівника ЗНЗ не стало предметом спеціального вивчення в психолого-педагогічній науці.

Роботу виконано відповідно до планів НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

**Мета статті** – обґрунтування самоосвіти керівника загальноосвітнього навчального закладу як педагогічної умови успішності його здоров'язберігальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проведений науковий пошук, власний педагогічний досвід свідчать про те, що успішне здійснення керівником ЗНЗ здоров'язберігальної діяльності неможливе без особистісного сприйняття педагогом необхідності самозмінювання та самоосвіти як особливого роду професійної діяльності. Це вимагає від організаторів науково-методичної роботи з керівниками ЗНЗ створення специфічних умов, що стимулюють роботу педагога над собою [4].

Виходячи з особливостей контингенту педагогічних працівників керівного складу, необхідності задоволення їхніх очікувань, запитів, потреб, під педагогічними умовами ефективної реалізації здоров'язберігальної діяльності керівників ЗНЗ розумітимемо взаємопов'язаний і взаємодіючий комплекс педагогічних заходів, спрямований на допомогу в подоланні перешкод у власному зростанні, стимулювання індивідуальної активності управлінця, розвиток особистісних мотивів удосконалення.

Ці педагогічні умови мають наближати освітньо-пізнавальну роботу керівника ЗНЗ до характеру його професійної діяльності, сприяти переходу управлінця на більш високий рівень виконання управлінсько-педагогічної діяльності.

До педагогічних умов, які забезпечують ефективну реалізацію здоров'язберігальної діяльності, на нашу думку, слід віднести такі:

- вплив взаємозв'язку навчально-методичних служб районного органу управління освіти та загальноосвітнього навчального закладу, що спрямовано на активізацію особистості керівника ЗНЗ, усвідомлення ним цінностей і засвоєння знань щодо здоров'я людини, способів його збереження в процесі освіти;

- здійснення самоосвітньої роботи керівниками ЗНЗ, що відкриває можливості й забезпечує вдосконалення управлінських, комунікативних, рефлексивних якостей і вмінь, надає «інструментарій» для самостійного та творчого розв'язання завдань здоров'язбереження суб'єктів педагогічного процесу.

Серед визначених умов саме самоосвіту управлінців уважаємо найважливішим чинником успішності його професійної діяльності в цілому та, зокрема, у галузі здоров'язбереження.

Це зумовлено насамперед тим, що в сучасному суспільстві постійна самоосвіта, з одного боку, усе більше стає передумовою успіху в професійній діяльності, а з іншого (що особливо важливо) – захищає особистість від інтелектуального зубожіння. Зазначене безпосередньо стосується педагогічних кадрів: педагог, особливо керівник школи, має бути готовим до постійних змін, що вимагає від нього самоосвітньої роботи, спрямованої на поглиблення теоретичних знань і практичних умінь, удосконалення педагогічної майстерності.

Здатність до самоосвіти керівника ЗНЗ – запорука того, що в школі буде максимально використовуватися творчий потенціал учителів. Зі свого боку, професійне й особистісне самовдосконалення педагогів, їхнє постійне оновлення позитивно впливатиме на здоровий розвиток вихованців.

Загалом під самоосвітою розуміємо самостійну пізнавальну діяльність людини, спрямовану на досягнення певних особистісно значущих цілей: задоволення загальнокультурних запитів, пізнавальних інтересів у будь-якій сфері діяльності, підвищення професійної кваліфікації [5].

Водночас самоосвіта – це засіб самовиховання, оскільки сприяє виробленню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні мети, внутрішньої організованості, працелюбності та інших моральних якостей.

У контексті нашого дослідження під *самоосвітою керівника ЗНЗ* розумітимемо самостійне, добровільне, самокероване, неперервне засвоєння сучасних оздоровчих освітніх ідей і підходів, оновлення й набуття нових знань і досвіду, що забезпечує особистісно-професійне зростання управлінця та сприяє підвищенню якості навчання й виховання школярів за допомогою практичного розв'язання завдань здоров'язбереження особистості через освіту.

Педагог, який орієнтований на професію й прагне до особистісного та професійного вдосконалення й самоосвіти, обов'язково досягне високого рівня майстерності. Для цього слід усвідомити та розв'язати такі завдання: урахувати зміни в професійному середовищі, які відбуваються під впливом процесів інформатизації, соціально-економічних реформ; постійно працювати над підвищенням своєї професійної майстерності; оновлювати знання й уміння, які забезпечують творчу самореалізацію, здатність до активного засвоєння сучасних досягнень та експериментального пошуку; відшуковувати способи й активно застосовувати методи самоосвіти, саморозвитку та самовдосконалення.

Самоосвіта виконує низку функцій, які взаємодіють і доповнюють одна одну, а саме [1; 2; 7–9]:

- адаптивна, що дає змогу педагогу постійно пристосовуватися до мінливого світу, нових умов професійної діяльності;

- компенсаторна та інформаційна, яка реалізуються в процесі здобуття професійних знань, умінь, навичок, у розширенні кругозору, засвоєнні нової інформації, самостійному накопиченні знань;
- розвивальна, що передбачає формування здатності до активної й компетентної участі в перетворенні себе, своєї педагогічної діяльності, безперервне збагачення творчого потенціалу особистості.

Процес самоосвіти педагога можна розглядати як сукупність таких складників, як самооцінка (уміння оцінювати свої можливості); самооблік (ураховувати наявність своїх знань, умінь, якостей); самовизначення (уміння обрати своє місце в житті, суспільстві, уміння усвідомлювати свої інтереси); самоорганізація (уміння знайти джерело пізнання, адекватне своїм можливостям, обрати форми самоосвіти, планувати, організувати робоче місце й діяльність); самореалізація (реалізація особистістю своїх можливостей); самокритичність (уміння критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи); саморозвиток (результат самоосвіти).

Процес самоосвіти безпосередньо пов'язаний із рівнем сформованості в управлінців сукупності основних педагогічних умінь, а саме: вивчати необхідну літературу та передовий педагогічний досвід; виокремлювати з літератури, що вивчається, і передового педагогічного досвіду основні актуальні положення, факти, явища, що зумовлюють підвищення теоретичного й методичного рівнів; вибирати з прочитаного та побаченого думки й методичні знахідки для апробації у власній педагогічній діяльності; систематизовувати та розробляти науково-методичне узагальнення; упроваджувати досягнення психолого-педагогічної науки та шкільної практики у власний досвід роботи.

Основними формами самоосвіти є індивідуальні й колективні форми. Так, зміст індивідуальної самоосвіти педагога охоплює систематичне вивчення наукової, науково-популярної, навчальної, художньої та іншої літератури, періодики, мережі Internet, безпосередню участь у роботі шкільних, міжшкільних та районних методичних об'єднань, семінарів, конференцій, педагогічних читань; розробку окремих проблем, пов'язаних з удосконаленням навчально-виховної роботи; підготовку доповідей, виступів, огляд і реферування педагогічних та методичних журналів, збірників тощо.

Самоосвіта передбачає також застосування допоміжних засобів: прослуховування лекцій, доповідей, концертів, консультації спеціалістів, відвідування театрів, музеїв, виставок, перегляд кінофільмів, телепередач, різні види практичної діяльності (досліди, експерименти, моделювання тощо).

Самоосвіта дає ефективні результати в разі, коли вона здійснюється цілеспрямовано, рівномірно й систематично. Це вимагає складання індивідуального плану самоосвіти, який має містити такі складники: перелік літератури, яку планується опрацювати; визначені форми самоосвіти; термін завершення роботи; передбачувані результати (підготовка доповіді, виступ на засіданні методичного об'єднання, опис досвіду роботи, оформлення результатів у вигляді звітів тощо).

Управління процесом самоосвіти за своєю структурою являє собою декілька послідовних етапів, зміст яких пов'язаний із підготовкою, здійсненням і підбиттям підсумків діяльності. Такими основними етапами є постановка мети діяльності, формулювання адекватних завдань, збір інформації про стан об'єкта управління, визначення завдань роботи, програмування й планування; організація діяльності та зв'язків, аналіз ходу процесу, його корекція, аналіз ефективності зробленого, визначення нових цілей.

Як зазначалося вище, самоосвітня робота керівника школи є самостійною й самокерованою. Водночас, як свідчить наш досвід, самоосвіта керівника ЗНЗ має стимулюватися з боку районного органу управління освіти (РОУ).

До основних форм і методів спонукання керівників шкіл до самоосвіти слід віднести такі: систематичне пояснення ролі самоосвітньої роботи, організація виступів педагогів із питань обміну досвідом самоосвіти; індивідуальні бесіди представників РОУ з керівником школи про основні напрями самоосвіти; спільне обговорення представниками РОУ та керівником ЗНЗ методів вивчення важливих розділів і тем програми самоосвіти; стимулювання найбільш підготовлених керівників ЗНЗ до науково-дослідницької роботи; комплектування та поповнення бібліотечного фонду літературою з питань самоосвіти й самовдосконалення, а також новинками психолого-педагогічної літератури; проведення циклів лекцій, групових та індивідуальних консультацій, семінарів; систематичне підбиття підсумків самоосвітньої роботи керівника ЗНЗ (співбесіди, звіти на педрадах і засіданнях методичних об'єднань); визначення завдань і змісту самоосвіти на новий навчальний рік, аналіз якісних підсумків навчально-виховного процесу.

У методичному кабінеті РОУ на допомогу керівникам ЗНЗ у їхній самоосвітній діяльності повинен формуватися банк матеріалів: списки рекомендованої для самостійного опрацювання літератури; матеріали з передового педагогічного досвіду; різні варіанти планів із самоосвітньої діяльності; тексти

доповідей; зразки рефератів за наслідками самоосвітньої діяльності; узірці конспектів літературних джерел; новинки психолого-педагогічної літератури тощо.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження дає підставу зробити такі висновки. Найважливішою педагогічною умовою успішності здоров'язберігальної діяльності керівника ЗНЗ є здійснення ним самоосвітньої роботи.

Під самоосвітою керівника ЗНЗ розуміємо самостійне, добровільне, самокероване, неперервне засвоєння сучасних оздоровчих освітніх ідей і підходів, оновлення й набуття нових знань та досвіду, що забезпечує особистісно-професійне зростання управлінця й сприяє підвищенню якості навчання та виховання школярів за допомогою практичного розв'язання завдань здоров'язбереження особистості через освіту.

Висвітлено функції, форми самоосвіти педагогів, а також засоби стимулювання самоосвітньої роботи керівників ЗНЗ із боку районного органу управління освіти.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні питань готовності керівників загальноосвітніх навчальних закладів до здоров'язберігальної діяльності.

#### *Джерела та література*

1. Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие / под ред. А. С. Роботовой. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
2. Вопросы взаимосвязи образования и самообразования студентов : сб. науч. тр. / под ред. Г. Н. Серикова. – Челябинск : ЧГУ, 1991. – 144 с.
3. Гресь О. В. Здоров'язберігаюча діяльність керівників загальноосвітніх навчальних закладів як психолого-педагогічна проблема / О. В. Гресь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. – № 12. – С. 31–34.
4. Гресь О. В. Андрагогічні підходи до організації здоров'язберігаючої діяльності керівників загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Гресь // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – Запоріжжя : Класичний приват. ун-т, 2014. – Вип. 39(92). – С. 128–132.
5. Енциклопедія освіти / АПН України / голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Хрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Іонова О. М. Салютогенетичний підхід до підготовки майбутніх педагогів / О. М. Іонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. – № 2. – С. 34–42.
7. Князева М. Ключ к самосозиданию / М. Князева. – М. : [б. и.], 1990. – 65 с.
8. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : ИКЦ «Март» ; Ростов н/Д. : Издат. центр «Март», 2005. – 448 с.
9. Самоосвіта педагога як умова підвищення його професійної компетентності : [метод. рек.] / уклад. І. Я. Жорова, Т. О. Кузьмич, Л. М. Назаренко. – Херсон : РІПО, 2012. – 48 с.
10. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу : навч. посіб. / [Ю. Д. Бойчук, К. І. Васильєва, Л. В. Гринь та ін.]. – Х. : ХДАДМ, 2012. – 146 с.

#### *Анотації*

Визначено, що найважливішою педагогічною умовою успішності здоров'язберігальної діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу (ЗНЗ) є здійснення управлінцем самоосвітньої роботи (самостійне, добровільне, самокероване, неперервне засвоєння сучасних оздоровчих освітніх ідей і підходів, оновлення й набуття нових знань і досвіду, що забезпечує особистісно-професійне зростання управлінця та сприяє підвищенню якості навчання й виховання школярів за допомогою практичного розв'язання завдань здоров'язбереження особистості через освіту). Розкрито функції, форми самоосвіти педагогів, а також засоби стимулювання самоосвітньої роботи керівників ЗНЗ із боку районного органу управління освіти.

**Ключові слова:** керівник, загальноосвітній навчальний заклад, здоров'язберігальна діяльність, успішність, педагогічні умови, самоосвіта.

**Оксана Гресь. Самообразование руководителя общеобразовательного учебного заведения как педагогическое условие успешности его здоровьесохраняющей деятельности.** Определено, что важнейшим педагогическим условием успешности здоровьесохраняющей деятельности руководителя общеобразовательного учебного заведения (ОУЗ) является осуществление управленцем самообразовательной работы (самостоятельное, добровольное, самоуправляемое, непрерывное усвоение современных оздоровительных образовательных идей и подходов, обновление и приобретение новых знаний и опыта, что обеспечивает личностно-профессиональный рост управленца и способствует повышению качества обучения и воспитания школьников путем решения задач здоровьесохранения личности через образование). Раскрыты функции, формы самообразования педагогов, а также средства стимулирования самообразовательной работы руководителей ОУЗ со стороны районного органа управления образованием.

**Ключевые слова:** руководитель, общеобразовательное учебное заведение, здоровьесохраняющая деятельность, успешность, педагогические условия, самообразование.

**Oksana Gres. Self-education of a Head of General Educational Establishment as a Pedagogical Condition for the Success of His Health Saving Activities.** *Determined that the most important condition for successful health saving activity of a head of general educational establishment (GEE) is conduction by a manager self-realization work (independent, voluntary, self-governing, continuous absorption of modern health education ideas and approaches, update and acquire new knowledge and experience that provides personal and professional growth manager and contributes to the quality of training and education of schoolchildren by solving health saving of personality through education). Disclosed functions, forms of teachers' self-education, as well as means of encouraging self-educational work of GEE heads on the part of district educational authorities.*

**Key words:** head, general educational establishment, health saving activity, success, pedagogical conditions, self-education.

## **Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту**

УДК 378. 796

*Леонід Гнітецький*

### **Самовиховання та його роль у формуванні духовних цінностей студентів-гандболістів**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі розвитку суспільства досить актуальним є така проблема, як формування в майбутніх учителів фізичної культури духовних цінностей. Це зумовлено різними соціально-політичними державотворчими процесами, що відбуваються в нашому суспільстві. Сьогодні важливо забезпечити в процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури повноцінний розвиток особистості на шляху утвердження високих духовних цінностей [7; 8].

У наш час перед викладачами вищого фізкультурно-спортивного навчального закладу стоять завдання державної ваги: виховання соціально активного майбутнього вчителя фізичної культури; формування в студентів стійкого інтересу до професійного самовиховання [3; 5].

Одним із найважливіших етапів формування духовних цінностей особистості майбутнього вчителя фізичної культури є навчання у ВНЗ. Одне з найголовніших завдань вищої школи – підняти рівень професійної підготовки до духовного виховання майбутніх спеціалістів [4; 8].

Особистість вчителя, духовно-моральне багатство, його професійна компетентність стають найважливішими умовами забезпечення ефективності процесу навчання й виховання. Безперечно, значення вчителя є визначальним, він не тільки сприяє розвитку учня як громадянина, а й фактично будує засади громадянського суспільства в повсякденній праці школи [8].

На сьогодні в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях [7] наголошується, що самовиховання є важливим фактором у формуванні духовних цінностей особистості.

Духовні цінності як основа духовного світу полягають у знанні про життя, людей, природу, культуру. Духовні цінності – це інтегральна якісна характеристика особистості.

Як відомо, потреба в самовихованні виникає в людини під впливом її діяльності та спілкування з іншими людьми. Чим вищий рівень розвитку особистості, тим гостріше вона відчуває потяг до роботи над собою.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналіз психолого-педагогічної літератури [4; 7; 8] свідчить, що питання самовдосконалення будь-яких особистісних якостей хвилюють людство з часів глибокої давнини. Відомі мислителі, філософи, педагоги та психологи минулого робили значний внесок у розробку проблеми самовиховання.

Світова історія містить у своїх скарбницях багато прикладів того, яку визначальну роль у піднесенні до висот культури, моральності, професійної майстерності, творчості відіграло самовиховання на життєвому шляху тих постатей, якими пишається людство. І завжди бачимо чіткий алгоритм залучення особистості до складного процесу самовиховання, що принципово необхідно для досягнення життєвого успіху, самореалізації [7].

Слід зазначити, що багато цінного в розвиток теорії та практики самовиховання зробили такі відомі особистості, як І. Гете, Ч. Дарвін, А. Чехов, О. Суворов, Л. Толстой, К. Ушинський, Я. Чапіга, А. Макаренко, В. Сухомлинський та ін., які своїм життям і діяльністю переконливо довели, що самовиховання є надзвичайно важливим фактором у становленні особистості. А його правильна організація сприяє максимальному розвитку фізичних, моральних і духовних цінностей, робить людину в значній мірі господарем своєї долі.

Проблему самовиховання сучасні вчені розглядають у різних аспектах: педагогічному, психологічному, філософському, соціологічному, медичному [7; 8]. Аналіз результатів їхніх наукових пошуків дав можливість підійти до розуміння сутності самовиховання як специфічної діяльності

особистості, спрямованої на формування позитивних соціально ціннісних властивостей, подолання власних недоліків тощо.

Проблема самовиховання особистості посіла чільне місце у виховних концепціях видатних вітчизняних психологів і педагогів. Зокрема, великий внесок у розробку теоретичних засад самовиховання, розуміння його змісту зробили Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, І. Кон, В. Сухомлинський, Г. Костюк, Л. Рувінський, О. Ковальов, А. Пуні, О. Кочетов, С. Єлканов, О. Главацька, І. Бех, С. Ковальов, М. Кричфалушій, А. Калініченко, Н. Іщук та ін.

Теоретичні й практичні аспекти проблеми самовиховання завжди були в центрі наукового пошуку провідних фахівців у галузі педагогіки та психології й тому, не випадково О. Сухомлинський чітко зазначав, що без самовиховання справжнього виховання не існує [10].

На думку С. І. Гессена, «... особистість людини (на відміну від успадкованих, від народження одержаних рис, скажімо, темпераменту) є справою рук самої людини, продуктом її самовиховання» [1].

Як слушно відзначає Ю. Орлов, «самовиховання – це не особливе заняття, яке вибирає людина так само, як вона вибирає професію. Самовиховання – це певний тип ставлень, вчинків, дій до самого себе і власного майбутнього з точки зору відповідності певному ідеалу» [6].

Із наукової позиції Г. Ситіна, самовиховання – це свідомо вольова діяльність. Вирішальне значення в самовихованні має здатність людини до вольових зусиль» [9].

Важливо враховувати, що самовиховання, як і виховання, має соціальну спрямованість і в різних соціальних умовах може набувати позитивного або негативного смислу.

Є. Льїн вважає, що самовиховання – це діяльність людини, спрямована на зміну своєї особистості [2].

Духовний розвиток школяра залежить від того, уважав В. Сухомлинський, наскільки глибоко відбувається його самоутвердження у всіх сферах діяльності й ставлень у колективі – в інтелектуальному житті, у праці, формуванні моральної переконаності [10].

Поняття про себе, про свою вартість та справжню сутність значною мірою впливає на весь лад психіки, світосприймання в цілому, зумовлюють головну лінію поведінки людини навіть у важких життєвих ситуаціях.

Вченими-психологами доведено, що основою самовиховання є самосвідомість, яка є інтегративним процесом, який постійно розвивається, і в основі якої покладена діяльність самопізнання, що все більше ускладнюється, емоційно-ціннісні ставлення до себе й здатність регулювати свою поведінку та діяльність.

Слід зауважити, що аналіз психолого-педагогічних праць із питань професійного самовиховання дав змогу з'ясувати його сутність як цілеспрямованої, свідомої та специфічної діяльності особистості над собою, зміст якої визначається сукупністю якостей, необхідних людині для творчої роботи за обраним фахом.

Крім того, аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми показав, що низка питань самовиховання духовних цінностей гандболістів у навчально-тренувальному процесі залишаються недостатньо вивченими.

**Завдання дослідження** – виявити усвідомленість гандболістів про роль самовиховання у формуванні духовних цінностей.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Залучення до самовиховання передбачає наявність у людини самосвідомості. На запитання «Коли починається самовиховання?» психологи й педагоги відповідають по-різному, оскільки різні компоненти свідомого «Я» формуються поступово.

Практика спорту показує, що самовиховання – це невід'ємна частина виховання, тому робота з його організації повинна пронизувати весь навчально-тренувальний процес.

У дослідженні брали участь гандболісти інституту фізичної культури та здоров'я СНУ ім. Лесі Українки. Усього дослідженням охоплено 28 студентів-гандболістів різної майстерності. Студентам-гандболістам запропоновано відповісти на такі запитання:

1. Чи усвідомлюєте ви роль самовиховання у формуванні духовних цінностей баскетболіста?
2. Ваше ставлення до самовиховання духовних цінностей?
3. Які перешкоди стоять на шляху самовиховання духовних цінностей спортсменів-гандболістів?
4. Чи прагнете Ви до розвитку формування духовних цінностей шляхом самовиховання?
5. Як, на вашу думку, чи впливають заняття гандболом на формування духовних цінностей?

Передусім, нас цікавило, як студенти-гандболісти розуміють поняття «самовиховання» й «духовні цінності». Аналіз відповідей виявив, що гандболісти різної майстерності не зовсім добре орієнтуються в сутності цих понять. Інакше кажучи, пояснюють його досить вузько.

У процесі дослідження виявлено, що 43,1 % гандболістів досить чітко усвідомлюють роль самовиховання у формуванні духовних цінностей, 56,9 % – не досить чітко.

Зазначимо: у психолого-педагогічній літературі сформованість духовних цінностей розглядається як здатність людини усвідомлювати своє місце в житті всесвіту, розуміти необхідність постійного самовдосконалення, потреби будувати свої стосунки зі світом на основі єдності Істини, Добра й Краси.

У ході дослідження виявлено, що більшість студентів вважає, що заняття гандболом позитивно впливають на формування духовних цінностей особистості.

На запитання «Ваше ставлення до самовиховання духовних цінностей?» 51,1 % ставлення опитаних гандболістів зазначили, що воно позитивне; 32,7 % – нейтральне; 16,2 % – негативне.

Результати аналізу відповідей на третє питання анкети показують, що більшість студентів-гандболістів називають насамперед зовнішні обставини – «приклад тренера», «вольова слабкість», «відсутність наукової організації й керівництва цим процесом у навчально-тренувальній роботі» та ін.

На запитання: «Чи прагнете Ви до формування духовних цінностей шляхом самовиховання?» позитивні відповіді отримали від 36,4 % респондентів; негативні – від 25,2 %. Решта гандболістів не дали конкретної відповіді на це запитання.

У процесі дослідження з'ясовано, що більшість студентів-гандболістів різної майстерності не мають ще достатнього досвіду здійснення самовиховання духовних цінностей.

Крім того, встановлено, що орієнтація студентів-гандболістів на цілеспрямоване самовиховання духовних цінностей сприяє глибокому усвідомленню свого місця в житті.

**Висновки.** У процесі дослідження виявлено, що 43,1 % гандболістів досить чітко усвідомлюють роль самовиховання у формуванні духовних цінностей, 56,9 % – не досить чітко.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Майбутні дослідження передбачають виявлення рівня сформованості духовних цінностей у гандболістів різної майстерності.

#### *Джерела та література*

1. Гессен С. И. Основы педагогики / С. И. Гессен. – М. : Школа-пресе, 1995. – С. 73.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Калініченко А. І. Виховання студентської молоді: проблеми, шляхи вирішення / А. І. Калініченко // Сучасні аспекти виховного процесу у вищих навчальних закладах України : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 18–19.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
5. Кричфалуший М. В. Воспитание и самовоспитание студента / М. В. Кричфалуший // Психологическая наука: проблемы и перспективы. – Киев : [б. и.], 1990. – С. 74–75.
6. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М. : [б. и.], 1991. – С. 34.
7. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности / Л. И. Рувинский. – М. : Мысль, 1984. – 140 с.
8. Синьов В. М. Основы теории воспитания : навч. посіб. / В. М. Синьов, О. І. Помету, В. І. Кривуша [та ін.] ; за ред. В. М. Синьова. – К. : КІВС, 2000. – 140 с.
9. Ситин Г. М. Психология самовиховання / Г. М. Ситин. – К. : Рад. шк., 1973. – 133 с.
10. Сухомлинський В. О. Як виховати справжню людину / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 2. – С. 149–418.

#### *Анотації*

У статті розглянуто самовиховання та його роль у формуванні духовних цінностей студентів-гандболістів. Виявлено, що 43,1 % респондентів чітко усвідомлюють роль самовиховання у формуванні духовних цінностей, 56,9 % – не досить чітко. Крім того, з'ясовано, що більшість спортсменів вважає, що заняття гандболом позитивно впливають на формування духовних цінностей особистості. Аналіз відповідей показав, що гандболісти різної майстерності не зовсім добре орієнтуються в сутності понять самовиховання й духовних цінностей. У ході дослідження виявлено, що більшість опитаних студентів вважає, що заняття гандболом позитивно впливають на формування духовних цінностей особистості. Виявлено, що 51,1 % студентів-гандболістів позитивно ставляться до самовиховання духовних цінностей; 32,7 % – нейтрально і 16,2 % – негативно. Крім того, з'ясовано, що більшість опитаних студентів-гандболістів різної майстерності ще не мають достатнього досвіду для здійснення самовиховання духовних цінностей.

**Ключові слова:** самовиховання, спортсмен, гандболіст, особистість, духовні цінності.

**Леонид Гнитецкий. Самовоспитание и его роль в формировании духовных ценностей студентов-гандболистов.** В статье рассмотрено самовоспитание и его роль в формировании духовных ценностей студентов-гандболистов. Выведено, что 43,1 % опрошенных респондентов четко понимают роль самовоспитания в

формировании духовных ценностей, 56,9 % – не достаточно четко. Кроме того, выяснено, что большинство спортсменов думает, что занятия гандболом позитивно влияют на формирование духовных ценностей личности. Анализ ответов показал, что гандболисты разного мастерства не совсем хорошо ориентируются в сущности понятий самовоспитания и духовных ценностей. В ходе исследования выявлено, что большинство опрошенных студентов считают, что занятия гандболом позитивно воздействуют на формирование духовных ценностей личности. Установлено, что 51,1% студентов-гандболистов позитивно относятся к самовоспитанию духовных ценностей; 32,7 % – нейтрально и 16,2 % – негативно. Кроме того, выяснено, что большинство опрошенных студентов-гандболистов разного мастерства не имеют достаточного опыта работы над собой в плане самовоспитания духовных ценностей.

**Ключевые слова:** самовоспитание, спортсмен, гандболист, личность, духовные ценности.

**Leonid Hnitskiy. Self Education and its Role in the Spiritual Values Forming by Handball-Students.** The article deals with selfeducation and its role in the spiritual values forming by handball-students. The results show that 43,1 % of hanball-students in question have clear understanding of the role of self education in the spiritual values forming, other 56,9 % – do not. Many handball-students consider that handball classes have a great positive influence on spiritual values forming of the personality. The majority of the handball-students (51,1 %) have positive attitude towards selfeducation of spiritual values; 32,7 % – of the respondents have the neutral and 16,2 % – the negative attitude towards it. Besides, the questioning showed that the majority of handball-students with different master degrees do not have enough experience in providing the selfeducation of spiritual values.

**Key words:** selfeducation sportsman, handball player, personality, spiritual values.

УДК 378:796

*Анатолій Войнаровський*

## **Історичні передумови педагогічного керівництва студентським спортом у вищих навчальних закладах України**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Актуальною залишається проблема розвитку галузі освіти, її модернізація та подальша діяльність із покращення роботи вищих навчальних закладів. Про це свідчать не лише останні законодавчі акти Міністерства освіти і науки, але й останні наукові публікації, які розкривають проблеми фізичного виховання, педагогічного контролю та спеціального управління з розвитку фізичної культури у вищих навчальних закладах України [3, 237–239].

**Аналіз літературних джерел** свідчить, що проблема педагогічного керівництва студентським спортом ще недостатньо висвітлена в наукових і спеціальних виданнях.

**Зв'язок із науковими темами.** Роботу виконано згідно з планами вченої ради Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 2 від 02.09.2010) «Педагогічний контроль за розвитком студентського спорту ВНЗ України»

**Мета дослідження** – аналіз системи підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту й виокремлення напрямів соціального управління.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Із 1991 р. ми живемо й працюємо в новій країні, із новими законами, атрибутами державності та зі своїм світоглядом. Українська нація – самодостатня частина світової спільноти.

Усі зміни, які зумовлені переходом країни до ринкової економіки та які спровокували необхідність наукового втручання в процеси, пов'язані з пошуком нових видів, форм і методів цих змін, яких потребує система вищої освіти, а також галузь фізичної культури та спорту.

Ми з упевненістю можемо зазначити, що керівництво всіма цими процесами – дуже складний шлях наукового підходу до розв'язання проблем, які наявні, на жаль, нині.

Потрібно відзначити декілька етапів:

I – точковий (проб і помилок);

II – проведення систематизованого аналізу чинного законодавства керівництва студентським спортом;

III – здійснити порівняльний історичний аналіз педагогічного керівництва розвитку студентського спорту України.

Студенти протягом століть у всіх ВНЗ світу прагнули (а це 90–95 %) отримати якісну професійну освіту. Часто-густо це прагнення було підкріплене й високою платою за освіту (що актуально й сьогодні). Більшість студентів, які навчаються на контрактній формі, хочуть отримувати не лише найкращі знання, а й низку послуг, які вони можуть одержати в закладах освіти (Інтернет, бібліотеки, їдальні, гуртожитки, спортивні комплекси тощо). Потрібно відзначити, що в українських ВНЗ (III–IV ступенів) постійно відбувається багато конкурсів і змагань найрізноманітнішого напрямку (навчального, наукового, спортивного, культурного й ін.).

Сама спортивна діяльність студентів, пізніше – їх участь у спортивному процесі, може проходити лише в добровільній формі. Це дуже специфічна сфера розвитку особистості студентів, яка вимагає від них абсолютної концентрації всіх сил, як духовних, розумових, так і фізичних.

Ще потрібно відзначити, що не всі вітчизняні ВНЗ мають спортивну базу, яка б відповідала хоча б на 50 % закордонним аналогам у цій сфері. А серед приватних закладів нестача спортивних баз, залів, басейнів узагалі сягає 90 %.

Багатогранність самої дисципліни «Спорт» полягає не тільки в досягненні нею самого спортивного результату – перемоги в змаганнях або встановлення спортивного рекорду. Існує ще багато специфічних функцій у спорті. Це як частина виховання сміливості, волі до перемоги, стійкості до негативних впливів на характер студентів тощо.

Також студентство використовує заняття спортом як частину системи, яка допомагає в науці, освіті, пізнанні світу (поїздки за кордон для участі в змаганнях, туризм, обмін делегаціями) і є можливістю покращити своє фінансове становище. Знаємо, що частина видів спорту, таких як футбол, баскетбол, теніс, дуже добре фінансується не лише спортивними організаціями, але й спонсорами та рекламодавцями, а золота олімпійська медаль приносить (більшість діючих спортсменів і паролімпійців є студентами) 100 тис. дол. та звання заслуженого майстра спорту, що автоматично дає право на дострокову пенсію й різні пільги.

Дуже важливо весь цей напрям змагальної діяльності студентів, які об'єднані між собою однією метою – перемогою, – віднести до забезпечення педагогічних підходів до розвитку керівництва студентським спортом над найбільш простою споживчою стороною – фінансовою [2, 4–6].

Не все можна вимірювати грошми, також потрібно стимулювати прагнення студентів до їхнього основного завдання – навчання, спорту, науки активної життєвої позиції.

Історичний досвід підказує, що під час змагальної діяльності в будь-якій сфері життя є особливі шляхи та механізми, які дають змогу вносити дієві способи управління в будь-якій царині громадського життя, навіть можливість керувати. Солон з Афін (V ст. до н. е.) відомий як перший, хто законодавчо став регулювати не лише питання державного утворення, а й розвиток змагальної діяльності серед греків у дусі «агоністики». Нині ми отримуємо багато визначень, які трактують сам термін керівництва, такі науки, як економіка, або термін керівництва економічних знань у студентів (А. Нісімчук, В. Смолюк, В. Зайчук), правове управління (В. Маслов, О. Шпак, К. Валькер, Р. фон Моль). В історико-філософському аспекті її торкалися І. Зязюн, В. Кремінь, В. Луговий, О. Сухомлинська, В. Шадрікова, І. Яковлев та ін. Політологія розуміє управління як вплив на суспільство з боку держави політичними методами. У тлумачному словнику В. Даля сам термін «керування» означає правити, направляти, бути господарем, розпорядником [4, 417].

У кібернетиці управління виступає й характеризується як процес циркуляції та зміни отриманої інформації в системах. А ось американське визначення поняття керування: «Управління – робити щонебудь руками інших, тобто той, хто робить, не керує, хто керує – не робить». Ще краще про управління висловився П. Ф. Друкер: «Управління – це процес планування, організації, мотивації та контролю, необхідний для того, щоб сформувати й досягати цілей організації. Це особливий вид діяльності, що перетворює неорганізовану юрбу в ефективну цілеспрямовану та продуктивну групу» [6, 5].

На нашу думку, найбільш доречним для характеристики терміна «управління» є «вплив», який ми розуміємо як реальний вплив управління на розум, поведінку й діяльність людей.

Ми також підтримуємо думку вчених М. І. Золотова, М. Кутепова, М. Кричфалушія, С. Сейранова, котрі розглядають термін «управління» «як один із елементів організованих систем – біологічних, соціальних та ін.», основною думкою якого є систематичний вплив на будь-який об'єкт (людина, державна установа, автомобіль) [5, 518]. На нашу думку, управління – це постійний вплив суб'єкта на об'єкт для організації діяльності, направленої на виконання певних завдань і досягнення конкретної цілі. А мета управління – бажаний і необхідний стан системи, який повинен бути досягнутий.

Розглядаючи управління як сферу діяльності людей, багато вчених (К. Маркс, С. Бочарова, Б. Ломов, Г. Щукіна) – і ми з ними згодні – характеризують його як певний вид діяльності людини.

А сама об'єктивна необхідність виконання цього пізнання дійсності, що нас оточує, породжує можливість соціального управління. А це можливо за умов володіння певними знаннями.

Зміни, які відбуваються в економічному суспільстві на ґрунті розвитку ринкових відносин, передбачають зміни самого складу діяльності управління у сфері фізичної культури та спорту. Нами виявлено необхідність у зміні односторонніх підходів до розвитку фізичної культури й розвитку спорту високих досягнень. Так, у самому управлінні фізична культура та спорт будувалися за відомчим принципом. Часто спортсмени повинні були вступати в комсомол і комуністичну партію, виступати лише за своє відомче спортивне товариство й більш ні за кого. Про переїзд у закордонні клуби взагалі не йшлося, це вважалося державною зрадою (хоча приклад фігуристів, хокеїстів, шахістів був заразливим).

Ми вважаємо, що до основних законів соціального управління, які проявляються і в управлінні розвитком спорту в Україні, потрібно віднести такі закони:

- необхідної різноманітності;      – інтеграції управління;
- спеціалізації управління;      – економії часу.

На базі всіх цих законів можемо сміливо сформулювати принципи управління людської діяльності й підібрати потрібні методи, які нам необхідні для досягнення поставлених цілей.

До основних принципів соціального управління можемо віднести колегіальність при обговоренні в прийнятті рішень, науковості соціального управління, мотивації праці (стимуляція), відповідальності за результат. Принципи у відомому розумінні носять імперативний характер, їх не вибирають, їм слідують.

Також розглядаючи діяльність людей, спрямовану на розв'язання завдань і досягнення цілей у царині спорту, зумовлену необхідністю комплексного підходу, простежуємо, що все зводиться до такого: коли певна група людей об'єднана в одну команду, унаслідок якихось своїх цілей і намірів розв'язати якраз саме свою проблему, вимушена виконувати загальне завдання, яке стоїть перед цим об'єднанням (командою), що нині могло й не входити в їхні інтереси. У цьому й полягає одна із найважливіших особливостей соціальної системи (створюючи її з однією метою, ми повинні розв'язувати й деякі інші завдання) [7, 60–62].

Аналіз педагогічного та соціального управління дає змогу виявити загальні умови, які уможливають збільшення їхньої ефективності функціонування (фінансове, кадрове, наукове, розробка нормативно-правової бази тощо).

Упровадження вищезгаданих положень і принципів педагогічної системи можливе за умов усебічного реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонського процесу [1, 221].

При величезній кількості сучасних концептуальних і теоретико-методичних підходів до процесу сучасної спортивної освіти простежуємо їх тісний зв'язок між собою.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Потрібно вивчити та теоретично усвідомити отриманий обсяг знань на практиці й на його основі добиватися єдності вмінь та знань у змагальній діяльності студентів.

Слід проводити аналіз діючих тенденцій і на їх основі виводити перспективні пріоритетні напрями студентського спорту, добиватися перерозподілу ресурсів в інтересах людини, суспільства й держави, а для цього коректувати мету та завдання змагальної діяльності, проводити практичну перевірку концепцій, робити експертну оцінку управлінських рішень (впливу) на розвиток студентського спорту, розробити короткострокові програми розвитку студентського спорту та механізми їх реалізації, забезпечувати педагогічні умови, які сприяють покращенню соціальної адаптації студентів до змагальної діяльності.

Отже, педагогічне керівництво розвитком студентського спорту є системою цілеспрямованих взаємодій педагогічних знань на зміну змагальної діяльності студентів у новий стан або підтримка його в певному режимі.

#### *Джерела та література*

1. Андрущенко В. П. Болонський процес: тенденції, проблеми, перспективи / В. П. Андрущенко, В. П. Бех, Ю. Л. Маліновський. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 2004. – С. 221.
2. Войнаровський А. Технологія формування економічних знань у студентів : [монографія] / А. Войнаровський. – Луцьк : Вид-во ВОД, 2004. – С. 4–6.
3. Войнаровський А. Педагогічний контроль за розвитком студентського спорту в ВНЗ України : [монографія] / А. Войнаровський. – Луцьк : Волиньполіграф, 2014. – С. 237–239.
4. Даль В. Толковий словарь живого великорусского языка / В. Даль. – М. : [б. и.], 1997. – Т. 4. – С. 417.
5. Зотов М. И. Настольная книга спортивного менеджера // М. И. Зотов, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейраков. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 518.

6. Павлютенков Е. М. Мистецтво управління школою / Е. М. Павлютенков. – Х. : Основа, 2011. – С. 5.
7. Пономарев Н. И. Социальная переориентация физической культуры и спорта России, итоги и перспективы / Н. И. Пономарев. – 1998. – С. 60–62.

#### **Анотації**

*Аналізується стан педагогічного керівництва студентським спортом, його філософсько-педагогічні аспекти. Установлено, що головним недоліком цієї проблеми є те, що безліч напрямів (філософські, політичні, економічні, кібернетичні) не об'єднані в одне ціле в завданні керівництва спортом у вищих навчальних закладах. У статті також розкрито проблематику педагогічного керівництва студентським спортом, показано етапи розв'язання цієї проблеми: I – точковий; II – систематичний аналіз чинного законодавства; III – порівняльний історичний аналіз. Розкрито трактування терміна «керівництво» в різних напрямках життєдіяльності такими науковцями, як А. Нісімчук, І. Смолюк, В. Маслов, О. Шпак, К. Волькер, І. Зязюн, В. Кремін, В. Шадріков. Ефективне розв'язання цієї проблеми може бути за умови реалізації різних напрямів в одне ціле або в одну програму щодо вирішення наболілих питань у фізичному вихованні студентської молоді.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентська молодь, спорт, проблеми, керівництво.

**Анатолий Войнаровский. Исторические предпосылки педагогического руководства студенческим спортом в высших учебных заведениях Украины.** *Анализируется состояние педагогического руководства студенческим спортом, его философско-педагогические аспекты. Установлено, что главным недостатком данной проблемы является то, что множество направлений (философские, политические, экономические, кибернетические) не объединены в одно целое в задании руководства спортом в высших учебных заведениях. В статье также раскрыта проблематика педагогического руководства студенческим спортом, показано этапы ее решения: I – точечный; II – систематический анализ действующего законодательства; III – сравнительный исторический анализ. Раскрыта трактовка термина «руководство» в различных направлениях жизнедеятельности такими учеными, как А. Нисимчук, И. Смолюк, В. Маслов, А. Шпак, К. Волькер, И. Зязюна, В. Кремин, В. Шадриков. Эффективное решение данной проблемы может быть при реализации разных направлений в одно целое или в одну программу по решению наболевших вопросов в воспитании студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенческая молодежь, спорт, проблемы, руководство.

**Anatoly Voynarovsky. Historical Background of Pedagogical Management of Student Sports in Higher Educational Institutions of Ukraine.** *The state of educational leadership of student sport, its philosophical and pedagogical aspects. Found that the main drawback of this problem is that many areas (philosophical, political, economic, cybernetical) is to unit in the task management sports in higher education institutions. The article also revealed problems of pedagogical management student sport, stage shows and solve this problem – a point; II – a systematic analysis of the current legislation; III – comparative historical analysis. Exposed-term treatment guidance in different areas of life such scholars as A. Nisimchuk, I. Smolyuk, V. Maslov, O. Shpak, K. Volker, I. Zyazyun, V. Kremin, V. Shadrikov. Effective solutions to this problem may be a realization different approaches in one piece or in one program to address urgent issues in physical education students is.*

**Key words:** physical education, students, sports, issues, managment.

## Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796:612.76

Ілля Вако

### Кількісна біомеханічна характеристика базової техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки

*Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Навчання й удосконалення техніки рухових дій у єдиноборствах – педагогічний процес, спрямований на формування знань, умінь та навичок, що супроводжується неперервним розв’язанням завдання всебічного фізичного розвитку тих, хто займається [4; 5; 7; 8].

Під час моделювання процесу навчання або вдосконалення будь-якого цілеспрямованого руху М. П. Шестаковим [9] визначено низку дидактичних алгоритмів:

- дидактичний алгоритм – «багато входів – багато виходів». Тренувальні засоби діють на декілька параметрів моторної програми одночасно; контроль за виконанням рухової дії також здійснюється за декількома параметрами або цілісно;

- дидактичний алгоритм – «один вхід – багато виходів». Вплив проводиться на один вибраний параметр моторної програми; контроль за виконанням рухової дії здійснюється за декількома параметрами або цілісно;

- дидактичний алгоритм – «один вхід – один вихід». Тренування спрямовано на зміну одного параметру моторної програми; оцінка якості виконання техніки рухової дії проводиться за тим самим параметром;

- дидактичний алгоритм «випадковий вхід – багато виходів».

На думку дослідника [9], тип стійкості під час виконання рухової дії визначатиметься за характером впливу на моторні програми, які наявні в пам’яті тих, хто займається:

- стійкість до випадкових збурень, що діють на рухову програму;
- стійкість до флуктуацій параметрів рухової програми;
- стійкість до зміни (руйнування) частини елементів дії, що розглядається;
- стійкість до навчання нових рухових програм. Слід розглядати в цьому випадку модифікацію розглянутої вправи як створення нової моторної програми.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналіз літературних джерел [1; 2; 3; 6], дослідження досвіду провідних фахівців свідчать про те, що вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів доцільно організовувати в процесі спеціальної фізичної підготовки (СФП) на основі врахування кількісних біомеханічних показників техніки рухової дії.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою 3.7: «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

**Мета статті** – вивчити біомеханічні особливості техніки виконання прийомів «важіль ліктя назовні», «важіль ліктя всередину» курсантів у процесі СФП.

Досягнення поставленої мети здійснювалося за допомогою таких методів дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; методи реєстрації та аналізу рухів; моделювання техніки рухових дій; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження особливостей техніки атакуючих дій курсантами другого року навчання відбувалося в лабораторних умовах. Моделювалося затримання правопорушника під час його пішої прогулянки; кожен курсант виконував по п’ять спроб із затримання правопорушника.

Техніка виконання прийомів, що вивчалися («важіль ліктя назовні», «важіль ліктя всередину»), у курсантів характеризується досить високою варіативністю досліджуваних біомеханічних показників. Це пов'язано, передусім, з індивідуальними особливостями техніки кожного з них, урахувати які не є необхідно з науково-практичних міркувань. Тому під час аналізу рухових дій курсантів враховували лише ті параметри та особливості техніки, які характерні для всієї вибірки, що досліджувалася, та мають загальні тенденції до змін.

Тривалість дій під час виконання курсантами прийому «важіль ліктя назовні» із виконанням першого удару рукою складає в середньому 3,15 с ( $S=0,101$ ).

Перший рух пов'язаний із виконанням замаху правою рукою. У цю дію, як свідчать експериментальні дані, уключаються таз і тулуб (рух проти годинникової стрілки). Через 0,406 с ( $S=0,05$ ) після початку дій курсант наносить удар правою рукою по тулубу правопорушника (зазвичай у зону грудної клітки) (табл. 1).

Таблиця 1

**Часові характеристики виконання курсантами другого року навчання прийому «важіль ліктя назовні» з нанесенням першого удару рукою по тулубу правопорушника ( $n=32$ )**

| Момент часу                                          | Тривалість руху між моментами часу, с |       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
|                                                      | $\bar{x}$                             | S     |
| Початок руху                                         | -                                     | -     |
| Удар правою рукою                                    | 0,405                                 | 0,050 |
| Захват правопорушника за кисть лівою рукою           | 0,298                                 | 0,048 |
| Захват правопорушника за кисть правою рукою          | 0,237                                 | 0,034 |
| Падіння правопорушника на спину                      | 1,014                                 | 0,061 |
| Положення правопорушника лежачи, обличчям до підлоги | 0,623                                 | 0,066 |
| Початок замаху правою рукою для виконання удару      | 0,056                                 | 0,023 |
| Удар правою рукою                                    | 0,5113                                | 0,052 |

Захват курсантом лівою рукою за праву кисть правопорушника відбувається через 0,298 с ( $S=0,048$ ) після удару. Ще через 0,237 с ( $S=0,034$ ) курсант додатково фіксує кисть правопорушника, виконуючи її захват правою рукою. Отже, для повної фіксації правої руки затримованого (із метою подальшого виконання прийому) курсанти витрачають понад 0,5 с.

Подальші дії пов'язані з виведенням тіла затримованого зі стану рівноваги, що досягається за рахунок латерального скручування правої кисті та передпліччя, викликає больові відчуття в правопорушника й робить затримованого керованим, даючи змогу курсантові, завдяки подальшому відведенню руки правопорушника назад (відносно останнього), опустити його на підлогу та здійснити подальший обертальний рух його тіла вже на опорі.

Так, із моменту захвату за праву кисть і до часу торкання тілом правопорушника опори, курсанти витрачають близько 1,014 с ( $S=0,061$ ).

Для здійснення оберту курсанту потрібно в середньому 0,623 с ( $S=0,066$ ), після чого правопорушник перебуває в положенні лежачи обличчям до підлоги. Через 0,056 с ( $S=0,023$ ) курсант виконує замах правою рукою для нанесення завершального удару по тілу затримованого (удар, зазвичай, сягає в межі спини–голови). На виконання ударної дії курсантові потрібно 0,513 с ( $S=0,052$ ).

Отже, час виконання прийому «важіль ліктя назовні» з виконанням першого удару рукою по тулубу правопорушника курсантами складає в середньому 3,150 с ( $S=0,101$ ).

У разі виконання курсантами прийому «важіль ліктя назовні» з виконанням першого удару ногою по тулубу затримованого послідовність дій є такою. Насамперед виконується короткий крок лівою ногою вперед, після чого спостерігається відрив правої ноги від опори для здійснення фази ударної дії.

Тривалість часу від початку руху й до моменту удару затримованого по тулубу – 0,53 с ( $S=0,051$ ) (табл. 2).

Після ударної дії та постановки правої ноги на опору, на що витрачається ще 0,363 с ( $S=0,052$ ), курсант виконує захват правої кисті лівою й правою руками одночасно (через 0,208 с ( $S=0,08$ ) після удару).

Виконавши захват кисті правопорушника, курсант діє щодо виведення тіла затримованого з рівноваги, проводить латеральне скручування кисті, опускаючи тіло на опору з подальшим перекиданням та кінцевим положенням обличчям до опори.

Таблиця 2

**Часові характеристики виконання курсантами другого року навчання прийому «важіль ліктя назовні» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника (n=32)**

| Момент часу                                           | Тривалість руху між моментами часу, с |       |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
|                                                       | $\bar{x}$                             | S     |
| Початок руху                                          | -                                     | -     |
| Удар правою ногою                                     | 0,530                                 | 0,051 |
| Постановка ноги на опору після нанесення удару        | 0,363                                 | 0,052 |
| Захват правопорушника за кисть лівою та правою руками | 0,208                                 | 0,080 |
| Падіння правопорушника на спину                       | 1,083                                 | 0,094 |
| Положення правопорушника лежачи, обличчям до підлоги  | 0,606                                 | 0,058 |
| Початок замаху правою рукою для виконання удару       | 0,040                                 | 0,028 |
| Удар правою рукою                                     | 0,540                                 | 0,041 |

Так, із моменту захвату за кисть і до часу, коли затримуваний перебуває в положенні лежачи спиною на опорі, курсанти витрачають 1,083 с (S=0,094).

Процес перекочування затримуваного на опорі займає ще 0,606 с (S=0,058). Тривалість часу між моментом, коли затримуваний перебуває обличчям до опори, і початком замаху правої руки курсанта для виконання кінцевого удару, зазвичай, незначний і складає 0,04 с (S=0,028).

Для проведення самого удару курсантові потрібно в середньому 0,54 с (S=0,041).

Загальний час виконання прийому «важіль ліктя назовні» з виконанням курсантами першого удару ногою по тулубу правопорушника складає в середньому 3,373 с (S=0,152).

Виконання курсантами прийому «важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою по тулубу затримуваного починається з відриву правої ноги від опори й проведення нею удару в ділянку грудної клітки правопорушника.

Водночас від початку виконання прийому й до моменту відриву правої ноги курсанта від опори проходить у середньому 0,295 с (S=0,0312) (табл. 3).

У цей час курсант виконує підготовчі дії для наступного нанесення удару ногою, а саме – короткий крок лівою ногою вперед, що забезпечує, з одного боку, зменшення відстані між контактними точками тіла правопорушника й курсанта, а з іншого – дає змогу уникати фази замаху правою ногою. Водночас указана особливість не є загальною тенденцією для курсантів, адже встановлено, що фаза замаху виконується ними як спеціально організований рух.

Так чи інакше, а наступні дії пов'язані з виконанням фази ударної дії (від моменту відриву ноги від опори й до моменту безпосереднього удару ногою в ділянку грудної клітини затримуваного), тривалість якої – 0,278 с (S=0,021).

Після виконання удару курсант здійснює постановку ноги, яка виконувала удар, на опору. Тривалість цієї дії складає 0,376 с (S=0,037). За цей час курсант другого року навчання спрямовує свою праву руку в бік правої кисті затримуваного для виконання хвату. При цьому між моментами постановки ноги на опору та хватом мінає 0,0677 с (S=0,0295).

Таблиця 3

**Часові характеристики виконання курсантами другого року навчання прийому «важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою по тулубу правопорушника (n=32)**

| Момент часу                                                                                                       | Тривалість руху між моментами часу, с |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|
|                                                                                                                   | $\bar{x}$                             | S       |
| Початок руху                                                                                                      | -                                     | -       |
| Початок руху ноги, що виконуватиме удар (права)                                                                   | 0,295                                 | 0,03127 |
| Удар правою ногою                                                                                                 | 0,278                                 | 0,02    |
| Постановка правої ноги на опору                                                                                   | 0,376                                 | 0,037   |
| Захват правопорушника за кисть правою рукою                                                                       | 0,0677                                | 0,0295  |
| Захват правопорушника за кисть лівою рукою / початок активного медіального скручування правої руки правопорушника | 0,1577                                | 0,0566  |
| Найнижче положення ЦМ тулуба правопорушника                                                                       | 0,8492                                | 0,0438  |
| Початок замаху правою рукою для виконання удару                                                                   | 0,26                                  | 0,1154  |
| Удар правою рукою                                                                                                 | 0,432                                 | 0,0305  |

Ще через 0,1577 с ( $S=0,0566$ ) курсант лівою рукою виконує захват правої кисті правопорушника й проводить медіальне скручування всієї верхньої правої кінцівки, яке супроводжується нахилом тулуба затримуваного вперед. У момент, коли ЦМ тулуба правопорушника перебуває в найнижчому положенні (відносно опори максимальний нахил тулуба вперед), курсант, також виконуючи нахил власного тулуба вперед із підсіданням, остаточно фіксує руку (медіально обернену).

Отже, на виконання медіального оберту верхньої кінцівки курсантами витрачається в середньому 0,849 с ( $S=0,0438$ ).

Зафіксувавши праву руку затримуваного в положенні, коли його тулуб нахилено вперед, праву руку відведено в сторону, вона медіально обернена та утримується лівою кистю курсанта між його тулубом і нижніми кінцівками, курсант розпочинає виконання останнього удару правою рукою в ділянку голови.

Фаза замаху триває в середньому 0,2602 с ( $S=0,1151$ ). Цей період характеризується тим, що курсант за рахунок розгинання в колінних і кульшових суглобах дещо піднімається вгору (збільшується висота положення ЗЦМ його тіла відносно опори), одночасно з цим права рука відводиться назад, при цьому кут у ліктьовому суглобі майже не змінюється, рух спостерігається в плечовому суглобі (назад-убік відносно тулуба).

Фаза ударної дії характеризується обертом тулуба проти годинникової стрілки та одночасним рухом правої верхньої кінцівки в бік виконання удару (відбувається розгинання в ліктьовому суглобі). Тривалість цієї фази складає 0,432 с ( $S=0,0305$ ).

Загальний час виконання курсантами прийому «важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою по тулубу затримуваного складає в середньому 2,7172 с ( $S=0,1469$ ).

Під час виконання цього ж прийому, але з нанесенням першого удару ногою в ділянку нижніх кінцівок правопорушника, послідовність рухових дій у курсантів майже аналогічна тій, що представлена вище.

Так, перші дії пов'язані з виконанням курсантами короткого кроку лівою ногою вперед, що дає змогу уникнути фази замаху правою ногою. До моменту відриву правої ноги від опори минає 0,3077 с ( $S=0,0266$ ) (табл. 4).

Фаза ударної дії триває 0,2408 с ( $S=0,0157$ ). Її особливістю є те, що удар спрямовано в межі нижніх кінцівок, а саме в колінні суглоби-гомілки правопорушника. Після постановки ноги, яка виконувала удар (правої), на що витрачається ще 0,3189 с ( $S=0,0324$ ), курсант виконує хват правою кистю правої кисті затримуваного. Між моментами постановки ноги на опору та виконанням хвату минає 0,0863 с ( $S=0,0443$ ).

Таблиця 4

**Часові характеристики виконання курсантами другого року навчання прийому «важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою в межі нижніх кінцівок правопорушника (n=32)**

| Момент часу                                                                                                       | Тривалість руху між моментами часу, с |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|
|                                                                                                                   | $\bar{x}$                             | S      |
| Початок руху                                                                                                      | -                                     | -      |
| Початок руху ноги, що виконуватиме удар (права)                                                                   | 0,307                                 | 0,026  |
| Удар правою ногою                                                                                                 | 0,2408                                | 0,0157 |
| Постановка правої ноги на опору                                                                                   | 0,3189                                | 0,032  |
| Захват правопорушника за кисть правою рукою                                                                       | 0,0863                                | 0,0443 |
| Захват правопорушника за кисть лівою рукою / початок активного медіального скручування правої руки правопорушника | 0,1156                                | 0,0386 |
| Найнижче положення ЦМ тулуба правопорушника                                                                       | 0,8587                                | 0,0996 |
| Початок замаху правою рукою для виконання удару                                                                   | 0,1833                                | 0,073  |
| Удар правою рукою                                                                                                 | 0,4681                                | 0,066  |

На подальші дії, що пов'язані з виконанням курсантами додаткового хвату лівою рукою правої кисті правопорушника, витрачається в середньому 0,1156 с ( $S=0,0386$ ) часу.

Медіальний оберт правої верхньої кінцівки затримуваного триває в межах 0,8587 с ( $S=0,0996$ ) і закінчується в момент, коли ЦМ тулуба правопорушника перебуває в найнижчому положенні (відносно опори), тобто спостерігається максимально можливий нахил тулуба вперед; затримуваний, зазвичай, виконує підсідання.

Із цього моменту курсант другого року навчання фіксує праву верхню кінцівку затриманого (медіально обернену) та розпочинає виконання замаху правою рукою для завершального удару, на що витрачається в середньому 0,1833 с ( $S=0,07307$ ).

Фаза ударної дії, яка виконується правою рукою курсантом і спрямована в ділянку голови затриманого, становить 0,468 с ( $S=0,0666$ ).

Отже, загальна тривалість виконання прийому «важіль ліктя всередину» з нанесенням першого удару ногою в межі нижніх кінцівок (колінні суглоби-гомілки) правопорушника курсантами складає 2,5796 с ( $S=0,1324$ ).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Установлено, що головним критерієм ефективності реалізації прийомів є час їх результативного виконання. Отже, усі дії курсантів мають бути орієнтовані на розв'язання цього завдання. Важливу роль у цьому змісті відіграють початкові дії, адже швидкість, послідовність та ефективність їх виконання створює передумови для подальших дій і швидкого їх завершення з кінцевою метою забезпечення повного контролю над діями правопорушника, його затримання в певному кінцевому положенні (із фіксацією кінцівок і завдання максимальної амплітуди руху в певних суглобах відносно тієї чи іншої осі оберту, що обмежує ступені свободи (із механічної точки зору), у тому числі завдяки замкнутому кінематичному ланцюгу, та спричиняє певні больові відчуття і, як наслідок, переорієнтацію уваги затриманого на них, а не на діях працівника спецпідрозділу тощо).

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою технології вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі СФП курсантів з урахуванням кількісних біомеханічних характеристик техніки рухових дій.

#### *Джерела та література*

1. Данилов В. Основы рукопашного боя / В. Данилов. – М. : Когорта, 2004. – С. 151.
2. Данильченко В. А. Анализ возможностей использования метода моделирования в спортивной тренировке / В. А. Данильченко // IV Международная научно-практическая конференция молодых ученых «Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма». – Минск, 2011. – С. 12–14.
3. Данильченко В. А. Использование инновационных технологий в формировании техники болевых приемов курсантов МВД Украины / В. А. Данильченко, Ю. Л. Хлевна // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2013. – № 1. – С. 48–55.
4. Донской Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.
5. Ермаков С. С. Составляющие качества биомеханических исследований в спорте / С. С. Ермаков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2009. – Вип. 69. – С. 92–101.
6. Закорко И. П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел: проблемы и перспективы / И. П. Закорко // Физическое воспитание студентов : сб. науч. тр. / под. ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2010. – №1. – С. 49–51.
7. Кашуба В. А. Теоретико-практические аспекты использования оптико-электронных систем регистрации движений при биомеханическом анализе спортивной техники / В. Кашуба, Ю. Литвиненко, Ю. Юхно, В. Зарудний, С. Беленко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – Вип. 9. – С. 7–15.
8. Лапутин А. Н. Дидактическая биомеханика проблемы и решения / А. Н. Лапутин. // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – №2 (3). – С. 42–51.
9. Шестаков М. П. Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям / М. П. Шестаков // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 108–113.

#### *Анотації*

*Навчання й удосконалення техніки рухових дій у єдиноборствах – педагогічний процес, спрямований на формування знань, умінь і навичок, що супроводжується неперервним розв'язанням завдання всебічного фізичного розвитку тих, хто займається. Мета дослідження – вивчити біомеханічні особливості техніки виконання прийомів рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; методи реєстрації та аналізу рухів; моделювання техніки рухових дій; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Визначено, що головним критерієм ефективності реалізації прийомів рукопашного бою є час їх результативного виконання, а отже, усі дії курсантів повинні бути орієнтовані на розв'язання цього завдання. Важливу роль, у цьому аспекті відіграють початкові дії, адже швидкість, послідовність й ефективність їх виконання створює передумови для подальших дій і швидкого їх завершення задля забезпечення повного контролю за діями правопорушника.*

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, курсанти, рукопашний бій, біомеханічний аналіз, техніка.

**Илья Вако. Количественная биомеханическая характеристика базовой техники боя курсантов в процессе специальной физической подготовки.** Обучение и совершенствование техники двигательных действий в единоборствах – педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всестороннего физического развития. Цель статьи – изучить биомеханические особенности техники выполнения курсантами базовых приёмов рукопашного боя в процессе специальной физической подготовки. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; методы регистрации и анализа движений; моделирование техники двигательных действий; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Установлено, что главным критерием эффективности реализации приемов является время их результативного выполнения, а следовательно, все действия курсантов должны быть ориентированы на решение этой задачи. Важную роль в этом аспекте играют начальные действия, ведь скорость, последовательность и эффективность их выполнения есть предпосылкой для дальнейших действий и быстрого их завершения с целью обеспечения полного контроля за действиями правонарушителя.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, курсанты, рукопашный бой, биомеханический анализ, техника.

**Illya Vako. Quantitative Biomechanical Characteristics of Basic Fighting Techniques in the Process of Cadets' Special Physical Training.** Education and improvement of motor actions technique in the martial arts is a pedagogical process, aimed at developing of knowledge, attainment and skills in a continuous realization of the tasks of comprehensive physical development of cadets. Objective: to study the biomechanical features of the technology of cadets' basic techniques implementation in the martial arts at the process of special physical training. Methods: theoretical analysis and compilation of special scientific and methodical literature; methods of recording and motion analysis; motor actions technique modeling; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

It was found that the main effectiveness criterion of implementation methods is the time for their efficient implementation, and therefore all actions of cadets were focused on solving this task. In this aspect the initial actions play an important role, as far as the speed, consistency and effectiveness of their performance deals their preconditions for the further actions and the quick completion with the ultimate aim of ensuring full control over the actions of the offender.

**Keywords:** special physical training, cadets, close fight, biomechanical analysis, technique.

УДК: 786.325-07.87

**Анатолій Вольчинський,  
Андрій Ковальчук**

## **Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Наукові дані свідчать, що ефективність тренувального процесу волейболістів може бути досягнута лише в тому випадку, якщо враховуються всі види підготовки. Як відомо, єдиний процес спортивної підготовки волейболістів уключає шість органічно взаємопов'язаних видів навчальної роботи: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та ігрову [1; 2; 4].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналізуючи наукові роботи в галузі волейболу, можна стверджувати, що проблему фізичної підготовки волейболістів масових розрядів вивчало багато фахівців, зокрема Н. А. Беляєв [3] – особливості розвитку спеціальної витривалості, С. С. Єрмаков [5] – техніку ударних рухів, А. Н. Лапутін [7] – удосконалення технічної майстерності спортсменів, Д. Морван [9] – швидко-силову підготовку волейболістів.

Фізична підготовка в сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від волейболістів максимальних фізичних зусиль саме в різноманітних ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику.

Б. М. Шиян [11] визначає фізичну підготовленість як прикладний результат фізичного виховання, утілений у підвищенні працездатності, рухових умінь і навичок. Згідно з визначенням Т. Ю. Круцевич [6], фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на розв'язання конкретних завдань. На нашу думку, визначення фізичної підготовленості як рівня розвитку фізичних якостей є досить актуальним.

Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, освоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі.

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що використання рухових тестів для визначення рівня фізичної підготовки дає змогу оцінити різні сторони рухової підготовленості та є доступними за рахунок диференціації за статтю й віком. Установлення рівня фізичної підготовленості пов'язане, з одного боку, з необхідністю аналізу проведеної роботи за певний період, а з іншого – із корегуванням тренувального процесу на наступних етапах підготовки [8].

**Завдання дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості студентів-волейболістів та чинники, що сприяють розвитку їхніх фізичних здібностей.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Необхідною умовою досягнення мети кожного дослідження є розробка відповідної методології, яка дає змогу цілеспрямовано розв'язувати поставлені завдання та уникати дублювання отриманих результатів. Не менш важливий складник ефективної дослідницької діяльності – організація означеного процесу, від якої залежать як терміни розв'язання окремих завдань, так і достовірність експериментальних даних. Застосування в педагогічному процесі нових тренувальних впливів вимагає, щоб від об'єкта дослідження до науковця надходила термінова інформація.

Дослідження проводили протягом 2013–2015 рр. В експерименті брали участь студенти груп підвищення спортивної майстерності Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (експериментальна група) й студенти Луцького національного технічного університету (контрольна група). Контингент учасників експерименту був однієї вікової групи (18–20 років). Вивчалися документи планування навчально-тренувального процесу студентів, тренувальний режим, апробація окремих тестів.

На підставі даних науково-методичної літератури відібрано шість тестів та їхні модельні характеристики, які апробовано на практиці для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки волейболістів.

Тренування в кожній групі проводили чотири рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 90 хв. Контрольна група тренувалася за традиційною методикою: на фізичну підготовку витрачалося 20–25 хв на кожному занятті. Тренувальні заняття спрямовано на розвиток основних фізичних якостей та спеціальних вправ волейболістів із різним рівнем фізичної підготовки. Основними засобами були спеціальні бігові вправи, імітаційні та підвідні вправи волейболістів, вправи з предметами, рухливі ігри, стрибкові вправи.

На відміну від контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі проводилася на окремих заняттях. У вересні 2013 р. таких занять було вісім (щотижня по два), у жовтні 2013 р. – п'ять (чергування одно- й дворазових занять через тиждень), у листопаді 2013 р. – чотири (одне заняття на тиждень). Заняття проводили в тренажерному залі з використанням додаткового обладнання для волейболістів із різним рівнем фізичної підготовки. Тобто створювали оптимальні умови із розв'язання багатопланових завдань для розвитку фізичних якостей.

Педагогічне тестування застосували для вивчення рівня розвитку фізичних якостей, а саме: швидкості, швидкісної витривалості, сили, спритності, гнучкості, загальної витривалості, швидкісно-силової підготовки. Рівень фізичної підготовленості студентів визначала за допомогою педагогічного тестування основних фізичних якостей

Середні показники результатів визначення рівня фізичної підготовки студентів, які займаються за традиційною програмою (контрольна група, далі – КГ) і спеціальною програмою, із використанням засобів волейболу (експериментальна група, далі – ЕГ), наведено в табл. 1.

Для визначення розвитку швидкості використовували контрольну вправу – біг 30 м. Визначаючи розвиток сили, застосовували контрольну вправу, під час виконання якої учасники приймали вихідне положення: лежачи на спині, ноги зафіксовані, руки прямі, витягнуті вгору над головою, утримуючи набивний м'яч. Учасник тестування намагався якомога швидше виконувати нахили вперед, торкаючись м'ячем гімнастичної лави (яка фіксує ноги) і назад, торкаючись м'ячем підлоги за головою. Підраховували повний цикл рухів, які студент виконував за 1 хв.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості застосовували «човниковий біг». Усі учасники тестування вишиковувалися вздовж лицьової лінії волейбольного майданчика. За командою викладача вони протягом 40 с виконували біг від однієї лицьової лінії до протилежної в прямому й зворотному напрямку, торкаючись (кожного разу) рукою лінії майданчика. За сигналом викладача, студенти зупинялись і викладач фіксував відстань, яку пробігав кожен із них. Відпочинок тривав

протягом 1 хв, яку фіксував викладач. Після відпочинку «човниковий біг» повторювали за тими самими вимогами, які зазначено вище. Після виконання знову фіксувалася відстань, яку подолав кожен зі студентів. Різниця між показниками відстані, яку подолано в першій і другій спробах, є показником рівня швидкісної витривалості.

При оцінюванні розвитку спритності використовували вправу «човниковий біг 3\*10 м».

Для визначення рівня гнучкості застосовували нахил тулуба вперед із положення сидячи.

При оцінюванні розвитку загальної витривалості використовували комплексну вправу, яка складалася з 3-х етапів. За сигналом кожен учасник по чергово проходив три етапи.

1-й етап – «забігання на гімнастичну лаву». Студенти ставали вздовж гімнастичної лави, обличчям до неї. За сигналом викладача, вони протягом 15 с виконували забігання на гімнастичну лаву в такій послідовності: постановка на лаву лівої ноги на повну стопу, постановка на лаву правої ноги на повну стопу, постановка лівої ноги на підлогу на повну стопу, постановка правої ноги на підлогу на повну стопу. На цьому цикл руху завершувався.

2-й етап – кількість стрибків через резинку протягом 15 с, висота резинки – 50 см.

3-й етап – вправа «жонглювання волейбольним м'ячем» протягом 15 с. Учасник тестування приймав вихідне положення, ноги розташовані паралельно на ширині плечей, коліна дещо зігнуті, тулуб нахилений уперед, волейбольний м'яч утримувався обома руками між ногами, права рука – попереду, ліва – позаду. Студент якомога швидше виконував зміну положення рук, тобто одночасно, відпустивши м'яч обома руками, права рука переносилася навколо правої ноги назад, а ліва – навколо лівої ноги вперед. Після виконання всіх етапів підсумовувалася кількість разів проходження кожного з них.

Таблиця 1

Результати визначення рівня фізичної підготовки студентів

| Компонент фізичної підготовленості | Зміст тесту                                 | Результати       |                 |                        |                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
|                                    |                                             | контрольна група |                 | експериментальна група |                 |
|                                    |                                             | початок семестру | кінець семестру | початок семестру       | кінець семестру |
| Швидкість                          | Біг 30 м із високого старту, с              | 5,0              | 4,8             | 4,6                    | 4,3             |
| Швидкісна витривалість             | Човниковий біг, м 40 с                      | 10               | 8               | 7                      | 3               |
| Швидкісно-силові якості            | Стрибок у висоту з місця, см                | 45               | 47              | 50                     | 55              |
| Сила                               | нахили вперед із набивним м'ячем, 15 с      | 13               | 15              | 15                     | 17              |
| Спритність                         | Човниковий біг 3*10 м, с                    | 7,0              | 6,9             | 6,8                    | 6,6             |
| Гнучкість                          | Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 7                | 10              | 9                      | 12              |
| Загальна витривалість              | Комплексна вправа, к-р                      | 34               | 38              | 53                     | 59              |

Аналіз результатів дослідження свідчить, що показники рівня фізичної підготовки студентів, які займаються за традиційною програмою (два заняття на тиждень), суттєво нижчі як на початку, так і в кінці семестру, ніж показники студентів, котрі займаються за спеціальною програмою (три заняття на тиждень плюс одне – у тренажерному залі).

Студенти вищого навчального закладу, які займаються один раз на тиждень фізичним вихованням, мають низький рівень рухової активності. Це призводить до невідповідності рівня фізичної підготовленості контрольним нормативам із фізичного виховання, гальмує процес формування фізичних якостей. Результати дослідження підтверджують необхідність збільшення кількості навчальних годин із фізичного виховання хоча б удвічі.

Студенти експериментальної групи мають позитивну динаміку приросту фізичних якостей. Значна увага в розробці експериментальної методики приділялася питанням розвитку фізичних якостей студентів, для покращення яких раціонально підібрано методи тренування, основні компоненти навантажень (характер, інтенсивність, тривалість вправи; кількість повторень), тривалість і характер відпочинку, адже при їх покращенні відбуваються позитивні зміни в показниках рівня фізичного здоров'я.

Найчастіше ми застосовували вправи, що виконуються в аеробному режимі. Це пояснюється необхідністю розвитку функціональних можливостей організму студентів, загальний рівень фізичного здоров'я яких низький або нижчий за середній. При безперервному варіативному (змішаному) методі тренування істотно вдосконалюється аеробна ефективність фізичних навантажень. У процесі підвищення інтенсивності роботи рівень споживання кисню зростає. Повторення прискорень змушує організм працювати в режимі переключення від опрацювання до повернення в низький функціональний рівень після завершення виконання вправи. Змішаний режим енергозабезпечення в зоні аеробних можливостей удосконалює діяльність вегетативної системи організму.

Для розвитку рухових якостей у студентів використано прості фізичні вправи: для розвитку витривалості – безперервний біг по доріжках стадіону; для швидкості – прискорення з різних стартових положень до 30–50 м, стартовий розгін, біг на місці та з упором у стінку, швидкісні повороти; для сили – підтягування на перекладині, вправи на брусах, зі штангою, набивними м'ячами, еспандерами, гантелями, на тренажерах.

Спеціальну силу розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок. Ефективність роботи ніг визначали низкою прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвиткові сили м'язів ніг потрібно приділяти особливу увагу. При цьому слід урахувати специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення й навпаки; для спритності – метання в ціль; стрибки в довжину та висоту з різноманітними ускладненнями (сплесками, ловінням м'ячів), вправи на рівновагу з додатковими завданнями; рухливі ігри зі складними завданнями; жонглювання; вправи на батуті, спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол), вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики, різноманітні естафети, човниковий біг; для гнучкості – спеціальну розминку, розтягування на гімнастичній стінці та в різних положеннях за активної допомоги партнера, вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2–4 ритмічних повторення), із поступовим збільшенням амплітуди й прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів із часом зростає: 8–10 повторень на перших заняттях, 20–30 повторень наприкінці четвертого місяця занять.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки й тактики гри. Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри.

Показники розвитку основних фізичних якостей у студентів контрольної та експериментальної груп мають великий ступінь неоднорідності. Порівняння отриманих величин із нормативними (за даними літературних джерел) показує, що в більшості тестів досліджувані перебувають на середньому та вищому за середній рівнях.

У результаті тестування загальних і спеціальних здібностей студентів визначено п'ять факторів фізичної підготовленості, що дають змогу виявити швидкісні здібності, швидкісно-силову підготовку, гнучкість, загальну витривалість, координаційну підготовленість.

У перспективі подальших досліджень планується визначити зміст і структуру готовності студентів вищих навчальних закладів до тренувальних занять із волейболу.

#### *Джерела та література*

1. Арзютов Г. Точність побудови руху в спортивних іграх, відмінності та зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку / Г. Арзютов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 312–316.
2. Ахмеров Э. К. Об уточнении понятий «спортивная техника» и «спортивная тактика» применительно к волейболу и другим спортивным играм / Э. К. Ахмеров // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 1989. – С. 73–76.
3. Беляев А. В. Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении : метод. разработка для студ. базового фак. и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / А. В. Беляев. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 18 с.
4. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов : метод. рек. / под ред. В. П. Пелипак / Ю. В. Верхошанский. – Харьков, 1986. – 22 с.
5. Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх / С. С. Ермаков. – Харьков : ХХПИ, 1996. – 340 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Т. 1 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 392 с.
7. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – 246 с.
8. Методика тестирования и оценки показателей физических качеств и двигательных способностей юных волейболистов : метод. письмо / Республиканский спортивный клуб. – Киев : [б. и.], 1988. – 8 с.
9. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья)» / Д. Морван. – Киев, 1993. – 19 с.
10. Швай О. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа / О. Швай, Л. Гнітецький, В. Поляковський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 332–335.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002 – 140 с.

#### Анотації

*Важлива умова в сучасному волейболі – не лише зростаюча інтенсивність гри, а й універсальність гравців, що обумовлено виконанням різних ігрових функцій, які вимагають відповідного рівня фізичної підготовки, що є фундаментом технічної й тактичної підготовки. Постійне підвищення вимог до рівня спортивної майстерності волейболістів змушує тренерів до пошуку способів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. У статті визначено методологію застосування окремих вправ для поліпшення основних фізичних якостей студентів. Досліджено рівень розвитку основних рухових якостей студентів різної спортивної підготовленості та чинники, що визначають фізичні здібності волейболістів. Рекомендовано вправи, які ефективно вдосконалюють швидкісні здібності, швидкісно-силову підготовку, гнучкість, загальну витривалість, координаційну здібність. Отримані результати про фізичну підготовленість студентів можуть бути використані як критерії для комплексного оцінювання розвитку фізичних якостей при відборі для комплектування команд.*

**Ключові слова:** волейбол, гравці, спортивне тренування, рухові якості.

**Анатолій Вольчинський, Андрей Ковальчук. Особенности тренировки студентов-волейболистов с разной физической подготовкой.** Важным условием в современном волейболе является не только растущая интенсивность игры, но и универсальность игроков, что обусловлена выполнением разных игровых функций, которые требуют соответствующего уровня физической подготовки, являющейся фундаментом технической и тактической подготовки. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тренеров к поиску путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. В статье определена методология применения отдельных упражнений для улучшения основных физических качеств студентов. Исследован уровень развития основных двигательных качеств студентов разной спортивной подготовленности и факторы, которые определяют физические способности волейболистов. Рекомендованы упражнения, которые эффективно совершенствуют скоростные способности, скоростно-силовую подготовку, гибкость, общую выносливость, координационную способность. Полученные результаты о физической подготовленности студентов могут быть использованы в качестве критерия для комплексной оценки развития физических качеств при отборе для комплектования команд.

**Ключевые слова:** волейбол, игроки, спортивная тренировка, двигательные качества.

**Anatoliy Vol'chinskiy, Andrii Kovalchuk. Features of Training of Students-volleyballers with Different Physical Preparation.** In modern volleyball, important condition is not only increasing the intensity of the game, but the versatility of the players. This is due to the execution of various game features that require appropriate level of fitness and is the foundation of technical and tactical training. The further requirements of volleyball's sportsmanship forces coaches to find ways to improve teaching - training process. The article outlines a methodology of specific exercises to improve basic motor skills of students of various sports and fitness factors that determine the physical abilities of volleyball. Recommended exercises that effectively improve the speed capabilities, speed-strength training, flexibility, overall endurance, coordination capability. The results of the physical fitness of students can be used as criteria for a comprehensive evaluation of physical properties in the selection of teams for acquisition.

**Key words:** volleyball players, sports training, motor quality.

## Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їхньої працездатності й особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та працездатності серед дітей і молоді загострюють актуальність проблеми збереження й розвитку духовного та фізичного здоров'я молодого покоління української нації.

За роки незалежності Україною прийнято низку нормативних документів (Конституція України, Закони України «Про освіту» (1991), «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001), «Про вищу освіту» (2002), «Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004–2008 роки» (2003), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (2002), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), указ Президента України «Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013.), що регламентують та проектує майбутній напрям педагогічної й фізкультурної освіти.

Ідея створення в молодих людей мотивації до здорового способу життя повною мірою реалізувалась у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, прийнятій у 2001 р. на ІІ з'їзді освітян. У ній визначено як один із пріоритетів державної політики в розвитку освіти формування здоров'я нації через освіту. У 2001 р. творчим колективом фахівців у галузі валеологічної освіти й виховання, до складу якого увійшли С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська та ін., розроблено концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників. Згідно з нею, основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників полягає у формуванні валеологічного світогляду майбутнього вчителя, який є важливим чинником його адаптації до нової педагогічної парадигми гуманістичної спрямованості навчального процесу.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано в межах теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.2.1. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» та зведеного плану НДР на 2011–2015 рр. «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах».

**Мета статті** – дослідити особливості професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей та створити умови для підвищення ефективності фізичного виховання й професійно-прикладної підготовки.

Застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування теоретичних знань, рухові тести, експрес-оцінка фізичного здоров'я, самооцінка фізичного розвитку, психологічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Після проголошення й підписання нормативно-правових актів посадовці почали втілювати реальні механізми оздоровлення нації через освіту. От тільки напрям узятो не на збільшення часу фізкультурно-оздоровчої діяльності, а на інтелектуалізацію. Можливо, через те, що ключове слово «освіта» якимось чином асоціюється із вправами, а більше – зі знаннями, то було прийнято рішення нагромаджувати теоретичні здібності, а академічні заняття студентів звести до мінімуму. Тим паче, що їхня освіченість так чи інакше має змусити повернутися лицем до вдосконалення власного тіла.

О. Г. Черевичко, Є. М. Щеглов негативну ситуацію, що пов'язана зі станом здоров'я студентів ВНЗ, аргументують проблемами сучасної вищої освіти, для якої характерні переважання в режимі дня студента навчальної діяльності над руховою активністю; відсутність обліку об'ємів фізичного й розумового навантаження протягом навчального дня; скорочення тривалості занять фізичною культурою та спортом унаслідок збільшення кількості навчальних занять, а також невикористання можливостей цих занять із метою зняття фізичного й розумового напруження; недоліки в організації

активного відпочинку студентів та, як наслідок, виключення з організації процесу фізичного виховання фізкультурно-масових заходів з оздоровчою спрямованістю.

С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков указують, що «у вищій школі України існує практика скорочення терміну викладання дисципліни «Фізичне виховання» (від усього терміну навчання у ВНЗ, як це було за часів СРСР, – до двох років), а також практика суттєвого зменшення навчальних годин на цю дисципліну. Тож усвідомлення важливості докладання зусиль для покращення стану свого здоров'я приходить до хворих студентів уже тоді, коли викладачі кафедр фізичного виховання не в змозі їм допомогти навіть через запровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти».

Така практика (скорочення годин на академічні заняття фізичним вихованням у ВНЗ) у незалежній Україні вже має всі риси тенденції. Наслідки таких бездумних дій проілюструємо наступними статистичними даними. Так, кількість студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, складає в Україні 20–25 %, у деяких ВНЗ – 40 % і прогнозується її збільшення до 50 %. Кількість випадків захворювань підвищується на 23 %, а на четвертому курсі зростає до 43 %. Аналіз результатів державного тестування та функціонального стану студентів засвідчив, що високому рівню відповідають лише 1,8 % студентів, середньому – 7,7 %, низькому – 21,5 % і дуже низькому – 69,0 %. Дослідження свідчать, що з кожним роком показники біологічного віку студентів I курсу збільшуються. Так, якщо на початок 2003/2004 навчального року вони складали в дівчат 34,1 і юнаків – 41,9 років, то на початок 2009/2010-го – відповідно, 40,7 і 51,9 років. У цілому в абсолютних цифрах, кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилась із 120–146 осіб у 2002 р. до 149–439 осіб у 2009 р. За цей же час кількість осіб, які відвідують практичні заняття з фізичного виховання, зменшилась із 86,6 % до 66,5 %. Тобто кількість студентів, звільнених від практичних занять, складала у 2009 р. 33,5 % і тенденція до зростання цього показника зберігається.

Отже, очевидно, що більшість студентів перебуває поза межею безпечного рівня здоров'я. Заняття фізичним вихованням скасовані на тих курсах, студентам яких вони найбільше згодилися б. Утім, так було не завжди. Ще донедавна, у 2003 р., розроблено першу українську навчальну програму «Фізичне виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації», яка охарактеризована С. Козіброцьким як позитивний крок уперед, адже на фізичне виховання у ВНЗ на всі курси відводилися безпрецедентні 630 годин. При цьому програма відповідала регіональним традиціям, матеріально-технічним та природним умовам, урахувала інтереси і вподобання учасників навчально-виховного процесу тощо. У 40–50-ві роки ХХ ст. істотно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання: зі 180 годин у 1933 р. до 560 – у 1948 р., виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів.

На сьогодні навчальний процес фізичного виховання студентів в Україні здійснюється при дотриманні таких програмно-нормативних документів: 1) базової програми з «Фізичного виховання» для ВНЗ III–IV рівнів акредитації; 2) Наказу МОН України № 642 від 09.07.09 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента»; 3) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ.

ВНЗ, орієнтуючись на навчальні плани та базову програму з фізичного виховання, розробляє й затверджує власну робочу навчальну програму з фізичного виховання, що дає змогу будувати фізичне виховання студентів, ураховуючи: 1) інтереси та зацікавленість студентів; 2) регіональні, мовні, етнокультурні, кліматичні та екологічні особливості; 3) рівень матеріально-технічного забезпечення й бази ВНЗ; 4) особливості стандартів вищої освіти до цієї спеціальності.

Мета програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ – формування фізичної культури студента як системної та інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Програма рекомендує організовувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 години/тиждень як позакредитну дисципліну. Для студентів I–II курсів фізичне виховання планують проводити як аудиторне навантаження, яке не може перевищувати 30 год на тиждень, а для старшокурсників – у формі секційних занять. Інші види навчальних занять визначаються в порядку, установленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організовуються у формі занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Дослідження вітчизняних науковців [8], спеціалістів країн СНД та зарубіжних фахівців фізкультурної галузі [11] підтверджують те, що в реальній педагогічній практиці в більшості вчительських кадрів ще недостатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами й спортом. Певною мірою до цього призвело нерозуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

Багато науковців, котрі займалися цією проблематикою [5; 6], наголошують, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність доволі широкого арсеналу фізичних вправ і їх простота за координаційною структурою. Стає очевидним, що більшість цих проблем зводяться до одного – поверхового бачення суті фізичної культури для розвитку суспільства.

Виховна діяльність педагога містить різні за своїми функціями компоненти, які вимагають відповідних професійних здібностей: пізнавальних (гностичних), конструктивних, прогностичних, організаторських, комунікативних (перцептивних та сугестивних), аналітичних [3].

У професії вчителя комунікативний компонент є основним, тому що педагогічна діяльність за своєю суттю комунікативна. Головне завдання педагога – забезпечення позиції учня як активного суб'єкта своєї діяльності. У цьому, насамперед, і допомагають комунікативні здібності, які проявляють себе у вмінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт і підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив [3].

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від подолання деяких негативних факторів, які психологи називають «внутрішніми перешкодами» (В. В. Столін), «психологічними бар'єрами» (Б. Д. Паригін), «силами відштовхування» (В. Леві). Одним із таких психологічних якостей є емпатія. Здібність до емпатії – професійна якість педагога, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми.

У період навчання в педагогічному ВНЗ потрібно виявити емпатію з дітьми студентів, щоб, по можливості, коректувати й відносити в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки для уникнення грубості та жорстокості у ставленні до учнів, що, на жаль, спостерігається на практиці.

Як засвідчує робота в школі, тільки виключно вчителі фізичної культури не в змозі забезпечити орієнтацію школярів на здоров'язбереження, активний спосіб життя – необхідна консолідація педагогів-предметників. Для цього потрібно формувати в них спрямованість на ціннісний потенціал фізичної культури ще в процесі навчання у ВНЗ. Результатом цього має бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, яка характеризується діяльністю зі свого тілесного, духовного, інтелектуального самовдосконалення [2].

Формування неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних ВНЗ неможливе без попереднього врахування мотивації фізкультурної діяльності, яка має велике значення та є центральним компонентом і ядром у вихованні в молоді позитивного ставлення до занять із фізичного виховання.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентів молоді країни невпинно погіршується. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан поглиблює низька особиста фізична культура більшості студентства. На стан здоров'я молоді вкрай негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, уживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема екзаменаційний.

При цьому варто також урахувати темпи життя, які невпинно зростають. Сьогодні навчання у ВНЗ вимагає від молоді людини все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, навчання в педагогічному ВНЗ має особливу, визначену специфіку. Це і великий обсяг самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах, і проходження педагогічної практики в школі – усе це призводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці й відпочинку, скорочення часу фізичної діяльності, що врівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності. За статистикою, кількість студентів із відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується удвічі, порівняно з абітурієнтами. Якщо до групи хворих під час медичного обстеження віднесено 24 % абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зростає до 40 %, а після другого – до 52 % від загальної кількості обстежених. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ВНЗ збільшується кількість студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Деякі науковці відзначають, що основна проблема фізичного виховання у вищій школі полягає в необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо лише за умови ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на особистість студента. У цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, уключаючи і стан здоров'я, і успішність.

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої й спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % – на четвертому. Наукові дослідження з рухової активності студентської молоді [1] інформують про її низький рівень. А це, зі свого боку, негативно відображається на організмі людини, її нормальній життєдіяльності, фізичній підготовленості та в цілому на соматичному здоров'ї.

В. Пильненький, В. Романенко, А. Драчук, досліджуючи стан здоров'я студентів педагогічних ВНЗ, за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників та статистичних даних лікарського контролю виявили, що самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах стан здоров'я 28 % першокурсників визначили як ідеальний; на другому таких було 14 %, а на третьому й четвертому курсах – 19 % і 15,6 %.

Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а отже й розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження та механічне стискання кровоносних судин задньої поверхні стегон при позі сидячи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу [6].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидячи, часто трапляються захворювання жіночої статеві сфери й шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі призводить до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [5].

О. Е. Коломійцевою встановлено, що розумова та фізична втома вчителів початкових класів проявляється в період 3–5 уроків, на що вказали, відповідно, 51,6 і 56,6 % респондентів. Утомі піддаються в основному м'язи спини та ніг, що відзначено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний учителям для відновлення після робочого дня, закінчується в 93,3% респондентів ближче до вечора й на ранок наступної доби. Значна частина педагогів висловила бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок із професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання педагогів виявили різноспрямовану картину: частіше трапляються відхилення в діяльності нервової й кардіореспіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору [4]. Із цих даних стає очевидним, що вчителям, які безпосередньо працюють у школі, не вистачає знань із галузі фізичної культури щодо здоров'язбереження, а тому студентів різних спеціальностей педагогічного ВНЗ потрібно навчати фізкультурної освіти для того, щоб у майбутній діяльності в них не виникало таких проблем.

З. І. Філатовою експериментально з'ясовано, що для навчальних занять студентів важливе значення мають такі чинники: 1) стан навчальної бази – 84,3 %; 2) стан здоров'я – 82,2 %; 3) особа викладача – 80,7 %; 4) рівень висунутих вимог – 68,5%; 5) спрямованість навчальних занять – 65,3 %. При цьому ставлення до позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається такими факторами: 1) особа педагога-організатора – 86,2 %; 2) стан місць занять і змагань – 74,1 %; 3) стан інвентарю й обладнання, які використовуються, – 70,4 %; 4) відповідальність за участь у змаганнях – 69,5 %.

Проблема виховання мотивації в студентській молоді до занять фізичною культурою, залучення їх до ведення здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття, розробляються експериментальні програми з фізичного виховання студентів гуманітарного ВНЗ для формування в них стійкої мотивації до рухової активності [1] та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. Тобто в цьому напрямі спостерігаються певні зрушення.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Досліджуючи мотивацію студентів педагогічних ВНЗ Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом, Е. Вільчковський, А. Вільковська, В. Пасічник й А. Чвенар роблять висновок, що «... система фізичного виховання у вузі повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до занять із фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їхньої фізкультурно-спортивної

діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у ВНЗ. Від його професійної майстерності залежать не тільки організація та зміст занять із фізичної культури, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів у здоровому способі життя». До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувати мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом (услід за російськими) усе більше долучаються українські науковці. Це й вплив нетрадиційних форм фізичної культури, методологія побудови особистісно орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності студентів, застосування різноманіття спорту як засобу формування мотивації [10], пропаганда фізкультурних занять і реклама оздоровчих послуг [9]. Великої популярності набули підходи з формування мотивації до занять фізичною культурою молоді з використанням інформаційних технологій.

Отже, стає зрозуміло, що мотиви обов'язково слід враховувати в роботі зі студентами для того, щоб дати їм (для початку) від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити їхню рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні мотиваційної структури студентів, котрі засвоюють професію вчителя фізичної культури, тренера, її динаміку в процесі навчання у ВНЗ, які впливають на ставлення студентської молоді до навчання й опанування професії.

#### *Джерела та література*

1. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. на соискание ученой степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Евгения Анатольевна Захарина. – Киев, 2008. – 198 с.
2. Ільченко А. І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури / А. І. Ільченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 15. – Кн. І. – С. 431–438.
3. Каплінський В. В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури / В. В. Каплінський, І. О. Асаулюк. – Вінниця : ПП «ТД Едельвейс і К», 2014. – 294 с.
4. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Е. Коломійцева. – Х., 2006. – С. 12.
5. Колумбет О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович. – К. : КМПУ, 2009. – 128 с.
6. Колумбет О. М. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням / О. М. Колумбет, А. І. Димуцька, Н. Ю. Максимович // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 215.
7. Мельничук С. Г. Педагогіка. Теорія виховання / С. Г. Мельничук. – К. : Слово, 2012. – 288 с.
8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : навч. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – Одеса : Наука і техніка, 2006. – 132 с.
9. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.007 – теорія і методика виховання / С. О. Сичов. – К., 2011. – 39 с.
10. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально-організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Є. О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
11. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item functionin approach / Mesica Vanes // International Journal of Science Education. – 2012. – Vol. 34(16). – P. 2483–2500.

#### *Анотації*

*Мета статті* – проаналізувати особливості та структуру професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей. Під час дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. Показано, що одним із важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом покращення фізичного, психічного здоров'я, одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування. Установлено, що мотиви обов'язково слід враховувати в роботі зі студентами для того, щоб дати їм від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити

їхню рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

**Ключові слова:** фізичне виховання, професійна діяльність, педагогічна діяльність, учитель, професійно-прикладна фізична культура.

**Галина Гончар. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая физического воспитания студентов педагогических специальностей.** Цель статьи – проанализировать особенности и структуру профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей. В ходе исследования использованы теоретический анализ и обобщение литературных источников. Показано, что одной из важных задач высших педагогических учебных заведений является формирование активности будущего учителя к физкультурной деятельности, обуславливающей проявление инициативности, целеустремленности, решительности, является важным средством улучшения физического, психического здоровья, одним из показателей эффективности процесса профессиональной подготовки, поскольку отношение учителя к физкультурной деятельности проецируется на учеников, является примером для подражания. Установлено, что мотивы обязательно следует учитывать в работе со студентами для того, чтобы дать им от физической культуры то, чего они хотят, повысить их двигательную активность, привлечь к занятиям и таким образом формировать ориентацию на ценности физической культуры, давая при этом неспециальное физкультурное образование.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональная деятельность, педагогическая деятельность, учитель, профессионально-прикладная физическая культура.

**Galina Gonchar. Professionally Applied Physical Training as a Part of Physical Training of Pedagogical Specialities Students.** Aim is to analyze the peculiarities and structure of professionally-applied physical preparation of pedagogical specialities of students. Material and methods: During the research we used theoretical analysis and summarizing of the literature. Results: shown that one of the important task of higher educational institutions is the formation of an activity in future teacher to physical activity, which causes the expression of initiative, commitment, determination, is an important means of improving the physical, mental health, is one of the indicators of the efficiency of training, since teacher's attitude for physical activity is directed at pupils, is an example to follow.

**Key words:** physical training, professional activity, educational work of a teacher, teacher, professional-applied physical training.

УДК 37: 037

**Надія Карабанова,  
Анатолій Карабанов,  
Світлана Савчук**

## **Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства відображає нові підходи до формування особистості. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Із розвитком та вдосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах велике значення має виховання в студентів позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами [1; 3; 5].

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива частина у формуванні здорового способу життя. Поряд із розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук фізичні вправи – найпотужніші засоби, здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Потрібно зазначити, що поряд із цим однією з актуальних проблем навчального процесу у вищих навчальних закладах є формування позитивних мотивів до фізичного виховання й спорту.

Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [6; 7; 8].

Тому гостро постає проблема формування в студентів мотивації та стимулів до самостійних занять фізичними вправами, адже це є важливою передумовою фізичної підготовленості й гармонійного розвитку студентської молоді [3; 5; 6; 7].

На жаль, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що тлумачення самої сутності термінів «мотив» і «мотивація» залишається остаточно не розв'язаною проблемою. Однак ні педагогічні, ні психологічні її аспекти не розкриті повною мірою. Залишається значна кількість нез'ясованих питань що стосуються психологічних механізмів формування мотивації в студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Отже, наявні в літературі дані, на наш погляд, дають змогу отримати уявлення про процес формування мотивів, про мотивацію, яка зумовлена біологічною потребою особистості та виявляється у вигляді необхідності, потягу. Однак можливість ефективного управління процесом формування мотивів іззовні трактується неоднозначно.

Водночас продовжується дискусія щодо сутності стимулів, їх співвідношення з мотивами та інтересами навчання, ролі й місця стимулів у навчальному процесі. Не достатньо вивченою залишається проблема зв'язку стимулів та ефективності педагогічної діяльності, можливість використання стимулів у формуванні стійкої мотиваційної сфери в студентів щодо самостійних занять фізичними вправами.

**Завдання дослідження** – проаналізувати сучасний стан мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами та визначити мотиваційні чинники в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення нормативних документів із фізичного виховання; педагогічні спостереження; анкетування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Мотивація (від латин. «*movere*») – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного й психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначає тенденцію, організованість, активність та стабільність; здібність людини через працю задовольняти свої потреби.

Мотив і мотивацію В. Вілюнас [2] називає внутрішнім складником дії, складним механізмом, що поєднує вплив зовнішніх для особистості чинників діяльності з внутрішніми властивостями й можливостями людини.

У цьому контексті Є. Ільїн [4] розглядає мотивацію як детермінацію, що реалізується через психіку та характеризує мотиви як внутрішні спонукання до діяльності, що визначає спрямованість діяльності людини, її ставлення до конкретної справи.

Розрізняють такі види мотивації, як зовнішня (екстринсивна) – не пов'язана зі змістом конкретної діяльності, але обумовлена зовнішніми за ставленням до суб'єкта обставинами; внутрішня мотивація (інтринсивна) – пов'язана не із зовнішніми обставинами, а із самим змістом діяльності; позитивна мотивація сформована на позитивних стимулах; негативна – на негативних; стабільна мотивація – на потребах людини, оскільки не потребує додаткової допомоги; нестабільна потребує додаткової допомоги.

При виборі видів спорту або фізичних вправ у більшості студентів відсутня чітка та аргументована мотивація. Переважно цей вибір відбувається випадково, спонтанно (за компанію з товаришами, більш зручний розклад занять або приємний викладач), рідко буває зацікавленість до конкретного виду спорту або розуміння необхідності виконання фізичних вправ.

Основні види мотивації: а) зміцнення здоров'я, виправлення недоліків фізичного розвитку; б) покращення функціональних можливостей організму; в) підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навиками; г) активний відпочинок; ґ) досягнення найвищих спортивних результатів.

Актуальну мотивацію до самостійної діяльності в студентів формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти. Саме ставлення, пізнавальний інтерес, усвідомлена потреба, пізнавальна активність визначають динамічну готовність

студентів до реалізації власних можливостей у різних видах самостійних занять і є показником сформованості мотивації до фізичного вдосконалення.

Форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їх метою та завданнями. Існують три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

Розрізняють об'єктивні й суб'єктивні чинники, які визначають потреби, інтереси та мотиви залучення студентської молоді у фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних чинників належать стан матеріально-спортивної бази; організація навчального процесу з фізичної культури й зміст занять; рівень вимог навчальної програми; особистість і діяльність викладача фізичної культури; фізичний розвиток та рухова підготовленість; стан здоров'я студентів, які займаються; частота проведення занять, їх тривалість й емоційність; успішність діяльності та ступінь задоволення від занять фізичною культурою.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних чинників, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, а також саме ставлення студентської молоді до фізичної культури.

Для нашого дослідження найбільш цікаве питання мотивації фізичного вдосконалення студентської молоді, їхнього ставлення до навчально-фізкультурної діяльності. Проведено анкетування серед студентів I–IV курсів психологічного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, щоб визначити мотиви до самостійних занять фізичними вправами та вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

**Вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності фізичними вправами, %**

| Суб'єктивний чинник                       | Курс |      |      |      |
|-------------------------------------------|------|------|------|------|
|                                           | I    | II   | III  | IV   |
| Задоволення                               | 57,8 | 50,1 | 43,5 | 16,8 |
| Відповідність естетичним запитам          | 51,7 | 42,3 | 30,4 | 21,9 |
| Розуміння особистої значущості занять     | 37,6 | 24,0 | 17,5 | 8,3  |
| Розуміння значущості занять для колективу | 34,0 | 22,8 | 14,1 | 9,6  |
| Розуміння суспільної значущості занять    | 30,9 | 21,3 | 12,6 | 7,4  |
| Духовне збагачення                        | 13,2 | 10,4 | 5,6  | 3,1  |
| Розвиток пізнавальних здібностей          | 12,9 | 9,8  | 7,1  | 6,2  |

Результати анкетування, наведені в табл.1, свідчать про закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері студентської молоді від молодших курсів до старших.

Суттєва причина психологічної переорієнтації студентів – підвищення вимог до фізкультурно-спортивної діяльності. Студенти старших курсів більш вимогливо оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, а також їх зв'язок із професійною підготовкою.

Аналіз даних табл. 1 засвідчує та викликає велике занепокоєння, що студенти в самостійній діяльності фізичними вправами недооцінюють духовне збагачення й розвиток пізнавальних здібностей. Усе це пов'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, приділенням більшої уваги нормативним показникам фізкультурно-спортивної діяльності, обмеженістю діапазону педагогічних дій.

Самостійні заняття – це система організації занять фізичними вправами, яка обумовлена завданням та їх змістом, необхідним для життєдіяльності людини. Вони можуть проводитись у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача, тренера або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Настанова на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження та аналіз своєї діяльності активізує студентів, які займаються фізичними вправами.

У процесі формування в молоді, яка навчається, умінь самостійно займатися фізичними вправами запропоновано вправи для самостійного виконання лише після того, як їх добре засвоєно в присутності викладача або тренера. Доведено до свідомості студентів, що досягти помітних результатів можливо за умови довготривалих і наполегливих тренувань; ознайомлено їх із методами контролю власних дій та оцінювання правильності виконання; сформовано вміння організації й методики самостійної діяльності; їхню роботу спрямовано не лише на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Результати дослідження засвідчили, що мотивація та цілеспрямованість студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами досить низька й відбувається закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері від першого до четвертого курсів. Виходячи із зазначеного, очевидно, що важливими для покращення такої ситуації є знання та усунення причин, які ускладнюють можливість здійснювати рухову активність оздоровчого спрямування після закінчення занять.

Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

У перспективі доцільно розробити зміст самостійних занять фізичними вправами студентів залежно від їхніх інтересів і потреб.

#### *Джерела та література*

1. Декерс Л. Мотивация, Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
2. Вілюнас В. К. Психологические механизмы поведения человека / В. К. Вілюнас – М. : Педагогика, 1990. – 76 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих навчальних закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
6. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП1), 2001. – № 24. – С. 15–24.
7. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
8. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

#### *Анотації*

*У дослідженні мотивацію активності студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами визначено як потребу в спортивній і духовній (культурній) діяльності, у реальних її продуктах, а також у специфічних соціальних відносинах.*

*Студентська молодь досить зацікавлена в аспекті естетики й краси людського тіла та досконалості рухів, що зумовлює особисте сприйняття своєї особистості через фізичний стан як гармонію тілесного та духовного розвитку. Усе це створює ефективні передумови для залучення студентів до занять спортом і фізичною культурою.*

**Ключові слова:** мотивація, інтерес, самостійні заняття, фізичне виховання, студенти, фізичні вправи.

**Надежда Карабанова, Анатолий Карабанов, Светлана Савчук. Мотивация и целеустремленность студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.** В исследовании мотивация активности студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями определяется как потребность в спортивной и духовной (культурной) деятельности, в реальных её продуктах, а также в специфических социальных отношениях.

*Студенческая молодежь очень заинтересована в аспекте эстетики и красоты человеческого тела и совершенства его движений, что приводит к личному восприятию своей личности через физическое состояние как гармонию телесного и духовного развития. Все это является эффективным для привлечения студентов к занятиям спортом и физической культурой.*

**Ключевые слова:** мотивация, интерес, самостоятельные занятия, физическое воспитание, студенты, физические упражнения.

**Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Svitlana Savchuk. Motivation and Purposefulness of Students to Independent Employment by Physical Exercises.** In the given research the motivation activity of student's youth to independent employment by physical exercises is defined as requirement for sports and spiritual activity, in real products of this activity, and also in the specific social relations.

*Student's youth are very interested in the aspect of esthetics and beauty of the human body and the perfection of his movements, which leads to a personal perception through personages of his physical condition, as harmony of physical and spiritual development. All of this is effective for attracting students to sport and physical culture.*

**Key words:** motivation, interest, independent employment, physical education, students, physical exercises.

## Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев);  
Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетьмана (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Современное состояние здоровья населения Украины в целом, детей и молодежи в частности является существенным вызовом обществу и государству и, без преувеличения, представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности. Формирование и популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) детей и молодежи – стратегическая составляющая развития украинского общества [5].

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство.

Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что двигательная активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит – к развитию мотивации здоровьесбережения.

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на ЗОЖ, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться.

**Цель исследования** – провести анализ и обобщить отечественный и мировой опыт по проблеме формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания студентов.

**Метод исследования** – анализ специальной научно-методической литературы.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований.** Вопросы разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи в настоящее время широко освещены в специальной научно-методической литературе.

Обобщение мирового опыта позволило выделить теоретические подходы к формированию ЗОЖ студентов и осуществлению ими здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания.

Бразильскими учеными сформулированы теоретические основы взаимодействия образовательного процесса и телекоммуникационного пространства, которые рассматривают применение тотального влияния рекламы на сознание и проявление личностных качеств подрастающего поколения с целью формирования устойчивой мотивации к занятиям двигательной активностью и ведению здорового образа жизни [10].

Практическим подтверждением актуальности данного подхода стал телевизионный проект с участием студентов одного технического ВУЗа города Сан-Пауло, которые самостоятельно отсняли рекламные видеоролики, где представлены их мнения относительно пагубного влияния на организм вредных привычек, положительного эффекта от самостоятельных занятий двигательной активностью и пропаганда дисциплины «физическое воспитание» как одна из наиболее значимых в системе высшего образования [10].

Научные разработки шведских ученых позволили установить, что низкий уровень теоретических знаний студентов определяет низкую эффективность ведения ими здоровьесберегающей деятельности. Учеными предложен и успешно внедрен в дисциплину «Физическое воспитание» теоретический спецкурс по ЗОЖ [8].

Совместная исследовательская работа представителей Китая, США и Великобритании позволила обосновать двусторонность процесса формирования здорового образа жизни студентов. Так, установлено, что основной причиной низкого уровня знаний студентов высших учебных заведений по вопросам здоровьесбережения является низкий уровень теоретических знаний самих преподавателей, что привело к снижению качества учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию и низкоэффективному развитию мотивационной структуры здоровьесформирования [9].

По мнению А. А. Никитиной [4], формирование физкультурного тезакуса в студенческие годы – целенаправленный, многогранный целостный процесс, обуславливаемый совокупностью факторов, составляющих причину и движущую силу его развития и формирования.

Ведущая идея декомпозирована специалистом в совокупность дополнительных концептуальных положений: о представлении тезакуса как сложной информационно-знаниевой системе, обладающей дуализмом свойств в своем становлении и развитии, являющейся одним из компонентов способа жизнедеятельности и саморазвития любого человека, особого рода «накопителем» информации, где происходит ее переживания и ценностное осмысление в соответствии со своеобразием, составом, характером его эволюции [4].

В исследовании И. А. Коноваловой [3] авторская модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс и включает три модуля: целевой, процессуально-технологический и результативный. Модель включает социальный заказ, цель, концептуальную основу, педагогическую технологию, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей.

По мнению В. Н. Ирхина, И. В. Ирхиной [2] здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение генеральной цели предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов. Предложенная специалистами программа предусматривает решение трех взаимосвязанных задач: создание *вариативной образовательной структуры здоровьесбережения* в процессе подготовки кадров (инновационный образовательный проект); создание *здоровьесберегающей модели*, способствующей повышению качества подготовки кадров (научно-исследовательский проект; развитие *здоровьесберегающих комплексов* университета, обеспечивающих повышение качества подготовки кадров (научно-производственный проект) [2].

На основе проведенных собственных исследований, экспертной оценки Д. М. Аникеевым [1] обоснован комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов, формирование ЗОЖ, которые включают:

- ведение требования достижения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности в соответствии с характеристикой специальности как обязательного требования государственной аттестации;
- осуществление мониторинга за деятельностью руководителей высших учебных заведений по созданию надлежащих условий для ведения ЗОЖ, обеспечения надлежащих норм двигательной активности студентов и реализации приоритетного направления государственной политики по сохранению здоровья студенческой молодежи;
- увеличение количества кредитов, отводимых на физическое воспитание;
- расширение теоретического раздела программы по ФВ, наполнение его современными знаниями, что необходимо для ведения ЗОЖ;
- создание и расширение физкультурно-спортивных клубов на базе вузов для занятий популярными видами оздоровительно-рекреационной двигательной активности;
- введение в штат учебного заведения должности консультанта по вопросам ЗОЖ и создание службы ЗОЖ;
- повышение объемов двигательной активности студентов в 8–10 часов в неделю за счет обязательных форм, факультативных и самостоятельных занятий с учетом интересов, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей студентов в органическом сочетании с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, что повысит функциональные возможности организма и обеспечит профилактику хронических неинфекционных заболеваний.

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение.

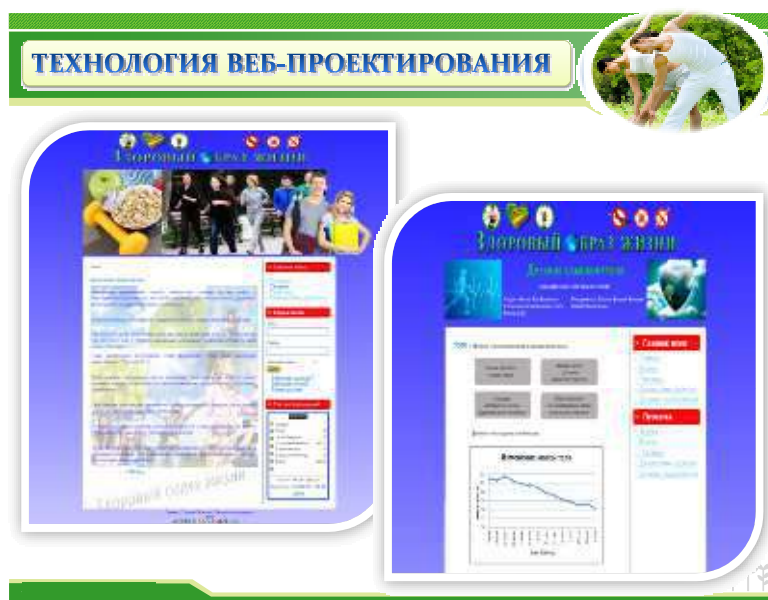
В ходе осуществления исследовательской деятельности С. М. Футорным [6] выделены и предложены к использованию в тесной взаимосвязи с интерактивными методами обучения следующие информационные технологии: электронная аудио-, видеопрезентация; технология веб-проектирования и технология электронного портфолио (рис. 1).



**Рис. 1.** Интеграция интерактивных методов обучения и инновационных технологий концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания [6]

Полученные результаты теоретического обзора данных научных разработок и практических направлений использования информационных технологий в образовательном процессе помогли специалисту [7] определить механизм применения технологии веб-проектирования для создания внешнего сетевого ресурса – образовательный веб-портал «Здоровый образ жизни», который согласно своему содержанию включал систематизированные теоретические сведения о ЗОЖ, его пользе, преимуществах и мотивационной составляющей, комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья (рис. 2).

По мнению С. М. Футорного [7], одними из наиболее эффективных подходов, способствующих модернизации физического воспитания, является технология веб-портфолио.



**Рис. 2.** Страницы образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни» [7]

Сущность электронного портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимул для дальнейшего роста и развития).

Сетевой электронный портфолио способствует повышению устойчивости образовательного процесса и обеспечению непрерывного образования студента.

Использование технологий сетевого электронного портфолио:

- позволяет в более полной мере реализовать принципы индивидуализации и персонализации обучения;
- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего личностного потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности и конкурентоспособности;
- способствует развитию академической мобильности;
- способствует созданию условия для расширенного внедрения в образовательный процесс вузов и факультетов физической культуры технологий электронного обучения;
- обеспечивает открытость образовательной системы высшего учебного заведения, доступность электронных образовательных ресурсов для студентов;
- способствует повышению вариативности образования.

**Выводы.** Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами модернизации системы физического воспитания в вузах должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих «деформированное» отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры, ЗОЖ в частности. Для этого необходимо возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные; строить новые отношения между педагогами и студентами на основе содружества и доверия; использовать вариативность учебного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают расширение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство.

Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в направлении совершенствования и модернизации сложившейся системы высшего образования является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Однако наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть *Internet*. В настоящее время, информационные сервисы Интернета все более и более взаимосвязываются, обеспечивая максимальную интерактивность. Интернет предоставляет учащимся возможность свободного перемещения по информационному пространству и дает определенную свободу выбора действий по поиску и обработке информации. Это, в свою очередь, является положительной мотивацией к взаимодействию с интерактивным средством передачи информации. Использование возможностей современных веб-технологий с ориентацией на создание сетевого электронного портфолио способствует активизации учебно-познавательной деятельности студентов, повышению их заинтересованности в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта; освоению способов самопрезентации в сетевом пространстве, объективизации процедуры оценивания учебных достижений.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с внедрением информационных и интерактивных технологий, направленных на повышение уровня теоретических знаний студентов по вопросам ЗОЖ в процессе физического воспитания.

#### *Источники и литература*

1. Анікеєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 2. – С. 6–9.
2. Ирхина И. В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления : монография / И. В. Ирхина, В. Н. Ирхин, Т. В. Никулина. – Белгород : ИПЦ «Политерра», 2010. – 207 с.
3. Коновалова И. А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля : дис. ... канд. педагогических наук : 13.00.04 / И. А. Коновалова. – Челябинск, 2011. – 157 с.
4. Никитина А. А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2006. – № 5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitanii-studentov>.
5. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
6. Футорный С. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. Футорный, М. Караватская // Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 9. – С. 68–73.

7. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського. – 2014. – № 3 (56). – С. 312–319.
8. Bothmer M, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences, 2005. – № 7. – P. 107–110.
9. Narita J. Illustrated world history of physical education / J. Narita. – Tokyo : Sinshichichocha Co LTD, 2006. – P. 200–205.
10. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta // Preventing chronic diseases. – São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – №. 3. – P. 1–8.

#### **Анотації**

*Происходившие в Украине социально-экономические процессы в последние годы привели к резкому ухудшению качества жизни и здоровья населения, в частности – студенческой молодежи, и как результат – кризисной демографической ситуации. Все это является существенным вызовом для Украинского государства на современном этапе его развития. Совокупность социально-личностных и профессиональных качеств студенческой молодежи целесообразно рассматривать в аспекте состояния здоровья, физической, психической и духовной подготовленности к требованиям социальной, профессиональной, коммуникативной среды, отражающим необходимый уровень их соответствия и проявления в различных сферах жизнедеятельности общества. Сегодня все более безоговорочным становится то, что от степени и полноты их сформированности, в том числе в плане физического совершенствования и причастности к здоровому образу жизни, во многом зависит профессиональная и социальная активность человека после окончания высшего учебного заведения. Обобщив данные многочисленных исследований, можно заключить, что наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику. В настоящее время приоритетными направлениями современного этапа модернизации высшего образования должно стать сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями, осознание ими значения здорового образа жизни, внедрение в процесс физического воспитания здоровьесберегающих технологий, воспитания учащейся молодежи на гуманистических идеях.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, студенты, инновационные технологии.

**Віталій Кашуба, Михайло Дудко. Сучасні підходи, методики й технології до формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання.** Соціально-економічні процеси, що відбувалися в Україні, останніми роками призвели до різкого погіршення якості життя й здоров'я населення, зокрема студентської молоді, і як результату – кризисної демографічної ситуації. Усе це є істотним викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку. Сукупність соціально-особових і професійних якостей студентської молоді доцільно розглядати в аспекті стану здоров'я, фізичної, психічної й духовної підготовленості до вимог соціального, професійного, комунікативного середовища, що відображають необхідний рівень їх відповідності та прояву в різних сферах життєдіяльності суспільства. Сьогодні все більш беззастережним стає те, що від міри й повноти їх сформованості, у тому числі в плані фізичного вдосконалення та причетності до здорового способу життя, багато в чому залежать професійна й соціальна активність людини після закінчення вищого навчального закладу. Узагальнивши дані багатьох досліджень, можна зробити висновки, що існує тенденція до переосмислення способів розв'язання проблеми, які полягають у зміні акцентів зі сфери медицини в педагогіку. Нині пріоритетними напрямками сучасного етапу модернізації вищої освіти повинні стати збереження й зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб, дієвих мотивів занять фізичними вправами усвідомлення ними значення здорового способу життя, упровадження в процес фізичного виховання здоров'язберігальних технологій, виховання молоді, котра вчиться, на гуманістичних ідеях.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, студенти, інноваційні технології.

**Vitaliy Kashuba, Mikhail Dudko. Modern Approaches, Methodic and Technologies Towards Formation of the Healthy Lifestyle Among Students in the Process of Physical Education.** Scientific problem statement, its connection with important or practical tasks and problems. Analyses of the latest researches and publications. Modern health state of the Ukrainian population overall and children and youth in particular is a significant challenge for society and government creating a real danger for the humanitarian security. Formation and popularization of healthy lifestyle of children and youth are the strategic components of Ukrainian society development.

Development of socially recognized needs among students is one of the most important tasks towards the development of multi polar and healthy individual who naturally combines spiritual values, moral purity and physical perfection.

Today no one can doubt a fact that moving activities, physical exercises can improve both physical and mental health that stimulates maximizing moving activities and consequently development of motivation towards health protection.

*A row of values and motives towards involving students in the physical activities and sports is rather wide and various. It can be focused on the main values of a man -health, prevention and treatment of diseases, healthy lifestyle, physical recreation and pleasant time spending, obtaining positive emotions, development of physical characteristics and beautiful physique, the opportunities of personal achievements, satisfactions of own ambitions, building strong character, the desire to assert yourself and self - development.*

**Key words:** physical education, healthy way of life, students, innovative technologies.

УДК. 96. 011.3-057.875.001

*Тетяна Людовик*

## **Детермінація фракції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ спеціальності «Мікро- та наноелектроніка» як педагогічної системи**

*Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Україна на сьогодні має глибинні традиції в галузі фундаментальної, природничої й інженерної освіти, проте науковці [3; 4; 8; 11] зауважують наявність значних суперечностей між потенційними можливостями та реальним станом суспільного розвитку. Це, зі свого боку, зумовлює необхідність докорінних змін і в системі вищої освіти.

Одне з призначень галузевих стандартів вищої освіти – описати в термінах здатності й уміння особистості й бажані досягнення випускників у контексті їхньої професійної діяльності [3]. Згідно з принципами суб'єктивно-діяльнісного підходу визначається логіка відбору системи освіти, що забезпечує спроможність та вміння випускників ВНЗ ефективно розв'язувати завдання професійної діяльності.

Існує практика розробки освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм формування фахівців технічного профілю через поділ на понад 300 вузьких спеціальностей, за якими відбувається підготовка у ВНЗ України [8]. На думку спеціалістів галузі [1–11], в умовах ринкової економіки й стрімкого науково-технічного розвитку потрібно забезпечити такі результати процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (далі – ППФП), які створюють передумови ефективної професійної реалізації та професійного довголіття. Згідно з даними наукової літератури [3; 8–11], це вимагає вдосконалення технології її реалізації, усунення недоліків, насамперед за допомогою деталізації професійних завдань, умінь і здібностей у процесі ППФП. У цьому сенсі особливо актуальні теоретичні та практичні аспекти розробки програм такої підготовки, які б забезпечували пристосування майбутніх фахівців до заданої професійної форми діяльності й сприяли підвищенню якості їхньої підготовки у ВНЗ.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Як вважають авторитетні науковці галузі [1; 5; 10], цим і визначається прикладний сенс фізичної підготовки. В умовах переорієнтації системи професійної підготовки фахівців технічної галузі на підвищення її якості для задоволення потреб сучасного виробництва розширюється коло актуальних питань проблеми ППФП, що й вимагає ґрунтовного доопрацювання в цьому напрямі.

Результатом численних досліджень Р. Т. Раєвського (2005–2008), В. І. Ільїніча (1990–1999), Л. П. Пилипея (2007–2013) та ін. спеціальностей технічного профілю стала розробка галузевих стандартів ППФП. Основний зміст цих програм, їхні нормативні засади є продуктом реалій розвитку техніки, технології й умов організації праці. Вивчено [3; 7; 10; 11] певні частини ППФП у ВНЗ як автономні та окремо структуровані процеси. Проте кардинальне оновлення технічного забезпечення й технології виробництва, збільшення питомої ваги особистого фактора в технічній діяльності зумовлюють і нові вимоги до політехніч знань та умінь майбутніх спеціалістів.

В останні роки розвивається нова науково-технічна галузь – мікро- й наноелектроніка, яка нині є однією з основних галузей світової економіки, рівень розвитку котрої визначає вигляд сучасної цивілізації. Висока популярність цього напрямку пояснюється низкою її переваг. Одна з них для спеціальності «Мікроелектроніка і наноелектроніка» – це висока наукоємність, що ґрунтується на новітніх досягненнях фундаментальних наук. Навчання за цією спеціальністю дає змогу студентові досить ґрунтовно оволодіти законами цих наук. Відповідно, це уможливорює в майбутній професійній діяльності легко опановувати будь-які інновації в сучасній техніці.

Проте доводиться констатувати, що наявні теоретичні роботи щодо системи ППФП указують на відсутність програм спеціалізованої підготовки студентів ВНЗ технічного профілю з урахуванням сучасних тенденцій трансформацій галузі, що й обумовлює доцільність наукового пошуку у визначеному напрямі. Недостатня дослідженість цих питань на сьогодні, їх важлива соціальна значущість для забезпечення належного рівня психофізичної готовності як однієї з умов збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді й обумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – з'ясувати концептуальні засади формування фракції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ, які навчаються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка».

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня, такі як аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, систематизація й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Опрацювання наукового доробку [1–11] дало змогу з'ясувати, що програма ППФП студентів технічного ВНЗ за напрямом «Мікро- та наноелектроніка» має бути побудована на основі визначення вимог до особистості спеціаліста й, насамперед, до його стану його психофізичної підготовленості. Останні, зі свого боку, обумовлені чинниками, що визначені специфікою професійної діяльності. При цьому, як зазначають С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. Расвський. (2007), Л. П. Пилипей (2009), слід ураховувати реалії цих спеціальностей і бути орієнтованими на перспективу розвитку професії. Загалом, програму заходів ППФП спрямовано на підвищення загальної неспецифічної адаптації та забезпечення довгочасних, пристосованих реакцій удосконалення механізмів її дії.

У цьому аспекті заслуговують на увагу думки низки авторитарних фахівців [2; 3; 5; 7] щодо пріоритетного принципу ППФП, який трактовано у зв'язку з виникненням і розвитком нових спеціальностей. Це так званий принцип «випереджувального розвитку» системи ППФП, порівняно з динамікою розвитку професій і постійно нівелюючих вимог до спеціальності. Випереджувальні відносини професійних, соціальних структур створюють ґрунтовну основу для розвитку системи ППФП. Вона акцентована на посилення прогностичного спрямування на підставі оволодіння професійною соціально-пізнавальною інформацією; соціальними, професійними, суспільними зв'язками та особливостями, у яких реалізується суспільно-професійна й соціальна функція системи ППФП [2–4]. Їх практична реалізація можлива за умови органічної взаємодії та чіткого зворотного зв'язку інноваційного наукового пошуку з процесом навчання й професійного становлення фахівців, котрі спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка».

В. А. Кабачков, С. А. Полієвський, А. Е. Буров (2010) особливу увагу у своїх роботах звертають на те, що специфічні вимоги до спеціальної фізичної підготовленості працівників технічної галузі обґрунтовані сукупністю конкретних чинників і психофізіологічних навантажень. Теоретико-методичні аспекти спеціальної фізичної підготовки ґрунтуються на чільних науково-методичних положеннях теорії й методики фізичного виховання.

Під час розробки ППФП студентів, які спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», її загальні положення слід установлювати, проводячи дослідження в групах споріднених професій [8]. Водночас така діяльність має бути перманентною й доповнюватися поглибленими психофізіологічними дослідженнями на робочих місцях із застосуванням методик, що використовуються у фізіології, психології, гігієні праці та фізичній культурі [1; 4; 7; 9]. Отже, як вважають спеціалісти, накопичується науковий матеріал з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються в галузі під впливом науково-технічного розвитку.

При цьому, як зазначено в низці праць [2; 3; 5; 10], конкретизація змістового складника ППФП визначається на основі компетентнісного підходу, а її результат – станом професійної компетентності студентів за напрямом «Мікро- та наноелектроніка». Відповідно до базових положень компетентнісного підходу, результатом професійної освіти має бути формування професійної компетентності студентів за обраною спеціальністю як сукупності різнобічних компетенцій, що забезпечують ефективність дій у професійній діяльності.

Професійна компетентність студентів технічних спеціальностей ВНЗ представлена на кшталт інтегральної характеристики особистості. Вона передбачає комплекс сформованих знань, умінь, навичок, здібностей і мотиваційно-ціннісного ставлення до змісту та результатів майбутньої професійної діяльності [3; 5]. Водночас вона й визначає успішність її практичної реалізації. Структурний елемент професійної компетентності – це компетенція. Сукупність компетенцій визначає рівень розвитку професійної компетентності. На думку низки авторів [1; 3–6; 9; 11], провідну роль в організації ППФП має займати особистісно орієнтована спеціалізована фізична підготовка, що формує умови ефективного оволодіння студентів професійними компетенціями та їх ефективною реалізацією.

Відповідно до вимоги й особливостей професійної діяльності за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», застосування спеціалізованої фізичної підготовки є складовою частиною професійної компетентності студентів ВНЗ. Роль такої підготовки в змісті професійної компетентності студентів цих спеціальностей полягає в тому, що вона формує й розвиває професійно значимі властивості та якості особистості, необхідні для їхньої майбутньої професійної діяльності за напрямом «Мікро- й наноелектроніка».

Головна особливість таких компетентностей як педагогічного явища й результату ППФП – те, що вони не є неспецифічними, абстрактними загальнопредметними логічними операціями. У процесі спеціалізованої ППФП студенти оволодівають конкретними вміннями й навичками, що забезпечують високопродуктивну фахову діяльність за напрямом «Мікро- та наноелектроніка» [3; 5]. Практично це інтегрується в готовність самостійно розв'язувати завдання стосовно інтенсифікації розвитку професійно важливих фізичних здібностей, забезпечення на цій основі підвищення рівня дієздатності, збереження та зміцнення здоров'я й конкретизації фізичної підготовленості відповідно до специфіки професії [1; 9].

Згідно з даними наукових джерел [3; 8; 9], формування фракції ППФП студентів технічного ВНЗ за напрямом «Мікро- та наноелектроніка» як педагогічної системи передбачає побудову багатофакторних статистичних моделей ППФП фахівця. Така модель будується на основі з'ясування ключових чинників, що визначають рівень професійної працездатності спеціаліста технічного напрямку підготовки, та форм зв'язку й ступеня взаємозалежності структурних складників параметрів моделі. Останнє передбачає побудову професіограми фахівця [2; 8]. Зі свого боку, це вимагає з'ясування основних характеристик, що визначають типові риси майбутньої трудової діяльності за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», її вплив на організм, а також визначення переліку професійно значущих фізичних здібностей і рухових навичок, що забезпечують високу ефективність праці. Це вимагає застосування дисперсійного, кореляційного й регресійного методів для об'єктивної оцінки суттєвості значення різних компонентів у ППФП студентів, які спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка». Таким чином формуються об'єктивні передумови науково обгрунтованого вибору методичних основ для забезпечення дієвості їх реалізації в системі фізичного виховання.

Конкретизація змісту ППФП у технічному ВНЗ за напрямом «Мікро- та наноелектроніка» ґрунтується на [1; 3; 8] психофізіологічній тотожності майбутнього трудового процесу й фізичного виховання. Завдяки саме цій тотожності на заняттях можна моделювати окремі елементи трудових процесів.

Основними чинниками, які визначають загальну спрямованість, завдання й зміст ППФП технічного ВНЗ студентів, котрі спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», вважають форми (види) праці фахівців; умови й характер праці; режим праці та відпочинку; особливості динаміки працездатності фахівців у процесі праці й специфіку їхнього професійного стомлення та захворюваності; характер, обсяг інформації, що надходить, й умови її сприйняття студентами в процесі майбутньої трудової діяльності; характер основних професійних рухових дій; особливі зовнішні умови професійної діяльності [1; 3; 7–11].

На підставі узагальнення даних наукового доробку [1–11] з'ясовано, що ППФП студентів, які спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», повинно здійснюватися за такими напрямами:

- 1) оволодіння значущими прикладними вміннями й навичками;
- 2) акцентований розвиток окремих фізичних і спеціальних якостей, які є значущими в професійній діяльності визначеного напрямку підготовки;
- 3) оволодіння прикладними знаннями та вміннями в режимі праці з урахуванням умов праці визначеного напрямку підготовки.

Загалом формування фракції ППФП студентів, котрі спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», обумовлено вимогами до особистості фахівця, насамперед до його фізичної й психічної підготовленості, які, зі свого боку, перебувають у перманентному взаємозв'язку зі специфікою професійної діяльності [1; 5]. Основними чинниками, які визначають її зміст, для студентів цього напрямку підготовки є, передусім, сфера діяльності та психофізіологічні особливості організму. При цьому вважається, що визначальним чинником, який конкретизує зміст ППФП студентів, котрі спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», є динаміка працездатності переважно розумової праці, що визначається на основі фіксованих змін параметрів психофізичного стану.

Фахівці вказують [3; 4; 8], що основна форма праці студентів, котрі навчаються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», – це розумова. Проте її поділ на «фізичну» й «розумову» носить умовний характер. Однак він необхідний для вивчення динаміки працездатності фахівців протягом робочого дня, а також конкретизації змісту ППФП. Конкретний зміст ППФП формується на основі

врахування умов праці (тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери тощо), що й обумовлює доцільність вибору засобів фізичного виховання для досягнення високого рівня працездатності та трудової активності. При цьому динаміка працездатності фахівців у процесі праці – інтегральний чинник, що визначає конкретний зміст ППФП студентів, які спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка».

Загалом, на підставі вищезазначеного встановлено, що формування ППФП студентів напряму «Мікро- та наноелектроніка» ґрунтується на тому, наскільки якісно вона створюватиме необхідні передумови для її ефективної реалізації, гарантуватиме інтегральне підвищення загального рівня функціональних й адаптаційних можливостей організму, стимулюватиме різнобічний розвиток рухових здібностей, формуватиме фонд рухових умінь і навичок, що сприяють оволодінню новими та перетворенню засвоєних раніше форм робочих рухів.

**Висновки.** Проведений аналітичний аналіз наукової літератури дав змогу з'ясувати концептуальні засади фракції ППФП у ВНЗ технічного профілю, яку розглядають на кшталт системи спеціалізованого проектування засобів і методів загальної, спеціальної, фізичної та психофізіологічної підготовки студентів до професійної діяльності студентів. Окреслено теоретико-методологічні засади формування змісту ППФП студентів технічного ВНЗ, які спеціалізуються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка». З урахуванням чинників, визначених специфікою професійної діяльності, обґрунтовано базові підходи до організації ППФП у вищих освітніх установах студентів визначених спеціальностей у ракурсі сучасних тенденцій трансформації галузі.

**Перспективи подальших розробок** убачаємо в розробці диференційованої програми ППФП студентів ВНЗ технічного профілю напряму «Мікро- та наноелектроніка».

#### *Джерела та література*

1. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП (вопросы теории) / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (научно-методические и организационные основы) / В. И. Ильинич. – М.: Высш. шк., 1999. – 144 с.
3. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М.: Сов. спорт, 2010. – 296 с.
4. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры / С. С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 23–27.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка : монография / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 224 с.
6. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 56–64.
7. Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 119–124.
8. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К.: ЦУЛ, 2007. – 193 с.
10. Хомич В. М. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 140–146.
11. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / О. В. Церковна – Х., 2007. – 197 с.

#### *Анотації*

*Розглянуто питання змістової сутності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ, які навчаються за напрямом «Мікро- та наноелектроніка», у системі їх фізичного виховання. Завдання роботи – теоретико-емпіричним дослідженням визначити концептуальні засади формування фракції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного ВНЗ за напрямом «Мікро- та наноелектроніка». Визначено загальну спрямованість, завдання й зміст процесу спеціалізованої фізичної підготовки, результатом і наслідком цілеспрямованого використання котрого є збереження здоров'я, підтримка професійної працездатності, якості й надійності праці при оптимальному функціонуванні систем організму. Окреслено базові підходи до організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів визначених спеціальностей у ракурсі сучасних тенденцій трансформації галузі, реалізація котрих забезпечує досягнення належного педагогічного ефекту.*

**Ключові слова:** професійно-прикладна, фізична підготовка, студент, мікро- та наноелектроніка, компетенції, спеціальність.

**Татьяна Людовик. Детерминация фракции профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза, специальности «Микро- и нанoeлектроника» как педагогической системы.** Рассмотрены вопросы содержательной сущности профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза, обучающихся по направлению «Микро- и нанoeлектроника», в системе их физического воспитания. Задача работы – теоретико-эмпирическим исследованием определить концептуальные основы формирования фракции профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза направления «Микро- и нанoeлектроника». Определены общая направленность, задачи и содержание процесса специализированной физической подготовки, результатом и следствием целенаправленного использования которой являются сохранение здоровья, поддержка профессиональной трудоспособности, качества и надежности труда при оптимальном функционировании систем организма. Установлены базовые подходы к организации профессионально-прикладной физической подготовки в высших образовательных учреждениях студентов определенных специальностей в ракурсе современных тенденций трансформации отрасли, реализация которых обеспечивает достижение должного педагогического эффекта.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная, физическая подготовка, студент, микро- и нанoeлектроника, компетенции, специальность.

**Tetyana Ludovik. Determination Fraction of Professionally-applied Physical Training of Students of a Technical Universities, a Faculty of Micro- and Nanoelectronics, as a Pedagogical System.** The questions of the substantive nature of professional-applied physical training of students of a technical universities, enrolled in the direction of micro- and nano-electronics in the system of physical education is considered. The task of the work is theoretical and empirical research to determine the conceptual bases of formation of factions professional-applied physical training of students of a technical universities the direction of micro- and nanoelectronics. The overall orientation, objectives and contents of a specialized physical training, result and consequence of the strategic use of which is to preserve the health, support of employability, quality and reliability of work at the optimal functioning of body systems is determined. The basic approaches to professional-applied physical training in higher educational institutions students of certain specialties from the perspective of modern trends in the transformation of the industry, the implementation of which achieves the proper pedagogical effect it was found.

**Key words:** professionally applied, physical training, the student, micro- and nanoelectronics, competence specialty.

УДК 37.037

**Віктор Романюк, Іванна Голубок**

## **Вплив фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна й соціальна проблема та найтипівіша причина смертності в усьому світі. За кількістю серцево-судинних хвороб Україна посідає перше місце в Європі [10]. Науковці підтвердили тенденцію омоложення всіх захворювань, у тому числі й ССС. Усе частіше в молодих людей виявляють аритмію, серцеву недостатність, вади серця, інфаркт міокарда тощо ін. Одна з причин цього – недостатня тренуваність серцевого м'яза й судин.

Студенти становлять особливу ланку молоді, оскільки поєднують складну розумову діяльність із недостатньою руховою активністю. Водночас саме рухова активність може знижувати рівень найнебезпечніших серцево-судинних захворювань майже наполовину. Засоби оздоровчого фітнесу є новими, дієвими, цікавими, прогресуючими як у технічній базі, так і практичній. Він придатний для всіх вікових категорій, як для жінок, так і для чоловіків, а різноманіття видів фітнесу забезпечує індивідуальний вибір кожного. Фітнес – одна з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Нині для розв'язання проблеми гіпокінезії широко застосовується цей вид рухової активності. У зв'язку з цим набуває актуальності необхідність доказового обґрунтування впливу його різних видів на стан ССС.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Стан серцево-судинної системи вивчають уже давно й щодо багатьох аспектів вона є дослідженою. Зокрема, вивчали взаємозв'язок між фізичною підготовленістю й функціональним станом ССС [9], вплив тривалих занять спортом на ССС [7], оцінювання рівня функціонального стану серцево-судинної системи в студенток 1–4 курсів спеціалізації «Фітнес» [5].

Незважаючи на вже висвітлені сторони проблеми, велика кількість розроблених фітнес-програм складена без урахування вікових особливостей функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток віком 17–20 років. Це – одна з причин для подальших досліджень у цьому напрямі.

**Мета статті** – оцінити вплив різних фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток.

**Завдання роботи:**

- 1) вивчити реакцію серцево-судинної системи на фітнес-програми різного змісту;
- 2) порівняти показники реакції серцево-судинної системи на навантаження в різних фітнес-програмах.

Дослідження реакції серцево-судинної системи на тренувальне навантаження здійснювали за допомогою системи другого покоління Polar Team 2 Pro. Вона дає можливість запису й контролю параметрів тренування в режимі реального часу для всієї групи одночасно [2]. Дослідження проводили на базі групи підвищення спортивної майстерності з фітнесу інституту фізичної культури і здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки зі студентками 17–20 років. Середній їх вік становив 18 років, середня вага – 57 кг, середній зріст – 168 см. У дослідженні взяли участь 14 студенток однакового рівня підготовленості. Заняття тривало 45 хв.

На початку розроблено чотири фітнес-програми, кожна з яких відрізнялася за змістом, засобами, завданнями та рівнем навантаження. Досліджували такі програми, як інтервальне тренування (Interval training), стретчинг+прес (Stretching+Abdominals), афроджаз (Afro-Jazz), високоінтенсивне тренування (High impact).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Термін «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі, добре себе почувати, бути здоровим. Узагальнюючи дані, термін «фітнес» можна трактувати як систему фізкультурно-оздоровчих методик і програм, складених з урахуванням вікових, статевих і фізіологічних особливостей людини, спрямованих на покращення й формування здоров'я, а також зміну форми тіла, вагу та тривале збереження зафіксованих результатів [4; 11].

Групові заняття з фітнесу поділяються на такі категорії: аеробної спрямованості, силової спрямованості, програми, що ґрунтуються на східних оздоровчих системах, в основі яких лежить медитація.

У структурі фітнес-програми виділяють такі частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробних можливостей); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); завершальна частина (відновна). У фітнесі широко використовують специфічні методи навчання, що забезпечують варіативність танцювальних рухів і розвивають координацію. До них відносять методи музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків [1; 3; 8].

Програма інтервального тренування є однією з найбільш універсальних, оскільки розвиває витривалість і силу, значно впливає на діяльність CCC та на інші процеси й системи в організмі (табл. 1.). У результаті цього тренування досліджуваними особами в середньому витрачено 477 Ккал, а максимальний показник становив 620 Ккал. Середній пульс – 156,6 уд/хв, середній максимальний пульс – 187 уд/хв, максимальний – 201 уд/хв. Найменше часу займала зона оздоровлення – 3,55 хв, найбільше часу проведено в аеробній (15,09 хв) та анаеробній (14,58 хв) зонах, що властиво для інтервального тренування.

Таблиця 1

**Результати дослідження впливу програми «Інтервальне тренування» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв**

| Статистичний показник | HR      |         | Time in sport zones, min |         |          |          |          | Above thres... | Training load | Kcal   |
|-----------------------|---------|---------|--------------------------|---------|----------|----------|----------|----------------|---------------|--------|
|                       | Average | Maximum | 50–59                    | 60–69   | 70–79    | 80–89    | 90–100   |                |               |        |
| Середнє               | 156,6   | 187,0   | 3,55                     | 6,52    | 15,09    | 14,58    | 6,28     | 539,0          | 112,2         | 477,7  |
| Стандартна похибка    | 5,2     | 3,4     | 61,1                     | 93,8    | 204,2    | 211,7    | 244,5    | 257,2          | 13,8          | 33,4   |
| Стандартне відхилення | 14,7    | 9,7     | 172,9                    | 265,3   | 577,6    | 598,8    | 691,7    | 727,6          | 38,9          | 94,5   |
| Дисперсія вибірки     | 217,5   | 94,8    | 29903,3                  | 70396,5 | 333673,4 | 358605,9 | 478382,0 | 529339,5       | 1515,4        | 8933,5 |

Закінчення таблиці 1

|                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Експес              | 0,2    | 0,2    | -0,7   | -1,4   | -2,0   | -2,2   | 6,8    | 2,8    | 1,5    | -1,2   |
| Мінімум             | 138,0  | 169,0  | 0,0    | 0,0    | 143,0  | 152,0  | 3,0    | 6,0    | 73,0   | 365,0  |
| Максимум            | 185,0  | 201,0  | 496,0  | 769,0  | 1637,0 | 1606,0 | 2149,0 | 2187,0 | 195,0  | 620,0  |
| Сума                | 1409,0 | 1683,0 | 2112,0 | 3714,0 | 8108,0 | 8080,0 | 3487,0 | 4851,0 | 1010,0 | 4299,0 |
| Коефіцієнт варіації | 9,4    | 5,2    | 73,7   | 64,3   | 64,1   | 66,7   | 178,5  | 135,0  | 34,7   | 19,8   |

Показники ССС під час заняття за програмою стретчинг+прес є специфічними й значно меншими від попередніх, оскільки основним завданням вважаються розвиток гнучкості, релаксація, розслаблення. А підвищення пульсу відбувалося переважно під час блоку для преса (табл. 2). Середній показник ЧСС – 110,3 уд/хв, середній максимальний – 149,2 уд/хв, максимальний пульс – 176 уд/хв. У середньому за тренування втрачено 236,2 Ккал, максимально – 334 Ккал. Найбільше часу проведено в зоні оздоровлення – 33 хв, 8,9 хв – у фітнес, в аеробній – 4,23 хв, в анаеробній і зоні червоної лінії – 1,28 хв, і 0,31 хв, відповідно. Отже, під час занять зі стретчингу відбувається незначний вплив на ССС, однак у поєднанні з потужнішими блоками пресу наявний тренувальний ефект.

Таблиця 2

### Результати дослідження впливу програми «Стретчинг+прес» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв

| Статистичний показник | HR      |         | Time in sport zones, min |          |          |         |        | Above thres... | Training load | Kcal   |
|-----------------------|---------|---------|--------------------------|----------|----------|---------|--------|----------------|---------------|--------|
|                       | Average | Maximum | 50–59                    | 60–69    | 70–79    | 80–89   | 90–100 |                |               |        |
| Середнє               | 110,3   | 149,2   | 33,07                    | 8,9      | 4,23     | 1,29    | 0,31   | 22,3           | 28,8          | 236,2  |
| Стандартна похибка    | 6,7     | 8,2     | 389,7                    | 226,1    | 204,7    | 48,7    | 9,8    | 12,3           | 9,7           | 39,0   |
| Стандартне відхилення | 15,0    | 18,4    | 871,4                    | 505,5    | 457,8    | 108,9   | 21,9   | 27,6           | 21,7          | 87,2   |
| Дисперсія вибірки     | 225,5   | 339,0   | 759415,5                 | 255542,2 | 209595,8 | 11859,0 | 478,8  | 759,5          | 472,6         | 7609,4 |
| Експес                | -1,0    | 0,8     | -0,9                     | -1,1     | 5,2      | 6,0     | 3,7    | 4,2            | 1,2           | -2,9   |
| Мінімум               | 94,0    | 121,0   | 615,0                    | 14,0     | 5,0      | 0,0     | 0,0    | 0,0            | 10,0          | 142,0  |
| Максимум              | 133,0   | 176,0   | 2774,0                   | 1269,0   | 1180,0   | 271,0   | 61,0   | 76,0           | 67,0          | 334,0  |
| Сума                  | 662,0   | 895,0   | 11884,0                  | 2939,0   | 1577,0   | 293,0   | 114,0  | 134,0          | 173,0         | 1417,0 |
| Коефіцієнт варіації   | 13,6    | 12,3    | 44,0                     | 103,2    | 174,2    | 223,0   | 115,2  | 123,4          | 75,4          | 36,9   |

Усі танцювальні програми дуже емоційні, що додає сил і бажання займатися та впливає на ССС (табл. 3). Особливе місце займають афроджаз, латина, зумба тощо, оскільки є екзотичними й новими для людей нашого регіону. Пульс в окремих випадках досягав 221 уд/хв (максимальний), середній максимальний – 178,2 уд/хв, середній – 139,7 уд/хв. Найбільше часу проведено у фітнес-зоні – 15,14 хв та аеробній зоні – 11,48 хв. У середньому втрачено 424,8 Ккал, максимально – 595 ккал.

Таблиця 3

### Результати дослідження впливу програми «Афроджаз» на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв

| Статистичний показник | HR      |         | Time in sport zones, min |          |          |         |          | Above thres... | Trainin g load | Kcal    |
|-----------------------|---------|---------|--------------------------|----------|----------|---------|----------|----------------|----------------|---------|
|                       | Average | Maximum | 50–59                    | 60–69    | 70–79    | 80–89   | 90–100   |                |                |         |
| Середнє               | 139,7   | 178,2   | 9,56                     | 15,14    | 11,48    | 3,13    | 4,6      | 306,1          | 76,1           | 424,8   |
| Стандартна похибка    | 6,0     | 6,1     | 159,2                    | 191,8    | 183,5    | 67,8    | 203,0    | 208,6          | 13,7           | 35,9    |
| Стандартне відхилення | 20,0    | 20,3    | 527,9                    | 636,2    | 608,7    | 224,9   | 673,4    | 691,9          | 45,3           | 119,0   |
| Дисперсія вибірки     | 398,8   | 410,2   | 278727,3                 | 404786,6 | 370565,1 | 50583,9 | 453464,1 | 478740,5       | 1055,3         | 14169,4 |
| Експес                | 0,9     | 0,5     | 0,2                      | -1,9     | -0,6     | 3,4     | 10,9     | 9,1            | 4,0            | -1,0    |
| Мінімум               | 120,0   | 154,0   | 16,0                     | 72,0     | 91,0     | 4,0     | 3,0      | 3,0            | 39,0           | 226,0   |
| Максимум              | 184,0   | 221,0   | 1702,0                   | 1814,0   | 1768,0   | 757,0   | 2272,0   | 2321,0         | 192,0          | 595,0   |
| Сума                  | 1537,0  | 1960,0  | 6550,0                   | 10056,0  | 7782,0   | 2127,0  | 2705,0   | 3367,0         | 837,0          | 4673,0  |
| Коефіцієнт варіації   | 14,3    | 11,4    | 88,7                     | 69,6     | 86,0     | 116,3   | 273,8    | 226,0          | 59,6           | 28,0    |

Високоінтенсивні тренування дуже дієві, як і попередні, однак не потребують значних хореографічних умінь від тих, хто займається, тому вони дуже поширені. У цьому випадку за тренування втрачено в середньому 340,3 ккал, максимально – 463 ккал (табл. 4). Максимальний пульс становив

215 уд/хв, середній максимальний – 180,3 уд/хв, середній – 146 уд/хв. Найбільше часу – 15,29 хв – займала оздоровча зона, аеробна зона – 8,56 хв, фітнес-зона – 7,41 хв, аеробна й зона червоної лінії – 6,19 хв і 6,35 хв, відповідно.

Таблиця 4

**Результати дослідження впливу програми «Високоінтенсивне тренування»  
на функціональні можливості серцево-судинної системи, хв**

| Статистичний показник | HR      |         | Time in sport zones, min |         |         |         |          | Above<br>thres... | Training<br>load | Kcal   |
|-----------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|---------|----------|-------------------|------------------|--------|
|                       | Average | Maximum | 50–59                    | 60–69   | 70–79   | 80–89   | 90–100   |                   |                  |        |
| Середнє               | 146,0   | 180,3   | 15,29                    | 7,41    | 8,56    | 6,19    | 6,35     | 421,2             | 78,0             | 340,3  |
| Стандартна похибка    | 9,5     | 9,8     | 238,3                    | 101,9   | 105,5   | 129,6   | 286,0    | 299,5             | 19,1             | 41,8   |
| Стандартне відхилення | 21,3    | 22,0    | 532,9                    | 227,9   | 235,8   | 289,8   | 639,5    | 669,6             | 42,6             | 93,5   |
| Дисперсія вибірки     | 455,6   | 483,1   | 283991,1                 | 51953,4 | 55613,9 | 83977,9 | 409016,7 | 448359,0          | 1816,4           | 8733,5 |
| Експес                | -0,5    | -0,5    | -2,8                     | -0,6    | 0,9     | -0,9    | 1,2      | 0,4               | -0,6             | -2,0   |
| Мінімум               | 121,0   | 157,0   | 357,0                    | 122,0   | 209,0   | 1,0     | 1,0      | 1,0               | 37,0             | 231,0  |
| Максимум              | 179,0   | 215,0   | 1530,0                   | 720,0   | 910,0   | 787,0   | 1533,0   | 1567,0            | 146,0            | 463,0  |
| Сума                  | 876,0   | 1082,0  | 5572,0                   | 2765,0  | 3214,0  | 2272,0  | 2372,0   | 2527,0            | 468,0            | 2042,0 |

Кожна з програм відрізняється одна від одної за своїми метою й завданнями, структурою та змістом, емоційним фоном, психофізичним настроєм, музикою тощо. Також їх різниця полягає й у впливі на серцево-судинну систему. Найменший вплив, який засвідчило дослідження, відбувається під час заняття стретчингом. Однак це не означає, що ця спрямованість фітнесу не є результативною й не має ніякого тренувального ефекту. Менший її вплив на ССС можна пояснити специфікою напрямку, що полягає в релаксації, розтягненні м'язів, повільному виконанні вправ із затримкою в статичних положеннях. Для розвитку гнучкості заняття зі стретчингу украй необхідний, оскільки він використовується на кожному занятті в розминці, для відновлення в основній частині та в кінці заняття в заминці.

Такі види фітнесу, як інтервальне тренування, танцювальна аеробіка, високоінтенсивне тренування, дуже дієві та значно впливають на ССС. Однак усі показники тренування залежать від індивідуальної здатності швидко відновлюватися, від налаштованості людини на тренувальний процес, на навантаження. Це і емоційний стан, бажання людини працювати над собою, ставлення до інструктора, правильно чи неправильно підібрана музика. Тобто результати на тренуванні залежать не лише від самої програми, а й від тих, хто займається, та професійності інструктора.

Під час дослідження максимальна ЧСС зафіксована на занятті з танцювальної аеробіки (афроджаз) – 221 уд/хв, однак і в інших напрямках такі максимальні показники становили понад 200 уд/хв. Найвищий середній показник пульсу простежено під час інтервального тренування – 187 уд/хв. Проте показники пульсу досліджуваних осіб у цих видах фітнесу коливалися майже на однаковому рівні.

Значна різниця прослідковується в тривалості часу зон інтенсивності. Відповідно до цього, найбільше часу на високому пульсі проведено протягом інтервального тренування: в аеробній зоні (70–79 % від максимального) – 15,09 хв, в анаеробній (80–89 %) – 14,58 хв. Тобто показники майже однакові й дуже високі. Для порівняння наведемо дані найтриваліших зон інтенсивності інших видів: афроджаз – 15,14 хв і 11,48 хв – фітнес-зона та аеробна зона, відповідно; високоінтенсивне тренування – 15,29 хв, зона оздоровлення – 8,56 хв і 7,41 хв – аеробна й фітнес-зона, відповідно. Що ж до заняття стретчингом, то 33,07 хв від усього часу проведено в оздоровчій зоні (50–59 %). Отже, зважаючи на цей критерій, можна зробити висновок, що найбільший тренувальний вплив, як в аеробному, так і в анаеробному режимах, на ССС має інтервальне тренування.

Особливо небезпечною зоною є зона червоної лінії. 90–100 % від максимальної ЧСС задіяно у всіх чотирьох програмах, однак їх тривалість значно відрізняється. При занятті стретчингом у цій зоні проведено всього 0,31 с від часу тренування. Протягом афроджазу – 4,6 хв у зоні червоної лінії. Найбільші показники визначено під час інтервального й високоінтенсивного тренувань – 6,28 хв і 6,35 хв, відповідно.

Для отримання більш повних даних паралельно до показників ЧСС визначали кількість кілокалорій, утрачених за тренування. Максимальний результат – 620 ккал – досягнуто на інтервальному тренуванні. Високий показник був і під час інших занять: 595 ккал – протягом афроджазу і трохи менше 463 ккал – протягом інтервального тренування. Найменше втрачено на занятті зі стретчингу –

максимально 334 ккал. Середні показники втрат коливались у межах 340–477 ккал за заняття (не враховуючи стретчинг).

Узагальнюючи дані, можна сказати, що всі види фітнесу створюють тренувальний вплив на серцево-судинну систему, найменший – стретчинг, найбільший – інтервальне тренування, однак жорстку межу провести не можна, оскільки показники цих трьох програм незначно коливаються.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Установлено, що всі фітнес-програми здійснюють тренувальний вплив на серцево-судинну систему. Найбільший вплив на ССС та енергообмін має інтервальне тренування, за ним – високоінтенсивне й афроджаз, найменший – під дією стретчингу. Результати досліджень можуть використовуватися фахівцями для вдосконалення фітнес-занять, оптимізації тренувального впливу на серцево-судинну систему, для розподілу тривалості занять у необхідних зонах інтенсивності й для підтримки оздоровчого ефекту занять.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у визначенні акумулятивного впливу розроблених фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи внаслідок систематичних занять.

#### *Джерела та література*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Алексеев В. М. Новый простой «Polar» – тест для оценки аэробного фитнес-уровня / В. М. Алексеев // Аэробика. Весна-2000. – М., 2000. – С. 2–6.
3. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова. – Киев : НУФВСУ, 2006. – 72 с.
4. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–46 с.
5. Иванов І. В. Оцінка рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1–4 курсів спеціалізації «Фітнес» / І. В. Иванов, Л. А. Рубан, М. О. Бурмакіна // Наука і освіта. – 2014. – № 4. – С. 64–68.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Кузнецов А. А. Влияние продолжительных занятий спортом на величины интегральных показателей сердечно-сосудистой системы организма детей школьного возраста / А. А. Кузнецов, А. В. Сватъев, Н. В. Маликов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 157–177.
8. Лисицкая Т. С. Теория и методика фитнеса и аэробики : прогр. спец. курса проф. переподгот. / Т. С. Лисицкая, Н. И. Николаева. – М., 2005. – 40 с.
9. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – №18. – С. 8–10.
10. Проблему серцево-судинних захворювань треба вирішувати терміново : прес-конф. з нагоди Дня серця / Борис Тодуров // Прес-служба МОЗ України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.guoz.lviv.ua/ukr/news/moznews/1058.html>.
11. Яружный Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружный // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы междунар. науч.-метод. конф., 10–11 апреля 2008 г. – Минск, 2008. – С. 427–430.

#### *Анотації*

У статті наведено результати оцінювання впливу фітнес-програм на функціональні можливості серцево-судинної системи студенток 1–4 курсів. За допомогою системи другого покоління Polar Team 2 Pro досліджено тренувальне навантаження під час заняття такими напрямками фітнесу, як інтервальне тренування, стретчинг+прес, афроджаз, високоінтенсивне тренування. Розширено уявлення про вплив досліджуваних фітнес-програм на реакцію ССС та енерговитрати. Установлено, що найбільший вплив на ССС й енергообмін має інтервальне тренування, за ним – високоінтенсивне та афроджаз, найменший вплив – під дією стретчингу. Виявлено відсоток тривалості всіх зон інтенсивності в кожній із програм. Результати досліджень можуть використовуватися фахівцями для вдосконалення фітнес-занять, оптимізації тренувального впливу на серцево-судинну систему, для розподілу тривалості занять у необхідних зонах інтенсивності та для підтримки оздоровчого ефекту занять.

**Ключові слова:** серцево-судинна система, інтервальне тренування, стретчинг+прес, афроджаз, високоінтенсивне тренування.

**Виктор Романюк, Іванна Голубок. Влияние фитнес-программ на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студенток.** В статье приводятся результаты оценки влияния фитнес-программ на

функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студенток 1–4 курсов. С помощью системы второго поколения Polar Team 2 Pro исследовалась тренировочная нагрузка во время занятий такими направлениями фитнеса, как интервальная тренировка, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка. Расширено представление о влиянии исследуемых фитнес-программ на реакцию CCC и энергозатраты. Установлено, что наибольшее влияние на CCC и энергообмен осуществляют интервальные тренировки, за ними – высокоинтенсивное и афроджаз, наименьшее влияние наблюдается под действием стретчинга. Выявлен процент продолжительности всех зон интенсивности в каждой из программ. Результаты исследований могут использоваться специалистами для усовершенствования фитнес-занятий, оптимизации тренировочного воздействия на сердечно-сосудистую систему, для распределения продолжительности занятий в необходимых зонах интенсивности и для поддержки оздоровительного эффекта занятий.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, интервальные тренировки, стретчинг + пресс, афроджаз, высокоинтенсивная тренировка.

**Viktor Romaniuk, Ivanna Golubok.** *The Influence of Fitness Programs on Functionality of Cardiovascular System of Students.* The article presents the results of impact assessment of fitness programs on the functionality of the cardiovascular system of students of 1–4 courses. With the help of the second generation of Polar Team 2 Pro the training load during fitness sessions was researched in following areas: Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact. In the article the concept of the cardiovascular system directly during classes was expanded. The results of the study of influence of each fitness program at CVS and reaction greatest impact on energy consumption and energy exchange CVS provides interval training, followed by high impact and Afro-Jazz, stretching from the least impact. Discovered percentage of the length of time the intensity of all zones in each of the programs. According to the research results obtained, they can be used by specialists to optimize and improve fitness classes, improving training effect on the cardiovascular system, for the distribution of duration of classes in areas required to maintain the intensity and health effect studies.

**Key words:** cardiovascular system, Interval training, Stretching + Abdominals, Afro-Jazz, High impact.

УДК 312.6 – 057.875 (477.74)

Ольга Юшковська, Євдокія Долгієр

## Аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону

Одеський національний медичний університет (м. Одеса)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [1–3].

Для розв'язання завдання практичної реалізації профілактики захворювань студентів потрібно проводити скринінг здоров'я й резервних можливостей кожного студента. Сучасне медичне забезпечення в системі вищої освіти включає комплекс заходів. Основні з них – це планові щорічні огляди студентів за участю необхідних фахівців із метою диференціації занять фізичним вихованням молоді з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також розподіл на медичні групи й установлення спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, диспансеризація хворих і їх оздоровлення з використанням сучасних оздоровчих технологій, оскільки проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку нині залишається винятково актуальною, про що свідчить різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді [4–5]. Період перебування молодих людей у ВНЗ – фактично останній проміжок часу, протягом якого багато в чому формуються майбутня етика соціальної поведінки молодої людини, методи досягнення життєвих цілей, що заслуговують на збереження уваги протягом усього життя [6–8].

Отже, одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою освітою, – створення системи навчання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність.

Дослідження виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР Міністерства охорони здоров'я України на 2014–2018 р. за темою «Дослідження особливостей адаптаційних реакцій організму людини до фізичних навантажень залежно від рівня фізичного розвитку, функціонального стану та стану здоров'я для розробки оптимальних програм корекції методами фізичної реабілітації і функціональним харчуванням» (№ держреєстрації – 0113U006426).

**Мета дослідження** – порівняльний аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону за 2012–2014 рр. й розробка та здійснення комплексу дієвих заходів із попередження та усунення захворювань.

**Методи та організація дослідження.** У роботі подано аналіз результатів обов'язкового медичного огляду (2012–2014 рр.) студентів, які навчаються у ВНЗ м. Одеси, що проходив на базі університетської клініки медичного університету та поліклінік міста. Після проходження медичного огляду проведено розподіл на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну «А», спеціальну групу Б (ЛФК)). Заняття з фізичного виховання в спеціальній групі «А» у всіх ВНЗ проходять окремо від основної групи за затвердженою навчальною програмою. Заняття в спеціальній групі «Б» відбуваються за програмою спеціальних медичних груп. Викладачі мають спеціальну освіту та право проводити заняття в цих групах. Студенти першого курсу проходили медичний огляд наприкінці вересня та на початку жовтня, II–III курсів – у жовтні й листопаді, а студенти IV курсу піддавалися медичному огляду в другому півріччі навчального року.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** За даними медичного огляду, у 2013 р. порівняно з 2012-м, кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до певних груп була такою:

- в основній групі збільшилася на 2,4 %;
- у підготовчій групі зменшилася на 2,3 %,
- у спеціальній групі «А» зменшилася на 0,8 %,
- у спеціальній групі «Б» (ЛФК) збільшилася на 0,7 %,
- чисельність тимчасово звільнених від занять залишилася незмінною.

За даними медичного огляду у 2014 р., порівняно з 2013-м, кількість студентів, віднесених за станом здоров'я:

- до основної групи, збільшилася на 0,5 %,
- до підготовчої групи, зменшилася на 1,2%,
- до спеціальної групи «А», збільшилася на 1,3%,
- до спеціальної групи «Б» (ЛФК), зменшилася на 1,2%,
- до тимчасово звільнених від занять, збільшилася на 0,6% (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльні показники розподілу студентів I курсу на медичні групи за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)**

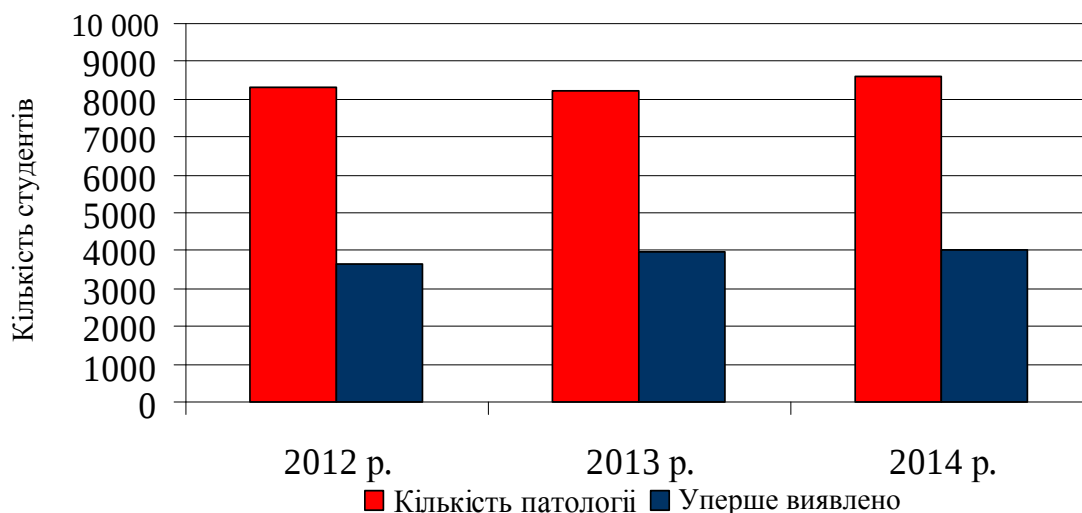
| Рік                    | Оглянуто (осіб) | Група             |                      |                  |                         |                                          |
|------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
|                        |                 | основна, осіб / % | підготовча, осіб / % | спец. А осіб / % | спец. Б (ЛФК), осіб / % | тимчасово звільнені від занять, осіб / % |
| Усього 2012 р.         | 10917           | 7872<br>72,1 %    | 1419<br>13,0 %       | 1321<br>12,1 %   | 243<br>2,2 %            | 62<br>0,6 %                              |
| Усього 2013 р.         | 11143           | 8299<br>74,5 %    | 1194<br>10,7 %       | 1253<br>11,3 %   | 335<br>2,9 %            | 62<br>0,6 %                              |
| Усього 2014 р.         | 11530           | 8640<br>75,0 %    | 1100<br>9,5 %        | 1450<br>12,6 %   | 193<br>1,7 %            | 147<br>1,2 %                             |
| Динаміка 2012–2013 рр. |                 | + 2,4 %           | – 2,3 %              | – 0,8 %          | + 0,7 %                 | –                                        |
| Динаміка 2013–2014 рр. |                 | + 0,5 %           | – 1,2 %              | + 1,3 %          | – 1,2 %                 | + 0,6 %                                  |

Отже, відбувається збільшення кількості студентів, котрі займаються в основній медичній групі, спеціальній медичній групі «А», тимчасово звільнених від занять і зменшується чисельність віднесених за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичної групи «Б» (рис. 2.).



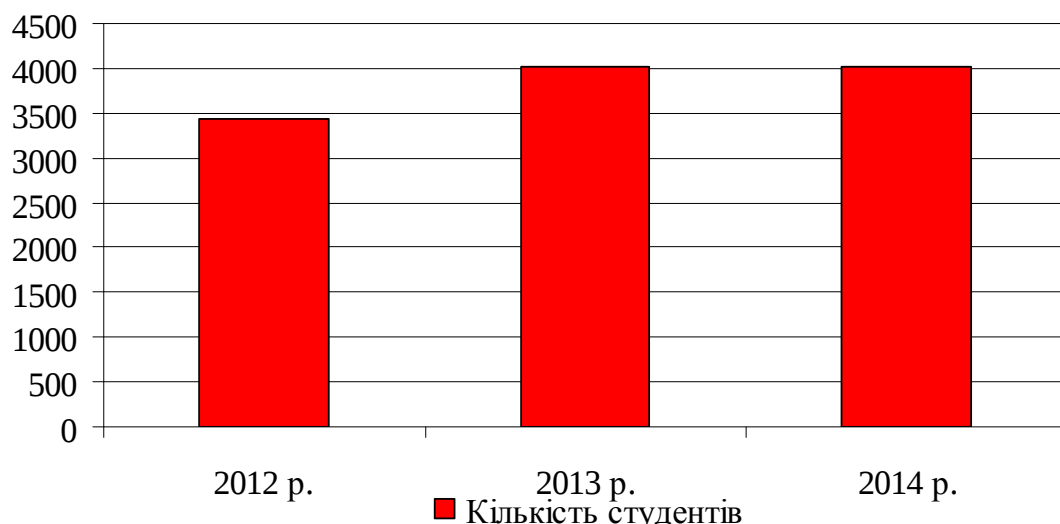
**Рис. 2.** Тренд зміни кількості студентів, які за станом здоров'я належать до основної й спеціальної груп, %

Але потрібно відзначити, що за підсумками медичного огляду у 2013 р. кількість уперше виявленої патології серед студентів Одеського регіону збільшилася на 8,95 %, на 16,7 % зросла чисельність першокурсників, узятих на диспансерний облік. У 2014 р. кількість уперше виявленої патології серед студентів збільшилася на 0,7 %, на 0,4 % зросла кількість студентів I курсу, узятих на диспансерний облік (рис. 3, 4).

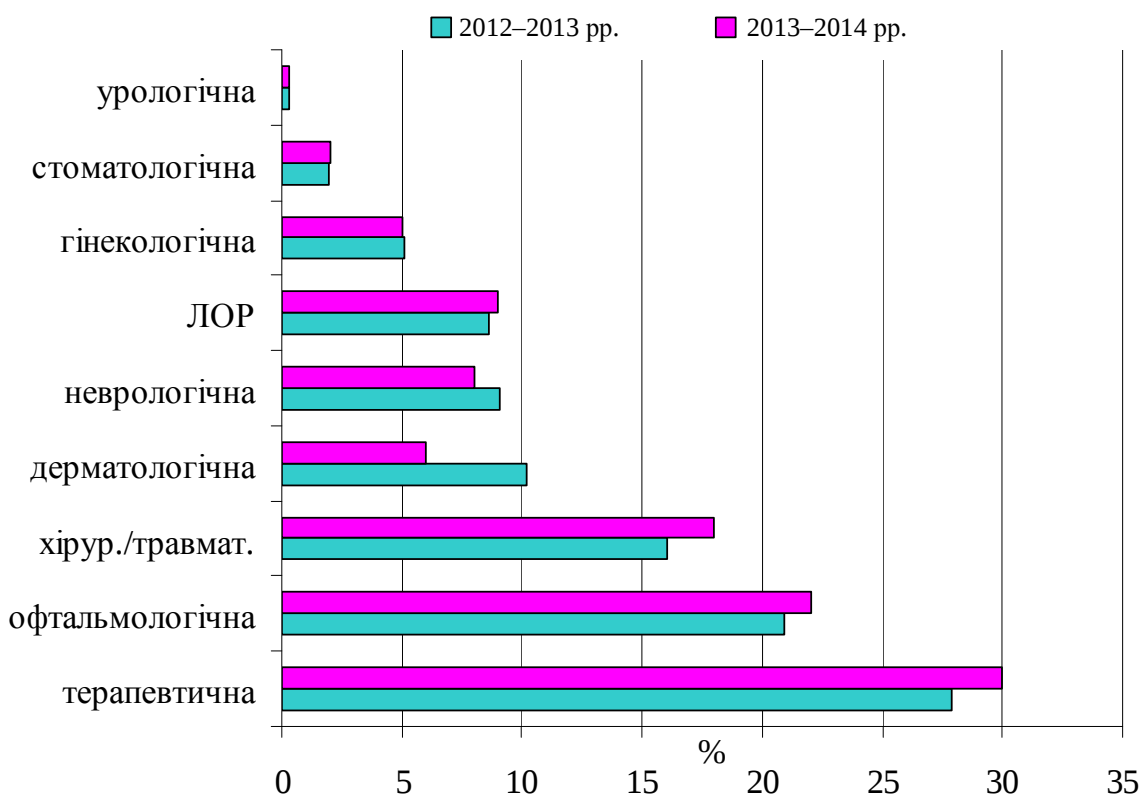


**Рис. 3.** Порівняльні показники виявленої патології студентів I курсу за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)

Стосовно структури виявленої патології в студентів I курсу, за даними медичного огляду за 2012–2014 рр., то потрібно зазначити, що найбільш розповсюдженою виявилася патологія терапевтичного профілю, друге місце посідає захворювання органа зору, третє – хірургічна, гінекологічна та неврологічна патології (рис. 5).



**Рис. 4.** Порівняльні показники кількості студентів I курсу, узятих на диспансерний облік за підсумками медичного огляду (2012–2014 рр.)



**Рис. 5.** Структура виявленої патології в студентів 1 курсу у ВНЗ за 2012–2014 рр., %

Аналіз успішності виконання тестових завдань студентами ВНЗ засвідчив, що високим залишається відсоток студентської молоді, яка не виконала нормативи. Це означає, що рівень фізичної підготовленості характеризується як низький. Під час аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студентів виявлено, що важчим видам випробувань для більшості є виконання тестів на витривалість і спритність (біг на 2000 і 3000 м, стрибки в довжину з місця, біг на 100 м).

Порівняльне вивчення стану здоров'я студентів різних ВНЗ засвідчило, що при надходженні до будь-якого ВНЗ студент змушений адаптуватися до комплексу нових факторів, специфічних для вищої школи. Крім того, сама навчальна діяльність за останні роки настільки змінилася, що адаптаційно-компенсаторні механізми молоді людини не справляються зі всіма навантаженнями. А це, зі

свого боку, призводить до виснаження й зриву адаптації, що є основою хвороби. Можливо пов'язати проблему погіршення стану здоров'я студентів на цьому етапі з нездатністю молоді протистояти зміненню соціально-політичним та економічним умовам суспільства.

Упровадження й розвиток профілактичного медичного забезпечення студентської молоді не повинні обійтися, тим більше, відмінити застосування технологій відновної медицини, що склалися в студентських поліклініках, оскільки проблема відновлення здоров'я студентів усе ще виключно актуальна. Навпаки, у сучасних умовах потрібно істотно підвищити ефективність роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я. Для цього повинні застосовуватися найефективніші методи відновлення здоров'я й, передусім, фізична реабілітація. До якнайкращих результатів, як свідчить практика, приводить застосування цих методів у рамках фізичного виховання, що здійснюється у ВНЗ як обов'язкова дисципліна. У зв'язку з цим у навчальних закладах нашої країни не повинно бути студентів, звільнених за станом здоров'я від фізичного виховання.

Відомо, що здоров'я обумовлено низкою чинників. До основних, від яких немало залежить стан, зміцнення й збереження здоров'я студентської молоді, відносять генетичний родинний чинник, стан навколишнього середовища, медичне забезпечення й спосіб життя. Вплив цих чинників на здоров'я не фатальний: він значною мірою піддається регулюванню. Найбільше поточний стан здоров'я студентів залежить від способу життя (приблизно на 50–55 %). Водночас цей чинник в значно більшій мірі, ніж інші, може бути задіяний на користь зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді. А найважливішим і найнадійнішим засобом профілактики захворювань є регулярна фізична активність, яка при раціональному застосуванні в змозі сприяти вирішенню актуальних питань зміцнення здоров'я й високої працездатності студентської молоді.

Під час навчання майбутні фахівці повинні вивчити питання зі здорового способу життя, ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, мотивації до занять фізичною культурою й спортом, формування вмінь і навичок із застосуванням оздоровчих технологій як під час проходження навчальних дисциплін, так і в позанавчальний час. Потрібно увести моніторинг знань, умінь і навичок зі зміцнення та збереження здоров'я всього контингенту студентської молоді країни.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи одержану інформацію порівняльного аналізу стану здоров'я студентів Одеського регіону, можна зробити висновок про його погіршення. Стосовно структури виявленої патології в першокурсників, то за даними медичного огляду за 2012–2014 рр. потрібно відзначити, що найбільш розповсюдженою виявилася патологія терапевтичного профілю, друге місце – захворювання органу зору, третє – хірургічна, гінекологічна та неврологічна патологія.

Погіршення стану здоров'я студентської молоді за останні роки пов'язане зі швидкою зміною навчальної діяльності, зміною соціально-політичних й економічних умов суспільства, що призводить до нездатності адаптаційно-компенсаторних механізмів справлятися зі всіма навантаженнями. А це, зі свого боку, призводить до виснаження та зриву адаптації, що є основою хвороби.

Потрібно звернути увагу на своєчасне виявлення патології й установлення спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, проведення комплексної диспансеризації хворих і їх оздоровлення із застосуванням усіх сучасних оздоровчих технологій із широким використанням можливостей різноманітних допоміжних кабінетів (ЛФК, масажу та ін.), а також денних стаціонарів поліклінік і санаторіїв-профілакторіїв, обслуговуючих ВНЗ.

Виявлено необхідність у підвищенні ефективності профілактичної й лікувально-оздоровчої роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я; розробка для них багаторічних індивідуальних програм фізичної реабілітації та самооздоровлення з використанням насамперед засобів ЛФК, покращення умов життя студентів ВНЗ та забезпечення обладнанням спортивних кімнат і майданчиків у приміщеннях студентських гуртожитків університетів, надання студентам можливості безкоштовного користування об'єктами фізкультури та спорту.

#### *Джерела та література*

1. Апанасенко Г. Л. Новая стратегия профилактики ХНИЗ / Г. Л. Апанасенко // «Спортивная медицина, лечебная физическая культура та валеология-2012»: материалы XV юбилейной междунар. науч.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 8–9.
2. Денисова П. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов / П. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, П. А. Харченко. – Киев: Олимп. лит, 2008. – 127 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуры разных групп населения / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.

4. Самостійні заняття з фізичного виховання / О. Г. Юшковська Т. Ю. Круцевич Г. В. Безверхня, В. Ю. Середовська. – Одеса, 2012. – 364 с.
5. Програма «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації України / О. Г. Юшковська, В. Ю. Середовська, І. Є. Бурдин, Н. В. Молоканова // Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти. – К., 2013. – 24 с.
6. Юшковська О. Г. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця : монографія / О. Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. ун-т ; Видавництво ВМВ, 2009. – 224 с.
7. Юшковська О. Г. Аналіз стану здоров'я жінок ювенільного періоду, хворих на нейроциркуляторну дистонію / О. Г. Юшковська, Є. В. Долгієр // Освіта і здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти. – Суми, 2010. – Ч. I. – С. 407–414.
8. Kerpanova V. Physical Education and Sport at school in Europe / V. Kerpanova, O. Borodankova. – Luxembourg, 2013. – P. 1–65.

### Анотації

*Проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів залишається нині винятково актуальною, про що свідчить різке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Одним із найважливіших завдань, що стоять перед вищою освітою, є створення системи навчання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом, міцне здоров'я та високу працездатність. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону за 2012–2014 рр. і розробити та реалізувати комплекс дієвих заходів із попередження й усунення захворювань.*

*Проведено аналіз стану здоров'я студентів Одеського регіону. Виявлено, що найбільш поширена патологія терапевтичного профілю. Основна причина цього – низька фізична підготовленість студентів, яка призводить до зниження роботи адаптаційно-компенсаторних механізмів організму й нездатності впоратися з усіма навантаженнями та новими факторами, специфічними для вищої школи. Це, зі свого боку, призводить до виснаження й зриву адаптації, що є основою хвороби. Ужито комплекс заходів у розв'язанні завдань, що стоять перед вищою освітою, щодо фізичного виховання, медичного забезпечення та оздоровлення студентів. Потрібно звернути увагу на своєчасне виявлення патологій й установлення спостереження за всіма хворими студентами, яким необхідна медична допомога, проведення комплексної диспансеризації хворих і їх оздоровлення з використанням усіх сучасних оздоровчих технологій. Виявлено необхідність у підвищенні ефективності профілактичної й лікувально-оздоровчої роботи зі студентами, котрі мають значні патологічні відхилення в стані здоров'я.*

**Ключові слова:** аналіз стану здоров'я студентів, Одеський регіон, фізична підготовленість, вищі навчальні заклади.

**Ольга Юшковская, Евдокия Долгийер. Анализ состояния здоровья студентов Одесского региона.** Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития студентов в наше время остается актуальной, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. Одной из важнейших задач, стоящих перед высшим образованием, является создание системы обучения, которая бы обеспечила будущим специалистам вместе с практической и теоретической подготовкой по специальности, крепкое здоровье и высокую работоспособность. Цель исследования – провести сравнительный анализ состояния здоровья студентов Одесского региона за 2012–2014 гг., разработать и осуществить комплекс эффективных мер по предупреждению и устранению заболеваний.

*Проведен анализ состояния здоровья студентов Одесского региона. Установлено, что наиболее распространённой оказалась патология терапевтического профиля. Основная причина этого – низкая физическая подготовленность студентов, которая приводит к снижению работы адаптационно-компенсаторных механизмов организма и неспособности справиться со всеми нагрузками и новыми факторами, специфическими для высшей школы. Это, в свою очередь, приводит к истощению и срыву адаптации, что является основой болезни. Осуществлен комплекс мероприятий по решению задач, стоящих перед высшим образованием, относительно физического воспитания, медицинского обеспечения и оздоровления студентов. Считаем необходимым обратить внимание на своевременное выявление патологии и установление наблюдения за всеми больными студентами, которые нуждаются в медицинской помощи, проведение комплексной диспансеризации больных студентов и их оздоровление с использованием всех современных оздоровительных технологий, повышение эффективности профилактической и лечебно-оздоровительной работы со студентами, которые имеют значительные патологические отклонения в состоянии здоровья.*

**Ключевые слова:** анализ состояния здоровья студентов, Одесский регион, физическая подготовленность, высшие учебные заведения.

**Olga Yushkovskaya, Evdokiya Dodgier. Analysis of the Health Status of Students of the odessa Region.** The problem of promoting health and improving physical development of the students remains in our time quite relevant, as evidenced by the sharp deterioration in the health of students. One of the major problems of facing higher education is the creation of a system of education that would provide future specialists together with practical and theoretical training in the specialty, good health and high performance. The aim of the study was to conduct a comparative analysis of the health

status of students of the Odessa region for 2012–2014 y., to develop and implement a set of effective measures to prevent and eliminate diseases.

The analysis of the health status of students of the Odessa region. Revealed that the most common pathology was therapeutic profile. The main reason for this is the low physical preparedness of students, which leads to a decrease of work adaptation-compensatory mechanisms of the body and the inability to cope with all the stress, and new factors specific to higher education. This, in turn, leads to depletion and the breakdown of adaptation, which is the basis of the disease. Implemented a package of measures in addressing the challenges facing higher education regarding physical education, medical and health students. We believe it is necessary to pay attention to the timely detection of pathology and establishing supervision of all nursing students who need medical care, comprehensive clinical examination of patients students and their rehabilitation with the use of all modern health technologies, improving the efficiency of preventive and therapeutic work with students who have significant pathological deviations in health status.

**Key words:** analysis of the health status of students, Odessa region, physical training, higher education.

УДК: 796.4-057.87

Антон Яловик

## Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Відомо, що мозок працює не за простим безумовно чи умовно-рефлекторним алгоритмом, а за принципом «стимул – реакція», де головну роль у реалізації різних завдань, зокрема, відіграє випереджене (завчасно, наперед) відображення дійсності. На основі ретельного аналізу передбачають майбутній результат і будують програму його досягнення, що складається з чіткої послідовності певних, наперед виражених за змістом, операцій [2; 6].

Отже, педагогічні впливи повинні бути чітко послідовними й складатись із добре виражених кроків. Відповідно до цього, чим більшою буде кореляція між центральною нервовою програмою та програмою педагогічних впливів, тим більше шансів на успіх, тому ідея алгоритмізованого, або програмованого, навчання є досить актуальною.

Програмоване навчання – це метод навчання, висунутий професором Б. Ф. Скіннером (Skinner BF) у 1954 р. Цей метод підтримали фахівці багатьох країн, зокрема й вітчизняні вчені. У розробці окремих положень концепції брали участь Н. Ф. Тализіна, П. Я. Гальперін, Л. Н. Ланда, І. І. Тихонов, А. Г. Молибоба, А. М. Матюшкін, В. І. Чепелев та інші [4; 3].

Щоб краще сформувати руховий навик складним руховим діям (таким, яким не вдається оволодіти відразу, а потрібна ціла серія занять), варто весь період роботи розділити на чотири взаємопов'язані між собою етапи:

- базовий;
- формування рухового вміння;
- формування рухового навичку;
- формування вміння вищого порядку.

### **Завдання дослідження:**

1. Розробити методику поетапного програмованого формування рухових навичок метання м'яча з розбігу, стрибків у довжину з розбігу (спосіб «зігнути» ноги), стрибків у висоту (спосіб «переступання») та методику бігу на короткі дистанції.

2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Формування рухових навичок відбувалося поступово, із переходом від одного етапу до іншого. Після завершення етапу проведено контроль знань і вмінь. Перехід до вивчення наступного етапу рухових навичок відбувався лише в тому випадку, якщо більшість студентів засвоїла інформацію про етап, у разі неспроможності виконання пропонували повторити основну інформацію попередніх занять.

На базовому етапі за результатами проведених тестувань визначено рівні фізичної, координаційної й психологічної (мотиваційної) готовності до ефективного формування рухових навичок [4; 8].

Для визначення рівня фізичної підготовки студентів застосували комплекс тестів і нормативні оцінки, розроблені польським професором Улатовським. Визначити координаційні можливості студентської молоді допомогли тести вчених Л. П. Сергієнка та В. П. Озерова, а саме: «Сім метрів ходьби» й «Стрибки з надбавками» [6]. Психологічну (мотиваційну) готовність визначали за допомогою методики Л. І. Божовича.

Після опрацювання результатів тестувань студентів експериментальної групи розділили на три підгрупи (1-ша – сильна, 2-га – середня, 3-тя – слабка), у яких вони займалися до завершення експерименту.

Перший етап формування навичку рухового бігу на короткій дистанції полягав у розв'язанні таких завдань:

1. Перевірити та забезпечити готовність студентів до вивчення техніки бігу на короткі дистанції;

Розподіл студентів на три підгрупи (сильна, середня та слабка із фізичною координаційною підготовкою), де застосовуватимуться спеціальні силові вправи для м'язів ніг із подоланням опору партнера й перетягування. Така взаємодія партнерів уможливорює досягання мети в тому випадку, якщо вони володіють приблизно однаковими фізичними й координаційними даними.

2. Пояснити техніку бігу на короткій дистанції, логіку застосування педагогічних впливів, а також значення спеціальних вправ та особливостей їх виконання, де здійснюється постановка завдань і формування мотивації.

3. Сформулювати нервово-м'язові уявлення необхідних фаз, такі як становлення стартових колодок, положення «На старт!», позиція «Увага!», відштовхування, прискорення, опора, а також політ.

4. Оцінити якість засвоєних знань. Визначити основні помилки та недоліки.

Щоб краще сформувати нервово-м'язові уявлення, після виконаних вправ, студенти пробігали дистанцію 30–50 м на 50–60 % від максимальних можливостей. Пропонувалося завдання активно ставити поштовхову ногу на передню частину стопи. Його виконання повинно бути вільним. Для кращого відчуття ООТ, які необхідні для бігу на короткі дистанції, застосовували такі вправи:

1. Біг з орієнтиром по розмітці доріжки (дає змогу сконцентрувати увагу студентів на постановку ніг на опору строго по осевій лінії й із передньої частини стопи).

2. Біг з упором у плечі, зустрічний біг партнерів, при зберіганні нахилу, із почерговим поступанням та просування партнера вперед.

3. Таке саме, але активніше просування із бігом одного з упором у плечі іншого, після 6–10 бігових кроків, другий знімає руки з плечей, відходить убік, а перший продовжує біг три рази. Відпочинок між виконанням вправ має бути активним, закріплюється ходьбою 2–3 хв.

У швидкому бігу важливе значення мають амплітуда й форма руху безопорної ноги. Для виконання відповідного рухового завдання потрібно:

- перед постановкою ноги на опору «погасити» її швидкість щодо доріжки та наблизити до швидкості переміщення ЗЦМТ;
- навчити студента ставити ногу на опору «загрібаючим» рухом ближче до проекції ЗЦМТ;
- навчити швидкого перенесення ноги з моменту відриву стопи від опори до повторної її постановки на доріжку.

**Етап формування рухового вміння стрибка у висоту способом «переступання»** включає такі, основні завдання:

- 1) зменшити кількість помилок, які допустили студенти під час контролю на попередньому етапі;
- 2) сформувати здатність виконувати стрибки у висоту в повній координації;
- 3) налагодити загальний ритм виконання всіх фаз стрибка у висоту;
- 4) оцінити якість засвоєних знань. Визначити основні помилки та недоліки.

На попередньому етапі виявлено низку помилок, допущених студентами під час виконання стрибка у висоту та під час способу переступання. Для їх усунення застосовували спеціально розроблені рекомендації й легкоатлетичні вправи.

Під час заняття виконання вправ покращувалося з кожною новою спробою. Якщо помилки повторювались або якість виконання погіршувалася, то це слугувало сигналом для відпочинку й переосмислення рухових дій. Зазвичай, закінчували роботу вдалим спробами. Між виконанням вправ використовували лише активний відпочинок, тому що він дає змогу оптимально підтримувати збудження нервових центрів.

Для виконання другого та третього завдань на цьому етапі з певним обмеженням застосовували методи розчленованого й цілісного виконання в штучних умовах. Найважливішу роль у кінці етапу відігравав метод цілісного виконання в реальних умовах, який на базовому етапі не застосовувався.

**Етап формування рухового навичку метання малого м'яча з розбігу**

Основні завдання етапу:

- 1) уточнити техніку виконання метання за її просторово-часовими, динамічними, біомеханічними та психологічними характеристиками;
- 2) продовжити працювати над зменшенням кількості помилок під час метань за допомогою спеціальних вправ, застосування комплексного підходу до навчання;
- 3) сформувати здатність до автоматичного виконання метання з розбігу в стандартних умовах. Удосконалити ритм розбігу, виконуючи його цілісно та економічно;
- 4) здійснити контроль виконання техніки метання малого м'яча з розбігу.

Оскільки техніки метання м'яча й списа дуже схожі, то ми відповідно використали метод аналізу біомеханічних характеристик щодо особливостей метання списа спортсменами високої кваліфікації.

Для усунення помилок використовували ті самі засоби, що й на попередньому етапі.

Основну роль відігравав метод цілісного виконання метання малого м'яча з різного розбігу, де застосовано метод варіювання різних умов виконання. Метання м'яча з укороченого розбігу (8–10 кроків), підбирали контрольну позначку для початку кидкових кроків, починали біг із лівої ноги. Коригували потрапляння на контрольну позначку для кидкових кроків, застосовуючи повний розбіг (без випуску м'яча), метали м'яч із повного розбігу. Виконували багаторазові пробігання відстаней 20–30 м із м'ячем, акцентуючи увагу на прискоренні ритму розбігу, без скорочення довжини кроків. Виконували метання м'яча з повного розбігу з корекцією фаз метання.

Для розв'язання третього завдання використовували метод повторень у стандартних умовах.

Щоб перевірити ефективність практичної моделі формування рухових навичок бігу, стрибків, метання, обрали метод експертної бальної оцінки зовнішньої ефективності виконання рухів, що дав змогу своєчасно встановити кількісні показники сформованості навичок.

Суть методу полягала у визначенні ступеня сформованості навички на основі розробленої 5-бальної шкали оцінок зовнішньої ефективності виконання техніки загалом.

Оцінювали рухові навички три експерти за такими чотирма елементами, як структурна цілісність, усвідомленість виконання, автоматизм, стійкість.

Отже, із таблиці 1 очевидний значний приріст показників сформованості рухових навичок бігу, стрибків та метань. До експерименту структурна цілісність й усвідомленість виконання вправи бігу на короткі дистанції була оцінена експертами в 1,3 бала, після експерименту показники зросли до 3,5 та 3,7 бала. На 2,4 і 2,3 бала збільшився показник сформованості навички за такими елементами, як автоматизм та стійкість, де початковий рівень оцінено на 0,8 і 0,9 бала.

Таблиця 1

**Рівень сформованості рухових навичок студентів експериментальної групи до й після експерименту**

| Вид л/а                                                | Елемент навички          | ЕГ (n 46)<br>до експерименту |           |            |            | ЕГ (n 46)<br>після експерименту |           |            |            |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------|------------|------------|---------------------------------|-----------|------------|------------|
|                                                        |                          | $\bar{x}$                    | $\bar{x}$ | $S\bar{x}$ | $\sigma^2$ | $\bar{x}$                       | $\bar{x}$ | $S\bar{x}$ | $\sigma^2$ |
| Біг<br>на короткі<br>дистанції                         | Структурна цілісність    | 1,3                          | 1,1       | 0,23       | 0,05       | 3,5                             | 3,4       | 0,38       | 0,15       |
|                                                        | Усвідомленість виконання | 1,3                          |           | 0,25       | 0,06       | 3,7                             |           | 0,47       | 0,22       |
|                                                        | Автоматизм               | 0,8                          |           | 0,34       | 0,12       | 3,2                             |           | 0,30       | 0,09       |
|                                                        | Стійкість навички        | 0,9                          |           | 0,37       | 0,14       | 3,2                             |           | 0,34       | 0,12       |
| Стрибки<br>у висоту<br>способом<br>«пересту-<br>пання» | Структурна цілісність    | 1,8                          | 1,6       | 0,43       | 0,19       | 3,6                             | 3,6       | 0,39       | 0,15       |
|                                                        | Усвідомленість виконання | 1,9                          |           | 0,41       | 0,17       | 4,0                             |           | 0,44       | 0,19       |
|                                                        | Автоматизм               | 1,4                          |           | 0,38       | 0,14       | 3,4                             |           | 0,40       | 0,16       |
|                                                        | Стійкість навички        | 1,4                          |           | 0,31       | 0,09       | 3,5                             |           | 0,43       | 0,19       |
| Стрибки<br>в довжину<br>способом<br>«згінувши<br>ноги» | Структурна цілісність    | 2,3                          | 1,9       | 0,49       | 0,24       | 3,5                             | 3,4       | 0,55       | 0,31       |
|                                                        | Усвідомленість виконання | 2,2                          |           | 0,45       | 0,21       | 3,6                             |           | 0,68       | 0,46       |
|                                                        | Автоматизм               | 1,7                          |           | 0,40       | 0,16       | 3,3                             |           | 0,56       | 0,31       |
|                                                        | Стійкість навички        | 1,5                          |           | 0,38       | 0,15       | 3,2                             |           | 0,47       | 0,23       |
| Метання<br>малого<br>м'яча                             | Структурна цілісність    | 1,8                          | 1,4       | 0,54       | 0,29       | 3,5                             | 3,3       | 0,50       | 0,25       |
|                                                        | Усвідомленість виконання | 1,6                          |           | 0,43       | 0,19       | 3,6                             |           | 0,45       | 0,20       |
|                                                        | Автоматизм               | 1,2                          |           | 0,37       | 0,14       | 3,1                             |           | 0,39       | 0,15       |
|                                                        | Стійкість навички        | 1,2                          |           | 0,28       | 0,08       | 3,2                             |           | 0,44       | 0,19       |

Тепер проаналізуємо початкові та кінцеві дані контрольної групи (табл. 2) і порівняємо з результатами експериментальної групи.

Розвиток рухових навичок студентів у контрольній та експериментальних групах на початку експерименту був майже на однаковому рівні.

Після проведеного експерименту техніка виконання бігу на короткі дистанції в контрольній групі зросла на 1,7 бала, що на 0,6 бала гірше, ніж в експериментальній групі. На 0,7 бала спостерігається менший приріст у розвитку рухового навичку стрибків у висоту способом «переступання» в студентів контрольної групи. Покращилася на 0,9 бала оцінка технічного виконання стрибка в довжину способом «зігнувши ноги» в контрольній та експериментальній групах (1,5 бала).

Таблиця 2

**Рівень сформованості рухових навичок студентів контрольної групи до й після експерименту**

| Вид л/а                                    | Елемент навички          | КГ (n 46)<br>до експерименту |           |      |            | КГ (n 46)<br>після експерименту |           |      |            |
|--------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------|------|------------|---------------------------------|-----------|------|------------|
|                                            |                          | $\bar{x}$                    | $\bar{x}$ | $Sx$ | $\sigma^2$ | $\bar{x}$                       | $\bar{x}$ | $Sx$ | $\sigma^2$ |
| Біг на короткі дистанції                   | Структурна цілісність    | 1,4                          | 1,2       | 0,19 | 0,03       | 3,0                             | 2,9       | 0,22 | 0,05       |
|                                            | Усвідомленість виконання | 1,4                          |           | 0,22 | 0,05       | 3,0                             |           | 0,19 | 0,04       |
|                                            | Автоматизм               | 1,1                          |           | 0,23 | 0,05       | 2,7                             |           | 0,22 | 0,05       |
|                                            | Стійкість навички        | 1,1                          |           | 0,25 | 0,06       | 2,7                             |           | 0,19 | 0,04       |
| Стрибки в висоту способом «переступання»   | Структурна цілісність    | 1,9                          | 1,7       | 0,40 | 0,16       | 3,0                             | 3,0       | 0,19 | 0,03       |
|                                            | Усвідомленість виконання | 2,0                          |           | 0,38 | 0,14       | 3,1                             |           | 0,27 | 0,07       |
|                                            | Автоматизм               | 1,5                          |           | 0,33 | 0,11       | 2,9                             |           | 0,24 | 0,06       |
|                                            | Стійкість навички        | 1,5                          |           | 0,30 | 0,09       | 2,9                             |           | 0,24 | 0,05       |
| Стрибки в довжину способом «зігнувши ноги» | Структурна цілісність    | 2,4                          | 2,0       | 0,46 | 0,21       | 3,0                             | 2,9       | 0,28 | 0,07       |
|                                            | Усвідомленість виконання | 2,3                          |           | 0,43 | 0,18       | 3,0                             |           | 0,28 | 0,08       |
|                                            | Автоматизм               | 1,7                          |           | 0,41 | 0,16       | 2,7                             |           | 0,19 | 0,04       |
|                                            | Стійкість навички        | 1,6                          |           | 0,37 | 0,14       | 2,7                             |           | 0,20 | 0,04       |
| Метання малого м'яча                       | Структурна цілісність    | 1,8                          | 1,5       | 0,53 | 0,28       | 3,0                             | 2,9       | 0,24 | 0,06       |
|                                            | Усвідомленість виконання | 1,7                          |           | 0,39 | 0,15       | 3,0                             |           | 0,21 | 0,04       |
|                                            | Автоматизм               | 1,4                          |           | 0,28 | 0,07       | 2,8                             |           | 0,31 | 0,09       |
|                                            | Стійкість навички        | 1,3                          |           | 0,22 | 0,05       | 2,7                             |           | 0,21 | 0,04       |

Загальна оцінка структурної цілісності бігу на короткі дистанції зросла в КГ на 1,6 бала, в ЕГ – 2,2 бала. На 1,6 бала покращилися структурні елементи такої навички, як усвідомленість виконання й автоматизм у КГ, та на 2,4 – бала в ЕГ. Якість виконання бігу на короткі дистанції зросла в КГ на 1,7 і в ЕГ – 2,2 бала.

Автоматизм та стійкість навички стрибка у висоту в КГ оцінено на 1,4 бала, в ЕГ – 2,0 та 2,1 бала. Якість технічного виконання стрибка у висоту краща в студентів ЕГ на 0,7 бала, ніж КГ після експерименту.

Отже, у студентів КГ не засвоєні окремі елементи під час виконання легкоатлетичних вправ, рухи вони виконують не злито, є окремі неточності в послідовності рухів. Збиваючі фактори впливу призводять до порушення структури, чіткості й цілісності виконання вправ, при цьому сам рух виконується повністю. Студенти погано розуміють структурну будову вправ, можуть частково їх описати та пояснити.

Елементи вправи студентами ЕГ засвоєні, проте виконуються не злито або допускаються незначні відхилення в структурі прийому. Структурна цілісність легкоатлетичних вправ не порушена, але деякі елементи вправи виконано неправильно. Студенти розуміють структурну будову вправ з невеликими труднощами, проте можуть її описати та пояснити.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Методика формування рухових навичок була використана для того, аби навчити таких видів легкої атлетики, як біг на короткі дистанції, стрибки у висоту, стрибки в довжину, метання м'яча. Після закінчення етапу здійснено контроль знань і вмінь, де студенти виконували завдання етапу, в іншому випадку пропонували повторити основну інформацію попередніх занять.

Розроблена методика поетапного формування рухових навичок була перевірена експериментально й підтвердила свою ефективність. Загальна оцінка структурної цілісності бігу на короткі дистанції зросла в КГ на 1,6 бала, в ЕГ – на 2,2 бала. На 1,6 бала покращилися структурні елементи такої навички, як усвідомленість виконання й автоматизм, у КГ та на 2,4 бала – в ЕГ. Якість бігу на короткі дистанції зросла в КГ на 1,7 й ЕГ – 2,2 бала. Автоматизм і стійкість навички стрибка у висоту в КГ оцінено на 1,4 вище, в ЕГ – 2,0 та 2,1 бала. Якість технічного виконання стрибка у висоту краща в студентів ЕГ на 0,7 бала, порівняно з КГ після експерименту.

#### *Джерела та література*

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 495 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физкультуры / М. М. Боген. – М. : [б. и.], 1981. 58 с.
3. Гавердовский Ю. К. Программированное обучение: его смысл, принципы, возможности / Ю. К. Гавердовский, В. Е. Заглада // Гимнастика. – Вып. 1. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 57–65.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія людини / П. Д. Плахтій, О. С. Кучерук // Нейрогуморальна регуляція функцій : навч. посіб. – К. : ВД «Професіонал», 2007. – 456 с.
5. Пуни А. Ц. К вопросу об осознаваемости и неосознаваемости в заученных действиях / А. Ц. Пуни // Вопросы психологии спорта. – М. : [б. и.], 1955. – С. 5–39.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – С. 228
7. Frey M. Collegiate Athletes' Mental Skill Use and Perceptions of Success: An Exploration of the Practice and Competition Settings / M. Frey, P. L. Laguna, K. J. Ravizza // Journal of Applied Sport Psychology. – 2003. – Vol. 15, № 2. – P. 115–128.
8. Tolaga J. A-Z sprawnosci fizycznej / J. Tolaga. – Warszawa : YPSYLON, 1995. – 413 s.

#### *Анотації*

*Методика формування рухових навичок була використана для того, аби навчити таких видів легкої атлетики, як біг на короткі дистанції, стрибки у висоту, стрибки в довжину, метання м'яча. Програма містить поетапну методику формування рухових навичок за допомогою спеціальних легкоатлетичних вправ з урахуванням психолого-педагогічних, фізіологічних і біомеханічних особливостей.*

*Для перевірки ефективності практичної моделі формування рухових навиків бігу, стрибків, метання нами обрано метод експертної бальної оцінки зовнішньої ефективності виконання рухів, який дав змогу своєчасно встановлювати кількісні показники сформованості навичок.*

**Ключові слова:** рухові навички, методика формування, програмоване навчання, рухова дія, базовий етап.

**Антон Яловик. Методика формирования двигательных навыков у студентов высших учебных заведений средствами легкой атлетики.** Методика формирования двигательных навыков использована для того, чтобы научить таким видам легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание мяча. Программа содержит поэтапную методику формирования двигательных навыков с помощью специальных легкоатлетических упражнений с учетом психолого-педагогических, физиологических и биомеханических особенностей. Для проверки эффективности практической модели формирования двигательных навыков бега, прыжков, метания нами избран метод экспертной бальной оценки внешней эффективности выполнения движений, который дал возможность своевременно устанавливать количественные показатели сформированности навыков.

**Ключевые слова:** двигательные навыки, методика формирования, программируемая учеба, двигательное действие, базовый этап.

**Anton Yalovyk. Methodology of Formation of Motor Skills of Students of Higher Educational Establishments by Means of Track and Field Athletics.** Methodology of formation of motor skills was used for studying athletics types such as sprint, high jump, long jump, ball throwing. The program encloses stage-by-stage methodology of formation of motor skill with the help of special track and field exercises taking into account psycho-pedagogical, physiological and biomechanical peculiarities.

*For testing the effectiveness of practical model of formation of motor skills of sprint, jumps, throwing we have chosen the method of expert scoring of external effectiveness of movements execution that let us in proper time to set quantitative indices of skill formation.*

**Key words:** motor skills, methodology of formation, program studying, motor activity, basic stage.

## Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК: 796.011.1:373.51-057.874

Олена Андрєєва, Інна Головач

### Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Важлива умова розвитку сучасного суспільства – необхідність формування екологічної свідомості, екологічної культури школярів, що дасть змогу виконувати практичну діяльність учнів, співвідносячи її із законами природи, змінити утилітарно-споживацький підхід до природи на визнання її самоцінності й стати на позицію науково збалансованої взаємодії з нею [5; 8]. Ця позиція, на думку науковців [5], сприятиме уникненню проблем глобальної кризи екології, кліматичних катаклізмів і світових проблем екології.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Екологічній освіті приділяють усе більше уваги на всіх рівнях освіти [8]. Людину, наділену екологічною культурою, відрізняє вміння досягти гармонії як зі своїм внутрішнім, так і із зовнішнім світом. У дитячі роки воно формується за рахунок спеціальних знань, розвитку емоційної сфери та практичних навичок екологічної діяльності, моральних цінностей. До них входять почуття відповідальності за природу й життя у всіх її проявах, внутрішня переконаність у необхідності захисту природи. У таких умовах зростає роль школи в становленні екологічної культури серед населення, яку можна розглядати як необхідний елемент у житті суспільства. Стан екологічної грамотності школярів характеризується значними прогалинами в навчанні, недооцінкою багатьох її граней. Аналіз наукової вітчизняної й зарубіжної літератури свідчить про те, що вчені інтенсивно займаються багатофакторними дослідженнями екологічної освіти та рухової активності школярів [4; 5; 6; 8]. Питаннями впровадження інноваційних засобів рухової активності в процес фізичного виховання молодших учнів займаються багато науковців [1; 2; 4; 6; 7; 10]. Позитивний досвід організації занять із використанням популярних видів рухової активності мають зарубіжні системи фізичного виховання. Водночас діяльність учнів і способи набуття ними екологічних знань часто залишаються поза увагою вчителів. Навчальні завдання екологічної спрямованості носять репродуктивний, а не пошуковий характер, зводяться до виконання дій за зразком, що нерідко призводить до перевантаження пам'яті й недовантаження мислення школярів. Недостатньо активізуються потреби молодших школярів в умінні оцінювати діяльність людей і свою власну стосовно навколишнього світу, діяти з урахуванням екологічних вимог та норм поведінки.

Розв'язання цих проблем вимагає якісної зміни системи освіти, що пов'язано з упровадженням нових програм, що сприяють розвитку екологічної культури молодших школярів; застосуванням альтернативних методик її розвитку відповідно до сучасної парадигми екологічної освіти.

Ураховуючи актуальність досліджуваної проблеми, недостатність її теоретичної й практичної розробленості, а також наукові передумови, що сприяють її подальшому вивченню, визначено напрям наукового дослідження, пов'язаний із необхідністю обґрунтування та розробки програми із застосуванням засобів екологічного туризму у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації – 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації – 0112U007808).

**Формулювання мети й завдання статті.** Мета цієї наукової розвідки – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять із використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, спрямовану на підвищення рівня їхньої екологічної культури, рухової активності, показників фізичного стану.

**Методи та організація дослідження.** У статті застосовано аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, антропометричні методи дослідження, методи педагогічної та психологічної діагностики (спостереження, бесіда, педагогічний експеримент) [3], якісний аналіз результатів експерименту, методи математичної обробки одержаних результатів дослідження. Серед учасників дослідження – 191 школяр 2–4 класів загальноосвітніх шкіл № 62, 85, 241 міста Києва.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Питання фізичного виховання школярів розглядали численні науковці. Вони відзначали, що методи традиційного виховання недостатньо впливають на розвиток особистості молодших школярів. Основними формами екологічного туризму з учнями є прогулянки, екологічні стежки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти, експедиції. Для досягнення мети початкової освіти розроблено навчальну програму з фізичної культури для 1–4 класів загальноосвітніх шкіл [9]. У програмний матеріал входить школа культури рухів з елементами гімнастики, школи пересувань, м'яча, стрибків, рекреації, постави та сприяння розвитку фізичних якостей. Однак у програмі для молодших класів відсутні засоби екологічного туризму. Використовуючи засоби екологічного туризму в процесі фізичного виховання школярів, ми сприяємо досягненню учнями загального рівня фізкультурної освіти та створенню фундаменту базового рівня фізичної підготовленості й екологічної культури.

Аналіз результатів дослідження даних констатувального експерименту дав підставу встановити, що домінуючий тип установки щодо природи в молодших школярів – естетичний, коли природа сприймається як об'єкт краси, тобто екологічні установки формуються через перцептивно-емоційні канали. Достовірні зміни у виборі домінуючої установки спостерігаємо також між дівчатками 3 і 4-х класів у виборі естетичної, когнітивної й прагматичної установки ( $p < 0,05$ ). Серед дівчат 3-х класів ( $n=58$ ) простежено прихильників естетичної установки (40,5 %), серед дівчат 4-х класів – 47,1 % ( $n=43$ ). Показники естетичної установки хлопців 3-х ( $n=53$ ) та 4-х класів ( $n=37$ ) трохи нижчі – 30,0 і 30,7 %, відповідно. Наступна за популярністю когнітивна установка – коли природа сприймається як об'єкт вивчення й об'єкт охорони. У ній домінують хлопці, як 3-х, так і 4-х класів – 23,8 та 30,7 %, відповідно. У показниках етичної установки також домінують хлопці 3-х – 23 % і 4-х класів (28,6 %). Лише п'ята частина школярів молодших класів має прагматичну установку, тобто вони ставляться до природи, як до об'єкта користі: дівчата 3-х класів – 16 %, хлопці – 21,6 %; дівчата 4-х класів – 29,1 %, хлопці – 28,1 %.

Отримані дані є підставою для висновку про необхідність уключення в процес екологічної освіти молодших школярів еколого-розвивальних ситуацій, різноманітних прийомів і форм роботи з дітьми з організації живого спілкування з природою, розвитку сприйняття природних істот, розкриття цінностей природи за допомогою організації систематичних спостережень, що дає змогу усвідомити унікальність природного світу, виховання ставлення до світу природи з урахуванням структури й механізмів розвитку екологічної свідомості. Зразок такого виховання – участь дітей молодшого шкільного віку в програмах екологічного туризму й інших рекреаційно-оздоровчих заняттях, які проводяться на свіжому повітрі.

Дослідження стану проблеми вмотивованості в шкільній практиці свідчить, що в школярів наявні необхідні передумови формування позитивної шкільної мотивації. Однак з'ясовано, що чимало школярів у виборі дій і вчинків керуються переважно емоційними імпульсами, а не раціональними цілями, пізнавальними потребами чи гуманістичними мотивами. Для діагностики шкільної мотивації особистості проведено опитування школярів молодших класів за методикою Н. Лусканової, яка спрямована на дослідження типу домінуючої шкільної установки дітей. За методикою виділяють п'ять рівнів шкільної мотивації. Аналізуючи дані опитування, слід відзначити що відмінний (перший) рівень шкільної мотивації мають тільки 12 % респондентів, добрий (другий) рівень – 14 % досліджуваних учнів, 36 % школярів сприймають школу позитивно (третій рівень), але школа таких дітей приваблює як об'єкт позанавчальної діяльності. У третини дітей (28 %) – низький (четвертий) рівень шкільної мотивації, а в 10 % учнів (п'ятий рівень) узагалі простежується дезадаптація до школи.

Важливо звернути увагу на діагностику гармонійності фізичного розвитку школярів. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму. Індивідуальні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи дитини та навколишнього середовища. Для визначення гармонійності фізичного розвитку школярів молодших класів виконано дослідження, за результатами якого 60,3 % дітей 2-х класів мають гармонійний розвиток, причому для хлопців – більше на 14 %, ніж для дівчат. Серед дітей 4-х класів 61,2 % респондентів мають дисгармонічний розвиток: дівчаток більше на 10 %, порівняно з хлопцями. Аналізуючи показники дітей

із дисгармонійним розвитком, серед другокласників відставання прогресує за показниками маси тіла (третина дітей). Щодо школярів 4-х класів, то відставання показників довжини тіла спостерігаємо в шостій частині дітей, у третини їх – дефіцит маси тіла та в п'ятій частині – відставання показників обхвату грудної клітини. Серед учнів 3-х класів спостерігаємо таке. Лише 13,1 % дівчаток відзначаються гармонічним рівнем розвитку. А показники гармонічності в хлопців 3-х класів склали 37,7 %. Дисгармонічний розвиток простежено в 49,9 % дітей. Показники і в дівчат, і в хлопців склали по 24,5 %, тобто в 3-х класах спостерігаємо 49,1 % школярів із дисгармонічним розвитком. Третина цих дітей має низькі показники обхвату грудної клітини, шоста частина – низькі показники росту.

Для визначення фізичного розвитку школярів молодших класів проведено дослідження, за результатами якого діти поділяються п'ять рівнів: перший – низький рівень фізичного розвитку; другий рівень – нижчий за середній, третій – середній; четвертий – вищий за середній; п'ятий рівень – високий.

У результаті дослідження виявлено низький рівень фізичного розвитку в частині обстежених дітей: школярі 2-х класів – 7 %, 3-х – 4 %, 4-х – 2,7 %. Аналіз показників фізичного стану учнів молодшого шкільного віку свідчить про переважно низький і нижчий за середній (школярі 3-х класів – 61,9 %, 4-х – 58,5 %) його рівні та недостатній рівень рухової активності більшості школярів. Високого рівня фізичного розвитку дитини взагалі виявлено.

За результатами захворюваності й пропусків занять серед учнів 2-х класів, маємо 855 днів пропусків, із них через хворобу – 758 (3790 уроків). Для учнів 3-х класів 6482 дні пропусків, із них через хворобу – 303 (1515 уроків). Тобто діти (n=148) за навчальний рік пропускають від двох до шести місяців занять узагалі та через хворобу.

Результати анкетування й дані констатувального експерименту свідчать про потенційні можливості молодших школярів щодо формування екологічно доцільної поведінки. Учні певною мірою володіють знаннями про норми та правила поведінки в природі, залежно від стану здоров'я й від довкілля, проте не всі вважають за необхідне дотримуватись екологічних вимог у повсякденному житті. У шкільній практиці формування зазначеної характеристики відбувається епізодично, без належного методичного забезпечення. Ці й інші суперечності разом із результатами дослідження засвідчили необхідність розробки науково обґрунтованої програми рекреаційно-оздоровчих занять, спрямованої на підвищення рівня екологічної культури та здоров'я молодших школярів.

Системний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури встановлює, що молодший шкільний вік є сенситивним для спрямованого формування психологічних новоутворень. Це слід ураховувати в освіті дитини. Зміни, що відбуваються в цьому віці, є справді вирішальними в процесі становлення всіх сфер особистості. Цей період тоді найбільш сприятливий для формування основ екологічної культури, оскільки саме на основі емоційно-чуттєвого способу освоєння навколишнього світу інтенсивно формуються властивості та якості особистості, які визначають її сутність у майбутньому. Молодший шкільний вік дослідники розглядають як самоцінний етап у розвитку екологічної культури. Цей етап характеризується особливою інтенсивністю розвитку емоційно-ціннісного ставлення до довкілля, інтенсивністю накопичення особистого досвіду взаємодії з навколишнім світом. Формування у свідомості дитини наочно-образної картини світу багато в чому визначає процес розвитку його екологічної культури. У цьому віці, на думку дослідників, завершується процес формування основ морально-екологічної позиції особистості, яка простежується у взаєминах дитини з довкіллям (природним і соціальним середовищем) та із собою.

Мета екологічного виховання дітей молодшого шкільного віку – формування засад екологічної культури – базисних компонентів особистості, що дають змогу надалі успішно засвоювати в сукупності практичний і духовний досвід взаємодії людини з природою, який забезпечить її виживання й розвиток. Розвиток дбайливого ставлення до природи передбачає всебічний розвиток у дітей здатності співпереживати; сприяння емоційному сприйняттю рідної природи; формування деяких простих навичок із догляду за рослинами та тваринами; накопичення соціального досвіду, прояв любові й турботи про живу природу; розвиток умінь спостерігати за діями окремих людей у природі та оцінювати їх із моральної й гуманістичної позицій. Важливим аспектом становлення засад екологічної культури є включення школярів у різні види екологічної діяльності.

Відповідно до вимог Державного стандарту початкової загальної освіти, фізична культура є невід'ємною частиною освіти та виховання учнів початкових класів. Запропонована Програма занять з екологічного туризму для учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл розрахована на 106 годин. Заняття проводяться в позаурочний час двічі на тиждень. Заняття з екологічного туризму мають задовольнити фізкультурно-оздоровчі й рекреаційні потреби дітей молодшого шкільного віку з

різним рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості. Програма складається з теоретичного й практичного матеріалу.

Основна мета пропонованої програми – сприяння розвитку гармонійної особистості, адаптації школярів до інтенсифікації навчально-виховного процесу, організація дозвілля й активного відпочинку, виховання екологічної культури школярів.

Крім вивчення теоретичних та набуття практичних навичок, учні мають змогу взяти участь у спортивних змаганнях, святах, походах та екскурсіях тощо.

Програма «Екологічний туризм» складається з трьох напрямів діяльності: краєзнавства, туризму, спортивного орієнтування. Це поєднання закономірне, оскільки такі види діяльності доповнюють і збагачують один одного. Головний принцип побудови цієї програми – від простого до складного.

Програма «Екологічний туризм» спрямована на набуття первинних знань і вмінь пішохідного туризму, краєзнавства, спортивного орієнтування, зорієнтована на дитину, ураховує її інтереси, спрямовується на гармонійне всебічне виховання творчої особистості.

Фундамент фізичного вдосконалення закладається в початкових класах. Прийшовши до школи, діти потрапляють у нові умови. Для них із початком навчання значно зростає обсяг розумової праці, а рухова активність скорочується. Організуючи процес фізичного виховання в молодших класах, не можна нехтувати цими факторами, оскільки вони можуть негативно вплинути на загальний розвиток дітей, призвести до послаблення організму, зниження фізичної та розумової працездатності. У зв'язку з цим заняття проводяться на свіжому повітрі, й сприяють фізичному розвитку учнів, загартовують організм, навчають орієнтуватися, розвивати спостережливість.

Особливістю занять із дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів. Ця програма передбачає міжпредметні зв'язки.

Завдання програми – навчити базових екологічних знань про навколишнє середовище; прищепити правила екологічної культури; навчити дітей робити свідомий вибір та оцінку своєї поведінки й оточення; ознайомити із впливом негативних і позитивних емоцій, навчити прийомів психорегуляції та самоконтролю; прищепити нагальну потребу виконувати правила особистої гігієни; сформувати навички позитивного спілкування з однолітками й дорослими; сформувати уяву про організацію режиму дня; сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної підготовленості учнів.

Таблиця 1

Розподіл годин програмного матеріалу для 3-х класів

| № з/п | Зміст                                                                                                             | Кількість год | Місяць |   |    |    |    |   |   |   |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|---|----|----|----|---|---|---|---|
|       |                                                                                                                   |               | теорія | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1     | Основи екологічного туризму.                                                                                      |               | 2      | 2 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 |   |
| 2     | Основи валеології (здоров'я )                                                                                     |               | 2      | 2 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 |   |
|       | Усього годин у розділі                                                                                            | 32            | 4      | 4 | 4  | 4  | 4  | 4 | 4 | 4 | 0 |
|       | практика                                                                                                          |               |        |   |    |    |    |   |   |   |   |
| 1     | Основи фізичної та технічної підготовки еко туриста (орієнтування на місцевості, облаштування стоянки, екостежки) | 22            | 3      | 2 | 3  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 2     | Основи психологічної підготовки еко туриста (школа самопорятунку).                                                | 15            | 1      | 1 | 1  | 2  | 1  | 2 | 2 | 1 | 4 |
| 3     | Змагання, вікторини та конкурси з еко туризму                                                                     | 3             |        | 1 |    |    | 1  |   |   | 1 |   |
|       | Усього годин у розділі                                                                                            | 72            | 8      | 8 | 8  | 8  | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 |
|       | Екологічна стежка, екопохід                                                                                       | 28            |        |   |    |    |    |   |   |   |   |
|       | Тестування                                                                                                        |               |        |   |    |    |    |   |   |   |   |
| 1     | Тести для визначення наявного рівня фізичної підготовленості                                                      | 6             | 2      |   |    |    | 2  |   |   |   | 2 |
|       | Разом годин у розділі                                                                                             | 6             | 2      |   |    |    | 2  |   |   |   | 2 |
|       | Усього годин за рік                                                                                               | 106           |        |   |    |    |    |   |   |   |   |

Пропонуємо комбінувати теоретичні заняття з практичними впродовж навчального року до травня місяця. Саме на травень плануємо активні заняття на природі, наприклад екологічний похід та екскурсії.

Структуру й зміст програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, її основних напрямів роботи відображено в табл 2.

Таблиця 2

Структура та зміст програми занять

| № з/п | Напрямок роботи                  | Зміст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1     | Освітня діяльність               | 1. Екскурсія за екологічним маршрутом «Стежка для справжньої людини».<br>2. Заняття «Знайомство з основними засобами екотуризму».<br>3. Заняття з вивченням базового туристичного спорядження «Рюкзак».<br>4. Заняття з вивченням базового обладнання «Північ-південь»<br>5. Заняття «Я – не робот, я – Людина!»<br>6. Заняття з надання першої долікарської допомоги.<br>7. Екологічна школа безпеки.<br>8. Заняття «Будинок із нічого»<br>9. Заняття «Незвичайне використання звичайних речей».<br>10. Заняття «Що їсти, коли їсти нічого немає».<br>11. Змагання «Робінзонів та Айболитів».<br>12. Письмова робота-твір «Я на безлюдному острові». |
| 2     | Екологічна робота                | 1. Комплексне обстеження екосистем (школа, парк, заказник).<br>2. Оцінка екологічного стану наземних систем.<br>3. Вікторини на екологічну тему.<br>4. Сторінками Червоної книги (вивчення рідкісних рослин і тварин).<br>5. Конкурс малюнків і фотографій на екологічну тему.<br>6. Створення та обладнання екостанцій відпочинку (дитячий садок, школа).<br>7. Розробка схем екологічних стежок для дошкільнят.<br>8. Розробка краєзнавчих тематичних маршрутів і схем екологічних стежок для школярів.                                                                                                                                             |
| 3     | Дослідницька діяльність          | 1. Обстеження водоймищ (р. Десна, Дніпро та ін).<br>2. Експрес-аналіз природних об'єктів «Схили Дніпра».<br>3. Оцінка стану екосистем, стан ґрунтів.<br>4. Розробка екологічної стежки.<br>5. Розробка репортажів «Мій світ».<br>6. Заняття «Лікарські рослини».<br>7. Заняття «Як уникнути зростання звалищ сміття?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4     | Практична діяльність             | 1. Екологічна акція «Мій до дір», прибирання територій.<br>2. Виконання практичних завдань Биківнянського заказника – діагностика рекреаційної дигресії, моделювання стану екосистем.<br>3. Орнітологічна екскурсія. Виготовлення годівниць для птахів<br>4. Обладнання екостежки біля своєї школи (з батьками).<br>5. Обладнання мотузкового табору<br>6. Маркування екологічної стежки                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5     | Культурно-розважальна діяльність | 1. Ігровий практикум «Хоч трава росте».<br>2. Заняття «Зелений майстер» – висаджування дерев.<br>3. Тренінг «Ораторська майстерність».<br>4. Конкурс екологічної казки.<br>5. Краєзнавчий конкурс «Моя Батьківщина».<br>6. Конкурс екологічного малюнка.<br>7. Приготування їжі в похідних умовах.<br>8. Конкурс «Екокістю».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Закінчення таблиці 2

| 1 | 2                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Фізкультурно-оздоровча діяльність | 1. Веселі старты з екологічними «перешкодами».<br>2. Велосипедний турнір.<br>3. Практичні заняття екологічної школи безпеки: подолання смуги перешкод по різних типах місцевості, навчання прийомів орієнтування.<br>4. Щоденні рухливі ігри на свіжому повітрі, розучування комплексів лікувальної оздоровчої гімнастики, елементи самостраховки.<br>5. Загартовування.<br>6. Установлення та обладнання наметів, біваку.                                     |
| 7 | Інформаційна діяльність           | 1. Регулярне оновлення стендової інформації «Новини в нашому житті».<br>2. Розробка буклетів, плакатів, грамот для нагородження, вітальних листівок, медалей.<br>3. Конкурси мультимедійних презентацій та репортажів на теми: «Навколишній світ моїми очима»; «Краса рідної природи»; «Мої найкращі друзі» (попередній звіт про дослідження).<br>4. Фоторепортажі добрих справ «Ми – помічники природи».<br>5. Створення екологічного розділу на сайті школи. |

**Висновки.** У процесі дослідження здійснено науково-теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної та соціологічної літератури з проблеми розвитку екологічної культури молодших школярів в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Установлено, що ця проблема є актуальною в педагогічній теорії й практиці та вимагає подальшого теоретичного осмислення. На основі даних констатувального експерименту розроблено експериментальну програму рекреаційно-оздоровчих занять із використанням засобів екологічного туризму для учнів других-четвертих класів. Програма розрахована на 106 годин і складалася з теоретичного та практичного матеріалу. Подано структуру та зміст програми.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягатимуть в оцінці ефективності запропонованої програми із використанням засобів екологічного туризму для учнів молодшого шкільного віку.

#### Джерела та література

1. Баландин В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6–10 лет в период подготовки и период адаптации к обучению в школе / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39–42.
2. Жук А. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. наук із фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. О. Жук. – К. : НУФВСУ, 2011. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробьев, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 461 с.
5. Норбоев А. Г. Формирование устойчивой экологической культуры у школьников / А. Г. Норбоев // Молодой ученый. – 2011. – Т. 2, № 12. – С. 117–120.
6. Саїнчук О. М. Переваги застосування скандинавської ходьби у підвищенні рухової активності та профілактиці захворюваності молодших школярів / О. М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 85–90.
7. Семененко В.П. Закаливание в физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «физическая культура, физическое воспитание ранних групп населения» / В. П. Семененко. – Киев, 2005. – 197 с
8. Система психолого-педагогической диагностики и оценки для экологического образования в интересах устойчивого развития / под ред. Г. А. Ягодина. – М. : МИОО, 2010. – С. 127–189.
9. Фізична культура в школі : навч. прогр. для 1–4, 5–9 класів загальноосвітніх навч. закл. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 352 с.
10. Чернявський М. Рекреаційно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання молодших школярів / М. Чернявський, О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 3. – С. 30–33

**Анотації**

У статті теоретично обґрунтовано та розроблено програму занять із використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку, спрямовану на підвищення рівня їхньої екологічної культури, рухової активності, показників фізичного стану. Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, антропометричні методи дослідження, методи педагогічної й психологічної діагностики (спостереження, бесіда, педагогічний експеримент), якісний аналіз результатів експерименту, методи математичної обробки одержаних результатів дослідження. У дослідженні брали участь 191 школяр 2–4-х класів загальноосвітніх шкіл № 62, № 85, № 241 міста Києва. На основі даних констатувального експерименту подано розподіл годин програмного матеріалу для учнів молодших класів. Програма розрахована на 106 годин і складалася з теоретичного та практичного матеріалу. Подано структуру й зміст програми, яка містить освітньо-екологічну, дослідницьку, культурно-розважальну, інформаційну та фізкультурно-оздоровчу діяльність і практичні заняття.

**Ключові слова:** учні молодших класів, екологічний туризм, рекреаційно-оздоровча програма.

**Елена Андреева, Инна Головач. Обоснование и разработка программы с использованием средств экологического туризма для детей младшего школьного возраста.** Теоретически обоснована и разработана программа занятий с использованием средств экологического туризма для детей младшего школьного возраста, направленная на повышение уровня ихней экологической культуры, двигательной активности, показателей физического состояния. Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы; изучение и обобщение педагогического опыта, антропометрические методы исследования, методы педагогической и психологической диагностики (наблюдение, беседа, педагогический эксперимент), качественный анализ результатов эксперимента, методы математической обработки полученных результатов. Среди участников исследования – 191 школьник 2–4-х классов общеобразовательных школ №№ 62, 85, 241 г. Киева. На основе данных констатирующего эксперимента представлено распределение часов программного материала для учеников младших классов. Программа рассчитана на 106 часов и состоит из теоретического и практического материала. В статье изложены структура и содержание программы, которая включает образовательно-экологическую, исследовательскую, культурно-развлекательную, информационную и физкультурно-оздоровительную деятельность, а также практические занятия.

**Ключевые слова:** ученики младших классов, экологический туризм, рекреационно-оздоровительная программа.

**Helen Andreeva, Inna Golovach. Grounding and Development of the Program with the Use of Facilities of Ecological Tourism for the Children of Midschildhood.** The program of activity for primary school children is theoretically substantiated and developed that involves the use of the means of ecotourism and focused on the increase of the level of ecological culture, physical activity, and indices of physical state. Methods of research include analysis of special scientific and methodological literature; study and generalization of pedagogical experience; anthropometric research methods, methods of pedagogical and psychological diagnosis (observation, conversation, pedagogical experiment), a qualitative analysis of the results of the experiment, methods of mathematical analysis of the results of the study. The study involved 191 of 2–4 grade students of secondary schools N 62, 85, 241 in Kiev. Based on the data of ascertaining experiment the schedule of the program for primary school students is presented. The program lasts for 106 hours and consisted of theoretical and practical material. The paper presents the structure and content of the program, which includes educational and environmental, research, cultural and entertaining, informational and health improving activities, and practical lessons as well.

**Key words:** students of primary school, ecotourism, recreational and health improving program.

УДК 373. 5.016:613.8

**Руслана Валецька**

## **Навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Стандарт освіти з основ здоров'я ґрунтується на сучасних і прогнозованих вимогах до загальної неперервної освіти учнів, а також на найважливіших новітніх досягненнях науково-методичної думки розвинутих країн світу [10].

Основними завданнями шкільного предмета «Основи здоров'я» є такі:

– формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя й здоров'я;

– формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалів людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

– виховання в підлітків бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення. В умовах неперервної освіти успішне розв'язання завдань навчання основ здоров'я й виховання потребує від педагогічних працівників не лише педагогічних знань, а й знань з основ здоров'я. Їх застосування на практиці уможливорює попередження розвитку хвороби в дітей і підлітків, а також сприятиме всебічному гармонійному розвитку особистості. Зберегти здоров'я дітей, забезпечити оптимальні умови для їхнього гармонійного росту та розвитку можна за умови, якщо вчителі матимуть відповідні знання з основ здорового способу життя [11].

Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я громадян України є одним із наріжних чинників подальшої розбудови Української держави. Активне засвоєння знань основ здоров'я в системі неперервної освіти дає можливість учням загальноосвітніх навчальних закладів усвідомити свою роль та завдання в справі формування, збереження, зміцнення, відтворення особистого здоров'я, а також є істотною складовою частиною формування належного ставлення до природного й суспільного середовища.

**Мета статті** – навчити діагностувати стан свого здоров'я за допомогою певних тестів; допомогти учням упорядкувати здоровий спосіб життя.

**Завдання дослідження** – оволодіти методикою оцінювання статичного та динамічного здоров'я за допомогою певних тестів; допомогти школярам упорядкувати здоровий спосіб життя.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Одним з основних критеріїв здоров'я людини є її фізична або рухова активність, що визначається багатьма ознаками, найголовніші з яких – сила, швидкість, витривалість. Оцінка фізичної справності подається за допомогою аналітичних тестів. Велике значення має вміння визначити індивідуальний рівень здоров'я [12].

На першому етапі практичного заняття потрібно пояснити учням, що в медицині прийнято розрізняти декілька градацій здоров'я: організм може бути практично здоровим, здоровим задовільно, майже здоровим і нездоровим. *Практично здоровим* вважається той, у кого всі органи й системи розвинені та функціонують нормально, у них немає ніяких хворобливих відхилень [4]. Як показують усебічні дослідження, абсолютно здорових людей мало. Це добре треновані, звичні до навантажень особи – космонавти, пілоти, геологи, окремі спортсмени. Під час глибокої перевірки в багатьох людей виявляються відхилення, які у звичайних умовах ними не відчуються. Поняття «*практично здоровий*» означає такий стан організму, при якому окремі порушення не впливають на навчання, роботу й стан організму. *Хворобливі явища* виявляються у функціональних і структурних змінах в органах та системах органів, які спричиняють неприємні суб'єктивні відчуття, біль [5].

Розрізняють поняття «об'єктивне здоров'я» й «суб'єктивне здоров'я». Звичайно, суб'єктивні відчуття правильно відображають стан організму, проте буває й так, коли при об'єктивних порушеннях здоров'я ніяких суб'єктивних відчуттів не виникає та, навпаки, при суб'єктивних скаргах не виявляється об'єктивних порушень. Існує також поняття *статичне здоров'я* – визначення стану здоров'я в період спокою; *динамічне здоров'я* – установлюється дослідженням показників до та після дозованих і граничних навантажень [6].

Після цього треба пояснити, що одним із найважливіших показників здоров'я є фізичний розвиток дітей та підлітків, який залежить від багатьох чинників довкілля й соціальних умов (кількість та якість харчування, кліматичних умов, рухової активності тощо).

Потрібно звернути увагу учнів на те, що систематичне спостереження за фізичним розвитком і станом здоров'я дітей та підлітків необхідне для індивідуального оцінювання їхнього розвитку. Це сприяє тому, щоб вчасно накреслити й здійснити індивідуальні, масові лікувально-профілактичні заходи в організованих дитячих колективах для збереження та зміцнення здоров'я школярів [2].

Потрібно розповісти, що велике значення має вміння визначати індивідуальний рівень здоров'я. Існує багато методів такого визначення. Найпростіший і доступний варіант, який легко провести в умовах масової школи, – це коли оцінювання здоров'я здійснюється методом підрахунку умовних одиниць (балів або очок). При цьому потрібно враховувати такі показники, як вік, співвідношення між зростом і масою тіла, ступінь отруєння організму курінням, станом серцевої діяльності в спокої, ступінь відновлення серцевої діяльності після навантаження й активної м'язової діяльності [3].

Якщо такі вимірювання проводити через певний проміжок часу, то можна одержати динаміку кількості та якості здоров'я людини. Це сприятиме тому, щоб зробити висновок: чи впливає спосіб

життя людини, її навчальне, виробниче, спортивне навантаження на збереження та зміцнення здоров'я, й за потреби, внести корективи.

Спостереження лікарів довели, що надто велика м'язова активність призводить до виснаження нервової системи, розвитку небажаних, а згодом – патологічних змін в організмі людини. Тому кожна людина, яка займається фізичними вправами, повинна пам'ятати про поступовість нарощування навантажень. Ніколи не можна поспішати стати здоровим. «Біг, до ... інфаркту» – це реальна річ. Якщо людина до цього часу не вмерла зі своїми хворобами й зі своїм черевцем, то може почекати з відновленням спортивної форми: поступовість, поступовість і поступовість ...!» – писав М. М. Амосов [1].

Фізичні навантаження, незважаючи на загальний характер правил тренування та рухового вдосконалення, для кожної людини повинні бути індивідуальними. У зв'язку з цим важливу роль відіграє самоконтроль за станом організму та його реакціями на фізичні навантаження.

Існують суб'єктивні й об'єктивні методи самоконтролю. Суб'єктивні методи – це самоспостереження та самопочуття, апетит, сон, фізична й розумова працездатність, настрої, адекватність реакцій на побутові й виробничі ситуації.

Кращий і водночас достатньо точний показник відповідності навантаження фізичній підготовці школяра – це його самопочуття. Проте самопочуття – поняття занадто широке. Тому потрібно розглядати саме ті його елементи, на які варто звертати увагу.

Першим відчуттям людини, котра раніше ніколи не займалася фізкультурою або мала велику перерву в заняттях, буде біль у м'язах. Такий біль – нормальне явище, заняття при цьому потрібно продовжувати. Через декілька днів біль зникне, але це можна прискорити тепловими процедурами (ванна, душ, лазня) та масажем чи самомасажем. Потрібно зауважити: коли навантаження відповідає фізичній підготовці, то після тренування має виникати таке відчуття, яке передається виразом «приємна втома в м'язах».

*Оцінювання здоров'я за віком* полягає в тому, що кожен рік дає один бал. Якщо учневі 15 років, то це означає – 15 балів.

*Оцінювання здоров'я та співвідношення зросту й маси тіла*

Вимірюють зріст учня в сантиметрах (без взуття) за допомогою вертикального зростоміра, безпосередньо в класі: до одвірка або стіни прикріпити сантиметрову стрічку (на 10 см довшу від найвищого учня в класі, щоб нульова позначка розміщувалася внизу).

Учень має стати спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею; голову тримати прямо. При цьому нижній кут очної ямки й верхній край козелка вуха мають бути розташовані горизонтально в одній площині. Учитель кладе учню на голову лінійку й притискає її до стрічки – це буде зріст школяра. Найкраще це робити в першу половину дня.

До найдоступніших об'єктивних методів самоконтролю належать визначення динаміки зміни маси тіла, частоти серцевих скорочень, наслідків виконання ортостатичної проби, вимірювання артеріального тиску, життєвої ємкості легень тощо.

Визначення маси тіла проводять за допомогою медичних ваг із точністю до 100 г. Визначення маси тіла найкраще робити в першу половину дня без взуття та верхнього одягу.

У нормі маса тіла повинна відповідати зросту мінус 100. За кожен кілограм понад норму вираховується 5 балів. Припустимо, при зрості 160 см, маса становить 66 кілограмів. Отже, за другим показником буде мінус 30 балів. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів.

Куріння погіршує здоров'я. Той, хто не курить, одержує 30 балів. За кожну викурену цигарку віднімається один бал.

*Оцінювання витривалості організму.* Якщо піддослідний щоденно протягом 10–12 хв виконує вправи на розвиток витривалості (біг у рівному темпі, плавання, катання на лижах, на велосипеді, веслування), то за це отримує 30 балів. За інші вправи (ранкова зарядка, прогулянки на свіжому повітрі, ігри) бали не нараховуються. Якщо ж досліджуваний не виконує ніяких вправ на витривалість, то вираховується 10 балів. Якщо він веде малорухомий спосіб життя, то із суми треба відняти 20 балів.

*Оцінювання статичного здоров'я.* За частотою серцевих скорочень оцінюють стан серцево-судинної системи й реакцію організму на фізичне навантаження.

Якщо пульс у спокої становить менше 90 ударів за хвилину, то за кожний удар треба додати один бал, якщо ж частота пульсу – понад 90 ударів за хвилину, то за кожен удар знижується сума на одиницю. Наприклад, за частоти пульсу 72 удари за хвилину додається 18 балів.

*Оцінювання динамічного здоров'я* – оцінка за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Дослідження треба проводити таким чином: виміряти частоту пульсу в спокої й після двоххвилинного бігу на місці. Через чотири хвилини відпочинку повторити підрахунок частоти. Якщо

після цього вона дорівнює початковій, то до загальної суми додається ще 30 балів. Якщо пульс залишається вищим, ніж у стані спокою, то потрібно від 30 відняти стільки балів, на скільки ударів частота пульсу більша від початкової, і залишок додати до загальної суми балів.

*Висновок.* Оцінка рівня здоров'я:

– менше 20 балів – це загрозливий стан здоров'я; потрібно звернутися до лікаря, ужити заходів щодо зменшення маси тіла (якщо в цьому є потреба), обмежити себе в палінні, а краще – зовсім покинути палити (для курців), розпочати легкі пробіжки, заняття фізичними вправами;

– 21–60 балів – відносно задовільний стан, практично здоровий, потрібно приділяти увагу збільшенню фізичної активності;

– 60–100 балів – здоров'я середнє, дещо вище за середнє, бажано більше часу виділяти на фізичні вправи на розвиток витривалості;

– понад 100 балів – стан здоров'я добрий, регулярні заняття бігом, плаванням, лижами можуть принести високі спортивні результати.

Учням потрібно пояснити, що для виконання спеціального індивідуального тесту здоров'я треба дати такі відповіді:

1. Ранкова зарядка: а) щоденно – 0 балів; б) 2–3 рази на тиждень – 5 балів; в) не виконується – 10 балів.

2. Як добираетесь до школи? а) громадським транспортом – 5 балів; б) автомобілем – 10 балів; в) велосипедом, пішки – 0 балів.

3. Маса тіла: а) нормальна – 0 балів; б) вища за норму на 5 кг – 5 балів.

4. Паління: а) не палять – 0 балів; б) 10 сигарет на добу – 5 балів; в) пачка за добу – 10 балів.

5. Харчування: а) багато масла, яєць, вершків – 5 балів; б) багато цукру, вуглеводів – 5 балів; в) ситна вечеря після 19.00 год – 5 балів.

6. Виробнича гімнастика : а) виконується – 0 балів; б) не виконується – 5 балів.

7. Регулярність занять фізичними вправами: а) не займається – 10 балів; 2–4 год на тиждень – 5 балів; в) 8 год на тиждень – 0 балів.

8. Споживання алкогольних напоїв: а) не споживає – 0 балів; б) на свята – 5 балів; в) систематично – 10 балів.

*Висновки після підрахунку:* менше 25 балів свідчить про здоровий спосіб життя; 25–50 – спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції звичок, його можна значно покращити; понад 50 – неправильний спосіб життя, який потребує зміни звичок, негайно потрібно займатись активною фізичною діяльністю.

*Прийняття рішення, програма дій:* для покращення стану здоров'я треба впорядкувати режим дня й харчування, обов'язково робити ранкову гімнастику, бігати, вести рухливий спосіб життя, загартовувати організм, позбутися шкідливих звичок, здійснювати спостереження за здоров'ям дітей. Тому потрібно знати принципи побудови та загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, слід дотримуватись основних принципів її побудови.

Насамперед, це *принцип цілеспрямованості*, оскільки мета індивідуальної оздоровчої системи – це формування, збереження та зміцнення здоров'я [1; 7].

*Принцип науковості* вимагає, щоб розробка оздоровчої системи спиралася на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства та на досвід педагога.

*Принцип системності* передбачає урахування всіх аспектів формування здоров'я.

*Принцип єдності теоретичних знань і практики* забезпечить практичне значення індивідуальної оздоровчої системи.

*Принцип урахування індивідуальних особливостей* вимагає всебічного вивчення усіх особливостей організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також аналізу досвіду особистості.

Під час побудови й удосконалення індивідуальної оздоровчої системи потрібно виходити з таких вимог:

1. Розробляти індивідуальну оздоровчу систему слід, користуючись допомогою вчителя основ здоров'я чи шкільного лікаря. Вони можуть надати учневі кваліфіковану консультацію щодо застосування тих чи інших оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я.

2. Створюючи індивідуальну оздоровчу систему, потрібно керуватися тільки науковими знаннями про людину й природу. Підбираючи оздоровчі методи, слід узагальнювати та грамотно використовувати знання, отримані учнями на уроках біології, хімії, основ здоров'я, фізики, фізичного виховання.

3. Підбирати індивідуальні оздоровчі методики варто таким чином, щоб вони впливали на здоров'я людини в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному).

4. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, треба виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичні поля. В індивідуальній оздоровчій системі потрібно використовувати оздоровчі методики, спрямовані на формування здоров'я на рівні біоенергетичних полів (напр. аутогенне тренування, дихальні, фізичні вправи, масаж, раціональне харчування). Застосування таких методів сприяє формуванню здорового способу життя.

5. Індивідуальні оздоровчі технології потрібно підбирати відповідно до конституції тіла й індивідуальних особливостей фізіологічних процесів організму, з урахуванням психологічних особливостей тощо.

6. Добір оздоровчих методик залежить від віку людини. Наприклад, у юнацькому віці для загартовування організму найкраще застосовувати ходіння босоніж, обливання холодною водою, але не моржування.

7. Добір індивідуальних оздоровчих технологій, їх застосування, а також режим навчання, відпочинку, сну, харчування потрібно узгоджувати та розподіляти з урахуванням біоритмів природи й школяра.

8. Під час визначення оздоровчих методик індивідуальної системи потрібно врахувати матеріальні, побутові умови школяра.

9. Підбирати оздоровчі технології слід з урахуванням національних і родинних традицій.

Під час розробки та виконання оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої системи бажано враховувати такі рекомендації:

- застосування оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає вольових зусиль, нехтування ними не дасть бажаного результату;

- вибравши певну оздоровчу систему, треба дотримуватися її, не переключатися з однієї системи оздоровлення на іншу;

- систематичне виконання оздоровчих технологій – це запорука успіху індивідуальної оздоровчої системи. Не треба пропускати навіть тимчасового невиконання оздоровчих технологій;

- будь-яке навантаження оздоровчих технологій треба підвищувати поступово. Це стосується фізичних і дихальних вправ, загартовувальних процедур, змін у харчуванні тощо;

- прагнути ніколи, ні за яких обставин не конфліктувати. Це не вимагає великих вольових зусиль, однак сприятиме покращенню душевного здоров'я;

- підбирати та модифікувати оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану навколишнього середовища регіону, де проживає школяр. Не можна бігати, займатися фізичними вправами, збирати ягоди й траву поблизу доріг та екологічно забруднених зон [8; 9].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Стандарт освіти з основ здоров'я в загальноосвітній школі ґрунтується на сучасних і прогнозованих вимогах:

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя й здоров'я;

- формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

- виховання в підлітків бережливого, дбайливого й усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання й усебічного самовдосконалення;

- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя та зміцнення всіх складників здоров'я;

- навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання;

- розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

#### *Джерела та література*

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Андреев Ю. А. Дальше жизни длится день: наши возможности и сверхвозможности в построении собственного здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб : ИД «Невский проспект», 1977. – 313 с.
3. Богданова Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданова. – М. : ФиС, 1989. – 192 с.
4. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
5. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн, 2010. – 234 с.

6. Валеология в школе и дома. Роль родителей в формировании бережения и укрепления здоровья подростков : посіб. для батьків / Т. Бойченко, Н. Колодій, А. П. Царенко, Ю. Жеребецький, Д. Голій, Р. Луцюк. – К. : Логос, 1999. – 88 с.
7. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : зб наук.-практ. ст. / за заг ред. В. М. Оржевської. – К. : Магістр-S. 1999. – 120 с.
8. Дерябин А. М. Продлите молодость свою. / А. М. Дерябин. – Душанбе : Изд-во ЦК КП Таджикистана, 1991. – 334с.
9. Дободин В.Т. Здоровье и духовность / В.Т. Дободин. – СПб. : АО «Комплект», 1991 – (Путь к единству. Т.1, ч. 1, 2). – 389 с.
10. Иванченко В. А. Как быть здоровым? / В. А. Иванченко. – 20 изд., перераб. и доп. – СПб. : АО, 1994. – 302 с.
11. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників / Інформ. вісн. (вища освіта). – К. : НМЦВО. – № 6. – С. 34–38.
12. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірева, Л. С. Ващенко, Т. Сакович, П. Ю. Дуплянко [та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
13. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – М., 1985. – № 6. – С. 56–58.

#### Анотації

Зазначено, що основним завданням шкільного предмета «Основи здоров'я» є формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя й здоров'я; формування в школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалів людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; навчання учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання. У статті окреслено, що ефективне вирішення питання береження й зміцнення здоров'я та його вплив на формування особистості школяра можливі за допомогою застосування відповідних педагогічно-валеологічних технологій у процесі вивчення дисципліни «Основи здоров'я». Власне, педагог основ здоров'я в умовах оптимізації навчально-виховного процесу з метою формування навичок здорового способу життя й береження здоров'я учня повинен володіти систематизованими теоретичними знаннями та практичними навичками й умінями щоб навчити учнів методів самооцінки й контролю стану та рівня здоров'я протягом усіх років навчання; знати принципи побудови та загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи.

**Ключові слова:** статичне здоров'я, динамічне здоров'я, індивідуальні оздоровчі системи.

**Руслана Валецкая. Обучение учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья в течение всех лет обучения.** Отмечается, что основной задачей школьного предмета «Основы здоровья» является формирование у учащихся мотивации к бережному отношению к жизни и здоровью; формирование у школьников устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья как основного условия реализации физического, психического, социального и духовного потенциалов человека с учетом его индивидуальных особенностей; обучение учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья в течение всех лет обучения. В статье очерчены эффективные решения вопроса сохранения и укрепления здоровья и его влияние на формирование личности школьника, что возможно с помощью применения соответствующих педагогически-валеологических технологий в процессе изучения дисциплины «Основы здоровья». Собственно педагог основ здоровья в условиях оптимизации учебно-воспитательного процесса с целью формирования навыков здорового образа жизни и сохранения здоровья ученика должен обладать систематизированными теоретическими знаниями и практическими навыками и умениями, чтобы научить учащихся методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья на протяжении всех лет обучения; знать принципы построения и общие требования к индивидуальной оздоровительной системе

**Ключевые слова:** статическое здоровье, динамическое здоровье, индивидуальные оздоровительные системы.

**Ruslana Valetska. Teaching Students to Methods of Self-evaluation and Monitoring of the Status and Level of Health for All Years of Study.** It is indicated that the main task of a school subject «Health Basics» is the development of students' motivation to respect for life and health; formation of students' beliefs regarding sustainable priority health as a basic condition for the implementation of physical, mental, social and spiritual potential of man according to its individual characteristics; methods of teaching students self-esteem and status control and the level of health in all years of study. The article outlines that the effective resolution of the issue of preservation and promotion of health and its impact on the formation of the schoolboy possible by the use of appropriate pedagogical – valeological technology in learning the subject «Fundamentals of Health». Actually the teacher bases of health in terms of optimizing training - training process, in order to develop healthy lifestyles and health student should have a structured theoretical knowledge and practical skills and abilities to teach students methods of self-assessment and monitoring of health status and in all years of study; know the principles of construction and general requirements for individual sanatory system.

**Key words:** static health, dynamic health, personal sanatory system.

## Ефективність різних підходів до навчання під час занять фізичною культурою в розвитку рухової активності 4-річних дівчаток з існуючими варіантами мануальної рухової асиметрії

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На необхідності врахування спрямованості функціональної асиметрії головного мозку й, зокрема, мануальної рухової (МРА), причому починаючи з дошкільного віку, наголошує значна кількість фахівців різних галузей наукового пізнання [2; 1]. У зв'язку з цим важливими є дані про схожі тенденції та особливості стимульованого розвитку рухової активності таких дітей у дошкільний період, оскільки це сприятиме підвищенню ефективності занять із фізичної культури в розв'язанні різних за змістом завдань. Водночас такі дані відсутні, а наявні [6; 15] засвідчують особливості нестимульованого розвитку такої активності. Зазначене зумовлює необхідність проведення дослідження у визначеному напрямі.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2010–2014 рр. за темами: «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер держреєстрації – 0112U002160); «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (номер держреєстрації – 0113U002003).

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Починаючи з 3-х років, у дітей виявляють ознаки мануальної переваги, тобто спрямованість МРА. Упродовж 5-го року провідна рука перебирає на себе виконання більшості складних рухових дій і видів рухової діяльності [18, 11]. Це свідчить про можливість у дошкільний період урахувати особливості, якими відзначаються діти з певною спрямованістю МРА, для ефективнішого розв'язання різних за змістом завдань навчання й виховання [16, 115]. Необхідність означеного зумовлена, передусім, виконанням такої умови оптимального розвитку дітей, як максимальне узгодження впливу зовнішніх чинників (у нашому випадку – навчання) із генетично зумовленими особливостями індивідуального розвитку кожної дитини [12, 379], у тому числі при певній спрямованості МРА [12, 390].

Визначальними в розвитку дитини в дошкільний період є рух і пов'язана з ним діяльність, оскільки за допомогою рухів дитина пізнає довкілля, удосконалює свій нервово-м'язовий апарат і процеси регуляції обміну речовин [7; 14; 17], а оптимальна взаємодія останніх, що існує під час рухової діяльності, сприяє нормальному росту й розвитку організму [3; 5; 9]. Рухам пальцями рук також відводять дуже важливу роль у стимулюванні розвитку й підвищенні ефективності функціонування різних відділів головного мозку, а результат цього – кращий розвиток інтелекту, передусім логічного мислення, пам'яті, уяви, самостійності дитини; її активна діяльність [8; 10; 11; 13].

Водночас практично відсутні дослідження [2; 16], пов'язані з розвитком рухової активності дітей із різною спрямованістю МРА впродовж дошкільного періоду, насамперед в основних рухах. Не виявлено даних, одержаних із використанням лонгітудинального методу, а також пов'язаних з ефективністю різних підходів до навчання таких дітей основних рухів. У зв'язку з цим очевидна необхідність проведення цього дослідження.

**Мета, методи, організація дослідження. Мета статі** – визначення ефективності різних підходів до навчання в розвитку рухової активності 4-річних дівчаток із різною спрямованістю МРА під час занять фізичною культурою. **Завдання дослідження** – визначити спрямованість МРА та вихідні значення показників в основних рухах, що не пов'язані з мануальною вправністю; провести однорічний формувальний експеримент; визначити підсумкові значення досліджуваних показників; провести порівняльний аналіз даних, одержаних у дослідних групах. Для розв'язання поставлених завдань використовували такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, узагальнення інформації літературних джерел); педагогічні (тестування, експеримент); усне опитування; кистьова динамометрія й методика М. М. Безруких [4] для встановлення спрямованості МРА; математико-статистичні.

В експерименті взяли участь 4-річні дівчатка; 53 відзначались амбідекстрією (14 – у першій і другій експериментальних групах – ЕГ<sub>1</sub>, ЕГ<sub>2</sub>, 25 – у контрольній – КГ), 68 – із правою руховою асиметрією (ПРА; відповідно, 21, 22 і 25) та 62 – із лівою (ЛПРА; 19, 18 і 25). Упродовж навчального

року всі ЕГ<sub>1</sub> використовували перший варіант «симетричного» підходу до навчання основних рухів: вивчали рух спочатку непровідною ногою (непровідному напрямі) до формування навички, після цього – провідною». У всіх ЕГ<sub>2</sub> використовували другий варіант такого підходу, що передбачав вивчення руху в послідовності, зворотній до зазначеної. УКГ-підхід був традиційним: рух вивчали тільки обраною дівчатками ногою (у певному напрямі). Педагогічне тестування проводили впродовж навчального року, а саме після оволодіння дівчатками основними рухами, що визначені змістом чинної програми розвитку дітей дошкільного віку [1]. При цьому вивчали стан оволодіння рухами, що не пов'язані з мануальною вправністю та відібрані з усіх визначених, урахувавши умову, щоби вони були новими для дітей. У зв'язку з цим на початку стан сформованості умінь оцінили балом «0», а рухи об'єднали в такі самі блоки, як у змісті чинної програми: із ходьби, бігу, стрибків, рівноваги, у повзанні й лазінні.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У дівчаток із АРА, які входили до складу дослідних груп, наприкінці експерименту в блоці основних рухів «вправи з ходьби» виявили значне покращення оцінок за виконання відповідних рухів. Одержані бали свідчили про формування в дівчаток умінь і навичок у виконанні означених рухів. Конкретизуючи це, відзначали: в ЕГ<sub>1</sub> і ЕГ<sub>2</sub> на рівні вміння дівчатка виконували лише ходьбу з розв'язанням завдання, поставленого вихователем, інші рухи – на рівні навички; у КГ на рівні вміння респонденти не виконували жодного руху (табл.1).

При порівнянні виявлено такі розбіжності досягнень дівчаток: в ЕГ<sub>1</sub> та ЕГ<sub>2</sub> бали за оволодіння ходьбою з виконанням завдання вихователя й ходьбою з поворотами суттєво (на рівні  $p < 0,05$ ) вищі, ніж у КГ; дані обох ЕГ між собою практично не відрізнялись, оскільки значення  $t$  перебувало в межах 0–1,64, що, урахувавши кількісний склад цих груп, менше від критичного, а саме 2,14. Зазначене свідчило про неоднаковий ефект використання дівчатками з АРА кожного пропонованого варіанта навчання основних рухів: два варіанти «симетричного» підходу (ЕГ<sub>1</sub> й ЕГ<sub>2</sub>) забезпечили кращий результат, аніж традиційний (КГ), передусім у формуванні вміння виконувати ходьбу з розв'язанням завдання, запропонованого вихователем, та навички в ходьбі з поворотами.

У дівчаток із ПРА впродовж навчального року сформувались уміння й навички в рухах досліджуваного блоку. Водночас в ЕГ<sub>1</sub> та ЕГ<sub>2</sub> на рівні вміння досліджувані здійснювали ходьбу на п'ятах, без тримання за руки й виконуючи завдання вихователя, а перші – додатково ходьбу на носках. У КГ на такому рівні дівчатка виконували лише два перших із зазначених рухових завдань.

Порівнюючи результати цих груп, виявлено таке: в ЕГ<sub>1</sub> та ЕГ<sub>2</sub> бали за оволодіння ходьбою з виконанням завдання вихователя й із поворотами суттєво ( $p$  від  $<0,01$  до  $<0,001$ ) вищі, ніж у КГ; дані обох ЕГ були практично однаковими, оскільки значення  $t$  перебувало в межах 0–1,53, що, зважаючи на кількісний склад цих груп, є меншим від критичного, а саме 2,08.

У всіх дівчаток із ЛРА також сформувались уміння та навички в досліджуваному блоці рухів, але з певними особливостями. Так, в ЕГ<sub>1</sub> на рівні вміння дівчатка здійснювали ходьбу на п'ятах із виконанням завдання вихователя й так само, як дівчатка з ЕГ<sub>2</sub>, – ходьбу на носках і не тримаючись за руки. У КГ на такому рівні досліджувані робили ті самі рухи, що й дівчатка з ЕГ<sub>2</sub>. Водночас в ЕГ<sub>1</sub> оцінка за оволодіння ходьбою з виконанням завдання вихователя та ходьбою з поворотами, в ЕГ<sub>2</sub> – в останньому завданні була суттєво ( $p$  від  $<0,05$  до  $<0,01$ ) вищою, ніж у КГ. При цьому в ЕГ<sub>1</sub> бал за ходьбу з виконанням завдання вихователя був кращим, аніж в ЕГ<sub>2</sub> ( $t=2,49$ ;  $p < 0,05$ ).

**Блок основних рухів «вправи з бігу».** У дослідних групах дівчаток із АРА наприкінці навчального року відбулося формування вміння і навичок у рухах цього блоку, а саме: в ЕГ<sub>1</sub> першим відзначалося виконання бігу в колоні по одному, по звивистій доріжці, у різних напрямках і пробігання до 20 м, в ЕГ<sub>2</sub> – лише останнього; інші рухи дівчатка виконували на рівні навички; у КГ – відповідно, бігу в колоні по одному та інших рухів.

Порівнюючи одержані в дослідних групах бали, виявлено певні відмінності в досягненнях дівчаток. Так, в ЕГ<sub>1</sub> бали за оволодіння бігом у різних напрямках, із оббіганням предметів і ловінням того, хто втікає, в ЕГ<sub>2</sub> – лише в першому зазначеному русі були суттєво ( $p$  від  $<0,05$  до  $<0,01$ ) вищими, ніж у КГ. При цьому в бігові з оббіганням предметів дівчатка ЕГ<sub>1</sub> досягали суттєво кращого результату, ніж в ЕГ<sub>2</sub>; в інших рухах блоку результати не відрізнялись.

Зазначене свідчило, що використання впродовж навчального року одного з пропонованих варіантів навчання основних рухів забезпечило дещо відмінний ефект у формуванні рухових умінь дівчаток із АРА в рухах блоку «вправи з бігу». Зокрема, два пропонованих варіанти «симетричного» підходу (ЕГ<sub>1</sub> і ЕГ<sub>2</sub>) забезпечили кращий результат, аніж традиційний (КГ), передусім у формуванні вміння пробігати з максимальною швидкістю дистанцію до 20 м, а перший зазначений варіант навчання –

Таблиця 1

**Сформованість умінь в основних рухах, не пов'язаних із мануальною вправністю,  
у дослідних групах дівчаток із АРА під час формувального експерименту**

| Основний рух                                | Група           | Результат, балів |          | Достовірність відмінності, <i>t</i> |                                    |                                                 |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|----------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                             |                 | $\bar{x}$        | <i>m</i> | <i>EG</i> <sub>1</sub> – <i>КГ</i>  | <i>EG</i> <sub>2</sub> – <i>КГ</i> | <i>EG</i> <sub>1</sub> – <i>EG</i> <sub>2</sub> |
| 1                                           | 2               | 3                | 4        | 5                                   | 6                                  | 7                                               |
| вправи з ходьби                             |                 |                  |          |                                     |                                    |                                                 |
| На носках                                   | EG <sub>1</sub> | 2,2              | 0,1      | 1,35                                | 0                                  | 1,64                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,0              | 0,07     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,0              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
| Високо піднімаючи коліна                    | EG <sub>1</sub> | 2,1              | 0,12     | 0                                   | 0,54                               | 0,67                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,2              | 0,09     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,1              | 0,16     |                                     |                                    |                                                 |
| На зовнішній і внутрішній стороні стопи     | EG <sub>1</sub> | 2,3              | 0,07     | 0,54                                | 0                                  | 0,77                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,2              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,2              | 0,17     |                                     |                                    |                                                 |
| На п'ятах                                   | EG <sub>1</sub> | 2,4              | 0,09     | 0                                   | 0,46                               | 0,7                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,3              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,4              | 0,19     |                                     |                                    |                                                 |
| Не тримаючись за руки                       | EG <sub>1</sub> | 2,2              | 0,07     | 0                                   | 0                                  | 0                                               |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,2              | 0,09     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,2              | 0,12     |                                     |                                    |                                                 |
| Виконуючи завдання вихователя               | EG <sub>1</sub> | 2,7              | 0,05     | 2,54<br>*                           | 2,51<br>*                          | 0                                               |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,7              | 0,06     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,2              | 0,19     |                                     |                                    |                                                 |
| Із зупинками, присіданнями                  | EG <sub>1</sub> | 2,4              | 0,12     | 0                                   | 0,47                               | 0,61                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,3              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,4              | 0,18     |                                     |                                    |                                                 |
| Із поворотами                               | EG <sub>1</sub> | 1,8              | 0,06     | 4,29<br>***                         | 2,69<br>*                          | 0,8                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 1,7              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 1,3              | 0,1      |                                     |                                    |                                                 |
| вправи з бігу                               |                 |                  |          |                                     |                                    |                                                 |
| У колоні по одному                          | EG <sub>1</sub> | 2,5              | 0,09     | 0                                   | 0,67                               | 0,7                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,4              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,5              | 0,1      |                                     |                                    |                                                 |
| Із оббіганням предметів, що лежать          | EG <sub>1</sub> | 2,4              | 0,06     | 3,16<br>**                          | 1,61                               | 3,84<br>**                                      |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,1              | 0,05     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 1,8              | 0,18     |                                     |                                    |                                                 |
| На підлозі по прямій                        | EG <sub>1</sub> | 2,2              | 0,06     | 0,92                                | 0                                  | 1,0                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,1              | 0,08     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,1              | 0,09     |                                     |                                    |                                                 |
| По звивистій доріжці, не наступаючи на краї | EG <sub>1</sub> | 2,5              | 0,06     | 0                                   | 0,67                               | 0,7                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,4              | 0,06     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,0              | 0,14     |                                     |                                    |                                                 |
| У різних напрямках (урозтіч) із зупинками   | EG <sub>1</sub> | 2,5              | 0,06     | 3,28<br>**                          | 2,63<br>*                          | 1,18                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,4              | 0,06     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,0              | 0,14     |                                     |                                    |                                                 |
| Пробігати швидко до 20 м                    | EG <sub>1</sub> | 2,5              | 0,09     | 0,67                                | 0,61                               | 0                                               |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,5              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,4              | 0,12     |                                     |                                    |                                                 |
| Із присіданнями                             | EG <sub>1</sub> | 2,3              | 0,1      | 0,51                                | 0,48                               | 0                                               |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,3              | 0,12     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,2              | 0,17     |                                     |                                    |                                                 |
| Ловити того, хто втікає                     | EG <sub>1</sub> | 2,0              | 0,06     | 2,98<br>**                          | 2,0                                | 0,92                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 1,9              | 0,09     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 1,6              | 0,12     |                                     |                                    |                                                 |
| вправи зі стрибків                          |                 |                  |          |                                     |                                    |                                                 |
| Підстрибувати з дістанням предмета          | EG <sub>1</sub> | 2,5              | 0,09     | 0,54                                | 0                                  | 0,7                                             |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,4              | 0,11     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 2,4              | 0,16     |                                     |                                    |                                                 |
| Перестрибувати через 5–6 паралельних ліній  | EG <sub>1</sub> | 2,4              | 0,06     | 2,64<br>*                           | 2,14<br>*                          | 1,28                                            |
|                                             | EG <sub>2</sub> | 2,3              | 0,05     |                                     |                                    |                                                 |
|                                             | КГ              | 1,9              | 0,18     |                                     |                                    |                                                 |

Продовження таблиці 1

| 1                                                                                   | 2               | 3   | 4    | 5           | 6         | 7          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-------------|-----------|------------|
| Перестрибувати через невисокі предмети                                              | ЕГ <sub>1</sub> | 2,5 | 0,1  | 0,58        | 0,54      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,5 | 0,12 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,4 | 0,14 |             |           |            |
| Із просуванням уперед                                                               | ЕГ <sub>1</sub> | 2,3 | 0,11 | 0,64        | 0,59      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,3 | 0,13 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,2 | 0,11 |             |           |            |
| На одній нозі на місці                                                              | ЕГ <sub>1</sub> | 1,9 | 0,12 | 0           | 0,61      | 0,64       |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,0 | 0,1  |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 1,9 | 0,13 |             |           |            |
| Через «місток»                                                                      | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,07 | 0           | 0         | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,4 | 0,08 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,4 | 0,08 |             |           |            |
| Із кола в коло                                                                      | ЕГ <sub>1</sub> | 2,6 | 0,06 | 2,24<br>*   | 1,28      | 0,86       |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,5 | 0,1  |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,3 | 0,12 |             |           |            |
| Зістрибувати з підвищення                                                           | ЕГ <sub>1</sub> | 2,2 | 0,11 | 0,47        | 0,44      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,2 | 0,14 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,1 | 0,18 |             |           |            |
| вправи у лазінні, повзанні                                                          |                 |     |      |             |           |            |
| Підлізти під мотузку із положення в упорі на коліна й долоні                        | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,13 | 0           | 0         | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,4 | 0,12 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,4 | 0,11 |             |           |            |
| Підлізти під мотузку із положення навпочіпки                                        | ЕГ <sub>1</sub> | 1,6 | 0,12 | 1,04        | 1,04      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 1,6 | 0,12 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 1,4 | 0,15 |             |           |            |
| Проповзати навколо розставлених предметів                                           | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,06 | 2,64<br>*   | 2,14<br>* | 1,28       |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,3 | 0,05 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 1,9 | 0,18 |             |           |            |
| Проповзати між розставленими предметами                                             | ЕГ <sub>1</sub> | 2,2 | 0,1  | 1,28        | 1,18      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,2 | 0,12 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,0 | 0,12 |             |           |            |
| Пролізати в обруч лівим та правим боком                                             | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,15 | 0,52        | 0,57      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,4 | 0,13 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,3 | 0,12 |             |           |            |
| Лазити приставним кроком по гімнастичній лаві                                       | ЕГ <sub>1</sub> | 2,3 | 0,12 | 0,61        | 0         | 0,57       |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,2 | 0,13 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,2 | 0,11 |             |           |            |
| Повзати по гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах                              | ЕГ <sub>1</sub> | 2,3 | 0,12 | 1,08        | 0,94      | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,3 | 0,16 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,1 | 0,14 |             |           |            |
| Лазити по похилій драбині                                                           | ЕГ <sub>1</sub> | 2,8 | 0,12 | 0           | 0         | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,8 | 0,11 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,8 | 0,07 |             |           |            |
| вправи з рівноваги                                                                  |                 |     |      |             |           |            |
| Ходити між двома лініями, не наступаючи на них                                      | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,06 | 0           | 0         | 0          |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,4 | 0,1  |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 2,4 | 0,12 |             |           |            |
| Ходити по мотузці, по кладці по колу, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої | ЕГ <sub>1</sub> | 2,0 | 0,06 | 5,22<br>*** | 2,56<br>* | 2,57<br>*  |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 1,7 | 0,1  |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 1,3 | 0,12 |             |           |            |
| Ходити по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік                   | ЕГ <sub>1</sub> | 2,6 | 0,05 | 6,8<br>***  | 3,7<br>** | 3,84<br>** |
|                                                                                     | ЕГ <sub>2</sub> | 2,3 | 0,06 |             |           |            |
|                                                                                     | КГ              | 1,9 | 0,09 |             |           |            |

Закінчення таблиці 1

| 1                                                  | 2               | 3   | 4    | 5           | 6          | 7          |
|----------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-------------|------------|------------|
| Ходити по дошці, покладеній на землю               | ЕГ <sub>1</sub> | 2,4 | 0,16 | 1,59        | 0,58       | 0,94       |
|                                                    | ЕГ <sub>2</sub> | 2,2 | 0,14 |             |            |            |
|                                                    | КГ              | 2,1 | 0,1  |             |            |            |
| Ходити по дошці, піднятій одним кінцем від підлоги | ЕГ <sub>1</sub> | 1,6 | 0,11 | 1,84        | 1,63       | 0          |
|                                                    | ЕГ <sub>2</sub> | 1,6 | 0,14 |             |            |            |
|                                                    | КГ              | 1,3 | 0,12 |             |            |            |
| Бігати між двома лініями, не наступаючи на них     | ЕГ <sub>1</sub> | 2,2 | 0,06 | 9,76<br>*** | 3,83<br>** | 3,19<br>** |
|                                                    | ЕГ <sub>2</sub> | 1,8 | 0,11 |             |            |            |
|                                                    | КГ              | 1,3 | 0,07 |             |            |            |
| Пробувати робити «ластівку»                        | ЕГ <sub>1</sub> | 1,4 | 0,05 | 6,8<br>***  | 3,7<br>**  | 3,84<br>** |
|                                                    | ЕГ <sub>2</sub> | 1,1 | 0,06 |             |            |            |
|                                                    | КГ              | 0,7 | 0,09 |             |            |            |
| Ковзати на обох ногах по льодових доріжках         | ЕГ <sub>1</sub> | 2,0 | 0,18 | 0,49        | 0,64       | 0          |
|                                                    | ЕГ <sub>2</sub> | 2,0 | 0,12 |             |            |            |
|                                                    | КГ              | 1,9 | 0,1  |             |            |            |

додатково вміння в бігові в колоні по одному, по звивистій доріжці та в різних напрямках. Це засвідчувало найбільшу ефективність означеного варіанта навчання у виконанні поставленого завдання.

Аналіз даних *дівчаток із ПРА* засвідчив, що в них відбулося формування вмінь і навичок у рухах досліджуваного блоку. Водночас в ЕГ<sub>1</sub> і ЕГ<sub>2</sub> на рівні вміння дівчатка виконували біг по звивистій доріжці, у різних напрямках, у колоні по одному, з оббіганням предметів та ловінням того, хто втікає, тоді як у КГ – лише три останніх. Порівнюючи дані, виявлено, що в ЕГ<sub>1</sub> оцінка за оволодіння бігом по звивистій доріжці, у різних напрямках, із присіданнями була суттєво ( $p < 0,05$ ) вищою, ніж у КГ; в ЕГ<sub>2</sub> такого результату не простежено, так само, як і розбіжності оцінок в обох ЕГ.

У всіх *дівчаток із ЛРА* формування вмінь і навичок у рухах досліджуваного блоку відбулося з такими особливостями: в ЕГ<sub>1</sub> у всіх рухах, за винятком бігу з присіданнями, сформувалось уміння, в ЕГ<sub>2</sub> і КГ – за винятком зазначеного руху та бігу в різних напрямках; виконання таких рухів відбувалося на рівні навички. У зв'язку з останнім відзначили, що в ЕГ<sub>2</sub> бал за оволодіння бігом із присіданнями становив  $2 \pm 0,06$ , тоді як у КГ – лише  $1,7 \pm 0,1$  ( $p < 0,05$ ), тобто в перших сформована рухова навичка перебувала на більш високому рівні, порівняно з другими. В ЕГ<sub>1</sub> такою суттєвою розбіжністю відзначалося виконання зазначеного руху та бігу в різних напрямках, що було кращим, аніж у КГ. В обох ЕГ досягнення дівчаток між собою не відрізнялися.

Одержані дані свідчили, що використаний упродовж навчального року один із пропонованих варіантів навчання сприяв неоднаковому ефекту у формуванні вмінь дівчаток із певною спрямованістю МРА в рухах блоку «вправи з бігу». Так, перший варіант «симетричного» підходу виявився ефективнішим за інші, але особливо за традиційний, в аспекті формування вмінь дівчаток у рухах цього блоку. Щодо особливостей, то вони полягали, передусім, у певних розбіжностях рухів, які відзначалися сформованим у дівчаток із певною спрямованістю МРА умінням: у вибірках АРА й ПРА – це біг у колоні по одному, по звивистій доріжці, у різних напрямках, пробігання до 20 м; у вибірці ЛРА – усі рухи блоку, за винятком бігу з присіданнями. Інша особливість – неоднакові оцінки досліджуваних із різною спрямованістю МРА за виконання рухів зазначеного блоку.

*Блок основних рухів «вправи зі стрибків».* У дослідних групах *дівчаток із АРА* наприкінці навчального року виявлено сформованість умінь і навичок, а саме: в ЕГ<sub>1</sub> першим відзначалося виконання підстрибувань із діставанням предмета, перестрибувань через невисокі предмета, стрибків із кола в коло; в ЕГ<sub>2</sub> – двох останніх рухів, тоді як інші в цих дослідних групах сформувалися на рівні навички. У КГ дівчатка виконували всі рухи означеного блоку тільки на рівні навички. Водночас виявлено певні розбіжності досягнень дівчаток: в ЕГ<sub>1</sub> оцінка за оволодіння рухом «перестрибування через 5–6 паралельних ліній» і «стрибки з кола в коло», в ЕГ<sub>2</sub> – тільки за оволодіння останнім були суттєво ( $p < 0,05$ ) вищими, ніж у КГ. В інших рухах оцінки в дослідних групах практично були однакові.

У *дівчаток із ПРА* наприкінці відзначено сформованість умінь у таких рухах: ЕГ<sub>1</sub> – перестрибування через невисокі предмети, підстрибування з діставанням предмета, в ЕГ<sub>2</sub> – лише останнє, у КГ – у жодному. Це свідчило, що в інших рухах досліджуваного блоку в усіх дівчаток сформувалася навичка.

Установили також, що в ЕГ<sub>1</sub> оцінки за оволодіння стрибком на одній нозі, із кола в коло були суттєво ( $p < 0,05$ ) вищими, ніж у КГ. В ЕГ<sub>2</sub> такої розбіжності не простежено, так само як при порівнянні оцінок у цій групі та ЕГ<sub>1</sub>.

Наприкінці навчального року *дівчатка з ЛПА* в жодному русі досліджуваного блоку не досягли рівня рухового вміння, а лише навички. Водночас виявлено, що в  $ЕГ_1$  бал за оволодіння підстрибуванням із діставанням предмета, стрибками на одній нозі, із кола в коло, зістрибуванням із підвищення був суттєво ( $p < 0,05$ ) вищим, аніж у КГ. В  $ЕГ_2$  такої розбіжності не простежено, так само, як при порівнянні оцінок у цій групі та  $ЕГ_1$ .

*Блок основних рухів «вправи в лазінні й повзанні».* Одержані *дівчатками з АРА* оцінки свідчили, що впродовж навчального року в них сформувалось уміння лише у виконанні лазіння по похилій драбині, в усіх інших рухах цього блоку – лише навичка. Водночас відзначено, що в  $ЕГ_1$  й  $ЕГ_2$  бал за виконання руху «повзання навколо розставлених предметів» був суттєво вищим, аніж у КГ, оскільки становив, відповідно,  $2,4 \pm 0,06$ ,  $2,3 \pm 0,05$  та  $1,9 \pm 0,18$  ( $p < 0,05$ ).

У дослідних групах *дівчаток із ПРА* оволодіння рухами зазначеного блоку відзначалося такими особливостями: в  $ЕГ_1$  на рівні вміння виконувалося підлізання під мотузку з положення упору на коліна й долоні, повзання навколо розставлених предметів, лазіння по похилій драбині; в  $ЕГ_2$ , так само, як у КГ, – лише останній рух. Виконання інших рухів блоку свідчило про сформованість у дослідних групах відповідних рухових навичок.

При порівнянні виявлено, що в  $ЕГ_1$  та  $ЕГ_2$  оцінка за вправу з повзання навколо розставлених предметів була суттєво ( $p$  від  $< 0,01$  до  $< 0,001$ ) вищою, ніж у КГ, в інших рухах вона не відрізнялась; водночас в  $ЕГ_1$  вона була вищою, ніж в  $ЕГ_2$ , оскільки становила, відповідно,  $2,5 \pm 0,05$  і  $2,3 \pm 0,06$  бала ( $p < 0,05$ ).

*У дівчаток із ЛПА* наприкінці навчального року одержано такий результат: в  $ЕГ_1$  та  $ЕГ_2$  на рівні вміння дівчатка виконували повзання навколо розставлених предметів, лазіння приставним кроком по гімнастичній лаві й так само, як представники КГ, – лазіння по похилій драбині. Водночас виявлено особливість: за повзання навколо розставлених предметів і пролізання в обруч лівим та правим боком оцінки були суттєво ( $p$  від  $< 0,05$  до  $< 0,01$ ) вищими, ніж у КГ, в інших рухах – практично не відрізнялись; останнім відзначалися також оцінки дівчаток обох  $ЕГ$ .

*Блок основних рухів «вправи з рівноваги».* У *дівчаток із АРА* наприкінці навчального року виявлено, що в  $ЕГ_1$  уміння сформувалося лише в ходьбі по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік, в  $ЕГ_2$  і КГ – у жодному русі, а тільки на рівні відповідних рухових навичок. Порівняння оцінок засвідчило, що в  $ЕГ_1$  та  $ЕГ_2$  бал за виконання руху «ходьба по мотузці, покладеній по колу, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої», «ходьба по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік», «біг між двома лініями, не наступаючи на них» та «спроба зробити «ластівку» був суттєво ( $p$  від  $< 0,05$  до  $< 0,001$ ) вищим, аніж у КГ, тоді як в останніх такою перевагою не відзначалась оцінка за виконання інших рухів блоку. Водночас відзначено, що в  $ЕГ_1$  усі оцінки суттєво кращі, порівняно з одержаними в  $ЕГ_2$ .

У *дівчаток із ПРА*, на відміну від представників з іншою спрямованістю МРА, не сформовано вміння в жодному русі блоку, а лише відповідні навички. Порівнюючи дані, одержали аналогічний до вищезазначеного результат: за виконання тих самих рухів дівчатка  $ЕГ_1$  та  $ЕГ_2$  одержали суттєво ( $p$  від  $< 0,05$  до  $< 0,001$ ) вищі оцінки, ніж у респондентів КГ; досягнення дівчаток  $ЕГ_1$  у таких рухах були більшими, порівняно з  $ЕГ_2$ , а КГ не відзначалася такою перевагою в жодному іншому русі досліджуваного блоку.

У *дівчаток із ЛПА* наприкінці навчального року простежено такий результат: в  $ЕГ_1$  на рівні вміння вони виконували ходьбу по мотузці, покладеній по колу, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої, та біг між двома лініями, не наступаючи на них, і так само, як дівчатка з  $ЕГ_2$ , – ходьбу по гімнастичній лаві з рухами рук та поворотами в кожен бік; решту рухів блоку виконували на рівні навички. У КГ дівчатка виконували всі рухи блоку лише на рівні навички. Водночас відзначено, що в  $ЕГ_1$  й  $ЕГ_2$  оцінки за ходьбу по мотузці, покладеній по колу, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої, по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік, біг між двома лініями, не наступаючи на них, спробу зробити «ластівку» були суттєво ( $p$  від  $< 0,01$  до  $< 0,001$ ) вищими, ніж у КГ. Відзначено, що в  $ЕГ_1$  усі зазначені оцінки були кращими, порівняно з одержаними в  $ЕГ_2$ .

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Незалежно від спрямованості МРА дівчаток використання «симетричного» підходу, що передбачає вивчення руху спочатку непровідною ногою (у непровідному напрямі) до рівня навички, а потім провідною, забезпечує значно кращий результат у формуванні вмінь в основних рухах, не пов'язаних із мануальною вправністю, порівняно з іншим варіантом «симетричного» підходу, а тим більше – із традиційним.

Використання найбільш ефективного варіанта «симетричного» підходу до навчання основних рухів призводить до розбіжності рухів, у яких сформовано вміння: у дівчаток із АРА – це ходьба по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік; у досліджуваних із ПРА – жоден рух блоку, у дівчаток із ЛРА – ходьба по мотузці, покладеній по колу, приставляючи п'яту однієї ноги до носка іншої, біг між двома лініями, не наступаючи на них, ходьба по гімнастичній лаві з рухами рук і поворотами в кожен бік. Інша особливість полягає в неоднакових оцінках, які одержують дівчатка з різною спрямованістю МРА за виконання рухів досліджуваних блоків.

Подальші дослідження потрібно спрямувати на встановлення тенденцій та особливостей формування вмінь дівчаток із різною спрямованістю МРА в рухах на мануальну вправність, а також у цих рухах і не пов'язаних із мануальною вправністю в хлопчиків із різною спрямованістю МРА в дошкільний період.

#### *Джерела та література*

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та за заг. ред. О. Л. Кононко. – 2-ге вид., доповн. – К. : Світлич, 2008. – 112 с.
2. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Балацька. – Львів, 2013. – 20 с.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2009. – 218 с.
4. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : учеб. пособие / М. М. Безруких. – Екатеринбург : Фактория, 2004. – 300 с.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – Суми : Університет-книга, 2004. – 428 с.
6. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Л. Л. Галаманжук, Л. В. Балацька, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Друк. «Рута», 2014. – 160 с.
7. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання дітей : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
8. Жаворонкова Л. А. Правши – левши. Межполушарная асимметрия биопотенциалов мозга человека : монография / Л. А. Жаворонкова. – М. : Экоинвест, 2009. – 240 с.
9. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Ковальчук. – Львів, 2007. – 20 с.
10. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. – М. : Смысл ; Per Se, 2000. – 312 с.
11. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии / А. Р. Лурия. – М. : Академия, 2004. – 384 с.
12. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) : монография / Б. А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
13. Николаева Е. И. Леворукий ребенок: диагностика, обучение, коррекция : метод. пособие / Е. И. Николаева. – СПб. : ДЕТСТВОПРЕСС, 2005. – 128 с.
14. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.
15. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Панфилова. – М. : НИИ физиологии детей и подросток РАО, 1992. – 19 с.
16. Силина Е. А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия : монография / Е. А. Силина, Т. В. Евтух. – Пермь : Изд-во Перм. гос. пед. у-та, 2004. – 136 с.
17. Хрестоматія по возрастній фізіології : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер]. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
18. Чуприков А. П. Проблема леворукости / А. П. Чуприков, Е. А. Волков. – Николаев : Атолл, 2004. – 88 с.

#### *Анотації*

*Мета статті – визначити ефективність різних підходів до навчання в розвитку рухової активності 4-річних дівчаток зі спрямованістю мануальної рухової асиметрії (МРА) під час занять фізичною культурою.*

Основне завдання полягало у визначенні стану сформованості вмінь (навичок) в основних рухах, що не пов'язані з мануальною вправністю, у дівчаток із різною спрямованістю МРА при використанні кожного з двох варіантів «симетричного» й традиційного підходів до навчання таких рухів. У дослідженні взяли участь 53 дівчинки з амбидекстрією, 68 – із правою, 62 – із лівою спрямованістю МРА, які склали по дві експериментальні та по одній контрольній групі. Навчання дівчаток із різною спрямованістю МРА досліджуваних рухів приводить до формування відповідних умінь і навичок, але результат є неоднаковим і зумовлений використанням підходом. Водночас дівчатка відзначаються такими особливостями: формування вмінь відбувається в неоднакових рухах; оцінки за виконання всіх досліджуваних рухів відрізняються.

Отже, можна зробити висновок, що незалежно від спрямованості МРА використання «симетричного» підходу, що передбачає вивчення руху спочатку непровідною ногою (унепровідному напрямі) до рівня навички, а потім провідною забезпечує значно кращий результат у формуванні вмінь дівчаток, аніж інший варіант «симетричного» підходу (навчання у зворотній послідовності), а тим більше – традиційний.

**Ключові слова:** дівчатка, дошкільний вік, рухова асиметрія, фізична культура, рухова активність, розвиток.

**Леся Галаманжук. Эффективность различных подходов к обучению во время занятий физической культурой в развитии двигательной активности девочек с существующими вариантами мануальной двигательной асимметрии в дошкольный период.** Цель статьи – определить эффективность различных подходов к обучению в развитии двигательной активности 4-летних девочек с существующей направленностью мануальной двигательной асимметрии (МДА) во время занятий физической культурой. Основная задача состояла в определении состояния сформированности умений (навыков) в основных движениях, которые не связаны с мануальной умелостью, у девочек с разной направленностью МДА при использовании каждого из двух вариантов «симметрического» и традиционного подходов к обучению таким движениям. В исследовании приняли участие 53 девочки с амбидекстрией, 68 – с правой, 62 – с левой направленностью МДА, составившие по две экспериментальные и по одной контрольной группе. Обучение девочек с разной направленностью МДА исследуемым движениям приводит к формированию соответствующих умений и навыков, но результат оказывается неодинаковым и обусловлен используемым подходом. В то же время девочки отмечаются такими особенностями: формирование умения происходит в неодинаковых движениях; оценки за исполнение всех исследуемых движений отличаются. Независимо от направленности МДА использование «симметрического» подхода, предусматривающего изучение движения сначала неведущей ногой (в неведущем направлении) до уровня навыка, а после этого – ведущей, обеспечивает намного лучший результат в формировании умений девочек, чем другой вариант «симметрического» подхода (обучение в обратной последовательности), а тем более – традиционный.

**Ключевые слова:** девочки, дошкольный возраст, двигательная асимметрия, физическая культура, двигательная активность, развитие.

**Lesija Galamandjuk. The Effectiveness of Different Approaches to Learning by Physical Training in the Activity of 4-Year-old Girls with Existing Versions of Manual Motor Asymmetry.** Objective: to determine the effectiveness of different approaches to the study of motor activity in 4-year-old girls with existing manual focus motor asymmetry (MMA) during physical training. The main objective was to determine the status of skills (skills) in the basic movements that are not associated with manual dexterity, girls with different orientation MRA using each of the two options «symmetric» and traditional approaches to learning such movements. Material: The study involved 53 girls from Ambidexterity, 68 – from the right, 62 – left orientation of MMA, which formed two experimental and one control group. Results: The study of girls with different orientation MMA studied movements' leads to the formation of appropriate skills, but the result is different and conditioned approach used. Meanwhile, the girls observed the following features: the ability to formation occurs in varying movements; performance evaluation for all investigated different movements. Conclusions: regardless of orientation MMA use of «symmetric» approach, which involves the study of motion first conductive leg (non-conducting direction) to the level of skills, and leading, provides significantly better results in the formation of skills than girls another option «symmetric» approach (training in reverse sequence), and the more traditional.

**Key words:** girls, preschool age, motor asymmetry, physical education, physical activity and development.

УДК 37.011:001.891.032

Тетяна Єрмакова

## Формування культури здоров'я учнів як складова частина педагогічного процесу в школі

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Процес пізнання як основа будь-якого наукового дослідження, є складним і вимагає концептуального підходу на основі певної методології. У

сучасних педагогічних дослідженнях пріоритетом стає одночасне застосування різних методологічних підходів, їх взаємодії, що забезпечує максимально об'єктивне, цілісне уявлення, інформацію про досліджувані процеси та явища, а також є основою уточнення, збагачення й систематизації понятійно-термінологічного апарату.

Невід'ємний складник навчально-виховного процесу в школі – формування культури здоров'я учнів. Саме через це з'являється можливість ефективно впливати на розвиток не тільки показників здоров'я, а й інших складників навчання школярів. Водночас швидкоплинні процеси змін соціально-економічного середовища потребують удосконалення наявних і пошуку нових підходів до формування культури здоров'я школярів і здоров'язберігального виховання зокрема. Про таку необхідність свідчать дослідження вітчизняних науковців: Л. Лаврова, 2013; Л. Вовк, 2011; В. Горащук, 2011; О. Іонова, 2010; Т. Єрмакова, 2012; А. Халайцян, 2014; О. Свєртнєв, 2013; В. Бабич, 2012; О. Захарчук, 2009; Л. Іваненко, 2011. Автори наголошують на необхідності визначення ролі різних шкільних предметів і сім'ї в поєднаному впливі на рівень навчальних досягнень і здоров'я дітей.

Дослідження закордонних учених також підтверджують необхідність розв'язання проблем підвищення якості навчання через співпрацю педагогів і батьків у напрямі формування культури здоров'я учнів різних класів (В. Франкл, 2000; Й. Домарадзький, Е. Вежейська, 2008; К. Вішнєвська, 2008; Й. Івелунмор, В. Ньюсом, 2014; Л. Коут, М. Борнштейн, 2005 та ін.). Усе це дає підстави стверджувати про актуальність і необхідність розв'язання проблем підвищення рівня якості життя й навчання дітей через формування в них культури здоров'я.

Роботу виконано відповідно до планів НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

**Мета роботи** – аналіз підходів до формування культури здоров'я школярів, що ефективно впливають на якість і рівень навчання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Формування в учнів школи культури здоров'я завжди потребує врахування різноманітних факторів: рівень та якість соціально-економічного й здоров'язберігального середовищ, відносини батьків і дітей, сім'ї й школи та інше [4, 9, 10]. Не менш важливі пошук й упровадження в практику роботи школи нових підходів до здоров'язберігального виховання, у т. ч. з позицій системного підходу.

Системний підхід як спосіб наукового пізнання лежить в основі всіх системних досліджень та полягає у відповідному вивченні об'єктів і процесів, детермінуючи наукову, економічну, соціальну та освітню практику, даючи змогу скласти цілісне, інтегроване уявлення про досліджуваний об'єкт. Саме системний підхід – головна стратегічна лінія в організації й проведенні наукового пошуку, який відображає найбільш загальні зв'язки та взаємозумовленість педагогічних явищ. Одними з ключових понять системного підходу є «система» та «педагогічна система». Зауважимо, що поняття «система» знайшло своє відображення в працях багатьох науковців, дослідників (В. Афанасьєв, Х. Броді, Н. Брюханова, А. Демідова, Д. Собель та інші).

Зі свого боку, педагогічна система характеризується цілісністю, що виявляється в тому, що її частини, компоненти, служать спільній системній меті, а також у її взаємодії із зовнішнім середовищем [6]. Педагогічна система є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, що підпорядковані меті виховання, освіти та навчання, які спрямовані на формування особистості.

Стосовно формування культури здоров'я школярів, системний підхід передбачає розгляд культури здоров'я як цілісної динамічної системи, системний характер її формування, дослідження особистості як відкритої та цілеспрямованої системи. Одночасно використання системного підходу дає змогу розглядати людину як систему, цілісний складноорганізований суб'єкт, що включає в себе підсистеми (соціальну, психологічну) та взаємозв'язок між ними. Такий підхід до вивчення особистості можна визначити як визнання того, що особистість є динамічною системою, інтегрованим цілим, утворене взаємодією властивостей, які є специфічними особистісними «органами», що реалізують функції внутрішньої регуляції й зовнішнього обміну з навколишнім середовищем [2].

Системний підхід також розглядає особистісне здоров'я як цілісне утворення, систему, що включає в себе підсистеми (психофізичну, морально-вольову та соціальну), а також зв'язками між ними. Ці підсистеми, взаємодіючи одна з одною, формують нові властивості особистісного здоров'я як цілісного утворення (системи), відсутні в кожного з них окремо.

Аналізуючи організацію культури здоров'я як системи, можна виділити такі системостворювальні елементи, як цінності, що спрямовані на вдосконалення власного здоров'я; знання й навички з

питань формування культури здоров'я; діяльність щодо формування культури здоров'я (здоров'яформувальна поведінка).

Не менш важливого значення в розв'язанні проблем формування культури здоров'я набуває антропологічний підхід. Визначаючи його сутність, Б. М. Бім-Бад, один із сучасних дослідників проблематики педагогічної антропології, писав: «антропологічний підхід у педагогіці – це співвідношення будь-якого знання про освітні явища й процеси зі знаннями про природу людини» [3]. Пов'язаний із людинознавством, антропологічний підхід дає змогу зрозуміти цілісність людської природи, сутність виховання, освіти, розвитку, взаємозв'язок їхніх рушійних сил. Адже людина – це не тільки розум, але й тіло, душа, дух.

Зауважимо, що науковцями (Б. Ананьєва, А. Бойко, С. Кулешова, Л. Лузіна, В. Сластеніна та ін.) виділено дві специфічні особливості антропологічного підходу: концентрація уваги на людині як базової цінності, мети виховання, цілісності з виходом на структуру особистості й співвідношення окремих сторін її розвитку; орієнтація на природні особливості людини, її духовний розвиток у тій чи іншій педагогічній системі або етапах історичного процесу.

Антропологічний підхід до формування культури здоров'я школярів ставить у центр здоров'я школяра як його природну ознаку, найвищу індивідуальну та соціальну цінність. Антропологічний підхід дає змогу використовувати знання про формування культури здоров'я відповідно до природи людини і її унікальних вікових особливостей.

Ще один із напрямів у розв'язанні проблем формування культури здоров'я – культурологічний підхід, тобто вивчення світу людини в контексті її культурного існування, в аспекті того, чим є цей світ для неї; це також сутність методологічних прийомів, що забезпечують аналіз кожної сфери соціального або психологічного життя крізь призму системоутворювальних культурологічних понять (культура, культурні зразки, норми й цінності, спосіб життя, інтереси).

Обов'язкова умова культурологічного підходу, як стверджують А. Арнольдов, Є. Баллер, Л. Коган та ін., – це збереження й розвиток культури, якою є сама людина, котра здатна до культурної облаштованості життя та активної особистісної діяльності. Тобто культурологічний підхід дає змогу зосередити увагу на людині як суб'єкті культури, здатній уключати в себе всі «старі» смисли культури й одночасно виробляти нові [6]. Культурологічний підхід зумовлений об'єктивним зв'язком людини з культурою як системою цінностей. Зважаючи на той факт, що здоров'я – це стан гармонії людини із собою й навколишнім середовищем у фізичному, соціальному, духовному та психічному аспектах, формування культури здоров'я в школярів ґрунтується на формуванні життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному й духовному здоров'ю, та враховуючи те, що культурологічний підхід має своєю основою аксіологію – учення про цінності.

Отже, культурологічний підхід до дослідження питання формування культури здоров'я школярів здійснюється в контексті розуміння різних аспектів поняття «культура». Так, з одного боку, культура виступає як багатогранне явище, що пов'язане зі змістом та певною характеристикою життєдіяльності людини й суспільства. З іншого боку, це система матеріальних і духовних цінностей людини, пов'язаних із її перетворювальною діяльністю. Вони не можуть існувати поза людиною та суспільством.

У розв'язанні зазначених проблем формування культури здоров'я школярів певна роль відводиться й салютогенетичному підходу. Водночас наприкінці ХХ ст. з'явилася низка інших наукових досліджень, які стали переломними в науках про здоров'я [5; 7; 8]. Але одним із найвідоміших із них став абсолютно інший підхід (салютогенетичний) до трактування моделі здоров'я від відомого американського дослідника Аарона Антоновського в 70-х роках ХХ ст.

Суть салютогенетичного підходу полягає в тому, що нормальним станом організму є невідповідність, стан порушення гомеостазу, на який мають вплив як внутрішні, так і зовнішні чинники. Тобто людське життя – це своєрідна лінія, яка пролягає між двома крайнощами: повним здоров'ям та хворобою, яка загрожує життю. У наукових розробках А. Антоновського увагу акцентовано на особливостях біомедичної моделі здоров'я людини, яка у своїй основі має патогенетичний підхід, згідно з яким нормальним станом організму є гомеостаз (тенденція до підтримання динамічної рівноваги в організмі), а у випадку його порушення відбувається спроба приведення організму до рівноваги шляхом активізації власних регуляторних механізмів. Тобто при порушенні гомеостазу починають діяти авторегуляторні механізми організму (імунні, ендокринні, нейропсихологічні). Таким чином організм людини переходить у стан самопомогі [8]. А. Антоновський відзначає, що в результаті

такого підходу відбувається поділ людей на дві групи (здорових і хворих), зосередження на причинах хвороб та чинниках, які створюють ризик їх виникнення, упевненість у тому, що причиною більшості хвороб є стреси, які вважається прямою загрозою здоров'ю, тому потрібно створювати стерильне середовище.

Слід відзначити, що вивчення салютогенетичного підходу А. Антоновського застосовано в роботах багатьох науковців країн Європейського Союзу: Й. Біннебесель, С. Бюхі, Л. Далін, Б. Дудек, Р. Кое, З. Маковська, Д. Міхалковська, Б. Мрозьяк, М. Седерюлад, Т. Філт, Т. Фленсбург-Мадсен та ін. Науковці досліджують як теоретичне, так і практичне застосування салютогенетичного підходу в розв'язанні проблеми оздоровлення молодого покоління. У наукових доробках представлено анкети, питання яких створено на основі досліджень А. Антоновського.

Основою концепції салютогенезу є такі аспекти: що можна вважати здоров'ям людини; з'ясування, яким чином організм людини може залишатись у здоровому стані, замість того, щоб досліджувати, як і через що людина хворіє; визначення появи здоров'я в людини та шляхів зміцнення особистісного здоров'я, щоб негативні зовнішні та внутрішні фактори давали поштовх власному зростанню людини [5].

Серед інших підходів можна виділити особистісно-діяльнісний, який є складним інтегрованим поняттям, що включає особистісно орієнтований і діяльнісний підходи. Основи особистісно-діяльнісного підходу закладені в психології працями Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, де особистість розглянуто як суб'єкт діяльності, яка сама, формуючись у діяльності й спілкуванні з іншими людьми, визначає її характер.

Оскільки особистісно-діяльнісний підхід забезпечує інтеграцію особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, то існує необхідність у розкритті психолого-педагогічного підґрунтя зазначених понять.

Науковцями (А. Губа, І. Бех, Л. Божович, О. Попова, В. Рибалка та інші) особистісний підхід розглянуто як сукупність концептуальних уявлень, принципів, цільових установок, орієнтацій, методико-психодіагностичних та психолого-педагогічних засобів, які сприяють більш глибокому й повному баченню, розумінню особистості учня та на цій основі – її гармонійному розвитку [1].

Особистісний компонент визначає облік в освітньому процесі індивідуальних особливостей осіб, котрі навчаються, реалізуючи це через зміст, форму навчальних занять, характер взаємодії й взаємних відносин. Діяльнісний компонент визначає способи засвоєння навчального матеріалу, зразки та способи мислення й діяльності, розвиток пізнавального та творчого потенціалів суб'єкта навчання.

Водночас у процесі вивчення особистості виключно важливе поєднання особистісного та діяльнісного підходів, тому що саме в такий спосіб досягається необхідна цілісність у формуванні будь-якої якості особистості. Адже саме діяльність є основою, засобом і вирішальною умовою розвитку особистості [4; 5; 6].

Особистісно-діяльнісний підхід сприяє формуванню культури здоров'я через діяльність. Зі свого боку, діяльнісний компонент цього підходу – культура здоров'я, що проявляється як цілеспрямована організована діяльність особистості, мета якої – збереження та зміцнення здоров'я школярів. У школярів формується здатність до вибору такої моделі поведінки, яка сприяє формуванню культури здоров'я. Особистісним компонентом підходу є сам школяр, який через усвідомлення себе здоровою особистістю створює образ «Я – здоровий».

Отже, особистісно-діяльнісний підхід до питання формування культури здоров'я школярів орієнтує учнів на використання особистісного досвіду в процесі формування культури здоров'я як засобу самореалізації особистості та передбачає визнання самої особистості школяра суб'єктом навчальної діяльності.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз науково-педагогічної літератури дає підставу стверджувати, що в структурі педагогічного процесу в школі є всі необхідні компоненти для організації ефективного формування культури здоров'я учнів. Існують деякі розбіжності в підходах педагогічних колективів й окремих учителів до розуміння необхідності поєднаного впливу різних предметів для досягнення поставленої мети – формування культури здоров'я школярів.

#### *Джерела та література*

1. Аносов І. П. Антропологізм як чинник гуманізації освіти (теоретико-концептуальні основи) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01/ І. П. Аносов. – К., 2004. – 44 с.

2. Афанасьев В. Г. О системном подходе в социальном познании / В. Г. Афанасьев // Вопросы философии. – 1973. – № 6. – С. 99–101.
3. Бим-Бад Б. М. Педагогическая антропология / Б. М. Бим-Бад. – М. : УРАО, 2002. – 208 с.
4. Єрмакова Т. С. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах / Т. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 29–33.
5. ИONOBA E.H. Салютогенез и развитие ребенка / E. H. ИONOBA // Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2003. – Ч. 2. – С. 185–190.
6. Наукові підходи до педагогічних досліджень : кол. моногр. / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. – Х. : Вид-во Віровець А. П. «Апостроф», 2012. – 348 с.
7. Салютогенез – в поисках истоков здоровья // Дитина. – 2002. – № 9–10. – С. 16–17.
8. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion / A. Antonovsky // Health promotion international. – 1996. – Vol. 11, №1. – P. 11–18.
9. Iermakova T. S. The Peculiarities of Work of the European Network of Health Promoting Schools (Comparative Analysis) / T. S. Iermakova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – Vol. 10. – P. 87–90.
10. Ivashchenko O. V. Simulation as method of classification of 7-9th form boy pupils' motor fitness / O. V. Ivashchenko, O. M. Khudolii, T. S. Yermakova, W. Pilewska, R. Muszkieta, B. Stankiewicz // Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 15, is. 1, March 2015. – P. 142–147.

#### **Анотації**

*Мета – аналіз підходів до формування культури здоров'я школярів, що ефективно впливають на якість і рівень навчання. Щодо матеріалу, то проаналізовано 10 літературних джерел із проблеми формування культури здоров'я школярів як складової частини педагогічного процесу. Проаналізовано теоретичні підходи до формування культури здоров'я учнів. Серед методологічних підходів до дослідження проблеми формування культури здоров'я школярів виділено такі, як системний, антропологічний, культурологічний, салютогенетичний та особистісно-діяльнісний. Здійснено аналіз основних понять, які визначають сутність кожного з виділених підходів. Зроблено такі висновки: виділені підходи до дослідження проблеми формування культури здоров'я школярів дають змогу систематизувати накопичений у науковій літературі матеріал із проблеми, що дасть змогу скласти більш чітке уявлення про культуру здоров'я учнів та її формування.*

**Ключові слова:** педагогічний підхід, формування, культура здоров'я, школярі.

**Татьяна Ермакова. Формирование культуры здоровья школьников как составляющая часть педагогического процесса в школе.** Цель статьи – анализ подходов к формированию культуры здоровья школьников, которые эффективно влияют на качество и уровень обучения. Проанализировано 10 литературных источников по проблеме формирования культуры здоровья школьников. Получены такие результаты: проанализированы теоретические подходы к формированию культуры здоровья школьников. Среди методологических подходов к исследованию проблемы формирования культуры здоровья школьников выделены следующие: системный, антропологический, культурологический, салютогенетический и личностно-деятельностный. Проанализированы основные понятия, которые определяют сущность каждого из выделенных подходов. Сделано выводы: выделенные подходы к исследованию проблемы формирования культуры здоровья школьников позволяют систематизировать накопленный в научной литературе материал по данной проблеме, что поможет составить более четкое представление о культуре здоровья школьников и его формированию.

**Ключевые слова:** педагогический подход, формирование, культура здоровья, школьники.

**Tetiana Yermakova. Formation of Health Culture of Schoolchildren as a Part of Educational Process at School.** Purpose is the analysis of approaches to schoolchildren health culture formation who effectively influence the quality and level of education. Material: reviewed 10 literature sources on the problem of schoolchildren health culture formation. Results: the theoretical approaches were analyzed according to formation of health culture of schoolchildren. Among the methodological approaches to the problem of formation of health culture of schoolchildren identified the following: system, anthropological, cultural, salutogenetic and personal-oriented. Analyzed the basic concepts that define the essence of each of the selected approach. Conclusions: dedicated approaches to the problem of formation of health culture of schoolchildren allow to systematize the accumulated material in the scientific literature on this issue, which will help a better understanding of the culture of the health of schoolchildren and its formation.

**Key words:** pedagogical approach, formation, health culture, schoolchildren.

## **Poziom i tempo rozwoju morfofunkcjonalnego dzieci w wieku 7–10 lat pochodzących z rodzin mało- i wielodzietnych**

*Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego*

**Wstęp.** Tempo i poziom rozwoju biologicznego człowieka podlega ciągłym zmianom. Zmiany te spowodowane są uwarunkowaniami genetycznymi jak i środowiskowymi. Wiele dotychczasowych badań podkreśla dużą zależność pomiędzy ontogenezą człowieka a np. stopniem urbanizacji miejsca zamieszkania, zamożnością, stopniem uprzemysłowienia zamieszkanego regionu, poziomem opieki zdrowotnej czy też dostępnością artykułów spożywczych. Wpływ tych czynników na rozwój biologiczny przejawia się występowaniem różnic między poszczególnymi populacjami zamieszkującymi dane obszary naszego kraju. Oznacza to, że rozwój dzieci zamieszkujących obszary Polski północno-zachodniej będzie w znacznym stopniu różnił się od rozwoju populacji regionu południowo-wschodniego [1; 3; 6].

Szybki rozwój i postęp cywilizacji powoduje, że znaczącym problemem społecznym staje się troska o zdrowie człowieka, ale przede wszystkim troska o zdrowie i życie dzieci i młodzieży. Wobec dokonujących się w naszym kraju, jak również w krajach Europy Środkowej, zmian warunków bytowych, które niosą ze sobą nowe zagrożenia dla stanu zdrowia młodego pokolenia, istnieje konieczność ciągłego monitorowania zjawisk rozwojowych w tym aspekcie. Stworzenie optymalnych warunków do wszechstronnego rozwoju zapewni bowiem wysoką wartość biologiczną przyszłego pokolenia. Z tego względu badania auksologiczne wzbudzają coraz większe zainteresowanie wśród przedstawicieli z zakresu nauk medycznych, społecznych oraz wśród pedagogów, wychowawców, rodziców czy lekarzy [4; 7].

Dotychczasowe wyniki badań dostarczają nam wielu cennych informacji na temat uwarunkowań procesów rozwoju dzieci i młodzieży. Badania przeprowadzone m.in. przez Cieślaka i współautorów (1994) wskazują na zróżnicowanie rozwoju biologicznego dzieci pochodzących z różnych środowisk (miasto/wieś) czy też regionów, które pozostają pod stałym wpływem czynników środowiskowych. Oznacza to, że dobre warunki społeczno-ekonomiczne jak np. opieka lekarska, żywienie, wysokie dochody rodziny stymulują rozwój, natomiast gorsze będą działać wprost przeciwnie i hamować genetycznie zdeterminowane możliwości rozwoju osobniczego.

Reakcje organizmu na działanie środowiska zewnętrznego są uzależnione od rodzaju czynnika, jego charakteru i czasu trwania. Wśród czynników środowiskowych, które wpływają na poziom i tempo rozwoju biologicznego najczęściej wymienia się: miejsce zamieszkania, klimat, żywienie itp. Jednak na szczególną uwagę zasługuje czynnik określany jako status społeczno-ekonomiczny rodziny, które jest określany na podstawie wykształcenia rodziców, rodzaju wykonywanej przez nich pracy, wysokością dochodów, warunkami mieszkaniowymi oraz liczbą dzieci w rodzinie. Stwierdza się bowiem, że im zamożniejsza klasa społeczna, wyższe wykształcenie rodziców oraz zarobki i mniejsza liczba dzieci w rodzinie, tym wyższe są wartości cech somatycznych dzieci i młodzieży należących do tej warstwy społecznej. W niniejszej pracy w celu oceny wpływu statusu ekonomiczno-społecznego rodziny na poziom i tempo rozwoju morfofunkcjonalnego dzieci wzięto pod uwagę czynnik jakim jest wielkość rodziny. Literatura odnośnie tego zagadnienia nie jest zbyt bogata, dlatego też autor uważa, iż istotnym wydaje się podjęcie badań w tym kierunku.

**Celem** niniejszej pracy jest próba oceny wpływu jednego z czynników społeczno-ekonomicznych jakim jest wielkość rodziny na poziom i tempo rozwoju morfofunkcjonalnego dzieci w wieku 7–10 lat z terenu Podkarpacia.

**Materiał i metoda.** Materiał do niniejszej pracy stanowią pomiary przeprowadzone w 2007 roku w szkołach na terenie Podkarpacia. Przebadano ok. 20 tys. dzieci w wieku 7–15 lat. W niniejszej pracy wykorzystano pomiary 979 dzieci, w tym 480 dziewcząt i 489 chłopców w wieku 7–10 lat. Całość zgromadzonego materiału została podzielona na 4 grupy wiekowe tj. 7, 8, 9, 10 lat. Dokonano również podziału badanych na dwie grupy w zależności od wielkości rodziny, tj. I grupa (1 lub 2 rodzeństwa), II grupa (3 lub więcej rodzeństwa). Badania obejmowały ocenę rozwoju fizycznego i motorycznego. Oceny rozwoju fizycznego dokonano na podstawie następujących pomiarów antropometrycznych: wysokość ciała, ciężar ciała, wysokość siedzeniowa, obwód ramienia. W celu oceny sprawności fizycznej posłużono się następującymi próbami:

– skok w dal z miejsca – siła eksplozywna kończyn dolnych – zadaniem było wykonanie z miejsca jak najdłuższego skoku; rezultat mierzono taśmą mierniczą i wynik zapisywano w centymetrach, wykonano 3 próby, zanotowano najlepszy pomiar,

– bieg 4x10 m z przenoszeniem klocków – zdolności wytrzymałościowe – ze startu wysokiego przed linią w półkolu A bieg do drugiego półkola znajdującego się na linii B, wykonujący próbę podnosi jeden klocek i biegnie z nim z powrotem do linii startu i kładzie klocek w półkolu A, wraca do półkola B, podnosi drugi klocek, ponownie biegnie z nim do linii startu i kładzie go w półkolu A, klocki nie mogą być rzucone tylko położone do półkola, w przeciwnym razie próba jest nieważna, wykonano 2 próby, zanotowano najlepszy czas.

Zdolności koordynacyjne oceniano stosując następujące próby:

– chwyt zawieszanej piłeczki do kubka – zdolność orientacji przestrzennej – w postawie stojącej próba trafienia zawieszanej na sznurku piłeczki do kubka; liczono ilość celnych trafień na 15 prób,

– chwyt pałeczki Ditricha – szybkość reagowania.

Na podstawie uzyskanych pomiarów obliczono wskaźnik Rohrera, wskaźnik Manouvrier'a, wskaźnik masy ciała (BMI). Obliczono również wskaźnik tempa rozwoju (WTR<sub>III</sub>), średnie arytmetyczne oraz odchylenia standardowe.

**Wyniki badań.** Analizując dane w tabeli 1 można stwierdzić, że dziewczęta, które mają 3 lub więcej rodzeństwa są znacznie niższe od swoich rówieśniczek należących do I grupy. Niezależnie od liczby dzieci w rodzinie obserwuje się systematyczny wzrost wysokości ciała wraz z wiekiem badanych. Największe roczne przyrosty wysokości ciała w grupie I i II notuje się między 8 a 9 rokiem życia (tab. 3). Wśród populacji męskiej pojawia się podobna tendencja (tab. 1). Chłopcy pochodzących z rodzin wielodzietnych są niżsi od badanych z I grupy. Taką sytuację obserwuje się wśród 7, 8 i 9-latków. Analiza wielkości WTR<sub>III</sub> pozwala stwierdzić, że największe tempo rozwoju wśród badanych chłopców z rodzin małodziejnych ma miejsce między 8 a 9 rokiem życia, natomiast w II grupie rok później (tab. 3).

W grupie dziewcząt począwszy od 8 roku życia dziewczęta mające 1 lub 2 rodzeństwa mają większą masę ciała od dziewcząt z rodzin wielodzietnych (tab.1). Największe tempo rozwoju tej cechy u dziewcząt z I i II grupy obserwuje się między 9 a 10 rokiem życia, kiedy to WTR<sub>III</sub> tego parametru osiąga w skali roku wielkość powyżej 16 % (tab. 3). W populacji męskiej 7 i 8-letni chłopcy należący do I grupy mają nieznacznie większą masę ciała od swoich rówieśników z rodzin wielodzietnych (tab. 2).

Wysokość siedzeniowa mierzona wśród dziewcząt 7, 9 i 10-letnich z I grupy jest większa w stosunku do badanych pochodzących z rodzin wielodzietnych. W grupie I między 8 a 9 rokiem życia roczne przyrosty wysokości siedzeniowej kształtują się na poziomie poniżej 5 % (tab. 3). Natomiast w grupie dziewcząt pochodzących z rodzin wielodzietnych największy przyrost badanego parametru rzędu 3,88 % zanotowano między 9 a 10 rokiem życia (tab. 3). Po raz kolejny można zaobserwować, że badani należący do I grupy posiadają lepsze wyniki w zakresie badanego parametru. Analiza wielkości WTR<sub>III</sub> pozwala stwierdzić, że największe tempo rozwoju u ogółu badanych chłopców ma miejsce między 8 a 9 rokiem życia (tab. 3). Zanotowane wartości pomiarów obwodu ramienia wśród dziewcząt z I grupy są zdecydowanie wyższe w stosunku do rówieśniczek z rodzin wielodzietnych. W grupie I między 7 a 8 rokiem życia notuje się roczny przyrost w wysokości 0,16 %. Natomiast wśród dziewcząt z rodzin wielodzietnych między 8 a 9 rokiem życia 1,26 %, a między 9 a 10 rokiem 2,14 % (tab. 3). Z przeprowadzonych badań wynika, że tylko chłopcy 9 i 10-letni z II grupy posiadają większy obwód ramienia w porównaniu z badanymi z rodzin małodziejnych (tab. 2) Największe tempo rozwoju u ogółu badanych chłopców ma miejsce między 8 a 9 rokiem życia. Jednak chłopcy pochodzący z rodzin małodziejnych uzyskali większy przyrost badanego parametru (7,42 %) od chłopców z II grupy (4,58 %).

Z analizy danych liczbowych zawartych w tabeli 1 można wywnioskować, że dziewczęta pochodzące z rodzin małodziejnych są bardziej skoczne od badanych z II grupy. Takie zjawisko obserwuje się w przedziale wiekowym 7, 8 i 10 lat. Należy zwrócić również uwagę na grupę 9-latek. Tutaj dziewczęta należące do I grupy skaczą nieco dalej od swoich rówieśniczek pochodzących z rodzin wielodzietnych. Największe tempo rozwoju siły eksplozywnej wśród dziewcząt z I grupy notuje się między 8 a 9 rokiem życia (12,60 %). Natomiast w grupie drugiej rok później (9,91 %). Zanotowane wyniki skoku w dal z miejsca wśród populacji męskiej wskazują na progresywny rozwój skoczności wraz z wiekiem badanych. W odróżnieniu u od płci żeńskiej obserwuje się tutaj niewielką przewagę chłopców z II grupy nad badanymi pochodzącymi z rodzin małodziejnych. Najmniejsze roczne przyrosty rzędu 0,46 % notuje się wśród najmłodszych badanych w grupie I, natomiast między 9 a 10 rokiem życia dynamika rozwoju skoku w dal w tej grupie wynosi 10,18 %. W grupie chłopców z rodzin wielodzietnych największe tempo siły eksplozywnej notuje się między 9 a 10 rokiem życia (WTR<sub>III</sub>=11,42 %).

Tabela 1

Charakterystyki liczbowe badanych cech w grupie dziewcząt z uwzględnieniem liczby dzieci w rodzinie

| Cecha/Wiek                   | I grupa   |       |           |       |           |       |           |       |           |       | II grupa  |       |           |       |           |       |           |   |           |   |
|------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|---|-----------|---|
|                              | 7         |       | 8         |       | 9         |       | 10        |       | 7         |       | 8         |       | 9         |       | 10        |       | 7         |   | 8         |   |
|                              | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s | $\bar{X}$ | s |
| Wysokość ciała               | 126,51    | 6,13  | 127,33    | 6,38  | 133,35    | 5,55  | 139,56    | 7,7   | 125,64    | 6,24  | 125,82    | 5,82  | 131,2     | 5,73  | 136,22    | 6,83  |           |   |           |   |
| Ciężar ciała                 | 25,15     | 3,92  | 27,03     | 5,93  | 31,79     | 6,78  | 32,01     | 5,21  | 25,11     | 4,69  | 25,01     | 3,95  | 28,36     | 4,52  | 30,98     | 5,00  |           |   |           |   |
| Wysokość siedzeniowa         | 67,18     | 4,46  | 67,30     | 5,50  | 70,7      | 3,59  | 72,43     | 4,17  | 66,14     | 4,31  | 67,54     | 4,22  | 69,06     | 3,33  | 71,79     | 3,45  |           |   |           |   |
| Obwód ramienia               | 18,66     | 2,25  | 18,69     | 2,72  | 20,13     | 2,76  | 20,23     | 2,49  | 18,2      | 2,18  | 18,37     | 1,74  | 19,41     | 2,11  | 19,83     | 2,09  |           |   |           |   |
| Skok w dal                   | 100,72    | 14,99 | 102,8     | 22,26 | 116,62    | 20,51 | 126,44    | 24,01 | 95,02     | 25,32 | 105,39    | 20,48 | 114,38    | 20,05 | 126,31    | 21,95 |           |   |           |   |
| Wskaźnik Rohrer'a            | 1,24      | 0,15  | 1,29      | 0,18  | 1,33      | 0,22  | 1,22      | 0,15  | 1,26      | 0,17  | 1,25      | 0,14  | 1,25      | 0,16  | 1,18      | 0,18  |           |   |           |   |
| Wskaźnik Manouvriera         | 88,83     | 10,94 | 90,11     | 13,95 | 88,8      | 6,20  | 92,98     | 10,00 | 90,54     | 13,02 | 86,77     | 11,19 | 90,18     | 8,30  | 89,84     | 6,67  |           |   |           |   |
| Wskaźnik BMI                 | 15,67     | 1,87  | 16,52     | 2,58  | 17,78     | 3,15  | 16,64     | 2,02  | 15,84     | 2,26  | 15,73     | 1,78  | 16,42     | 2,07  | 16,42     | 2,28  |           |   |           |   |
| Bieg 4x10 m z przen. kłocków | 16,43     | 2,00  | 16,86     | 2,83  | 15,75     | 2,40  | 14,25     | 1,73  | 17,10     | 2,49  | 16,59     | 2,45  | 17,51     | 12,94 | 14,32     | 1,72  |           |   |           |   |
| Chwyt pałeczki Ditticha      | 30,91     | 7,59  | 32,31     | 6,64  | 31,66     | 9,04  | 28,18     | 6,35  | 32,2      | 7,83  | 32,63     | 8,4   | 32,41     | 8,17  | 30,87     | 8,27  |           |   |           |   |
| Chwyt piłki do kubka         | 0,87      | 1,19  | 0,71      | 0,97  | 1,14      | 1,05  | 1,73      | 1,87  | 0,88      | 1,14  | 0,75      | 1,14  | 1,45      | 1,42  | 1,93      | 1,98  |           |   |           |   |

Tabela 2

## Charakterystyki liczbowe badanych cech w grupie chłopców z uwzględnieniem liczby dzieci w rodzinie

| Cecha/Wiek                   | I grupa   |       |           |       |           |       |           |       |           |       | II grupa  |       |           |       |           |       |           |   |           |   |
|------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|---|-----------|---|
|                              | 7         |       | 8         |       | 9         |       | 10        |       | 7         |       | 8         |       | 9         |       | 10        |       | 7         |   | 8         |   |
|                              | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s     | $\bar{X}$ | s | $\bar{X}$ | s |
| Wysokość ciała               | 127,67    | 4,92  | 129,53    | 7,38  | 135,43    | 5,77  | 140,07    | 6,43  | 125,42    | 4,58  | 129,31    | 5,83  | 134,37    | 6,07  | 140,25    | 5,80  |           |   |           |   |
| Ciężar ciała                 | 26,37     | 4,41  | 27,61     | 5,69  | 30,63     | 4,66  | 33,38     | 5,74  | 25,23     | 3,31  | 27,33     | 4,27  | 30,79     | 6,16  | 33,68     | 5,31  |           |   |           |   |
| Wysokość siedzeniowa         | 67,43     | 4,05  | 68,56     | 6,41  | 71,96     | 3,48  | 72,92     | 4,74  | 66,26     | 5,31  | 67,85     | 4,54  | 71,26     | 3,94  | 72,97     | 4,11  |           |   |           |   |
| Obwód ramienia               | 19,13     | 2,33  | 19,50     | 2,54  | 19,77     | 1,88  | 20,65     | 2,34  | 18,54     | 2,10  | 19,21     | 3,15  | 20,11     | 2,52  | 20,86     | 2,22  |           |   |           |   |
| Wskaźnik Rohrera             | 1,26      | 0,14  | 1,26      | 0,18  | 1,22      | 0,13  | 1,21      | 0,14  | 1,27      | 0,11  | 1,25      | 0,13  | 1,25      | 0,16  | 1,21      | 0,15  |           |   |           |   |
| Wskaźnik Manouvriera         | 89,84     | 10,63 | 90,21     | 17,15 | 88,40     | 7,71  | 92,52     | 8,94  | 90,19     | 12,88 | 91,11     | 10,52 | 88,81     | 7,92  | 92,50     | 8,09  |           |   |           |   |
| Wskaźnik BMI                 | 16,11     | 1,93  | 16,34     | 2,36  | 16,64     | 1,86  | 17,06     | 2,06  | 16,00     | 1,46  | 16,27     | 1,80  | 16,93     | 2,42  | 16,94     | 2,13  |           |   |           |   |
| Skok w dal                   | 115,21    | 22,07 | 115,74    | 22,75 | 127,78    | 21,93 | 141,49    | 19,80 | 116,42    | 19,37 | 118,20    | 24,41 | 128,86    | 18,02 | 144,47    | 25,08 |           |   |           |   |
| Bieg 4x10 m z przen. kłocków | 15,30     | 2,25  | 15,15     | 1,77  | 14,92     | 1,88  | 13,85     | 1,48  | 16,71     | 2,26  | 15,15     | 2,34  | 15,16     | 2,81  | 13,71     | 2,41  |           |   |           |   |
| Chwyt pałeczki Ditricha      | 32,84     | 8,36  | 30,85     | 7,94  | 28,99     | 7,46  | 26,79     | 8,01  | 29,39     | 6,34  | 31,41     | 7,91  | 28,62     | 7,36  | 26,72     | 7,09  |           |   |           |   |
| Chwyt piłki do kubka         | 0,94      | 1,58  | 1,16      | 1,43  | 2,08      | 2,31  | 1,98      | 2,09  | 0,61      | 0,69  | 1,10      | 1,25  | 1,91      | 1,97  | 2,87      | 2,84  |           |   |           |   |

Rezultaty biegu z przenoszeniem klocków I grupie dziewcząt pozwalają stwierdzić, iż wraz z wiekiem badane coraz szybciej pokonują wyznaczony dystans. Obserwuje się tylko nieznaczne pogorszenie wyników wśród 8-latek. Stwierdza się również, że w przedziałach wiekowych 7, 9 i 10 lat badane pochodzące z rodzin bardziej licznych wykazują wyższy poziom badanej zdolności od dziewcząt należących do I grupy. W grupie I największym tempem rozwoju charakteryzuje się okres między 9 a 10 rokiem życia, kiedy to roczny przyrost wynosi 10 %. Wśród badanych z II grupy kinetyka rozwoju tej zdolności przebiega odmiennie. Między 8 a 9 rokiem życia dochodzi do wyraźnego regresu ( $WTR_{III} = -5,40 \%$ ), natomiast okres między 9 a 10 rokiem cechuje się znaczną poprawą wyników w skali roku ( $WTR_{III} = 20,04 \%$ ). Analizując rezultaty wśród chłopców, podobnie jak w populacji żeńskiej w przedziałach wiekowych 7, 9 i 10 lat zanotowano lepsze wyniki wśród badanych z I grupy w porównaniu do rówieśników z rodzin wielodzietnych. Analizując wartości wskaźnika  $WTR_{III}$  u ogółu badanych chłopców stwierdza się, że największe roczne przyrosty badanej zdolności mają miejsce między 9 a 10 rokiem życia (tab. 3).

Ogół badanych dziewcząt osiąga szczyt możliwości w zakresie szybkości reakcji w wieku 10 lat. Zauważyć można również, że badane należące do I grupy wykazują wyższy poziom badanej zdolności od dziewcząt pochodzących z rodzin wielodzietnych. Dynamika rozwoju tej koordynacji przebiega w grupie najstarszych dziewcząt na jednakowym poziomie. Roczne przyrosty wynoszą 11,63 %. Początek nauki szkolnej (7–8 lat) charakteryzuje się regresem omawianej zdolności i to niezależnie od liczby dzieci w rodzinie (tab. 3). W populacji chłopców ogół badanych osiąga szczyt możliwości w zakresie badanej zdolności w wieku 10 lat. Chłopcy z I grupy uzyskali gorsze wyniki w porównaniu z badanymi pochodzącymi z rodzin wielodzietnych. Wyjątek stanowi kategoria wiekowa 8 lat. Dynamika rozwoju szybkości reakcji w I grupie przebiega mniej więcej na jednakowym poziomie. Natomiast wśród chłopców z rodzin wielodzietnych największe tempo rozwoju badanej zdolności występuje między 8 a 9 rokiem życia (tab. 3).

Śledząc dynamikę rozwoju orientacji przestrzennej wśród populacji dziewcząt stwierdza się jej wyższy poziom u badanych należących do rodzin wielodzietnych. Niezależnie od ilości dzieci w rodzinie największe roczne przyrosty obserwuje się między 8 a 9 rokiem życia. Przekraczają one w grupie I 46 %, natomiast w grupie II 63 %. Zauważyć również można, że początek nauki szkolnej (7–8 lat) charakteryzuje się znacznym regresem badanej zdolności. Analizując wyniki w grupie chłopców zauważyć można, że badani z rodzin małodzieńskich wykazują wyższy poziom badanej zdolności koordynacyjnej od chłopców należących do II grupy (tab. 2). Takie zjawisko obserwuje się w grupach wiekowych 7, 8 i 9 lat. Natomiast wśród najstarszych badanych uwidacznia się znaczna przewaga chłopców z rodzin wielodzietnych. Analizując wartości wskaźnika  $WTR_{III}$  w grupie chłopców z rodzin małodzieńskich zauważa się niewielki regres omawianej zdolności wraz z wiekiem badanych. W grupie I największe tempo rozwoju orientacji przestrzennej (56,79 %) występuje w wieku 8–9 lat (tab. 3).

Analizując wartości wskaźnika Rohrera w grupie dziewcząt pochodzących z rodzin wielodzietnych można zauważyć, że badane charakteryzuje leptosomizacja sylwetki. Całkiem odwrotną sytuację obserwuje się w grupie I. Począwszy od 7 do 9 roku życia wartości wskaźnika Rohrera stopniowo rosną. Oznacza to, że dziewczęta z rodzin małodzieńskich posiadają bardziej atletyczny typ budowy ciała. Sytuacja wśród populacji męskiej przedstawia się podobnie jak u dziewcząt. Niezależnie od ilości dzieci w rodzinie u ogółu badanych obserwuje się zjawisko smuklenia sylwetki wraz z wiekiem.

Średnie wartości wskaźnika Manouvrier'a pozwalają zaliczyć populację dziewcząt do osobników odznaczających się średniaki oraz powyżej średnimi kończynami dolnymi. W grupie wiekowej 7 i 9 lat badane z grupy I posiadają krótsze kończyny dolne w porównaniu z dziewczętami z rodzin wielodzietnych. Rozwój tego parametru wśród badanych dziewcząt przebiega nierównomiernie. Największy roczny przyrost w grupie I obserwuje się między 9 a 10 rokiem życia. W grupie II największe tempo rozwoju ma miejsce rok wcześniej (tab. 3). Podobnie jak w populacji żeńskiej zanotowane wartości wskaźnika Manouvrier'a pozwalają zaliczyć ogół badanych chłopców do osobników odznaczających się średnimi i powyżej średnimi kończynami dolnymi. Dodatkowo można zauważyć, że chłopcy w wieku 7, 8 i 9 lat z rodzin małodzieńskich posiadają krótsze kończyny dolne od swoich rówieśników z grupy II. Analiza wielkości  $WTR_{III}$  pozwala stwierdzić, że największe tempo rozwoju u ogółu badanych chłopców ma miejsce między 9 a 10 rokiem życia (tab. 3).

Z przeprowadzonych badań wynika, że badane z grupy I począwszy od 8 roku życia wykazują wyższy poziom wartości BMI od dziewcząt z rodzin wielodzietnych. Jedynie wśród najmłodszych badanych zauważyć można, że zanotowane wartości BMI są niższe u dziewcząt z grupy I w porównaniu z badanymi z II grupy. Największe tempo rozwoju tego parametru u ogółu badanych dziewcząt ma miejsce między 8 a 9 rokiem życia. W populacji męskiej zanotowane wartości BMI wskazują na systematyczny wzrost masy ciała w stosunku do wysokości. Sytuacja taka występuje niezależnie od liczby dzieci w rodzinie. W grupie 7-, 8- i

Tabela 3

Wskaźnik WTR<sub>III</sub> badanych cech z uwzględnieniem liczby dzieci w rodzinie

| Cecha/Wiek                   | Dziewczęta |          |         |          |          |          | Chłopcy |          |         |          |          |          |
|------------------------------|------------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|
|                              | 7-8 lat    |          | 8-9 lat |          | 9-10 lat |          | 7-8 lat |          | 8-9 lat |          | 9-10 lat |          |
|                              | I grupa    | II grupa | I grupa | II grupa | I grupa  | II grupa | I grupa | II grupa | I grupa | II grupa | I grupa  | II grupa |
| Wysokość ciała               | 0,65       | 0,14     | 4,62    | 4,19     | 4,55     | 3,75     | 1,45    | 3,05     | 4,45    | 3,84     | 3,37     | 4,28     |
| Ciężar ciała                 | 7,21       | -0,40    | 16,18   | 16,18    | 0,69     | 8,83     | 4,59    | 7,99     | 10,37   | 11,91    | 8,59     | 8,97     |
| Wysokość siedzeniowa         | 0,18       | 2,09     | 4,93    | 2,23     | 2,42     | 3,88     | 1,66    | 2,37     | 4,84    | 4,90     | 1,33     | 2,37     |
| Obwód ramienia               | 0,16       | 0,93     | 0,93    | 1,26     | 0,50     | 2,14     | 1,92    | 3,55     | 7,42    | 4,58     | 4,35     | 3,66     |
| Wskaźnik Rohrer              | 3,95       | -0,80    | 3,05    | 4,29     | -8,63    | -5,76    | 0,00    | -1,59    | -3,23   | 0,00     | -0,82    | -3,25    |
| Wskaźnik Manouviera          | 1,43       | -4,25    | -1,46   | 3,85     | 4,60     | -0,38    | 0,41    | 1,01     | -2,03   | -2,56    | -3,25    | 4,07     |
| Wskaźnik BMI                 | 5,28       | -1,40    | 7,35    | 0,00     | -6,62    | 0,00     | 1,42    | 1,67     | 1,82    | 3,98     | 2,49     | -0,06    |
| Skok w dal                   | 2,04       | 0,14     | 12,60   | 8,18     | 8,08     | 9,91     | 0,46    | 1,52     | 9,89    | 8,63     | 10,18    | 11,42    |
| Bieg 4x10 m z przen. klocków | -2,58      | 3,03     | 6,81    | -5,40    | 10,00    | 20,04    | 0,99    | 9,79     | 1,53    | -0,07    | 7,44     | 10,05    |
| Chwyt pałeczki Ditricha      | -4,43      | -1,33    | 2,03    | 0,68     | 11,63    | 11,63    | 6,25    | -6,64    | 6,22    | 9,30     | 7,89     | 6,87     |
| Chwyt piłki do kubka         | -20,25     | -15,95   | 46,49   | 63,64    | 41,11    | 28,4     | 20,95   | 57,31    | 56,79   | 53,82    | -4,93    | 40,17    |

10-latków z rodzin małodziejnych obserwuje się większą tendencję do nadwagi w porównaniu z chłopcami z II grupy. Analiza wielkości WTR<sub>III</sub> pozwala stwierdzić, że największe tempo rozwoju w I grupie ma miejsce między 9 a 10 rokiem życia, natomiast w grupie II rok wcześniej (tab. 3).

**Podsumowanie.** Analizując zależność między liczbą dzieci w rodzinie a wysokością ciała chłopców i dziewcząt stwierdza się niewielką przewagę badanych pochodzących z rodzin małodziejnych. Podobną sytuację zaobserwował Asienkiewicz badając populację dzieci Zielonej Góry: chłopcy i dziewczęta z rodzin małodziejnych uzyskali przeciętnie większe pomiary wysokości ciała od swoich rówieśników, którzy posiadali dwoje i więcej rodzeństwa [Asienkiewicz, 2007]. Również badania przeprowadzone wśród dzieci w wieku 7–10 lat z podstawowych i średnich szkół wiejskich z terenów południowego Podlasia potwierdzają tę zależność [Zieniewicz i wsp., 2003].

Podobną tendencję jak w przypadku wysokości ciała zaobserwowano odnośnie masy ciała. Jedynymi grupami, w których wyższym poziomem rozwoju tej cechy charakteryzowały się dzieci pochodzące z rodzin małodziejnych byli 9- i 10-letni chłopcy. Poza tym zarówno w grupie dziewcząt jak i chłopców wyższą masę ciała posiadali badani z rodzin z jednym i dwojgiem dzieci. Tendencję taką zaobserwował również Domaradzki badając dzieci wieku 11–14 lat z dawnego województwa legnickiego oraz Saczuk i Wilczewski badając grupę dzieci wiejskich [Domaradzki, 2000; Saczuk i wsp., 2003; Wilczewski, 1987].

Konsekwencją wysokich wartości wysokości i masy ciała wśród przebadanych dziewcząt i chłopców z rodzin małodziejnych były wysokie wartości wskaźnika masy ciała (BMI). Podobne zjawisko zaobserwowano na podstawie badań przeprowadzonych wśród populacji dzieci i młodzieży wiejskiej z Podlasia w wieku 10–19 lat [Saczuk i wsp., 2003]. Największą różnicę pomiędzy dziewczętami z rodzin małodziejnych a posiadającymi 3 lub więcej rodzeństwa zanotowano w wieku 9 lat (1,36 stopnia). Wśród populacji dzieci z Podlasia w wieku 7–10 lat również największe wartości BMI zanotowano w grupie dzieci z jednym lub dwojgiem rodzeństwa, z tym, że największą różnicę pomiędzy badanymi zaobserwowano u chłopców w wieku 9 lat (1,14 stopnia), natomiast wśród dziewcząt w rok wcześniej (1,45 stopnia) [Zieniewicz i wsp., 2003].

Wartości pomiarów obwodu ramienia również okazały się uzależnione od diety rodziny. Z przeprowadzonych badań wynika, że dziewczęta posiadające jedno lub dwoje rodzeństwa uzyskały większe pomiary obwodu ramienia od swoich rówieśniczek z rodzin małodziejnych. Uzyskane wyniki znalazły odzwierciedlenie w badaniach przeprowadzonych na terenie Podlasia przez Zieniewicz i Popławską [Zieniewicz i wsp., 2003]. Zestawiając przeciętne wartości pomiaru obwodu ramienia stwierdza się również, że populacja Podlaskich dziewcząt z rodzin małodziejnych uzyskała mniejsze wartości w zakresie badanego parametru w stosunku do przebadanych dziewcząt posiadających troje i więcej rodzeństwa. Zjawisko takie zaobserwowano także w populacji chłopców.

Literatura odnośnie danych mówiących o zróżnicowaniu rozwoju motorycznego w zależności od liczby dzieci w rodzinie jest bardzo uboga. Z tego też względu autor ograniczył się do omówienia praktycznie własnych wyników. Analizując przeprowadzone pomiary sprawności fizycznej stwierdza się badane populacje chłopców i dziewcząt z rodzin małodziejnych prezentują przeciętnie niższy poziom eksplozywności kończyn dolnych (z wyjątkiem 7- i 9-letni dziewcząt), szybkości ruchów kończyny górnej, zdolności wytrzymałościowych (z wyjątkiem 8-letnich dziewcząt i 10-letnich chłopców) od swoich rówieśników z rodzin małodziejnych. Natomiast pomiary w zakresie szybkości reakcji wśród dziewcząt pokazują wyraźnie, że badane pochodzące z rodzin małodziejnych wykazują wyższy poziom omawianej zdolności od populacji dziewcząt posiadających troje lub więcej rodzeństwa. W populacji męskiej takie zjawisko obserwuje się wyraźnie w grupie najmłodszych badanych oraz nieznacznie wśród 10-latków. Również w zakresie orientacji przestrzennej chłopcy z rodzin małodziejnych wykazują wyższy poziom badanej zdolności w porównaniu z rówieśnikami posiadającymi troje i więcej rodzeństwa.

Analizując wskaźnik tempa rozwoju wśród populacji żeńskiej zauważa się, że zarówno w grupie I jak i II największe roczne przyrosty wysokości i masy ciała notuje się między 8 a 9 rokiem życia, natomiast w przypadku wysokości siedzeniowej oraz obwodu ramienia największe tempo rozwoju w grupie II zanotowano o rok później niż w grupie rodzin małodziejnych. Dynamika tempa rozwoju zdolności motorycznych takich jak wytrzymałość, szybkość reakcji i orientacja przestrzenna jest taka sama w grupie dziewcząt pochodzących z rodzin małodziejnych jak i małodziejnych. W populacji chłopców niezależnie od diety rodziny największe roczne przyrosty cech somatycznych mają miejsce między 8 a 9 rokiem życia; natomiast siły eksplozywności kończyn dolnych i wytrzymałości między 9 a 10 rokiem życia, a szybkości ruchów kończyny górnej rok wcześniej – 8 a 9 rokiem życia. Szybsze tempo rozwoju orientacji przestrzennej oraz szybkości reakcji zanotowano wśród chłopców mających troje i więcej rodzeństwa.

Wyniki badań uzyskane w niniejszej pracy wskazują na istotne znaczenie czynnika diety w stosunku do rozwoju morfofunkcjonalnego badanej populacji. Zjawisko to potwierdzają wyniki badań wielu

autorów. [Tanner, 1963; Gołąb, 1988; Malinowski i wsp., 1993; Stolarczyk, 1990; Hulanicka, 1990; Saczuk i wsp., 2003; Siemiński, 2001]. Podkreślają oni, że wraz ze wzrostem dzieci w rodzinie obniża się poziom rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży. Dieta rodziny jest bowiem silnie powiązana z czynnikami ekonomicznymi, a w szczególności z sytuacją finansową, która pogarsza się wraz z powiększaniem rodziny [Bielicki, 1992]. Większa liczba dzieci w rodzinie zmniejsza dochód przypadający na jednego członka rodziny, co negatywnie wpływa na status żywieniowy. Autorzy donoszą, że pogarszające się warunki materialne zmniejszają wśród dzieci spożycie błonnika, cynku, wapnia oraz witamin: B2, C oraz PP [Czeczulewski i wsp., 1999]. Analizując dane zebrane w 1980 oraz 1991 roku przez Główny Urząd Statystyczny okazuje się, że wraz ze wzrostem liczby członków rodziny zmniejsza się spożycie droższych oraz ważniejszych produktów istotnych dla rozwijającego się organizmu [Przewęda, 1985; Asienkiewicz, 2007]. Dlatego też przebadane dzieci pochodzące z rodzin małodietnych są nieco wyższe, cięższe, posiadają większe wartości pomiarów wysokości siedzeniowej oraz obwodu ramienia. Również im liczniejsze potomstwo tym większy wpływ na rozwój kolejnych ciąż ma wiek rodziców, liczba przeżytych ciąż oraz czas jaki upłynął pomiędzy kolejnymi ciążami. Dieta rodziny jest również silnie powiązana z poziomem edukacji rodziców. Okazuje się, że im wykształcenie rodziców jest niższe tym większa jest liczba dzieci [Skład i wsp., 1977; Charzewski i wsp., 1990; Jopkiewicz, 1990].

Zachodzące w ostatnich latach w Polsce gwałtowne zmiany społeczno-ekonomiczne wpływają na styl życia, sposób odżywiania, standard życia rodziny. Sytuacja taka zmusza więc do stałego monitorowania kierunku działania czynników środowiskowych wpływających na rozwój biologiczny dzieci i młodzieży oraz wyznaczania aktualnych norm rozwojowych.

### **Wnioski**

1. Z przeprowadzonych badań wynika, że liczba dzieci w rodzinie w pewnym stopniu różnicuje poziom wybranych cech somatycznych oraz sprawność fizyczną dzieci w wieku 7–10 lat z terenu Podkarpacia.
2. Generalnie dziewczęta i chłopcy posiadający jedno lub dwoje rodzeństwa uzyskali wyższe wartości cech somatycznych od swoich rówieśników z rodzin wielodzietnych.
3. Przeprowadzone pomiary sprawności fizycznej pokazują wyraźnie, że populacje chłopców i dziewcząt z rodzin małodietnych prezentują przeciętnie wyższy poziom zdolności wytrzymałościowych, szybkości reakcji (z wyjątkiem 7- i 10-letnich chłopców) oraz orientacji przestrzennej (tylko w grupie chłopców z wyjątkiem 10-letnich). Natomiast dzieci z rodzin wielodzietnych posiadają wyższy poziom siły eksplozywnej kończyn dolnych (z wyjątkiem 7- i 9-letnich dziewcząt) oraz orientacji przestrzennej (tylko w grupie dziewcząt).
4. Dynamika tempa rozwoju cech somatycznych oraz zdolności motorycznych (z wyjątkiem szybkości reakcji i orientacji przestrzennej) wśród populacji chłopców jest niezależna od diety rodziny. Największe roczne przyrosty badanych parametrów wśród chłopców z I i II grupy mają miejsce w tym samym wieku.
5. W populacji dziewcząt niezależnie od liczby rodzeństwa największe zmiany rozwojowe odnośnie wysokości i masy ciała, wytrzymałości, szybkości reakcji i orientacji przestrzennej występują w tym samym wieku. Jedynie w zakresie wysokości siedzeniowej, obwodu ramienia i siły eksplozywnej kończyn dolnych szybsze tempo rozwoju wykazują dziewczęta z rodzin małodietnych.

### **Piśmiennictwo**

1. Asienkiewicz R. Ontogenetyczna zmienność rozwoju fizycznego i motorycznego chłopców i dziewcząt w wieku 5–14 lat. – Zielona Góra : Uniwersytet. – Zielonogórski, 2007.
2. Bielicki T. Nierówności społeczne w Polsce w ocenie antropologa / T. Bielicki // Nauka Polska. – 1992. – № 3. – P. 3–18.
3. Charzewski J. Uwarstwienie społeczne ludności Warszawy. Analiza wysokości ciała i tempa dojrzewania chłopców 13–14-letnich / J. Charzewski, T. Bielicki. – Wychowanie Fizyczne i Sport. – 1990. – № 1. – P. 3–20.
4. Czeczulewski J. Społeczno-ekonomiczne uwarunkowania sposobu żywienia dzieci wiejskich z terenu byłego województwa białkopodlaskiego / J. Czeczulewski, G. Raczyński, M. Skład. – W: Uwarunkowania rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży wiejskiej. Rocznik Naukowy IWFIS. Biała Podlaska. – 1999. – T. VI, supl. 1. – P. 281–288.
5. Domaradzki J. Zróżnicowanie poziomu rozwoju morfofunkcjonalnego dzieci pochodzących z rodzin mało- i wielodzietnych / J. Domaradzki // Nowa Medycyna w Sporcie. – 2000. – IV. – Nr 12. – Zeszyt 108.
6. Gołąb S. Zróżnicowanie poziomu biologicznego w świetle wybranych wskaźników społecznych. Dziecko Krakowskie. Poziom rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży miasta Krakowa / S. Gołąb. – Kraków : AWF, 1988. – P. 185–207.
7. Hulanicka B. Stan rozwoju chłopców w okresie pokwitania jako odbicie różnic społecznych wśród ludności Wrocławia / B. Hulanicka // Materiały i Prace Antropologiczne. – 1990. – № 111.
8. Jopkiewicz A. Gradienty społeczne rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży miejskiej na Kielecczyźnie / A. Jopkiewicz, M. Zaręba // Akademia Medyczna, Bydgoszcz. – 2000. Medical Review. Scripta Periodica. – Vol. III. – Nr 2, sup. 1. – P. 1, 281–290.

9. Malinowski A. Rozwój biologiczny dzieci i młodzieży szkolnej Wrocławia – standardy, warunki bytowe i uwarunkowania środowiskowe / A. Malinowski, M. Pazecka, H. Stolarczyk // Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Anthropologica. – 1. – 1993.
10. Przewęda R. Uwarunkowania rozwoju sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej / R. Przewęda. – Warszawa : Z Warsztatów Badawczych AWF, 1985.
11. Saczuk J. Społeczne uwarunkowania rozwoju fizycznego dziewcząt i chłopców wiejskich / J. Saczuk, A. Wilczewski // W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej, (red.) J. Zagórski, M. Skład ; Instytut Medycyny Wsi. – Lublin, 2003. – P. 121–132.
12. Siemiński M. Środowiskowe zagrożenia zdrowia / M. Siemiński. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2001.
13. Skład M. Wpływ czynników dziedzicznych i środowiskowych na zróżnicowanie komponentów ciała u człowieka / M. Skład, H. Piechaczek // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 1977. – № 3, 10.
14. Stolarczyk H. Społeczne uwarunkowania rozwoju społecznego dzieci i młodzieży szkolnej Łodzi / H. Stolarczyk. – Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 1990.
15. Tanner J. M. Rozwój w okresie pokwitania / J. M. Tanner. – Warszawa : PZWL, 1963.
16. Wilczewski A. Rozwój fizyczny młodzieży bielsko-podlaskiej na tle rówieśników z innych regionów kraju / A. Wilczewski // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 1987. – P. 1, 22.
17. Zieniewicz A. Społeczne uwarunkowania poziomu rozwoju fizycznego młodszych dzieci wiejskich w wieku szkolnym / A. Zieniewicz // Popławska W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej / (red.) J. Zagórski, M. Skład ; Instytut Medycyny Wsi. – Lublin, 2003. – P. 71–80.

### Resume

**Кароліна Пзедновек, Кристофор Пзедновек, Богдан Мицкан. Рівень і темп морфофункціонального розвитку дітей 7–10 років, які походять із мало- й багатодітних сімей.** Із проведених досліджень очевидно, що кількість дітей у сім'ї деякою мірою є вагомим чинником щодо величини досліджених нами соматичних ознак, а також рівня розвитку фізичних якостей дітей 7–10 років, котрі проживають на території Підкарпатського воєводства. Установлено, що дівчата й хлопці, які мають одного або двох братів/сестер, характеризуються вищими соматичними ознаками, порівняно зі своїми ровесниками з багатодітних сімей. Проведені тестування засвідчили, що популяції хлопців і дівчат із небагатодітних сімей відзначаються вищим рівнем розвитку витривалості, швидкості реакції (за винятком 7- й 10-річних хлопців), а також просторової орієнтації (лише в групі хлопців, за винятком 10-річних). Натомість респонденти з багатодітних сімей виявили вищий рівень силових здібностей (за винятком 7- й 9-річних дівчат), а також просторової орієнтації. Динаміка темпу розвитку соматичних ознак та рухових здібностей (за винятком швидкості реакції й просторової орієнтації) серед популяції хлопців не залежить від кількості дітей у сім'ї.

**Ключові слова:** морфофункціональний розвиток, діти, мало- й багатодітні сім'ї.

**Кароліна Пзедновек, Кристофор Пзедновек, Богдан Мицкан. Уровень и темп морфофункционального развития детей 7–10 лет, которые происходят из мало- и многодетных семей.** Из проведенных исследований следует, что число детей в семье в некоторой степени является весомым фактором относительно величины исследованных нами соматических признаков, а также уровня развития физических качеств детей 7–10 лет, которые проживают на территории Подкарпатского воєводства. Установлено, что девочки и мальчики, которые имеют одного или двое братьев/сестер, характеризуются высшими соматическими признаками, по сравнению со своими сверстниками из многодетных семей. Установлено, что девочки и мальчики, которые имеют одного или двоих братьев/сестер, характеризуются высшими соматическими признаками, по сравнению со своими ровесниками из многодетных семей. Проведенные тестирования засвидетельствовали, что популяции детей из немногочисленных семей имеют высший уровень развития выносливости, быстроты реакции (за исключением 7- и 10-летних мальчиков), а также пространственной ориентации (лишь в группе мальчиков, за исключением 10-летних). Зато дети из многодетных семей показали высший уровень силовых способностей (за исключением 7- и 9-летних девочек, а также пространственной ориентации). Динамика темпа развития соматических признаков и двигательных способностей (за исключением быстроты реакции и пространственной ориентации) среди популяции ребят не зависит от количества детей в семье.

**Ключевые слова:** морфофункциональное развитие, дети, мало- и многодетные семьи.

**Karolina Przednowek, Krzysztof Przednowek, Bogdan Mytskan. The Level and Pace of Morphofunctional Development of Children of 7–10 Years of Age who Come From Small and Large Families.** From the research that the number of children in families in some extent is an important factor with respect to the value of the investigated somatic symptoms, as well as the level of development of physical qualities of children of 7–10 years old, who live in the province of Prykarpattia. It was found that girls and boys which have one or two brothers / sisters are characterized by higher somatic symptoms, in comparison with their peers from large families. It was found that the girls and guys who have one or two brothers / sisters are characterized by higher somatic symptoms, in comparison with their peers from large families. Testing confirmed that the population of boys and girls from small families have the highest level of endurance, reactions (except for the 7- and 10-year-olds) as well as the spatial orientation (only in the group of

children with the exception of 10-year-olds). But from large families have found the highest level of power abilities (except for the 7- and 9-year-old girls, and spatial orientation. The dynamics of the rate of development of somatic symptoms and motor abilities (except reaction and spatial orientation) among the population of children regardless of the amount children in the families.

**Key words:** morphological and functional development of children, small and large families of seven.

УДК 37.037

*Mirosława Cieślicka, Krzysztof Żołnowski*

## **Jakościowe i ilościowe aspekty obciążeń treningowych młodych pływaków**

*Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy;  
Instytut Kultury Fizycznej*

**Wstęp.** Trenerzy oraz osoby związane ze światem sportu od wielu lat szukają najbardziej efektywnych metod, form i środków, które przyczyniają się do poprawiania wyników sportowych, a także do ustanawiania nowych granic ludzkich możliwości. Teoretyczne podstawy organizacji treningu sportowego opracowano i przedstawiono w wielu pracach z zakresu kultury fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem sportu wyczynowego. Wśród nich na uwagę zasługują prace: Z. Ważnego (1981), T. Bompuy (1983), H. Sozańskiego (1985), K. M. Bauerdfeda i G. Schrotera (1986), J. Raczka (1991), P. O. Astranda (1992), T. Ulatowskiego (1993), W. N. Płatonowa i wsp. (1995).

Bardzo istotną rolę w przygotowaniu zawodnika do takich celów odgrywa właściwe przygotowanie planu treningowego, który w sposób racjonalny i stopniowy powinien oddziaływać i stymulować jego rozwój. Obecnie planowanie treningu, rejestracja obciążeń oraz optymalizacja stosowania różnorodnych metod, środków i form treningu bazuje na wieloletnich doświadczeniach trenerów i samych zawodników. Chęć uzyskiwania coraz lepszych wyników wymusza zmiany w prowadzeniu procesu treningowego, co prowadzi do ciągłego szukania najlepszej drogi do osiągnięcia sukcesu. Przedstawiono strukturę i zasady obowiązujące w planowaniu oraz realizacji długofalowego procesu treningowego z uwzględnieniem właściwego oraz precyzyjnego doboru metod i środków pozwalających zawodnikom na uzyskiwanie coraz lepszych rezultatów na różnych dystansach. Dane liczbowe przedstawione w niniejszej pracy odzwierciedlają zapis dziennika treningowego oraz notatek prowadzonych przez trenera, w okresie przygotowań zawodnika S.S do dwóch imprez docelowych. Zapisy obrazują obciążenia jakim byli poddawani w sezonie 2012/2013.

**Material i metody.** Wielkość obciążeń przedstawiono w postaci ilości kilometrów przeplniętych w każdym mezocyklu, uwzględniając zastosowane środki i metody treningowe. Dane dotyczące objętości pracy zamieszczono w tabelach oraz na wykresach dla każdego z omawianych okresów. Ukazano w ten sposób zależności pomiędzy obciążeniami i różnorodnością zastosowanych środków w poszczególnych okresach treningowych, co dało większą możliwość ilościowego oceniania skuteczności przeprowadzonego treningu. Brakujące informacje uzupełniono w oparciu o rozmowę z trenerem.

S.S jest zawodnikiem, który od początku swojej kariery osiągał najlepsze rezultaty pływając kraulem. Rozwój jego kariery przebiegał etapowo. Po okresie ukierunkowanym rozpoczął specjalizację w stylu dowolnym. Sezon 2011/2012 był najlepszy w jego karierze. Biorąc udział w 13 zawodach zdobył swój pierwszy medal Mistrzostw Polski oraz ustanowił 11 rekordów życiowych.

Z tabeli 1 wynika, że S.S realizujący program treningowy w sezonie 2011/2012 cyklicznie poprawiał swoje rekordy życiowe. Uznać można, że trening był dopasowany do zawodnika w sposób optymalny. Od początku do końca realizował założenia, co skutkowało poprawą wyników do zawodów docelowych łącznie.

**Wyniki.** Opierając się na zebranych materiale badawczym dokonano analizy cyklu treningowego realizowanego przez zawodnika S. S. Pod uwagę wzięto strukturę czasową i rzeczową. Dokonano periodyzacji makrocyklu na krótsze okresy treningowe – mezocykle i mikrocykle pozwalające na optymalny wgląd w strukturę treningu, analizę obciążeń w nim zawartych, a także na wyodrębnienie środków treningowych zastosowanych w trakcie tego okresu. Całkowita objętość cyklu została wyznaczona poprzez zsumowanie kilometrów w okresie poszczególnych mezocyklów. W ogólnej ilości przeplniętych przez zawodnika kilometrów wyszczególniono podstawowe środki treningu tj. pływanie w pełnej koordynacji, ramionami, nogami, ponadto rejestrowano objętość

Tabela 1

**Rekordy życiowe S.S. uzyskanych przed sezonem 2012/2013**

| Konkurencja           | Progresja wyniku | Data uzyskania wyniku |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| 50 m stylem dowolnym  | 26,15            | 18.07.2012 r.         |
|                       | 26,69            | 22.07.2011 r.         |
|                       | 26,74            | 19.05.2011 r.         |
| 100 m stylem dowolnym | 56,99            | 6.06.2010 r.          |
| 200 m stylem dowolnym | 1:56,07          | 18.07.2012 r.         |
|                       | 1:56,88          | 13.05.2012 r.         |
|                       | 1:57,04          | 22.07.2011 r.         |
|                       | 1:57,52          | 22.07.2011 r.         |
| 400 m stylem dowolnym | 4:03,51          | 19.07.2012 r.         |
|                       | 4:04,54          | 14.05.2012 r.         |
|                       | 4:02,35          | 23.07.2011 r.         |
|                       | 4:03,95          | 21.05.2011 r.         |
| 800 m stylem dowolnym | 8:21,64          | 15.05.2012 r.         |

pochodzącą z pozostałych środków wykorzystywanych w treningu. Pozwoliło to określić korelację kolejnych mikrocyklów, a także zmiany w nich zachodzące. Z całorocznej objętości treningu wyodrębniono dwa okresy Bezpośredniego Przygotowania Startowego (BPS). Każdy z nich składał się z trzech podokresów: akumulacji, intensyfikacji i transformacji. Pomiedzy nimi występowały okresy przygotowawcze i przejściowe.

Struktura czasowa badanego procesu treningowego była podstawą do przeprowadzania analiz opartych na porównaniu wielkości obciążeń treningowych zrealizowanych w poszczególnych okresach rocznego cyklu treningowego obejmującego dwa makrocykle.

Aby dokonać analizy zaplanowanych objętości makrocyklu podzielono na miesięczne okresy czasowe, oraz wyszczególniono ilość jednostek treningowych. Ogólną liczbę przepłyniętych kilometrów wyznaczono poprzez zsumowanie ich w poszczególnych miesiącach. W tabeli 2 ukazano także średnią liczbę kilometrów przepływanych w trakcie jednej jednostki treningowej w każdym miesiącu.

Tabela 2

**Miesięczna objętość treningowa S.S w sezonie 2012/2013**

| Analiza obciążeń treningowych /miesięcznie/ |             |               |                 |                             |
|---------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------------------|
| Lp                                          | miesiąc     | woda          |                 |                             |
|                                             |             | objętość /km/ | ilość jednostek | średnia objętość na trening |
| 1                                           | wrzesień    | 90,4          | 23              | 3,9                         |
| 2                                           | październik | 182,9         | 49              | 3,7                         |
| 3                                           | listopad    | 147,5         | 39              | 3,8                         |
| 4                                           | grudzień    | 131,7         | 36              | 3,7                         |
| 5                                           | styczeń     | 174,4         | 46              | 3,8                         |
| 6                                           | luty        | 117,5         | 35              | 3,4                         |
| 7                                           | marzec      | 138,6         | 36              | 3,9                         |
| 8                                           | kwiecień    | 141,3         | 36              | 3,9                         |
| 9                                           | maj         | 110,8         | 29              | 3,8                         |
| 10                                          | czerwiec    | 54,1          | 35              | 1,5                         |
|                                             | razem       | 1289,2        | 364             |                             |

Z danych umieszczonych w tabeli 2, że zawodnicy w okresie od września, do czerwca według planu treningowego mieli realizować ten sam program szkoleniowy. Plan treningowy S.S. zakończył się zawodami docelowymi w czerwcu.

Biorąc pod uwagę globalną objętość procesu treningowego należy uwzględnić jednostki realizowane na łądzie, obejmujące ćwiczenia na siłowni, bieganie, trening z wykorzystaniem ekspanderów, oraz pracę nad gibkością. Obciążenia dopasowano ściśle do indywidualnych potrzeb biorąc pod uwagę specjalizację dystansową i stylową.

Tabela 3

**Trening na łądzie zrealizowany przez S.S. w sezonie 2012/2013**

| Miesiąc     | Liczba jednostek treningowych | Objętość czasowa |
|-------------|-------------------------------|------------------|
| Wrzesień    | 3                             | 4                |
| Październik | 8                             | 4                |
| Listopad    | 7                             | 7                |
| Grudzień    | 2                             | 2                |
| Styczeń     | 7                             | 7                |
| Luty        | 5                             | 5                |
| Marzec      | 4                             | 4                |
| Kwiecień    | 5                             | 5                |
| Maj         | 2                             | 2                |
| Czerwiec    | 0                             | 0                |

Rozwój komponentów siłowych u S. S. bazował na treningu z wykorzystaniem ekspanderów i obejmował blisko 40 % całości obciążeń.

W tabelach 4 zilustrowano różnice jakie powstały w trakcie procesu treningowego. Zawodnik nie zrealizował w pełni założonej objętości.

Tabela 4

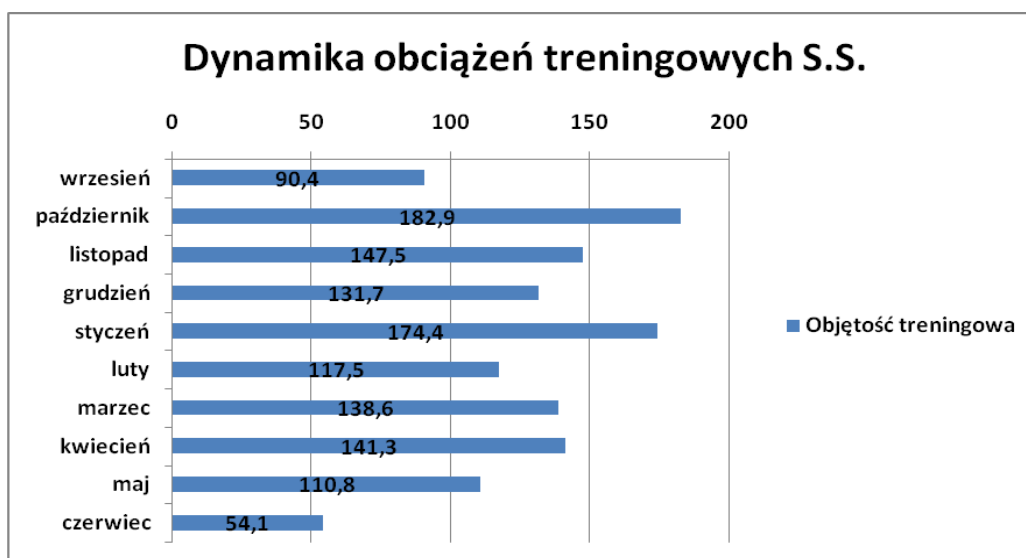
**Indywidualna miesięczna objętość treningowa S.S. w sezonie 2012/2013**

| Analiza obciążeń treningowych /miesięcznie/ |             |               |                 |                             |
|---------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------------------|
| Lp                                          | miesiąc     | woda          |                 |                             |
|                                             |             | objętość /km/ | ilość jednostek | średnia objętość na trening |
| 1                                           | wrzesień    | 106,4         | 27              | 3,9                         |
| 2                                           | październik | 154,4         | 42              | 3,7                         |
| 3                                           | listopad    | 123,9         | 32              | 3,9                         |
| 4                                           | grudzień    | 80            | 24              | 3,3                         |
| 5                                           | styczeń     | 130,1         | 34              | 3,8                         |
| 6                                           | luty        | 107,5         | 32              | 3,4                         |
| 7                                           | marzec      | 124,3         | 32              | 3,9                         |
| 8                                           | kwiecień    | 111,2         | 29              | 3,8                         |
| 9                                           | maj         | 93,7          | 22              | 4,3                         |
| 10                                          | czerwiec    | 35,9          | 12              | 3,0                         |
|                                             | razem       | 1067,4        | 286             |                             |

Indywidualizacja objętości treningu S.S także odgrywała dużą rolę w przygotowaniu zawodnika do zawodów docelowych. Pierwszy makrocykl rozpoczął się okresem przygotowawczym 4 września 2012 roku i zakończył się 31.10.2012 r. Od stycznia zawodnik rozpoczął okres BPSu (Bezpośredniego Przygotowania Startowego) do Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Ostrowcu świętokrzyskim. Okres akumulacji trwał blisko 4 tygodnie (2.11.2012 r. – 30.11.2012 r.). W tym czasie S.S. przepląnął 117,9 km.

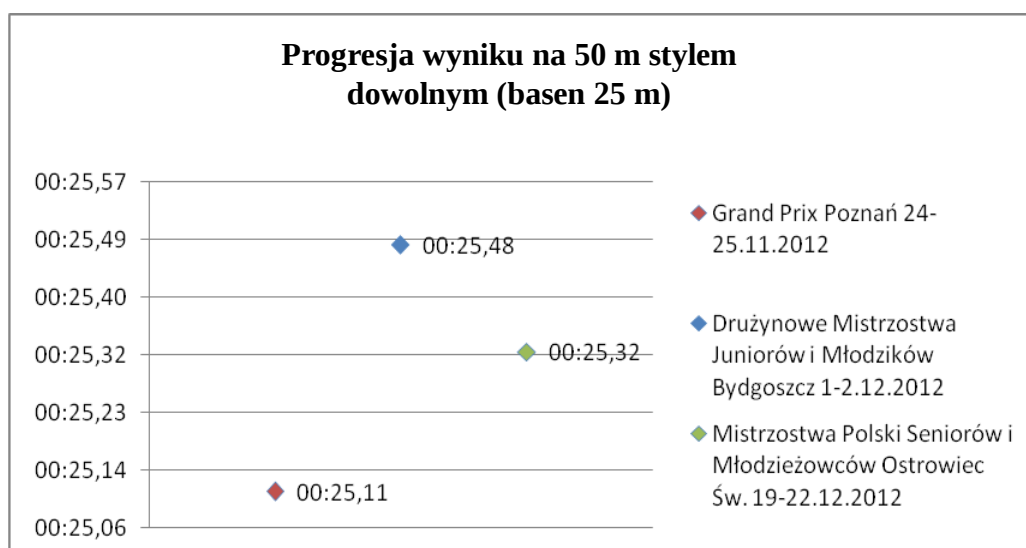
Okres intensyfikacji trwał 2 tygodnie (od 3.12.2012 do 15.12.2012). Objętość treningowa w tym okresie wyniosła 40,9 km. Ostatni etap pierwszego BPS-u – transformacji rozpoczął się 16.12.2012 i trwał do 19.12.2013 r. W ostatnim okresie poprzedzającym start na zawodach S.S. przepłynął 29,5 km. Okres przejściowy do kolejnego BPS-u trwał od 2.01.2013 do 29.03.2013 r. Zawodnik zrealizował w tym czasie trening o objętości 361,9 km.

Drugi makrocykl (ważniejszy z punktu widzenia startu w imprezie docelowej) rozpoczął się 2.04.2013 r. akumulacją trwającą od 2.04.2013 r. do 4.05.2013 r., w której zawodnik przepłynął 119,5 km. Trzytygodniowy okres transformacji rozpoczął się 7.05.2013 r. i trwał do 25.05.2013 r. W tym czasie zawodnik przepłynął 59,7 km. Ostatni okres transformacji rozpoczął się 27.05.2013 i trwał do 12.06.2013. W tym okresie S. S. przepłynął 61,6 km.

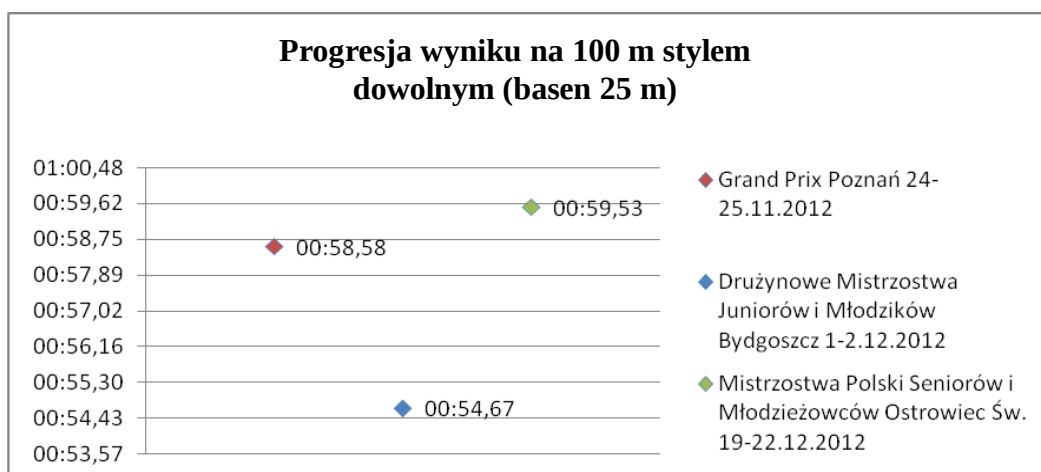


**Wykres 1.** Dynamika obciążeń treningowych (w km) S.S. w sezonie 2012/2013

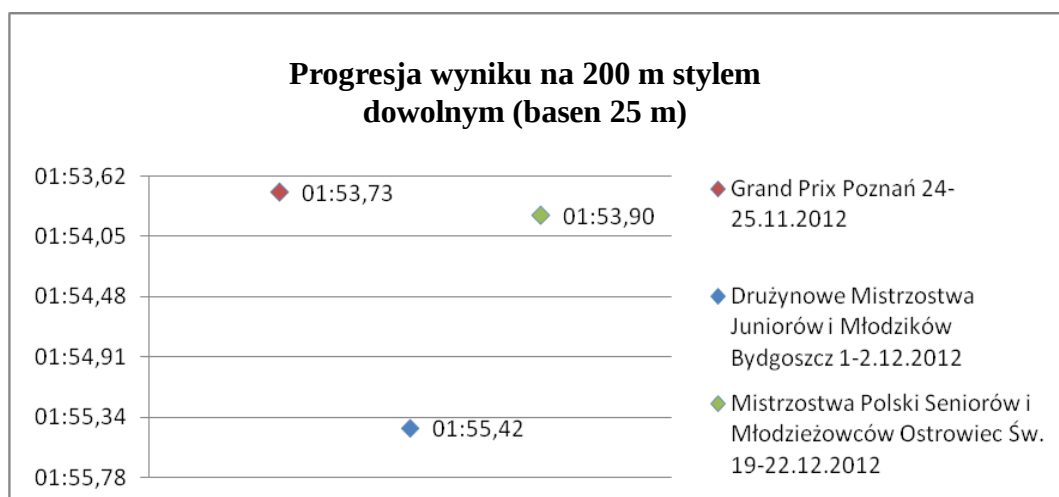
Pływak S. S. najmniej kilometrów przepłynął we wrześniu (wczesny okres przygotowawczy), maju (najkrótszy okres treningowy i czerwcu (bezpośredni okres przedstartowy). W sezonie 2012/2013 S. S. startował w trzech zawodach odbywających się na basenach 25 i 50 m. Starty kontrolne miały na celu monitorowanie formy i stałą kontrolę nad przygotowaniem zawodnika. W trakcie sezonu zawodnik startował w pięciu konkurencjach: 50 m stylem dowolnym, 100 metrów stylem dowolnym, 200 metrów stylem dowolnym, 400 metrów stylem dowolnym i 800 metrów stylem dowolnym.



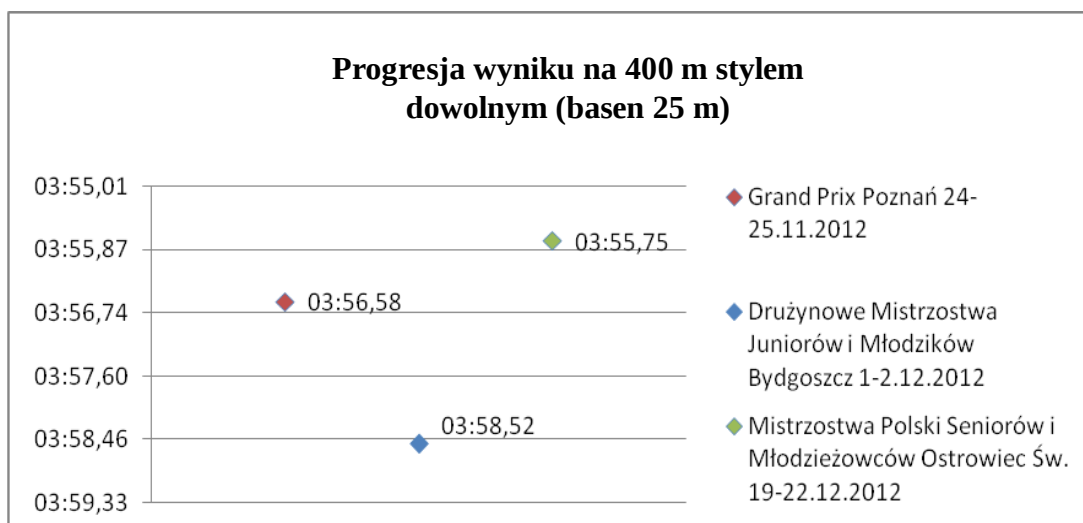
**Wykres 2.** Progresja wyniku na 50 m stylem dowolnym (basen 25 m)



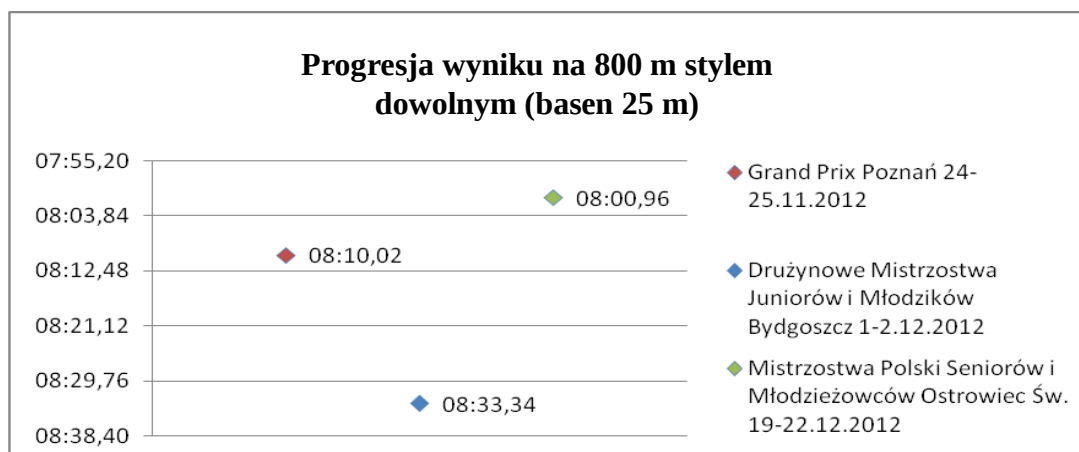
**Wykres 3.** Progresja wyniku na 100 m stylem dowolnym (basen 25 m)



**Wykres 4.** Progresja wyniku na 200 m stylem dowolnym (basen 25 m)

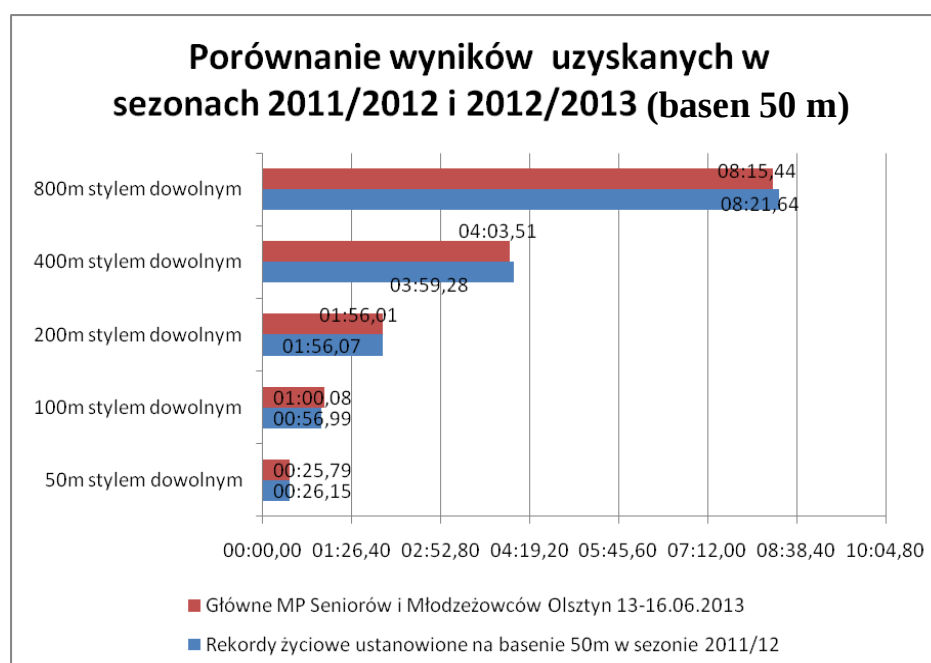


**Wykres 5.** Progresja wyniku na 400 m stylem dowolnym (basen 25 m)



**Wykres 6.** Progresja wyniku na 800 m stylem dowolnym (basen 25 m)

Zawodnik regularnie poprawiał swoje wyniki, zwłaszcza na dłuższych dystansach. Słabsza dyspozycja w grudniu wynikała ze zmęczenia zawodnika pierwszym okresem BPS-u – okresem akumulacji, po którym S.S. startował w Mistrzostwach Juniorów i Młodzików w Bydgoszczy.



**Wykres 1.** Porównanie wyników uzyskanych w sezonach 2011/2012 i 2012/2013 (basen 50 m).

W sezonie 2012/2013 S.S. brał udział w jednych zawodach na 50 – metrowym basenie. Progresję wyników ustalono poprzez porównanie rekordów życiowych uzyskanych w sezonie 2011/2012 z tymi osiągniętymi na Głównych Mistrzostwach Polski Seniorów i Młodzieżowców w Olsztynie (13–16.06.2013).

**Podsumowanie i wnioski.** Każdy etap szkolenia powinien być możliwie jak najbardziej zindywidualizowany i dopasowany do zawodnika.

Według Rakowskiego indywidualizacja treningu wpływa znacząco na efektywność procesów adaptacyjnych zawodnika do wykonywanego wysiłku. Zgadza się on co do stwierdzenia, że to trening powinien być dostosowany do zawodnika, a nie zawodnik do treningu (Gabryś, 1995).

Indywidualizacja powinna obejmować specjalizację dystansową (dzielącą zawodników na sprinterów, średniodystansowców, długodystansowców) i stylową tzn. utworzenie grup zawodników specjalizujących się w określonym stylu którym pokonywana jest zasadnicza część objętości treningowej. Obciążenia powinny być dobrane w taki sposób, aby dostosować je do poziomu każdego zawodnika z osobna. Nie należy faworyzować najbardziej uzdolnionych sportowców w grupie, tworząc program optymalny dla zawodników uzyskujących najlepsze rezultaty. Trenerzy powinni zwracać szczególną uwagę na osobliwości wieku trenujących, a także wiek fizjologiczny, który w znacznym stopniu może różnić się od kalendarzowego.

Wraz z rozwojem należy osobno korygować obciążenia i środki zastosowane w treningu. Dokonując kompleksowej oceny rocznego makrocyklu sezonie 2012/2013, stwierdza się, że konstrukcja założeń oraz sam plan treningowy zostały ułożony prawidłowo. Zestawienie danych uzyskanych w trakcie analizy, oraz progres wyników S.S. charakteryzujące poszczególne okresy treningowe pokazują, że:

- w trakcie trwania sezonu 2012/2013 zastosowano wyraźny podział na okresy treningowe
- do realizacji dwóch cykli bezpośredniego przygotowania startowego wykorzystano właściwe środki treningowe
- proces treningowy uwzględniał indywidualizację dla każdego z zawodników
- dynamika obciążeń treningowych dla S.S. była optymalna ponieważ zawodnik w sezonie 2012/2013 ustanowił rekordy życiowe.

Dokonując bardziej szczegółowej analizy obu okresów bezpośredniego przygotowania startowego wskazała, że S.S. zakończył sezon zawodami docelowymi (Główne Mistrzostwa Polski Seniorów i Młodzieżowców w Olsztynie), które odbyły się 13–16.06.2013r. Zawodnik na tej imprezie dysponował najwyższą formą w sezonie i poprawił swoje rekordy życiowe na większości dystansów w których startował. W pierwszym okresie bezpośredniego przygotowania startowego do zawodów docelowych na krótkim basenie S.S. przepłynął 188,3 km (akumulacja: 117,9 km, intensyfikacja: 40,9 km, transformacja 29,5 km). Okres BPS-u oraz środki treningowe w nim zastosowane wpłynęły korzystnie na wyniki uzyskane przez zawodnika w postaci poprawiania rezultatów w startach kontrolnych, oraz uzyskaniem rekordów życiowych na dystansach średnio i długodystansowych, w których się specjalizował.

Indywidualizowanie całego procesu treningowego miało ogromny wpływ na właściwą dynamikę obciążeń, którym był poddawany S. S. W drugim okresie BPS-u przygotowującym do zawodów docelowych na długim basenie zawodnik przepłynął łącznie 240,8 km. Objętość akumulacji stanowiła 119,5 km, intensyfikacji 59,7 km, a transformacji 61,6 km. Jak widać objętości treningu intensywnego oraz środków w nim zawartych w drugim okresie zmniejszyła się o połowę w stosunku do ilości kilometrów przepłyniętych w trakcie akumulacji. Przeskok ten stanowił element superkompensacji. Ostatni okres – transformacja charakteryzowała się wysoką objętością. Służyło to podtrzymaniu formy i pływerności zawodnika, aż do dnia zawodów.

Wyniki uzyskane z analizy obciążeń rocznego makrocyklu dowiodły jak ważne jest przygotowanie zawodników na każdym etapie rozwoju. Prawidłowo ułożony plan treningowy, świadomie realizowany przez zawodników powinien przynosić efekty w postaci sukcesów w wieku młodzieżowca i seniora. Bardzo często spotyka się przypadki kiedy zawodnicy jako juniorzy osiągający bardzo wysokie wyniki sportowe kończą karierę przed wiekiem młodzieżowca. Wynika to ze zbyt wczesnie eksploatowanego organizmu. W pogoni za wynikiem w treningu młodych sportowców najczęściej nie stosuje się przygotowania etapowego, gwarantującego stopniowe zwiększanie obciążeń, które nie wpływa negatywnie na rozwój możliwości funkcjonalnych zawodnika.

Reasumując praca którą wykonał zawodnik przyniosła wysokie rezultaty. Zawodnik realizując krótszy plan treningowy poprawiał rekordy życiowe w startach na głównych imprezach. W jego przypadku praca wykonana w sezonie 2012/2013 przyniosła zakładane efekty.

#### **Literatura**

1. Astrand P. O. (1992) Influences of Biological Age and Selection. Endurance in Sport / P. O. Astrand. – Oxford : Blackwell Scientific Publications. – S. 285–289.
2. Bauersfeld K. M. (1986) Grundlagen der Leichtathletik / K. M. Bauersfeld, G. Schroter. – Berlin : Sportverlag, 1986.
3. Bompá T. (1983) Teoria i metodyka treningu. RCMSzKFIS / T. Bompá. – Warszawa, 1983. – S. 260.
4. Gabryś T. (1995) Kierunki adaptacji wysiłkowej pływaków zależnie od specjalizacji sportowej / T. Gabryś // Trening. – № 4.
5. Platonow W. N. (1995) Fizyczna podgotowka sportsmiena.Olimpijskaja Literatura / W. N. Platonow, M. M. Bulatowa. – Kijew, 1995. – S. 317.
6. Raczek J. (1991) Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCMSzKFIS / J. Raczek. – Biblioteka Trenera, 1995. – S. 228.
7. Rakowski M. (2010) Sportowy trening pływacki / M. Rakowski. – Londyn, 2010.
8. Sozański H. (1985) Podstawy treningu sportowego, Biblioteka trenera / H. Sozański. – Warszawa, 1985.
9. Ulatowski T. (1993) Teoria treningu sportowego. Trening, RCMSzKFIS / T. Ulatowski. – Warszawa, 1993.
10. Ważny Z. (1981) Współczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym / Z. Ważny. – Sport i Turystyka. – 1981.

#### **Resume**

**Mirosława Cieślicka, Krzysztof Żołnowski. Jakościowe i ilościowe aspekty obciążeń treningowych młodych pływaków uniwersytet kazimierza wielkiego w bydgoszczy.** Obecnie planowanie treningu, rejestracja obciążeń oraz optymalizacja stosowania różnorodnych metod, środków i form treningu bazuje na wieloletnich doświadczeniach trenerów i samych zawodników. W niniejszej pracy opisano jakościowe i ilościowe aspekty obciążeń treningowych

обов'язуючих в плануванні oraz realizacji długofalowego procesu treningowego. Zestawienie danych uzyskanych w trakcie analizy, oraz progres wyników S.S charakteryzujące poszczególne okresy treningowe pokazują, że:

- w trakcie trwania sezonu 2012/2013 zastosowano wyraźny podział na okresy treningowe
- do realizacji dwóch cykli bezpośredniego przygotowania startowego wykorzystano właściwe środki treningowe
- proces treningowy uwzględniał indywidualizację
- dynamika obciążeń treningowych dla S.S była optymalna ponieważ zawodnik w sezonie 2012/ 2013 ustanowił rekordy życiowe.

**Słowa kluczowe:** pływanie, trening, obciążenia treningowe, indywidualizacja treningu.

**Миросяла Цеслицька, Кристоф Золновськи. Якісні та кількісні аспекти тренувальних навантажень юних плавців.** Нині планування підготовки, реєстрації навантажень та оптимізації щодо різних методів, засобів і форм тренування ґрунтується на багаторічному досвіді тренерів і самих спортсменів. У цій статті описано якісні й кількісні аспекти тренувальних навантажень сили підготовки, що застосовуються в плануванні та реалізації довгострокового процесу тренування. Зіставлення даних, отриманих у ході аналізу, а також прогрес результатів характеризують окремі періоди тренування, які показують, що:

- протягом періоду 2012/2013 простежується чітке розходження між періодами навчання;
- для реалізації двох циклів безпосередньої стартової підготовки використовуються відповідні засоби тренування;
- тренувальний процес побудовано на індивідуальному підході;
- динаміка тренувальних навантажень для досліджуваного спортсмена була оптимальною, тому він у сезоні 2012/2013 установив особисті рекорди.

**Ключові слова:** плавання, тренування, тренувальні навантаження, індивідуалізація підготовки.

**Myroslava Cieśllicka, Krustof Żolnowski. Qualitative and Quantitative aspects of The training Load of Young Swimmers.** At present, planning of training, registration of loads and optimization with respect variety of methods, means and forms of training is based on years of experience of trainers and athletes themselves. This article describes the qualitative and quantitative aspects of the training load strength training applied in the planning and implementation of long-term training. Comparison of the data obtained in the analysis, as well as progress of results characterizing the individual periods of training show that:

- during the period 2012/2013 used a clear distinction between the periods of study;
- to implement two cycles of immediate preparation homepage wear appropriate training;
- the training process is built on an individual approach
- dynamics of training loads for the test athlete was optimal, as 2012/2013 season he set a personal record.

**Key words:** swimming, training, training load, individualization of training

УДК 37.037

Віталій Усиченко

## Застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку

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

**Постановка наукової проблеми та значення.** Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в комбінації з іншими несприятливими факторами й шкідливими звичками в чоловіків зрілого віку призводить до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань [1; 6; 7].

Чоловіки першого зрілого віку – це найбільш зацікавлений прошарок осіб у відвідуванні тренажерних залів: унаслідок вікових особливостей питання фізичної привабливості та розвитку сили підштовхують їх до занять силовими вправами. Крім того, зазвичай чоловіки цієї категорії найбільш матеріально успішні з-поміж інших категорій громадян і тому мають можливість займатися спортом у фітнес-центрах [7; 8; 9; 10].

Цим становищем варто скористатися фахівцям із фізичного виховання й спорту, оскільки залучення чоловіків до ідей здорового способу життя на більш ранньому етапі життя дає надію на продовження тренувань чоловіками й у більш зрілому віці. Проте тренери мають докласти зусиль не лише для того, щоб залучити чоловіків до занять у тренажерних залах, але й щоб мотивувати їх займатися фізичними вправами систематично.

Чи не головними факторами, які спроможні посилювати мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, є акцентування уваги на успіхах, фіксація здобутків чоловіка, демонстрація його досягнень. Поряд із цим варто перейматися недопущенням перенавантажень, які можуть шкідливо вплинути на хід подальших тренувань. Отже, облік навантажень та фіксація «перемог», отриманих у ході тренувань, є шляхом, здатним забезпечити вирішення низки питань, пов'язаних із фізичним вихованням чоловіків першого зрілого віку.

**Зв'язок із темами та планами НДР.** Роботу виконано на кафедрі кінезіології НУФВСУ згідно зі Зведеним плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. 3.7: «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

**Аналіз досліджень цієї проблеми** демонструє зацікавленість спеціалістів питаннями фізичного виховання чоловіків першого зрілого віку [3; 5; 10].

Б. В. Дикий запропонував методику загартовування з використанням середніх холодкових навантажень з урахуванням природно-кліматичних факторів, у тому числі для осіб першого зрілого віку, та довів її ефективність у справі фізичної реабілітації чоловіків цієї категорії [2].

Серед найпоширеніших програм, розроблених із метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням тренажерних пристроїв [5; 11]. Ми погоджуємось із думкою І. Ю. Яновського, що заняття силовими вправами, окрім оздоровчої, відіграють й естетичну роль завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів та їх рельєфності [13].

Збільшення відвідувачів тренажерних залів призвело до появи невирішених питань, пов'язаних із систематизацією інформації про відвідувачів, їхнього самопочуття, динаміки досягнень тощо. Виклик часу змусив нас звернути увагу на те, як розв'язують ці проблеми фахівці під час тренування висококваліфікованих спортсменів.

Водночас представлено дані про використання бази даних «Атлет», яка містить інформацію про спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації, котрі представляють Україну на міжнародних змаганнях [10].

Утім, як ми вважаємо, наразі поза увагою дослідників залишилися проблеми фізичного виховання чоловіків, які займаються не задля спортивних досягнень, не мають на меті спортивну кар'єру, а переймаються виключно питаннями підтримання фізичної форми на високому рівні.

**Мета статті** – розробити базу даних для підвищення ефективності занять силовими тренуваннями чоловіків першого зрілого віку.

**Методи дослідження.** Виконуючи дослідження, використовували такі методи, як огляд, аналіз і систематизація науково-методичної та спеціальної літератури. Крім того, застосовували розробку баз даних у середовищі СУБД.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для підвищення ефективності керування процесом фізичного виховання чоловіків на основі СУБД MS Access розроблено базу даних «Календар тренувань». Головна її мета – збір й аналіз інформації про чоловіків, котрі відвідують тренажерний зал «Енергія-спорт». Указана база даних складається із заставки, головної форми та таблиць і передбачає додавання та редагування даних, а також аналіз інформації за певний період. Заставка містить інформацію про розробника програми і її основне призначення, яке полягає в зберіганні інформації про тренування чоловіків, засобів тренувань та обсягів виконаних навантажень (рис. 1).

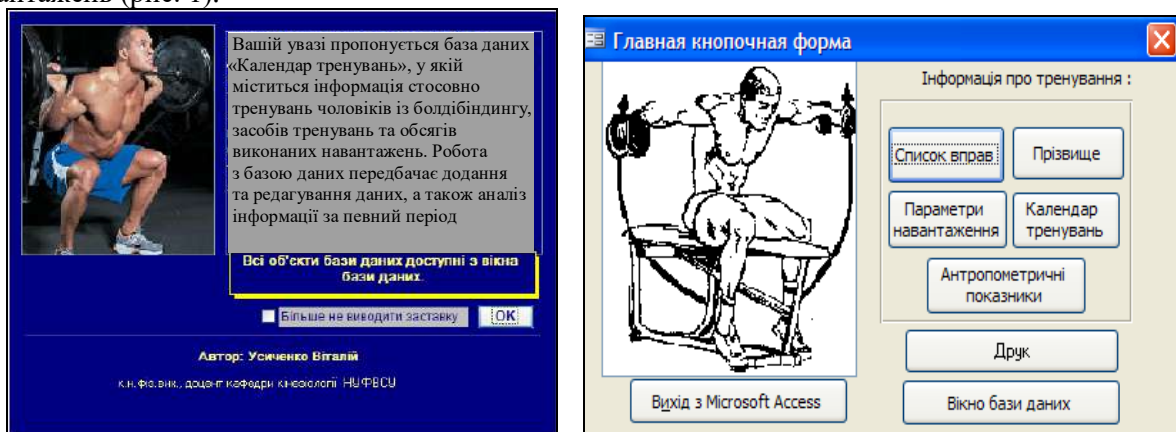


Рис. 1. Заставка та головна кнопочка форма бази даних «Календар тренувань»

Основна інформація зібрана в п'яти таблицях: «Календар тренувань», «Параметри навантаження», «Список вправ», «Прізвище» та «Антропометричні показники», причому всі таблиці пов'язані між собою й містять дані про одних і тих самих відвідувачів тренажерного залу. Отже, зміна показників в одній із таблиць автоматично призводить до її зміни в інших таблицях бази даних.

Натиснення на будь-яку кнопку головної форми дає можливість переглянути антропометричні показники будь-якого відвідувача тренажерного залу, список усіх відвідувачів, переглянути запропоновані вправи, вивести на друк інформацію про параметри навантаження за певний період або перейти до режиму бази даних задля внесення додаткової або корекції вже наявної інформації.

Дуже важливою інформацією є дані про параметри навантаження. Їх можна переглянути, скориставшись кнопкою головної кнопкової форми «Календар тренувань» (рис. 2).

| Прізвище                              | Max | Вага | К-ть | Підхід | Зона інт. % | КПШ | Обсяг | Вср | ВІ  |
|---------------------------------------|-----|------|------|--------|-------------|-----|-------|-----|-----|
| Іванов Т.М.                           | 20  | 25   | 1    | 2      | 125         | 19  | 401   | 21  | 105 |
| Дата                                  |     | 20   | 4    | 1      | 125         |     |       |     |     |
| День тижня                            |     | 27   | 1    | 1      | 135         |     |       |     |     |
| Віторок                               |     | 20   | 4    | 2      | 100         |     |       |     |     |
| Засіб тренування                      |     | 21   | 2    | 2      | 105         |     |       |     |     |
| Вправи для розвитку двоголового м'язу |     | 0    | 0    | 0      | 0           |     |       |     |     |

Рис. 2. Форма для перегляду параметрів навантажень

Після уведення даних про виконанні вправи, кількість підходів та вагу обтяжень виконується автоматичний розрахунок зони інтенсивності й головних параметрів навантаження: КПШ (кількість підйомів штанги (обтяжень)), обсяг (обсяг навантаження),  $V_{cp}$  (середня тренувальна вага обтяження), ВІ (відносна інтенсивність) [13].

Зазначимо, що максимальне досягнення також розраховується автоматично при уведенні кількості повторень і ваги штанги у форму, що з'являється після натиснення кнопки «Макс. досягнення».

Натиснення кнопки «Вихід» головної кнопкової форми автоматично закриває базу «Календар».

Коли чоловік починає займатись у тренажерному залі, інформацію про нього вносять у базу даних, після чого вона регулярно поновлюється з кожним відвідуванням. Наприкінці кожного місяця роздруковуються дані про навантаження протягом періоду та в графічному вигляді подається інформація про динаміку антропометричних даних. Отже, чоловік має змогу пересвідчитись в ефективності занять, а тренер зробити висновки про адекватність обсягу фізичних навантажень та у зв'язку з цим – про включення одних та виключення інших вправ і зміну ваги обтяжень під час їх виконання й кількості підходів і повторень.

Із-поміж переваг та особливостей розробленої бази даних варто звернути увагу на такі, як доступність, зручний інтерфейс, автоматичний розрахунок параметрів навантаження, зон інтенсивності, максимального досягнення у вправі; графічне зображення динаміки параметрів навантаження; можливість переглядати навантаження за обраний період, доповнювати та корегувати базу, створювати й друкувати звіти.

**Висновки.** Забезпечення природної потреби у фізичній активності й можливість удосконалення статури та нормалізації маси тіла робить дуже популярними вправи з обтяженнями серед чоловіків першого зрілого віку.

Дані літератури свідчать про те, що збір, накопичення та зберігання спортивної інформації, оптимізація тренувальних навантажень та відстеження динаміки результатів тренувань призвели до нового напрямку використання баз даних і систем управління ними.

Намагання вирішити питання встановлення раціональних параметрів фізичних навантажень та регламентації рухової активності спонукало нас до розробки бази даних «Календар тренувань», за допомогою якої можна не лише розв'язати питання оптимізації фізичних навантажень, але й спосте-

рігати динаміку антропометричних показників та аналізувати отриману інформацію задля корекції використовуваних програм тренувань.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.** Подальші дослідження заплановано спрямувати на вивчення можливостей удосконалювати процес фізичного виховання чоловіків першого зрілого віку, застосовуючи запропоновану базу даних «Календар тренувань».

#### *Джерела та література*

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 29–32.
2. Дикий Б. В. Теоретико-методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.03 / Б. В. Дикий. – Львів, 2010. – 21 с.
3. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51–53
4. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов ; Всероссийский научно-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2010. – 142 с.
5. Пезай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С. А. Пезай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55.
6. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Пришва // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 10. – С. 59–63.
7. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2, № 7. – С. 389–392.
8. Серорез Т. Б. Аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 137–140.
9. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
10. Усыченко В. В. Современные подходы к разработке тренировочных программ коррекции геометрии масс тел для спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации / В. В. Усыченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 55. – Т. 1. – Чернігів. – 2008. – С. 344–348.
11. Усыченко В. В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / В. В. Усыченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 3. – С. 121–123.
12. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 114–119.
13. Яновский И. Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Яновский ; С.-Петерб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб., 2007. – 141 с.

*Проаналізовано дані літературних джерел щодо використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях чоловіків першого зрілого віку. Вивчено досвід використання баз даних у спортивній підготовці бодибіlderів високої кваліфікації. Для підвищення ефективності керування процесом фізичного виховання чоловіків на основі СУБД MS Access у кінці розроблено базу даних «Календар тренувань». Вона складається із заставки, головної сторінки, таблиць і передбачає додавання й редагування даних, а також аналіз інформації за певний період. Додаткову інформацію представлено в п'ятьох таблицях: «Календар тренувань», «Параметри навантаження, Список вправ», «Прізвище» й «Антропометричні показники». Використання бази даних у процесі фізкультурно-оздоровчих занять дасть змогу не лише розв'язати питання оптимізації фізичних навантажень, але й спостерігати динаміку антропометричних показників чоловіків та аналізувати отриману інформацію задля корекції програм тренувань.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, перший зрілий вік, чоловіки, силові вправи, бази даних.

**Виталий.Усыченко. Использование технологий баз данных в физическом воспитании мужчин первого зрелого возраста.** Проанализированы данные литературных источников об использовании современных фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительных занятиях мужчин первого зрелого возраста. Изучен опыт использования баз данных в спортивной подготовке бодибилдеров высокой квалификации. Для повы-

шения эффективности управления процессом физического воспитания мужчин на основе СУБД MS Access разработана база данных «Календарь тренировок». Она состоит из заставки, главной страницы, таблиц и предусматривает добавление и редактирование данных, а также анализ информации за определенный период. Дополнительная информация представлена в пяти таблицах: «Календарь тренировок», «Параметры нагрузки», «Список упражнений», «Фамилия» и «Антропометрические показатели». Использование базы данных в процессе физкультурно-оздоровительных занятий позволит не только решить вопрос оптимизации физических нагрузок, но и наблюдать динамику антропометрических показателей занимающихся и анализировать полученную информацию с целью коррекции программ тренировок.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, первый зрелый возраст, мужчины, силовые упражнения, базы данных.

***Vitalij Usychenko. The use of Database Technology in Physical Education of the Men in First Mature Age.***

National university physical education and sports of Ukraine. The data from the literature on the use of modern fitness technology in the physical culture & health exercises of the men in first mature age have been analyzed. The experience of databases using in sports training of high skilled bodybuilders have been studied. The database «Calendar of training» was developed on the basis of MS Access application to enhance the management of men's physical education process. This database consists of a titul and home page, tables and provides adding and editing data, and analysis of information for a certain period. Additional information is available in five tables: «Calendar of training», «Load parameters, List of exercises», «Surname» and «Anthropometric indicators». Using a database in the process of physical culture & health exercises will not only to solve the problem of optimization of physical load, but also to observe the dynamics of men's anthropometric parameters and analyze the information in order to correct training programs.

**Key words:** physical education, the first mature age, men, strength training, databases.

УДК 37.037

**Юрій Цюпак, Олександр Майло, Володимир Олещук**

**Стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Науково обґрунтована загальна концепція національного виховання підростаючого покоління [1; 3; 5] вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах, зокрема в навчальних закладах. Ураховуючи те, що майже всі діти задіяні в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, доцільно саме на цю ланку державної освіти спрямувати основні зусилля для розробки ефективних методик навчання учнів. Особливо плідною буде реалізація положень національної системи виховання в початковій школі, оскільки, як зазначають фахівці [2; 3], у молодшому шкільному віці створюються найкращі передумови для формування в дітей складнокоординованих рухів, які проявляються під час рухливих ігор. Усе це вимагає уваги до навчально-виховного процесу молодших школярів, зумовлює необхідність вибору ефективних шляхів розв'язання навчальних завдань у початкових класах.

Науковці [2; 4; 7] стверджують, що провідне місце в житті молодших школярів займають навчальна та ігрова діяльність. У дослідженнях [2; 4; 6] указується на доцільність поєднання навчання з ігровою діяльністю, підтверджується ефективність ігор і забав у навчальній діяльності з фізичного виховання. Тому потрібно шукати способи ефективного застосування цих фізичних вправ для розв'язання завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

У своїх працях науковці [5; 6] зазначають, що національна система виховання повинна ґрунтуватися на засадах родинного виховання, етнопедагогіки, передової науково-педагогічної думки й уключати в себе ті компоненти, які відповідають традиціям і звичаям українського народу, перспективам його розвитку, матеріальним та духовним цінностям і характеризуються єдністю, цілісністю, взаємозалежністю та взаємозв'язком усіх цих складників.

Розглядаючи українську народну фізичну культуру як цілісну систему фізичного виховання підростаючого покоління, науковці вказують на необхідність дослідження її засобів, тобто тих традиційних непрофесійних видів рухової активності українців, які позитивно впливали на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.

На підставі етнографічних розвідок XIX–XX ст. фахівці [1; 5; 6] у своїх працях узагальнили й систематизували велику кількість народних ігор, не змінюючи при цьому їх опис. Сьогодні фізичне виховання школярів відбувається в інших, відмінних від описаних в етнографічних матеріалах умовах. Тому актуальною проблемою виступають пошук і наукове обґрунтування таких способів застосування народних ігор у навчально-виховному процесі школярів, які б відповідали прийнятим у теорії й практиці фізичного виховання методичним вимогам.

Як зазначають фахівці [2; 3; 4], рухові ігри позитивно впливають як на фізичний, так і на психічний розвиток дитини. Слід відзначити, що ефективність впливу українських народних ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку підтверджена низкою наукових досліджень. Водночас стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку вивчено недостатньо, що вказує на актуальність цього дослідження.

**Мета дослідження** – вивчення стану впровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для визначення стану впровадження українських народних ігор у практику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку нами розроблено анкету для вчителів фізичної культури, які проводять уроки фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Завдання такого опитування – виявити, яке місце займають українські народні ігри у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та які чинники на це впливають.

Зі 100 поширених серед педагогів анкет повернуто 25. Після додаткових запитів до респондентів, котрі не повернули анкети, найчастішою була відповідь, що вони не можуть заповнити анкети через недостатній рівень знань у цій сфері. Отже, можна вважати що 75 % респондентів оцінюють свої знання, пов'язані із застосуванням українських народних ігор, як дуже погані.

Серед респондентів, які заповнили анкети, був 21 (84 %) учитель, двоє (8%) старших учителів, двоє (8 %) вчителів-методистів. У 21 (84 %) респондента – вища освіта, в одного – незакінчена вища й у трьох – середня спеціальна. У шести (24 %) опитаних стаж роботи менше п'ять років, у чотирьох (16 %) – від п'яти до 10, у восьми (32 %) – від 11 до 20 і в семи (28 %) респондентів стаж роботи – понад 20 років.

Широке впровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку 24 % респондентів оцінюють як «дуже потрібні», 72 % – як «потрібні», 4 % досліджуваних не визначилися щодо цього питання. Слід відзначити, що ніхто з респондентів не вважає впровадження народних ігор непотрібним.

Отже, 96 % досліджуваних висловилися за впровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Аргументами такого вибору, на їхню думку, є позитивний вплив українських народних ігор на зміцнення здоров'я, загартування дітей; гармонійний розвиток (фізичний, розумовий, духовний); збагачення знаннями з народознавства, історії; пізнання звичаїв і традицій українського народу; виховання дітей на національній основі (патріотичне й національне); урізноманітнення програми з фізичного виховання; підвищення в школярів інтересу до занять фізичною культурою; стимулювання навчальної діяльності учнів.

Розглядаючи різні форми фізичного виховання, 88 % респондентів вважають, що українські народні ігри можна успішно застосовувати на уроках фізичної культури, 68 % – у спеціально організованих спортивних секціях, 80 % – під час самостійних занять.

12 % досліджуваних сумніваються в ефективності українських народних ігор на уроках, 24 % респондентів – у спеціально організованих спортивних секціях, 20 % – під час самостійних занять фізичною культурою.

Крім того, 8 % опитаних вважають українські народні ігри неефективними для проведення в спеціально організованих спортивних секціях.

Серед учителів фізичної культури одна (4 %) зазначає, що у своїй роботі використовує українські народні ігри дуже часто, 21 (84 %) – часто, троє (12 %) – рідко.

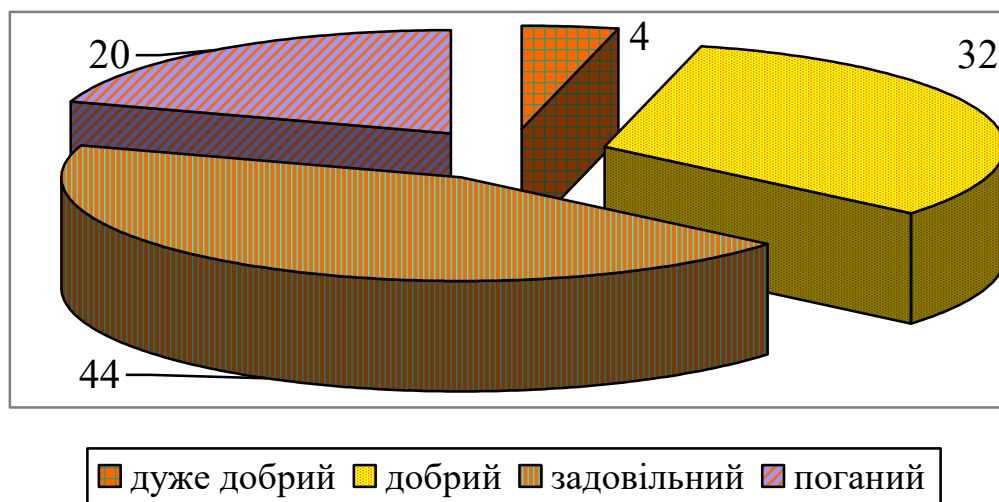
Українські народні ігри для розвитку фізичних якостей застосовують 22 (88 %) респонденти, рухових дій – 20 (80 %), а з виховною метою – 19 (76 %) опитаних, для пізнання національних традицій, звичаїв та обрядів – 20 (80 %) досліджуваних, для формування мотивації до занять фізичними вправами – 22 (88 %).

Один респондент, який оцінив свої знання як «дуже добрі», у своїй практиці застосовує 20 українських народних ігор. Із 21 вчителя фізичної культури, які оцінили свої знання як «добрі», один у роботі з дітьми застосовує понад 40 українських народних ігор, два респонденти – більше

30 українських народних ігор, п'ятеро – понад 20 українських народних ігор, дев'ять респондентів – 10–20 українських народних ігор і чотири – не висловилися щодо цих питань. Із трьох учителів фізичної культури, які оцінили свої знання як «задовільні», два респонденти в роботі з дітьми застосовують 10–15 українських народних ігор, один не висловився з цих питань.

Ураховуючи все це, на нашу думку, очевидно, що серед учителів в одного (4 %) респондента рівень знань щодо українських народних ігор можна оцінити як «дуже добрий», у восьми (32 %) – як «добрий», в 11 (44 %) – «задовільний» і в п'яти (20 %) – «поганий» (рис. 1).

Отже, серед учителів лише в 36 % респондентів рівень знань щодо українських народних ігор можна оцінити як дуже добрий і добрий, у 44 % досліджуваних – як задовільний та у 20 % – поганий.



**Рис. 1.** Рівень знань учителів щодо застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, %

Поясненням такої низької обізнаності фахівців з українських народних ігор може бути відсутність у них спеціальної літератури, у якій звертається увага на ці фізичні вправи. Так, лише 11 учителів указали, що користуються збірками, у яких описано українські народні ігри й забави. Здебільшого це збірки П. Яланського «А я квача не боюся», Е. Вільчовського «Рухливі ігри», Н. Андрушка «Рухливі ігри та естафети молодших школярів», О. Кругляка «Рухливі ігри та естафети в школі», А. Демчишина «Рухливі і спортивні ігри в школі». Один із респондентів указав, що впроваджує місцеві народні ігри, записані зі слів старших людей. Багато досліджуваних зазначили, що користуються методичними розробками, але не конкретизували їх. Водночас значна кількість фахівців вважає, що немає літератури, у якій би висвітлювалися ці питання і якими б можна було користуватися у роботі з дітьми.

Отже, збірки, журнали, навчальні посібники, у яких подаються описи українських народних ігор, поширені серед фахівців у недостатній кількості, що стримує впровадження цих фізичних вправ у шкільну практику.

На уроках фізичної культури респонденти найчастіше використовують такі ігри, як «Котик і мишка», «Гуси», «Ітахи і зозуля», «Жабки», «Горобці і котик», «Вовк у рові», «Вовк і коза», «Зайці на городі», «Бій півнів», «Запорожець на Січі», «Ріпка», «Варена ріпка», «Мак», «Огірочки», «Кривенька Качечка».

Потрібно відзначити, що багато вчителів застосовують одну й ту саму гру для розв'язання різних за своїм спрямуванням завдань, що вказує або на непередуманість відповідей, або на недостатній рівень обізнаності педагогів із цих питань.

**Висновки.** Узагальнення матеріалів дослідження дає підстави стверджувати, що стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку перебуває на низькому рівні, що вказує на недостатність поширення науково-методичної літератури з проблеми застосування українських народних ігор серед учителів фізичного виховання.

На нашу думку, ефективнішого застосування українських народних ігор у навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку можна досягти за рахунок докладніших знань учителів про традиції українського народу, що вказує на необхідність розробки методичних посібників із питань використання українських народних ігор у шкільній практиці.

*Джерела та література*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
2. Вольчинськой А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Я. Вольчинськой. – Луцьк, 1998. – 16 с.
3. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Карачевська. – Львів, 2007. – 21 с.
4. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Левків. – Луцьк, 1998. – 16 с.
5. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко // методологія теорії і практика. – Дрогобич : ТЗОВ «Вимір», 1999. – 449 с.
6. Цюсь А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цюсь. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.

*Анотації*

У статті розглянуто питання вивчення стану впровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Розглядаючи українську народну фізичну культуру як цілісну систему фізичного виховання підростаючого покоління, науковці вказують на необхідність дослідження її засобів, тобто тих традиційних непрофесійних видів рухової активності українців, які позитивно впливали на природний розвиток дитини. Із цією метою розроблено анкету для вчителів фізичної культури, які проводять уроки фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Установлено, що стан упровадження українських народних ігор у фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку перебуває на низькому рівні й указує на необхідність розробки методичних посібників із питань використання українських народних ігор у шкільній практиці.

**Ключові слова:** українські народні ігри, діти молодшого шкільного віку, фізичне виховання.

**Юрій Цюпак, Александр Маило, Владимир Олешук. Состояние внедрения украинских народных игр в физическое воспитание детей младшего школьного возраста.** В статье рассматривается исследование состояния реализации украинских народных игр в области физического воспитания детей младшего школьного возраста. Рассматривая украинскую народную физическую культуру как целостную систему физического воспитания подрастающего поколения, исследователи указывают на необходимость изучения его методов, т. е. тех традиционных непрофессиональных видов двигательной активности украинцев, которые положительно влияют на естественное развитие ребенка. Для этой цели мы разработали вопросник для учителей физической культуры, которые ведут уроки физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Установлено, что состояние реализации украинских народных игр в области физического воспитания детей младшего школьного возраста находится на низком уровне и указывает на необходимость разработки руководства по вопросам использования украинских народных игр в школьной практике.

**Ключевые слова:** украинские народные игры, дети младшего школьного возраста, физическое воспитание.

**Yuriy Cyupak, Alexander Mailo, Vladimir Oleshuk. The State of Introduction of the Ukrainian Folk Playing Physical Education of Children of Midchildhood.** In the article the research of the state of realization of the Ukrainian folk games in area of physical education of children of midchildhood is examined. Studying Ukrainian folk physical culture as integral system of physical education of rising generation, researchers specify on the necessity of study of methods, i.e. those traditional amateurish types of motive activity of Ukrainians which positively influence on natural development of child. For this purpose we worked out a questionnaire for the teachers of physical culture, which conduct the lessons of physical culture with the children of midchildhood. It is set that the state of realization of the Ukrainian folk games in area of physical education of children of midchildhood is at low level and specifies on the necessity of development of guidance on questions of the use of the Ukrainian folk games in school practice.

**Key words:** the Ukrainian folk games, children of midchildhood, physical education.

## Розділ 5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 159.93 : 796/799-053.5

Світлана Демчук, Ігор Випасняк

### Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);  
Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У світі нараховується понад 650 млн осіб із особливими потребами, що становить близько 10 % населення планети, понад чверть із них – діти. За даними ВООЗ, тільки від втрати слуху страждає більше 5 % населення (328 млн дорослих і 32 млн дітей). Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст., урядова програма «Діти України», закони «Про виховання дітей та молоді», «Про освіту», Концепція Загальнодержавної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини на 2006–2016 роки» вказують на необхідність удосконалення системи освіти дітей з обмеженими можливостями в умовах спеціальних шкіл-інтернатів.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Удосконалення системи адаптивного фізичного виховання молодших школярів із депривацією слуху стає ще більш актуальною проблемою, оскільки слухові порушення негативно позначаються на фізичному розвитку індивіда та його фізичній підготовленості, що надалі, зі свого боку, негативно відбивається на готовності до життя й праці (Т. А. Власова, 1967; С. Шеу, 1970; Ж. І. Шиф, 1974; Р. М. Боскис, 1988; Л. С. Виготський, 1995; Л. Д. Хода, 2008 та ін.). Навчальний процес із фізичного виховання школярів у спеціальних школах-інтернатах будується на основі програми з фізичної культури, у якій відображаються вимоги сучасного суспільства, соціальні й економічні можливості сфери освіти [4; 5].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що останнім часом значну увагу приділяють розробці корекційно-компенсаторних програм для дітей із порушеннями слуху (І. Ю. Горянська, 2001; І. М. Бабій, 2002; С. А. М'ясищев, 2003; Т. С. Голозубець, 2005; Г. В. Кучеренко 2007; Л. Д. Хода, 2008; Г. М. Воробель, 2012 та ін.). Фахівці зазначають, що шкільні програми й методики фізичного виховання дітей із порушеним слухом зорієнтовані здебільшого не на усунення наявних фізичних недоліків, а на загальний фізичний розвиток [6; 7]. Аналіз програм із фізичного виховання школярів із депривацією слуху, розповсюдженість порушень слуху серед дітей визначили необхідність реформування програми адаптивного фізичного виховання цих дітей, що послужило основою для проведення експерименту.

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У запропонованій програмі із фізичного виховання в загальноосвітній школі (1992) основною метою предмету «Фізична культура» є фізичне вдосконалення особистості. Водночас у спеціальній школі основна мета адаптивного фізичного виховання (АФВ), крім фізичного вдосконалення особистості, – ще й корекція та компенсація вторинних відхилень у фізичному розвитку й фізичній підготовленості дітей за допомогою фізичних вправ. Програма з фізичної культури [4; 5] містить методичні рекомендації щодо формування вмінь і навичок виконання основних рухливих дій, розвитку фізичних можливостей, а також нормативний матеріал для оцінки підготовленості школярів.

Програма фізичної культури для шкіл глухих [4] – документ, у якому розкрито мету, завдання й зміст фізичного, розумового, психічного, морального виховання глухих школярів, відповідно до їхнього віку, особливостей фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Типова програма є основою для створення авторських програм із фізичного виховання дітей із порушеннями слуху відповідно до матеріально-технічного забезпечення, оснащення закладу, природних умов. Реалізація типової програми з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху спрямо-

вана на охорону й зміцнення їхнього здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, загартовування дитячого організму, розвиток потреби в руховій активності, формування основних рухів і рухових якостей (спритності, швидкості, точності, сили м'язів й ін.), корекцію та профілактику порушень фізичного розвитку, гармонійного розвитку дітей, успішного засвоєння навчальної програми. Серед причин неефективного функціонування системи фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах дослідники [6; 10] визначають:

- порушення функціонального взаємозв'язку між соціальною та педагогічною підсистемами;
- застарілу концепцію системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового визначення мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- авторитарний підхід при складанні програмно-нормативного забезпечення;
- консерватизм системи педагогічного контролю;
- застарілі підходи при забезпеченні навчально-виховного процесу з орієнтиром на «середньостатистичну норму», які повинні обумовити необхідність подальшого розв'язання цієї проблеми.

Поряд із типовими програмами із фізичного виховання для дітей цієї нозології запропоновано приватні методики АФВ, спрямовані на вдосконалювання процесу ФВ дітей зі слуховою депривацією [7; 9]. У дослідженнях Л. А. Колосовської (1996) програму із фізичного виховання для спеціальних загальноосвітніх шкіл для глухих дітей доповнено новою методикою, що включає в навчальний план специфічні розділи: вправи для розвитку вестибулярної чутливості; вправи для розвитку кистей рук і виразності ізольованих рухів; вправи для розвитку одночасності рухових дій; вправи для розвитку мови.

Н. Т. Лебедевою (1996) здійснено розробку експериментального рухового режиму для глухих дітей молодшого шкільного віку. Результатом проведеного педагогічного експерименту став проект комплексної програми із фізичного виховання учнів 1–4-х класів спеціальних загальноосвітніх шкіл для глухих дітей. У програмі особливе місце відведено позакласній індивідуальній роботі з дитиною й використанню спеціальних вправ із метою корекції фізичних якостей і моторного розвитку.

У дослідженнях Л. В. Цивілевої (2000) під час проведення формувального експерименту в програмний матеріал занять із фізичної культури, замість лижної підготовки, у 2-му й 3-ому класах уключені заняття ковзанярським спортом. Додатково в кожен розділ програми дали спеціальні вправи, спрямовані на корекцію порушених рухових механізмів глухих молодших школярів. В експериментальних групах, крім програмного матеріалу, запропоновано спеціалізовані комплекси, що включають вправи, спрямовані на корекцію рухових порушень, а також такі, що безпосередньо формують складну рухову навичку катання на ковзанах.

Особливої уваги заслуговує програма, розроблена І. Ю. Горянською (2001), основна спрямованість якої – активізація процесів корекції та компенсації вторинних рухових відхилень за допомогою застосування засобів і методичних прийомів, спрямованих на стимуляцію функцій враженого слухового аналізатора й на розвиток відстаючих видів координаційних здібностей глухих школярів 8–11 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що цілеспрямований педагогічний вплив на розвиток базових координаційних здібностей глухих дітей шкільного віку в позанавчальний час сприяє не тільки підвищенню рівня розвитку різних видів координаційних проявів, а й розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, швидкісної витривалості, спритності (І. Ю. Горянська, Т. В. Синельников, 1998).

У той же час О. В. Колишкін (2004) представив до обговорення методику корекції рухових порушень слабкочуючих юнаків, яка передбачала профілактику вторинних відхилень засобами АФВ із застосуванням техніко-тактичних дій із настільного тенісу, залучення практично здорових однолітків до участі в парних іграх змаганнях, дозовані силові вправи на основі атлетичної гімнастики. За результатами досліджень Е. В. Новочихіною (2005) розроблено й доведено ефективність методичного підходу з використанням рухливих ігор та елементів спортивних ігор в адаптивній руховій реакції дітей 8–11 років із порушенням слуху в розвитку моторики, емоційної сфери, а також усному мовленні.

Вишукуючи можливості ранньої корекції недоліків рухової сфери дітей зі зниженим слухом, Т. С. Голозубець (2005) визначила, що її ефективність залежить від мобілізації всіх компенсаторних можливостей глухих дітей, і пропонує застосовувати креативні засоби та методи адаптивної фізичної культури, спрямовані на покращення фізичного стану й розвиток пізнавальних процесів глухих дітей молодшого шкільного віку. Нею встановлено відставання глухих дітей від здорових за показниками, що характеризують функціональний стан хребета, зокрема виявлення м'язового дисбалансу, який у дітей із депривацією слуху носить більш яскраво виражений характер, порівняно зі здоровими. Облік виявлених чутливих періодів розвитку фізичних якостей і фізіологічних особливостей

порушення, за оцінками Л. Д. Ходи (2008), дає змогу оптимально покращити показники психомоторного розвитку людей із порушеннями слуху та підготувати їх до інтеграції в соціум [9].

Для підвищення рухової активності глухих молодших школярів А. Л. Крамаренко (2009) експериментально обґрунтовано зміст методики проведення занять адаптивною фізичною культурою в комбінації з комплексним аудіовізуальним впливом, а також доведено доцільність застосування кольоромузики при проведенні рухливих ігор і виконанні фізичних вправ. А. І. Картавцева (2010) обґрунтовує, що найбільш дієвим підходом в АФВ дітей зі зниженим слухом є мультидисциплінарний підхід, який полягає у взаємодії педагогів і батьків, систематичний контроль стану дитини й контроль за виконанням індивідуальної програми розвитку та пропонує експериментальну комплексну програму з урахуванням психофізичних особливостей дітей і граничним навантаженням, яке відповідає санітарним нормам та правилам.

Як уважає О. А. Медведєва (2010), у процесі корекційного ФВ дітей зі зниженим слухом потрібно враховувати ступінь порушення слуху й характер соматичного типу біологічного розвитку. Для підвищення лабільності в діяльності нервових центрів у дітей науковець пропонує використовувати спеціальні корекційні й реабілітаційні програми з урахуванням соматичного типу орієнтування, що складаються із вправ для покращення в просторі зорових можливостей, удосконалювання пропріоцептивної та кінестетичної чутливості.

Водночас у програмах із фізичного виховання дітей шкільного віку з порушеннями слуху, на нашу думку, мало уваги приділено корекційно-компенсаторній спрямованості занять. У програмах не прослідковується чіткої роботи із сенсомоторного розвитку дітей за допомогою засобів фізичної культури, відсутні вправи, де б у роботу активно включався зоровий аналізатор, хоча відомо, що розвиток зорової чутливості в глухих дітей має велике значення в становленні статичного почуття, що лежить в основі орієнтування в просторі (В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, 1990). Розв'язуючи завдання ФВ молодших школярів цієї нозології, фахівці в центр уваги ставлять питання підвищення компенсаторних можливостей сенсорних систем.

Проаналізувавши наявні програми із фізичної підготовки глухих дітей, С. М. Федорчак (2009) розглянула можливість її вдосконалення, упроваджуючи музично-ритмічні вправи. Запропонована фахівцями методика включає вправи ритмічної гімнастики, фітнесу, степ-аеробіки, бодіфлексу й рухливих ігор, причому добір вправ припускав уникання додаткового негативного впливу на слуховий аналізатор, а обрані рухливі ігри можна проводити як в умовах спортивного залу, так і на свіжому повітрі [7].

Методику корекції й розвитку сили й гнучкості в глухих дітей середнього шкільного віку в корекційних освітніх установах запропонував С. А. Калмиков (2007). Зацікавившись проблемами професійної адаптації молодших школярів із порушеннями слуху, Е. А. Осколкова (2008) розробила методику формування бази рухових навичок, що забезпечує достатній рівень розвитку дрібної моторики для успішного освоєння професійних навичок. У межах методики фахівці запропонували в тижневий цикл вводити два додаткових уроки, серед завдань яких були розвиток загальних координаційних здібностей формування бази рухових навичок і корекція порушень дрібної моторики.

Крім того, незважаючи на високу значимість координаційних здібностей в освоєнні моторики в глухих школярів, у програмах недостатньо уваги приділяється розвитку різних видів координації. Окремо виділено лише засоби й методи для розвитку функції рівноваги. Водночас у комплексах вправ для розвитку рівноваги відсутні завдання із балансуванням на предметах, а саме ці вправи найбільше розвивають у дітей здібність зберігати рівновагу й активізують розвиток вестибулярного апарату. До того ж виконання вправ у положенні стоячи на балансувальних предметах сприяє формуванню інтеграції модально-специфічних факторів (зір, слух, вестибулярний апарат, тактильне відчуття, пропріорецепція) із руховою системою. У результаті відбувається розвиток просторового фактора, здібності орієнтуватися в навколишньому світі (Р. С. Montgomery, 1987).

У чинних програмах із фізичного виховання для дітей із порушеннями слуху вправи й методичні підходи з їх використання, спрямовані на розвиток зорово-моторної координації на рівні очей-рук (одночасний рух рук і очей в одному напрямку), і розвиток здібності точно відтворювати параметри руху відсутні. Недостатньо використовуються комплекси вправ, що розвивають здібність до довільного м'язового розслаблення та забезпечують стимуляцію рухом (стимуляція, у якій головним у розвитку слуху й мови є рух).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз програм із фізичного виховання для спеціальних шкіл засвідчив, що головна відмінність авторських програм – інноваційні підходи до організації навчального процесу, застосування нетрадиційних методик навчання рухових дій, вико-

ристання креативних засобів розвитку рухових здібностей у процесі занять АФВ. Однак зміст програм із фізичного виховання дітей цієї категорії міг бути доповнений засобами адаптивної фізичної культури як в урочний, так і в позаурочний час, із метою відповідності рухової активності школярів із депривацією слуху. У спеціальній і науково-методичній літературі трапляються деякі рекомендації з цього питання. Проте наявні програми з організації фізичного виховання цієї категорії дітей зберігають епізодичний характер. Усе це дає підставу для подальшого вивчення й пошуку методик фізичного розвитку для підвищення фізичної підготовленості дітей із депривацією слуху на заняттях з адаптивного фізичного виховання.

#### Джерела та література

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : [учеб. пособие] / А. А. Дмитриев. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : [б. и.], 2002. – 448 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадем Пресс, 2002. – 140 с.
4. Програми спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей зі зниженим слухом. Фізична культура : Підготовчий, 1–4 класи : навч. практик. вид. Міністерство освіти і науки України ; Науково-методичний центр середньої освіти. – К. : Богдана, 2005 – 77 с.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (1-е отделение, 2-е отделение) / под ред. К. Г. Коровина, А. Г. Зикеева, Л. И. Тиграновой, И. Г. Багровой [и др.]. – М. : Просвещение, 2003. – 26 с.
6. Уфимцева Л. П. Организационно-педагогические условия интегрированного обучения детей с нарушениями слуха в общеобразовательной школе / Л. П. Уфимцева, О. Л. Беляева // Коррекционная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 11–16.
7. Федорчук С. М. Фізичне виховання дітей шкільного віку з вадами слуху / С. М. Федорчук, Л. К. Кожевнікова, М. Ю. Коржевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 2. – 2009. – С. 25–27.
8. Фізична культура : експериментальна навч. прогр. для учнів 1–4 кл. загальноосвітніх навч. закл. / В. М. Єрмакова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смолюс [та ін.]. – К. : Наук. світ, 2006. – 77 с.
9. Хода Л. Д. Программа по физическому воспитанию для детей с тяжелыми нарушениями слуха и речи : учеб. пособие / Л. Д. Хода Якутск : Изд-во ЯГУ, 1999. – 52 с.
10. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : [учеб. пособие] / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

#### Анотації

*Розглянуто та проаналізовано сучасні, інноваційні програми з фізичного виховання дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів. Визначено необхідність реформування програми адаптивного фізичного виховання (АФВ) спеціальних навчальних закладів. Мета дослідження – аналіз змісту сучасних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів задля їх успішної соціальної адаптації. Проаналізовано й обґрунтовано приватні методики АФВ, спрямовані на вдосконалення процесу фізичного виховання (ФВ) дітей зі слуховою депривацією. Звідси можемо зробити висновок, що головною відмінністю авторських програм є інноваційні підходи до організації навчального процесу, застосування нетрадиційних методик навчання рухових дій, використання креативних засобів розвитку рухових здібностей у процесі занять АФВ.*

**Ключові слова:** програма, депривація, слух, корекція, адаптивний, фізичне виховання.

***Светлана Демчук, Игорь Выпасняк. Анализ инновационных программ по физическому воспитанию, направленных на коррекцию нарушений двигательной сферы детей с депривацией слуха.** Рассмотрены и проанализированы современные инновационные программы по физическому воспитанию детей с депривацией слуха специальных школ-интернатов. Определена необходимость реформирования программы адаптивного физического воспитания (АФВ) специальных учебных заведений. Цель исследования – анализ содержания современных программ по физическому воспитанию, направленных на коррекцию нарушений двигательной сферы детей из депривацией слуха специальных школ-интернатов с целью их успешной социальной адаптации. Проанализированы частные методики АФВ, направленные на усовершенствования процесса физического воспитания (ФВ) детей со слуховой депривацией. Можно сделать выводы, что главным отличием авторских программ являются инновационные подходы к организации учебного процесса, применение нетрадиционных методик обучения двигательным действиям, использование креативных средств развития двигательных способностей в процессе занятий АФВ.*

**Ключевые слова:** программа, депривация, слух, коррекция, адаптивный, физическое воспитание.

***Svetlana Demchuk, Igor Vypasnyak. Analysis of Innovative Programs in Physical Education Aimed at Correcting Violations Motor Areas of Children with Hearing Deprivation.** Considered and analyzed modern, innovative programs in physical education for children with hearing deprivation in special boarding schools. The necessity of reforming the*

*adaptive physical education program (PEP) in special schools was determined. Objective of the investigation: to analyze the content of modern physical education programs aimed at correcting violations motor areas of children with hearing deprivation in special boarding schools for their successful social adaptation. Along with the typical physical education programs analyzed private methods of PEP designed to improve physical education (PE) of children with hearing deprivation. Conclusions: The main difference in the author's programs is innovative approaches to the educational process, the usage of non-traditional methods of teaching motor actions, using creative means of motor skills in the training process PEP.*

**Key words:** program, deprivation, hearing, correction, adaptive physical education.

УДК: 618.14, 331.015.11.

**Юрій Попадюха**

## **Основы программы физической реабилитации больных после реконструктивных операций на ротаторной манжете плеча**

*Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» (г. Київ)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** В настоящее время прогрессируют заболевания и повреждения плечевого сустава (ПС) [2; 3; 10]. Дефекты мягких тканей ПС ведут к потере трудоспособности, почти 65–70 % их повреждений связаны с ротаторной манжетой плеча (РМП) [1–3; 8–10]. В физической реабилитации (ФР) применяются современные технические средства: микропроцессорные СРМ-тренажеры, пневматические тренажеры [5; 8; 9] и др. Однако при восстановлении повреждений РМП еще недостаточно задействованы современные методы и средства реабилитации – устройства с неустойчивой опорой (УНО).

Важно сделать анализ движений в ПС больных с повреждениями РМП, методов и средств восстановления после реконструктивных артроскопических операций, определяется разработка основных модулей программы физической реабилитации и дается оценка её эффективности.

Работа выполнена согласно НИР кафедры биобезопасности и здоровья человека НТУУ «КПИ» «Разработка технологий психолого-физической реабилитации и оздоровления человека» (№ гос. регистрации – 0111U003539).

**Анализ исследований по проблеме.** Повреждения РМП сопровождаются слабостью, нарушением движений плеча и руки в различных плоскостях, встречается у людей разных профессий, связанных с высокой физической нагрузкой на верхние конечности, и различного возраста (20–70 лет), ведущих активный образ жизни, спортсменов силовых, игровых и метательных видов спорта [1; 4; 8; 9]. Восстановление повреждений сухожилий РМП – сложная операция, выполняемая, как правило, методом артроскопии [2; 3; 10]. Важными средствами восстановления РМП являются лечебная гимнастика (ЛГ) [1–4], гидрокинезитерапия [4], массаж [1; 4], механотерапия [5; 8; 9], физиотерапия и трудотерапия [1; 4], другие методы реабилитации.

Актуальным направлением является создание реабилитационных программ, с применением современных взаимодополняющих методов физических воздействий и ортопедических средств [2; 3], оптимальных сроков и рациональных режимов восстановления [1–3], современных технических средств [5–9]. Необходимо применение объективных методик измерения и оценки двигательных характеристик ПС, связанных с тяжестью повреждений РМП [1–3; 8–10].

В поврежденной РМП возникают изменения в мышцах, участвующих в формировании двигательных актов в ПС, поэтому при создании реабилитационных программ необходимо купировать боль, укреплять мышцы верхнего плечевого пояса выполняя специальные физические упражнения (СФУ) на современных тренажерах и УНО, на что ранее не обращалось должного внимания специалистов [2–4].

**Цель исследования** – разработка основных модулей реабилитационной программы для восстановления РМП при ее артроскопической реконструкции и определение её эффективности.

**Задачи работы** – анализ движений в ПС больных с повреждениями РМП, существующих методов и средств их восстановления после реконструктивных артроскопических операций, разработка основных модулей программы физической реабилитации и определение её эффективности.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** В разработанной программе по физической реабилитации, исходя из периодов восстановления РМП и особенностей артроскопии, выделены три периода ФР: послеоперационный, восстановительный и тренировочный.

**Послеоперационный период.** После операции руку фиксируют в положении отведения (2,5–3 недели), больного обучают обращению с ортопедическими средствами иммобилизации. Применяли упражнения [1–4]: в расслаблении мышц, статические напряжения мышц ног, для мелких и средних мышечных групп, упражнения для всех здоровых суставов и мышечных групп, в расслаблении мышц, на растягивание, дыхательную гимнастику (лежа на спине, на боку, сидя на стуле), дозированную ходьбу. Обязательно – упражнения на поддержание полного объема движений в локтевом и лучезапястном суставах пораженной верхней конечности.

**Восстановительный период.** После снятия иммобилизации (20–22-й день после операции) начинают в медленном темпе пассивные движения в ПС, разрешены полное сгибание и отведение руки, полная внутренняя ротация, наружная ротация (до 30° в положении 20°-го и 90°-го отведений), маятниковые упражнения, с ассистенцией, с мячом, изометрические – для укрепления РМП. Сжатие кистью мяча, поддержание функции лопатки, процедуры массажа, трудотерапии, физиотерапии, занятия на СРМ-тренажере и СФУ на УНО (фитбол, баланс-диск), дозированная ходьба.

На 31–45-й день после операции увеличивали темп и амплитуду движений в здоровых конечностях с добавлением отягощений и сопротивлений, характерных для тренировок малой интенсивности. Мобилизация оперированного плеча с увеличением объема пассивных движений: наружной ротации до углов 30–50° в положении 20°-го, а также до 45° в положении 90°-го отведения. В медленном темпе выполняли активные движения в ПС с доведением до полного объема движений с весом верхней конечности. Начинают мобилизацию ПС, направленную на растягивание мышц плеча, упражнения для поддержания адекватной длины малой грудной мышцы, тренировки ромбовидных и нижней части трапециевидной мышц для усиления ретракции лопатки с помощью эластичных жгутов. Выполняли изотонические и ритмические стабилизационные упражнения для тренировки РМП.

В бассейне выполняли СФУ, движения лечебного плавания. Обеспечивается увеличение силы и выносливости, продолжали процедуры массажа, гидрокинезотерапии, трудотерапии, физиотерапии, возврат полного объема движений в ПС, укрепление мышц, поддержание функции лопатки, СФУ на УНО (вибротренажер ViaGym, BOSU, фитбол, баланс-диск), занятия на СРМ-тренажере, спортивно-прикладные упражнения.

**Тренировочный период.** Увеличивают темп и амплитуду движений здоровыми конечностями, сопротивления и отягощения, на силовых тренажерах. Увеличивали объем пассивной наружной ротации, активных движений в ПС, избегали болевых опущений (до 3–4 баллов по ВАШ боли). Нормализация мышечной силы, стабильности и выносливости, поднятия тяжестей (более 1 кг) разрешают с 8-й недели после операции при отсутствии боли.

Продолжали выполнять упражнения для улучшения гибкости, поддержания полного объема пассивных движений: наружной ротации до 65° в положении 20°-го и до 75° в положении 90°-го отведения; движения выполняли во всех плоскостях по болевым ощущениям. Выполняли ОРУ с дозированным сопротивлением и отягощением, на снарядах, с предметами, продолжали тренировки на улучшение координации движений рукой, повышение мышечной силы и выносливости с помощью резиновых жгутов и отягощений (до 5 кг). В бассейне – СФУ и плавание; СФУ на УНО. Продолжали процедуры массажа, гидрокинезотерапии. Возвращали полный объем пассивных и активных движений в ПС, в том числе наружной ротации, укрепляли мышцы плеча, поддерживали функцию лопатки и её мобилизацию.

На 61–70-й день после операции повышали темп и амплитуду движений, отягощений и сопротивлений в здоровых конечностях, характерных для тренировок высокой интенсивности. Увеличивали объем пассивной наружной ротации, активных движений в ПС, нормализацию мышечной силы, стабильности и выносливости, поднятие тяжестей (до 10 кг) при отсутствии боли. Выполняли упражнения на улучшение гибкости, поддержание полного объема пассивных движений, движения разрешены во всех плоскостях по болевым ощущениям, тренировки по улучшению координации движений верхними конечностями, повышению мышечной силы и выносливости с помощью резиновых амортизаторов и отягощений (до 10 кг).

В бассейне выполняли СФУ для укрепления мышц плеча (особенно РМП), плавание; спортивно-прикладные упражнения, СФУ на УНО; процедуры массажа и гидрокинезотерапии. Возврат полного объема пассивных и активных движений в ПС, укрепление мышц плеча и грудной клетки,

поддержание функции лопатки. Возвращение к значительным физическим и спортивным специфичным нагрузкам.

В Клинике микрохирургии и реконструктивной хирургии верхней конечности и отделении реабилитации Института травматологии и ортопедии АМНУ авторами [1; 6; 8; 9] в 2012–2014 гг. проводилось экспериментальное исследование по оценке эффективности ФР для восстановления 60 больных с диагнозом «Повреждение ротаторной манжеты плеча» при её артроскопической реконструкции.

Оценивались результаты исследования функции ПС, определяющей его состояние, инструментальных исследований (показатели гониометрии: разгибание/сгибание ( $60^{\circ}$ – $0$ – $180^{\circ}$ ), отведение ( $180^{\circ}$ – $0$ ), внутренняя ротация ( $0$ – $90^{\circ}$ ), наружная ротация ( $90^{\circ}$ – $0$ ) и клинических методов определения двигательных нарушений в плечевом суставе больного.

Полученные данные позволили зафиксировать и оценить исходное состояние больных с различной степенью повреждения РМП, контролировать динамику изменений в процессе восстановления и оценить эффективность проведенной физической реабилитации, сравнивая результаты, полученные при использовании стандартной (лечебного учреждения) и разработанной реабилитационной программы.

**Некоторые результаты экспериментальных исследований.** Результаты исследований, проведенных на 30-й, 45-й и 60-й дни реабилитации, показали положительную динамику снижения болевых ощущений (для одинаковых угловых диапазонов движения) у больных основной группы (ОГ) по сравнению с контрольной (КГ), что отражается в табл.1.

Таблица 1

**Динамика болевого синдрома у больных двух групп при выполнении активного и пассивного отведений**

| Группа    | Статистический показатель | Динамика болевого синдрома по ВАШ боли при активном / пассивном отведениях, баллы |                 |                 |                 |
|-----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|           |                           | до лечения                                                                        | 30 день лечения | 45 день лечения | 60 день лечения |
| ОГ (n=30) | $\bar{x}$                 | 5,5 / 4,1                                                                         | 4,0 / 3,2       | 2,9 / 2,4       | 1,5 / 1,2       |
|           | S                         | 0,42 / 0,27                                                                       | 0,29 / 0,28     | 0,21 / 0,18     | 0,13 / 0,10     |
|           | m                         | 0,19 / 0,17                                                                       | 0,13 / 0,14     | 0,11 / 0,15     | 0,10 / 0,12     |
| КГ (n=30) | $\bar{x}$                 | 5,9 / 4,4                                                                         | 4,8 / 3,5       | 3,3 / 2,5       | 2,0 / 1,4       |
|           | S                         | 0,41 / 0,41                                                                       | 0,42 / 0,31     | 0,3 / 0,24      | 0,18 / 0,10     |
|           | m                         | 0,17 / 0,19                                                                       | 0,16 / 0,14     | 0,15 / 0,13     | 0,12 / 0,04     |

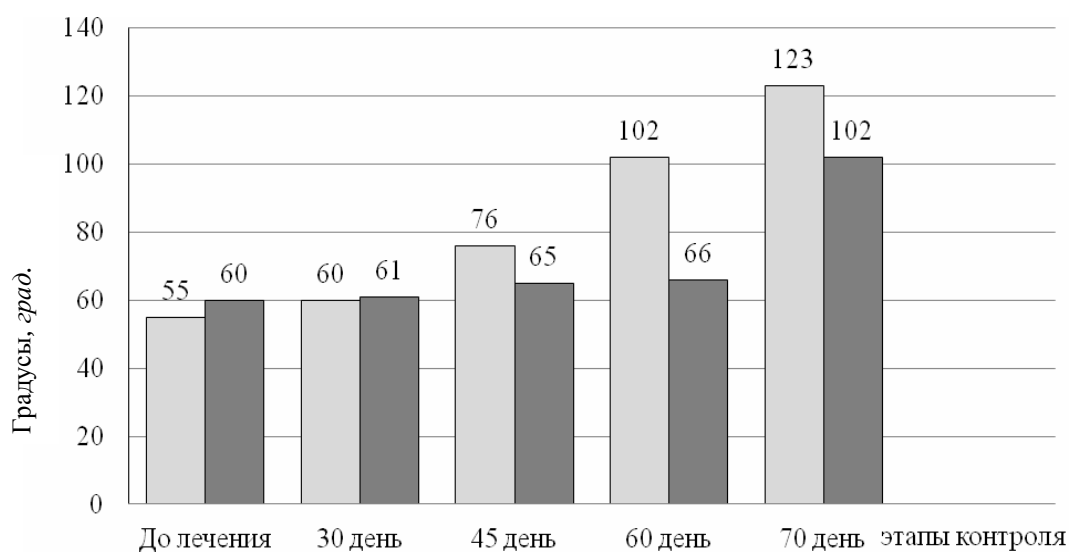
*Примечание:*  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение, S – стандартное отклонение, m – средняя ошибка среднего арифметического.

У тематических больных ОГ средние показатели активного отведения (град.) до лечения отмечены ниже, чем в КГ (рис. 1). Но уже начиная с 45-го дня после операции, эти показатели в ОГ больных превышают показатели КГ (76/65), а в конце реабилитации (70-й день) – уже значительно их превышают (123/102). В тоже время у тематических больных ОГ средние показатели пассивного отведения (град.) до лечения отмечены ниже, чем в КГ, но уже на 60-й день эти показатели больных ОГ превысили КГ, сохранив преимущество до конца реабилитации (158/153).

Динамика снижения дефицита амплитуды объема пассивных движений (прирост углов, град.) в плечевом комплексе у больных ОГ под действием разработанной программы ФР отмечена более высокой, чем у больных КГ.

Для ОГ наблюдаем следующий прирост движений: при разгибании –  $+13^{\circ}$ , для КГ –  $+7^{\circ}$ ; при сгибании –  $+41^{\circ}$ , для КГ –  $+22^{\circ}$ ; при отведении –  $+40^{\circ}$ , для КГ –  $+21^{\circ}$ ; при наружной ротации –  $+6^{\circ}$ , для КГ –  $+1^{\circ}$ ; для внутренней ротации –  $+4^{\circ}$ , для КГ –  $0^{\circ}$ .

Динамика снижения дефицита амплитуды объема активных движений в плечевом комплексе при физической реабилитации больных основной и контрольной групп после гониометрических исследований плечевого сустава до лечения, после операции на 30-й, 45-й, 60-й и 70-й дни, включающие отведение руки, представлены на рис. 2.

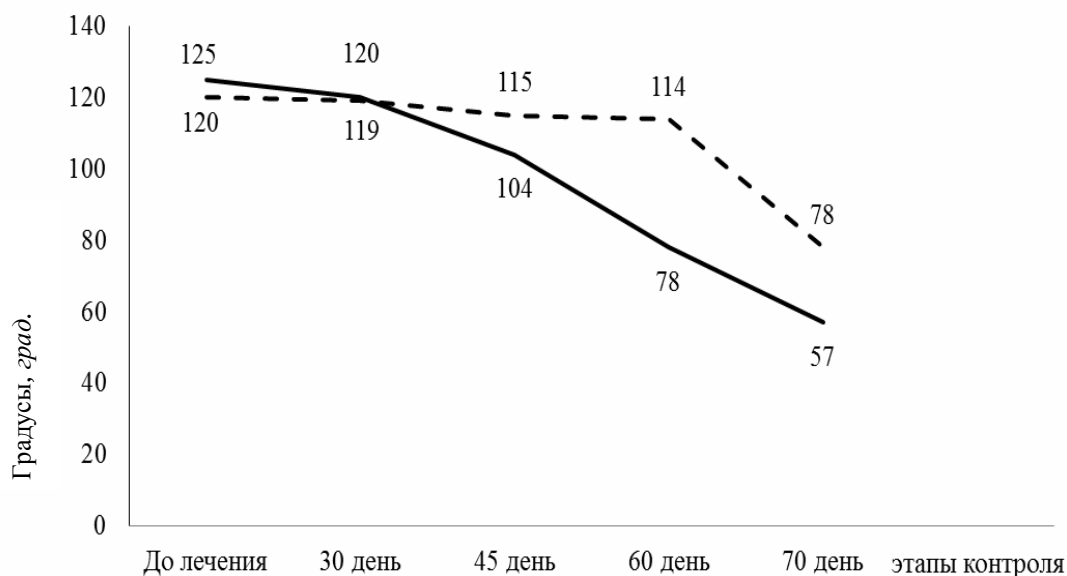


**Рис. 1.** Динаміка підвищення активного відведення у больних двох груп

□ – основна група;

■ – контрольна група;

Динаміка зниження дефіциту амплитуди об'єму рухів при активному відведенні у больних основної групи під дією розробленої програми фізичної реабілітації відзначається більш високою (приріст – + 68°), ніж у больних контрольної групи (приріст – + 42°).



**Рис. 2.** Динаміка зниження дефіциту амплитуди об'єму рухів при активному відведенні

— – основна група;

- - - – контрольна група.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Розроблена програма фізичної реабілітації для відновлення РМП при її артроскопічній реконструкції з застосуванням УНО, реабілітаційного СРМ-тренажера і визначено її ефективність. Застосування запропонованої програми, дані педагогічного експерименту підтверджують, що використання запропонованих модулів програми на післяопераційному, відновлювальному і тренувальному періодах дозволяє підвищити ефективність відновлення больних з пошкодженою РМП, отримати кращі результати в основній групі, ніж в контрольній.

**Источники и литература**

1. Адель М. А. Марайта. Особливості фізичної реабілітації при пошкодженнях ротаторів манжети плеча / Адель М. А. Марайта, Ю. А. Попадюха // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 21. – С. 4–8.
2. Аскерко Э. А. Восстановительное лечение больных после реконструктивных операций на ротаторной манжете плеча / Э. А. Аскерко // Новости хирургии. – 2006. – Т.14, № 3. – С. 42–50.
3. Макаревич Е. Р. Лечение поврежденных вращательной манжеты плеча / Е. Р. Макаревич, А. В. Белецкий. – Минск : БГУ, 2001. – 163 с.
4. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
5. Попадюха Ю. А. Особливості використання пневматичних тренажерів HUR у фізичній реабілітації / Ю. А. Попадюха, О. К. Марченко, А. І. Альошина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 1 (17). – С. 90–99.
6. Попадюха Ю. А. Упражнения на нестабильных сферах как средство укрепления мышц плеча / Ю. А. Попадюха, Адель М. А. Марайта, А. И. Алешина // Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Серія : Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 91–95.
7. Попадюха Ю. А. Використання віброплатформ-тренажерів у фізичному вихованні та спорті студентів / Ю. А. Попадюха, Н. В. Степанюк, С. В. Шалда // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 5 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 28. – С. 179–184.
8. Попадюха Ю. А. Використання реабілітаційних тренажерів у фізичній реабілітації після артроскопічної реконструкції ротаторної манжети плеча / Ю. А. Попадюха, Адель М. А. Марайта, Л. Д. Катюкова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – № 4 (20). – Луцьк, 2012. – С. 380–386.
9. Попадюха Ю. А. Реабилитационные тренажеры в физической реабилитации после артроскопической реконструкции ротаторной манжеты плеча спортсменов / Ю. А. Попадюха, Адель М. А. Марайта // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. (материалы III Междунар. науч.-техн. конф.) / Белорусский нац. техн. ун-т. 13–14 февраля 2014 г. – Минск : БНТУ, 2014. – С. 62–66.
10. Страфун С. С. Артроскопія плеча: сьогодення, проблеми і перспективи / С. С. Страфун, Р. О. Сергієнко // Медична газ. «Здоров'я України». Тематичний номер. – Лютий. – 2013. – С. 42–44.

**Аннотации**

*В настоящее время прогрессируют повреждения плечевого сустава. До 65–70 % всех его повреждений связаны с ротаторной манжетой плеча. Задание работы – анализ движений в плечевом суставе больных с повреждениями ротаторной манжеты плеча, существующих методов и средств их восстановления после реконструктивных артроскопических операций, разработка основных модулей программы физической реабилитации. Методология проведения работы – анализ движений в плечевом суставе с поврежденной ротаторной манжетой, методов и средств восстановления плечевого сустава после реконструктивных артроскопических операций. Результаты работы – разработаны основные модули реабилитационной программы для восстановления плеча с поврежденной ротаторной манжетой с применением метода артроскопии, традиционных и современных методов и средств. Приведены результаты экспериментального исследования реабилитационной программы и оценена её эффективность. Отмечены положительные результаты: снизились болевые ощущения при отведении плеча, повысились сила мышц плеча и объем движений верхней конечностью, координация движений, снизился дефицит объема движений поврежденной верхней конечностью у больных основной группы относительно контрольной. Таким образом, применение разработанных основных модулей реабилитационной программы, данные эксперимента подтверждают эффективность восстановления больных основной группы.*

**Ключевые слова:** ротаторная манжета плеча, повреждение, реабилитация, физические упражнения, технические средства.

**Юрій Попадюха. Основи програми фізичної реабілітації хворих після реконструктивних операцій на ротаторній манжеті плеча.** Нині прогресують ушкодження плечового суглоба. До 65–70 % усіх його видів пов'язані з ротаторною манжетною плеча. Завдання роботи – аналіз рухів у плечовому суглобі у хворих із ушкодженнями ротаторної манжети плеча, наявних методів і засобів їх відновлення після реконструктивних артроскопічних операцій, розробка основних модулів програми фізичної реабілітації. Методологія проведення роботи – аналіз рухів у плечовому суглобі з пошкодженою ротаторною манжетною, методів і засобів відновлення плечового суглоба після реконструктивних артроскопічних операцій. Отримано такі результати роботи: основні модулі реабілітаційної програми для відновлення плеча з пошкодженою ротаторною манжетною із застосуванням методу артроскопії, традиційних і сучасних методів та засобів. Наведено результати експериментального дослідження реабілітаційної програми й оцінено її ефективність. Відзначено позитивні

результати: знизилася больова відчуття при відведенні плеча, підвищилися сила м'язів плеча та об'єм рухів верхньої кінцівки, координація рухів, знизився дефіцит об'єму рухів пошкодженою верхньою кінцівкою у хворих основної групи відносно контрольної. Отже, застосування розроблених основних модулів реабілітаційної програми, дані експерименту підтверджують ефективність відновлення хворих основної групи.

**Ключові слова:** ротаторна манжета плеча, пошкодження, реабілітація, фізичні вправи, технічні засоби.

**Yurij Popadyuha. Basics Program of Physical Rehabilitation of Patients After Reconstructive Surgery on the Shoulder Rotator Cuff.** Currently progressing damage to the shoulder joint. Up to 65–70 % of his damage associated with rotator cuff. Job work is the analysis of motion in the shoulder joint of patients with lesions of the rotator cuff, the existing methods and tools of recovery after arthroscopic reconstructive operations, the development of the main modules of the program of physical rehabilitation. The methodology of work – the analysis of motion in the shoulder joint with a damaged rotator cuff, methods and tools for recovery of the shoulder joint after reconstructive arthroscopic operations. The results of the work – the core modules are designed rehabilitation program to restore a damaged shoulder rotator cuff method using arthroscopy, traditional and modern methods and tools. The results of an experimental study of the rehabilitation program and to evaluate its effectiveness. The positive results: reduced pain during shoulder abduction, shoulder increased muscle strength and range of motion upper limb motor coordination, decreased range of motion deficit upper limb in patients of the group relative to the control. Conclusions – the use of core modules designed rehabilitation program, the experimental results confirm the effectiveness of the recovery study group.

**Keywords:** rotator cuff shoulder, injury, rehabilitation, exercise facilities, technical means.

УДК 796.035+615.82

Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак

### **Вплив індивідуального диференційованого підходу в заняттях спеціальними фізичними вправами на фізичну підготовленість дошкільнят із порушеннями зору**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі зросли навантаження на всі органи чуття, насамперед на зір. А це призвело до появи великої кількості осіб із порушеннями зору (короткозорість, далекозорість, ністагм та ін.). Серед них багато дітей дошкільного віку й школярів. Повне або часткове порушення зору в дітей впливає, передусім, на просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями та навичками, викликає м'язову в'язість, труднощі в збереженні статичної й динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів [1; 3].

Тому одним із головних аспектів підготовки слабозорих дітей до навчання в школі повинно стати сприяння покращенню рівня їхньої фізичної підготовленості за допомогою підвищення їхньої фізичної та розумової працездатності, розвитку професійно значимих фізичних якостей, формування навичок правильного виконання основних рухів і корекцію інших відхилень у фізичному стані.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Багатьма дослідниками встановлено, що методично правильно організовані заняття з використанням спеціальних засобів сприяють значною мірою корекції й компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей [2; 4; 6].

Доведено, що вироблення навичок та життєво важливих рухів найбільш ефективно відбувається в дошкільний період життя дитини. Шестирічний вік дитини вважають найважливішим для розвитку рухового аналізатора. У цей період значно покращується аналіз тактильно-кінетичних сигналів і посилюється концентрація нервових процесів: сила, рухливість, урівноваженість. Однією з важливих особливостей вищої нервової системи шестирічок є те, що системи умовних зв'язків сформовані в цей віковий період, відрізняються значною міцністю та зберігаються протягом подальшого життя людини [2; 5].

Отже, зважаючи на анатомо-фізіологічні й психологічні особливості дітей, можна констатувати, що у віці шести років створюються всі передумови для формування стійких навичок в основних рухах.

**Мета дослідження** – визначення рівня фізичної підготовленості дітей із вадами зору; вивчення впливу індивідуального диференційованого підходу до занять спеціальними фізичними вправами, спрямованими на покращення рівня фізичної підготовленості вказаного контингенту дошкільників.

**Методи дослідження.** Ураховуючи сучасні наукові дослідження, ми розробили програму фізичної реабілітації дітей із порушеннями зору. Основою методики лікувальної фізичної культури як головної форми фізичної реабілітації була оптимальна рухова активність. Її потреба обумовлюється закономірностями нормального росту й розвитку організму. Для перевірки ефективності запропонованої методики проводився педагогічний експеримент, мета якого – вивчення впливу індивідуальних цілеспрямованих фізичних вправ на рухову активність і рівень фізичної підготовленості дітей із вадами зору в процесі організованої просвітницької та пропагандистської роботи серед їхніх батьків. Для вивчення фізичної підготовленості використовували тести, за допомогою яких визначали найбільш важливі рухові якості дітей, які необхідні для навчання в школі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати наших досліджень свідчать про те, що рівень розвитку основних фізичних якостей дітей, які мають вади зору, відрізняється від здорових ровесників (табл.1).

Так, за результатами тестування встановлено, що середні показники згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі в хлопчиків, які мають вади зору, становлять  $7,85 \pm 0,76$  разів, а в здорових –  $8,86 \pm 0,53$  разів.

Подібна картина спостерігається й під час аналізу цих показників у дівчаток, котрі мають вади зору –  $4,37 \pm 0,98$  та  $6,39 \pm 1,19$  разів в тих, які практично здорові.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей 6-річного віку ( $\bar{x}_{\text{сер}} \pm m_x$ )

| Вправа                                                             | Діти з вадами зору (n= 27) |      | Здорові діти (n=32) |      | t    | P     |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|---------------------|------|------|-------|
| Хлопчики                                                           |                            |      |                     |      |      |       |
| Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>                               | 99,83                      | 0,81 | 101,86              | 1,24 | 1,43 | >0,05 |
| Кидки м'яча об стіну й ловіння з відстані 1 м за 30 с              | 8,73                       | 2,14 | 14,04               | 1,28 | 2,75 | <0,05 |
| Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, <i>разів</i> | 11,73                      | 0.16 | 11,92               | 0,12 | 1,06 | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>            | 7,85                       | 0,76 | 8,86                | 0,53 | 1,13 | >0,05 |
| Стрибки зі скакалкою до втоми, <i>разів</i>                        | 6,81                       | 1,87 | 11,43               | 1,95 | 2,86 | <0,05 |
| Дівчатка                                                           |                            |      |                     |      |      |       |
| Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>                               | 87,45                      | 2,16 | 96,53               | 2,24 | 3,03 | <0,05 |
| Кидки м'яча об стіну й ловіння з відстані 1 м за 30 с              | 10,34                      | 0,54 | 13,12               | 0,82 | 2,84 | <0,05 |
| Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, <i>разів</i> | 11,38                      | 0,39 | 12,26               | 0,61 | 1,38 | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>            | 4,37                       | 0,98 | 6,39                | 1,19 | 1,44 | >0,05 |
| Стрибки зі скакалкою до втоми, <i>разів</i>                        | 5,74                       | 1,68 | 16,07               | 2,85 | 3,12 | <0,05 |

Рівень м'язової сили в усіх групах (окрім здорових дівчаток) – нижчий від середнього, що вказує на недостатність розвитку сили в дітей.

Нами також не виявлено вірогідної різниці ( $P > 0,05$ ) швидкісно-силової підготовки хлопчиків. Так, середні показники стрибка в довжину хлопчиків, які мають вади зору, становлять  $99,83 \pm 0,81$  см, а в здорових –  $101,87 \pm 1,24$  см. Рівень їхньої швидкісно-силової підготовки оцінюється як нижчий за середній. Дещо інша картина спостерігалась у дівчаток. Досліджувані, які мають порушення зору, у середньому стрибнули в довжину  $87,45 \pm 2,17$  см, а здорові дівчатка – відповідно,  $96,53 \pm 2,25$  см ( $p < 0,05$ ).

Загальну витривалість досліджували за допомогою тесту «Стрибки зі скакалкою до втоми». Як видно з даних табл.1, хлопчики, які мають вади зору, стрибали в середньому  $6,81 \pm 1,87$  разів, а здорові – відповідно,  $11,43 \pm 1,95$  разів, що на п'ять разів більше, ніж у хлопчиків із порушеннями зору ( $p < 0,05$ ). Дівчатка, які мають вади зору, стрибали в середньому  $5,74 \pm 1,68$  разів, а їхні однолітки – відповідно,  $16,07 \pm 2,85$ , що на 10 більше, ніж досліджувані з порушеннями зору ( $p < 0,05$ ).

Аналіз показників рівня розвитку м'язів тулуба в дітей указує, що він перебуває на низькому рівні. Порівнюючи рівень розвитку м'язів тулуба в дітей із порушеннями зору з рівнем розвитку м'язів тулуба здорових дітей, не виявили статистично вірогідної різниці як у хлопчиків, так і в дівчаток ( $P > 0,05$ ).

Основні рухи забезпечують здоров'я дітей, їхній нормальний розвиток і фізичне вдосконалення. Особливо це важливо для дітей, які мають вади зору, оскільки при зазначеній патології функціональні можливості організму й рівень дієздатності нижчий, ніж у здорових респондентів.

Результати наших досліджень указують на низьку фізичну підготовленість дітей із вадами зору, порівняно зі здоровими однолітками, що засвідчує необхідність спеціального оздоровчого тренування з цими дітьми.

На початку та в кінці експерименту проведено анкетування для дітей і їхніх батьків, аналіз якого показав, що на початок дослідження спостерігався високий відсоток дітей, які нерегулярно займалися фізичними вправами. Так, 66,67 % хлопчиків і 71,43 % дівчаток займалися фізичними вправами нерегулярно. Щоранку відводили 10–15 хв для гімнастики 16,67 % хлопчиків і 28,57 % дівчаток Систематично загартовували свій організм 16,67 % хлопчиків та 14,28 % дівчаток.

Повторне анкетування дало можливість установити, що в експериментальних групах після експерименту відбулися значні якісні зміни. Систематично стали займатися фізичними вправами для покращення зору 83,33 % хлопчиків і 85,71 % дівчаток. Щоранку виконувати гімнастику 66,67 % хлопчиків та 85,71 % дівчаток. Систематично загартовуватися 66,67 % хлопчиків і 71,42 % дівчаток.

Отже, результати наших досліджень дають підставу зробити висновок, що систематична просвітницька й пропагандистська робота серед дітей та їхніх батьків є одним з ефективних засобів їх залучення до систематичних занять різними формами лікувальної фізичної культури. Рівень фізичної підготовленості вказує на ефективність занять фізичними вправами й спроможність людини виконувати ту чи іншу роботу.

Аналіз показників фізичної підготовленості дошкільників у контрольних групах засвідчив, що після експерименту в цих групах змін майже не відбулося. Зовсім іншу картину ми спостерігали під час аналізу показників фізичної підготовленості дітей експериментальних груп (табл. 2.)

У більшості показників у кінці експерименту відбулися статистично значимі зрушення ( $p < 0,05$ ), порівняно з вихідними даними. Слід відзначити, що за шкалою оцінювання в балах (яка подається в щоденнику здоров'я), на початку експерименту всі показники фізичної підготовленості дітей перебували на рівні, нижчому за середній. Після експерименту ці результати були на вищому за середній Рівні. Отже, систематичні заняття спеціальними фізичними вправами уможливають підвищення рівня фізичної підготовленості дітей із порушеннями зору.

Таблиця 2

## Показники фізичної підготовленості дітей із вадами зору в кінці експерименту

 $(\bar{x} \pm m_x)$ 

| Вправа                                                      | Контрольна група | Р     | Експериментальна група | Р     |
|-------------------------------------------------------------|------------------|-------|------------------------|-------|
| <b>Хлопчики</b>                                             |                  |       |                        |       |
| Стрибок в довжину з місця, см                               | 100,04±1,38      | >0,05 | 103,16±2,19            | <0,05 |
| Кидки м'яча об стіну й ловіння з відстані 1 м за 30 с       | 8,68±2,06        | >0,05 | 11,08±0,98             | <0,05 |
| Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів | 13,43±3,12       | >0,05 | 12,38±1,36             | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів            | 7,98±0,34        | >0,05 | 10,32±1,24             | <0,05 |
| Стрибки зі скакалкою до втоми, разів                        | 9,56±1,56        | <0,05 | 12,14±3,40             | <0,05 |
| <b>Дівчатка</b>                                             |                  |       |                        |       |
| Стрибок у довжину з місця, см                               | 98,26±2,17       | >0,05 | 101,48±1,86            | <0,05 |
| Кидки м'яча об стіну і ловіння з відстані 1 м за 30 с       | 10,48±2,36       | >0,05 | 13,14±1,44             | <0,05 |
| Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів | 11,64±1,23       | >0,05 | 12,04±3,15             | >0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів            | 6,03±1,84        | >0,05 | 6,98±1,17              | <0,05 |
| Стрибки зі скакалкою до втоми, разів                        | 10,18±2,22       | <0,05 | 12,64±2,02             | <0,05 |

Отже, диференційований підхід до планування рухової активності дітей у різноманітних її проявах дав змогу суттєво покращити фізичну підготовленість дошкільнят із патологією зору й сформувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами.

Отже, проведений педагогічний експеримент підтвердив сформульовані нами гіпотетичні припущення про необхідність формування мотивації в руховій активності, її підсилення за допомогою диференційованого підходу в розв'язанні такої складної соціально-педагогічної проблеми, якою, безумовно, є процес зміцнення та збереження здоров'я дітей із порушеннями зору.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Виявлено, що рівень фізичної підготовленості дітей шестирічного віку невисокий. У тих із них, які мають порушення зору, він суттєво нижчий і відстає від здорових однолітків ( $p < 0,05$ ).

Упровадження розробленої методики індивідуального диференційованого підходу до занять лікувальною фізичною культурою, просвітницька та пропагандистська робота серед дітей та їхніх батьків сприяли статистично вірогідним ( $p < 0,05$ ) зрушенням у рівні фізичної підготовленості дошкільників із порушеннями зору.

#### *Джерела та література*

1. Акимова А. К. Коррекционная работа над недостатками физического развития слабовидящих детей средствами лечебной физкультуры / А. К. Акимова. – Алма-Ата, 1993. – 80 с.
2. Вертугіна В. М. Особливості розвитку, виховання і навчання дітей дошкільного віку з вадами зору / В. М. Вертугіна // Бібліотечка вихователя дитячого садка. – 1999. – № 19.
3. Денисенко Н. Гартуємо тіло і дух (сучасні підходи до фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят із вадами зору / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 4.
4. Свиридюк Т. П. Подготовка слабовидящих детей к школе / Т. П. Свиридюк. – Киев : [б. и.], 1984. – 103 с.
5. Сермеев Б. В. Физическое воспитание слабовидящих и слепых школьников / Б. В. Сермеев. – Л. : [б. и.], 1990. – 170 с.
6. Цюпак Т. Є. Вплив засобів реабілітації на показники рухових якостей та гостроти зору дітей з короткозорістю / Т. Є. Цюпак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Львів, 2010. – С. 279–283.

#### *Анотації*

*Актуальність роботи зумовлюється збільшенням кількості дітей із порушеннями зору, що, зі свого боку, порушує просторове орієнтування, координацію рухів, уповільнює темпи оволодіння руховими вміннями й навичками, викликає м'язову в'ялість, труднощі в збереженні статичної та динамічної рівноваги, затримує терміни формування основних рухів. Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості дітей із вадами зору; вивченні впливу індивідуального диференційованого підходу до занять спеціальними фізичними вправами, спрямованими на покращення рівня фізичної підготовленості вказаного контингенту дошкільників. Основою методики лікувальної фізичної культури як головної форми фізичної реабілітації була оптимальна рухова активність, потреба якої обумовлюється закономірностями нормального росту й розвитку організму. У процесі експерименту доповнилися і підтвердилися дані науковців, що рівень фізичної підготовленості дітей шестирічного віку невисокий. У дітей, які мають порушення зору, він суттєво нижчий і відстає від здорових однолітків ( $P < 0,05$ ). Упровадження розробленої методики індивідуального диференційованого підходу до занять лікувальною фізичною культурою, просвітницька та пропагандистська робота серед дітей і їхніх батьків сприяло статистично вірогідним ( $P < 0,05$ ) зрушенням у рівні фізичної підготовленості дошкільників із порушеннями зору.*

**Ключові слова:** вади зору, фізична підготовленість, форми лікувальної фізичної культури.

**Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Влияние индивидуального дифференцированного подхода в занятиях специальными физическими упражнениями на физическую подготовленность дошкольников с нарушениями зрения.** Актуальность работы предопределяется увеличением количества детей с нарушениями зрения, которое, в свою очередь, нарушает пространственное ориентирование, координацию движений, замедляет темпы овладения двигательными умениями и навыками, вызывает мышечную вялость, трудности в сохранении статического и динамического равновесия, задерживает сроки формирования основных движений. Цель исследования заключалась в определении уровня физической подготовленности детей с нарушениями зрения; изучении влияния индивидуального дифференцированного подхода к занятиям специальными физическими упражнениями, направленными на улучшение уровня физической подготовленности указанного контингента дошкольников. Основой методики лечебной физической культуры как главной формы физической реабилитации была оптимальная двигательная активность, потребность которой обуславливается закономерностями нормального роста и развития организма. В процессе эксперимента, дополнились и подтвердились данные научных работников, что уровень физической подготовленности детей шестилетнего возраста невисокий. У детей, которые имеют нарушения зрения, он существенно ниже и отстает от здоровых одно-годовалков ( $P < 0,05$ ). Внедрение разработанной методики индивидуального дифференцированного подхода к занятиям лечебной физической культурой, просветительская и пропагандистская работа среди детей и их родителей способствовало статистически достоверным ( $P < 0,05$ ) сдвигам в уровне физической подготовленности дошкольников с нарушениями зрения.

**Ключевые слова:** нарушения зрения, физическая подготовленность, формы лечебной физической культуры.

**Цупак Тatyana, Цупак Yuriy. Influence of the Individual Differentiated Approach of Employments by the Special Physical Exercises on Physical Preparedness of Under-Five with Paropsiss.** Actuality of work is predetermined by the increase of amount of children with paropsiss, which violates a spatial orientation, co-ordination of motions in turn, slows the rates of capture motive abilities and skills, causes a muscular languor, difficulties in maintenance of static and dynamic equilibrium, detains the terms of forming of basic motions. A research purpose consisted in determination of level of physical preparedness of children with paropsiss; study of influence of the individual differentiated going near employments by the special physical exercises, sent to the improvement of level of physical preparedness of the indicated contingent of under-five. By basis of methods of medical physical culture as a main form of physical rehabilitation there was optimal motive activity the necessity of which is stipulated by conformities to law of normal height and development of organism. In the process of experiment, data of research workers were complemented and confirmed, that the level of physical preparedness of children of six-year-old age is not high. For children which have paropsiss he substantially below and falls behind from healthy yearlings ( $P < 0,05$ ). Introduction of the worked out methods of the individual differentiated going near employments of *лікувальною* by a physical culture, elucidative and propagandist work among children and their parents promoted statistically a reliable ( $P < 0,05$ ) change in the level of physical preparedness of under-five with paropsiss.

**Key words:** defects of sight, physical preparedness, forms of medical physical culture.

## Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 613.711.73

Юрій Валецький

### Лікарсько-педагогічний контроль у процесі занять фізичною культурою й спортом

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової роботи та її значення.** Надмірні фізичні навантаження, збільшений обсяг змагальної діяльності, порушення реактивності й резистентності організму в умовах зростаючого впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища знизили адаптаційні можливості організму та збільшили захворюваність спортсменів. Усе це призвело до того що заняття спортом стало прерогативою не лише здорових людей. Утратила актуальність фраза «у здоровому тілі – здоровий дух». Сьогодні досить часто в людей, які активно займаються спортом, виявляють численні порушення стану здоров'я (гіпертензивний синдром, травми й захворювання опорно-рухового апарату, захворювання органів дихання, відхилення в роботі травної системи, захворювання шкіри та ін.). В умовах спортивної діяльності з максимальними граничними й позамежними фізичними навантаженнями будь-які, навіть незначні відхилення параметрів гомеостазу (динамічної сталості внутрішнього середовища та деяких функцій організму) найбільш негативно впливають на ефективність занять спортом, аж до передчасного завершення кар'єри й ранньої інвалідизації спортсмена. Тому дуже актуальним на сьогодні є питання попередження виснаження та відновлення адаптаційних можливостей організму спортсмена, постійного лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою та спортом [1].

**Завдання дослідження** – проаналізувати значення кваліфікації спортивного лікаря в проведенні лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою й спортом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Ефективність тренувального процесу багато в чому обумовлена мірою відповідності використаних засобів і методів педагогічного впливу фізіологічним закономірностям, вимогам гігієни, стану здоров'я, віку, рівню фізичного розвитку й підготовленості, а також індивідуальним особливостям осіб, котрі займаються фізкультурою й спортом. Один і той самий режим тренування, одні й ті самі навантаження залежно від цього можуть впливати по-різному. При відповідності навантаження стану особи, котра тренується, у неї відзначається зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей, підвищення тренуваності й працездатності та, навпаки, якщо така відповідність не забезпечена, спостерігається відсутність ефекту, перевтома, а іноді – розвиток різних патологічних станів [7].

Медичне забезпечення тренувального процесу передбачає спільну роботу спортивного лікаря й тренера в управлінні цим процесом. Значна частина порушення реактивності та резистентності організму й збільшення захворюваності (7,8 %) спортсменів виникли у зв'язку з порушенням встановлених правил лікарського контролю, тобто допускання спортсменів до тренувань без попереднього лікарського огляду [6]; підготовки; передчасне проведення тренувальних занять після продовженої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що є недопустимим; обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю.

Спортивний лікар повинен, насамперед, добре знати параметри функціонування здорового організму. А потім уже бути обізнаним із патологією, оскільки спортсмени теж можуть хворіти на запалення легень, бронхіти, хвороби серця, нирок та інші захворювання. Окрім того, специфіка спортивного лікаря полягає не лише в лікуванні спортсмена, а в призначенні йому індивідуального режиму. Лікар повинен вирішувати, чи можна допустити спортсмена до тренувань у повному обсязі, чи мають бути обмеження. Навантажень є дуже багато. Лікар повинен враховувати і специфіку спорту. Якщо, наприклад, спортсмен хворів на запалення середнього вуха, а займається стрибками у воду, то, зрозуміло, що на певний час треба обмежити процес тренування. Але все сказане зовсім не означає, що спортивний лікар може знати менше, ніж звичайний лікар, тому що займається практично здоровими людьми. Ні, він повинен бути дуже досвідченим спеціалістом [8].

Окрім того, що спортивний лікар повинен бути добрим терапевтом, він має добре знати ті види спорту, які веде. За кожним спортивним лікарем закріплені 5–6 видів спорту. І кожен із них має свої професійні хвороби та травми. До обов'язків спортивних лікарів входить також обслуговування змагань.

Спортивний лікар повинен добре знати функціональну діагностику, наприклад уміти розшифрувати кардіограму, виявити патологію, добре знати тести, оскільки оглядаються спортсмени не в стані спокою, а обов'язково їм даються навантаження: присідання, біг, тести на працездатність. І це дає змогу визначити стан здоров'я спортсмена: здоровий, практично здоровий чи хворий. А крім того, за допомогою антропометричних вимірювань можна з'ясувати ступінь фізичної підготовки спортсмена. А це неможливо без спеціальних тестів.

Спортивний лікар повинен уміти робити масаж. Коли він виїздить на змагання або навчально-тренувальні збори, то це відіграє важливу роль. Уже не кажучи про вміння робити хоча б найпростіші фізіотерапевтичні процедури. Спортивному лікареві потрібно дуже добре знати фармакологію. Особливо у зв'язку із сьогодишньою антидопінговою політикою, лікар повинен знати, що можна вживати спортсменам, а що ні. Тим більше, що спортсмени – це переважно молодь, коли організм перебуває в стані розвитку, статевого дозрівання. У цей період особливо важливо не зашкодити тренувальним процесом.

До порушень правил лікарського контролю і його недоліків треба віднести:

- неправильний розподіл спортсменів на групи без урахування статі, віку й фізичної підготовки;
- передчасне проведення тренувальних занять після тривалої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що є недозволим;
- обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю. Під час огляду спортивний лікар повинен виявити фізичний стан тих, кого обстежують, і давати рекомендації щодо залучення їх до занять різними видами спорту;
- проводити повторні (один раз протягом року) медичні огляди спортсменів для внесення відповідних корективів у план тренувальних занять, особливо при виявленні будь-яких відхилень у стані їхнього здоров'я. Також потрібна їх перевірка щодо виконання рекомендацій, даних лікарем під час первинних оглядів;
- неухильне виконання тренерами, педагогами й самими спортсменами, фізкультурниками правил медичного контролю. Для профілактики захворювань і недопущення повторних захворювань, травм, котрі можуть виникнути внаслідок перенесеного захворювання або пошкодження, потрібно необхідно стежити за поступовим збільшенням спортивного навантаження, щоб запобігти виникненню нового захворювання або травми, пов'язаної з утратою координаційних навичок;
- заборонити допуск слабопідготовлених спортсменів, особливо на початку спортивного сезону до змагань, які вимагають максимального напруження організму [4].

Медичне забезпечення спортивної діяльності передбачає використання різних видів і форм медичного контролю осіб, які займаються фізкультурою й спортом, одні з яких виконуються в лабораторних умовах, тобто в процесі навчально-тренувальних занять [3].

Лабораторні форми лікарського контролю: первинні медичні обстеження; щорічні поглиблені медичні обстеження; додаткові медичні обстеження;

- лікарсько-педагогічні спостереження – це спостереження за спортсменами або фізкультурниками, які проводяться разом лікарем і тренером (викладачем) під час тренувань і змагань із метою вдосконалення процесу підготовки.

Завдяки такому спостереженню лікарський контроль поєднується із вивченням педагогічних і психологічних аспектів тренувального процесу в природних умовах спортивної діяльності [2].

Під час виконання спортсменом або фізкультурником властивих тому або іншому виду спорту специфічних вправ лікар може отримати найдостовірніші дані про функціональний стан організму, адекватність фізичних навантажень, що дасть йому змогу розробити спеціальні рекомендації щодо подальшого проведення або корекції навчально-тренувальних занять.

Основні завдання лікарсько-педагогічних спостережень:

- оцінка санітарно-гігієнічних умов, у яких проводяться тренувально-навчальні заняття;
- вивчення організації та методики проведення навчально-тренувального заняття;
- вивчення відповідності використання навантажень статі, віку й рівню підготовленості осіб, які займаються фізкультурою або спортом;
- визначення функціонального стану організму й рівня тренуваності на різних етапах тренування;

– оцінка відповідності застосовування засобів і систем тренування її завданням та можливостям спортсмена з метою індивідуалізації навчально-тренувального процесу й удосконалення його планування.

Основна мета первинного й щорічних поглиблених медичних обстежень – оцінка стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, статевого дозрівання (коли йдеться про дітей і підлітків), а також функціональних можливостей провідних систем організму [9].

Додаткові медичні обстеження, за нашими дослідженнями, доцільно призначати після перенесених захворювань і травм, тривалих перерв у тренуваннях, на прохання тренера чи спортсмена. Їх основна мета – оцінка стану здоров'я на момент обстеження (з урахуванням можливих ускладнень після перенесених захворювань, якщо обстеження проводиться з цього приводу) і функціональних можливостей, провідних для обраного виду спорту систем організму [5].

**Висновки.** Дані лікарсько-педагогічних спостережень – цінна інформація, яку можна використувати для управління навчально-тренувальним процесом, зокрема «для індивідуалізації тренувальних навантажень», для контролю динаміки спеціальної тренуваності, своєчасного виявлення ознак перенапруження організму, прогнозування спортивних результатів.

#### *Джерела та література*

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 115 с.
2. Грузжаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А. А. Грузжаловский // Теория и практика физической культуры. – Луцк : ВДУ им. Леси Украинки, 1979. – № 9. – С. 28–31.
3. Добровольский В. К. Учебник инструктора лечебной физкультуры / В. К. Добровольский. – М. : Физическая культура и спорт, 1974.
4. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – Л. : Медицина, 1990.
5. Крут Ф. С. Спортивная медицина / Ф. С. Крут ; под ред. З. С. Мироновой. – М. : Медицина, 1981.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / под ред. В. А. Елифанова, М. А. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990.
7. Матвеев Л. В. Принципы к физическим нагрузкам / Л. В. Матвеев, Ф. З. Меерсон // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 224–240.
8. Спортивна медицина : підруч. для студ. і лікарів / під ред. В. М. Сокрута, В. Н. Казакова. – Донецьк : Каштан, 2013. – 324 с.
9. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.

#### *Анотації*

*У статті розкрито значення лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять фізичною культурою й спортом та своєчасної кваліфікованої діагностики відхилень у стані здоров'я спортсмена спортивним лікарем, який повинен добре знати параметри функціонування здорового організму. Дані лікарсько-педагогічного спостереження є цінною інформацією, яку доцільно використовувати для керування навчально-тренувальним процесом, зокрема для індивідуалізації тренувальних навантажень, контролю динаміки спеціальної тренуваності, своєчасного виявлення ознак перенапруження організму, прогнозування спортивних результатів.*

**Ключові слова:** медичне забезпечення спортивної діяльності, лікарсько-педагогічні спостереження.

**Юрий Валецкий. Врачебно-педагогический контроль во время занятий физической культурой и спортом.** В статье раскрывается значение врачебно-педагогического контроля во время занятий физической культурой и спортом и своевременной квалифицированной диагностики нарушения здоровья спортсмена спортивным врачом, который должен хорошо знать параметры функционирования здорового организма. Данные врачебно-педагогического наблюдения имеют ценную информацию, которую целесообразно использовать для управления учебно-тренировочным процессом, в частности индивидуализации тренировочных нагрузок, для контроля динамики специальной тренировки, своевременного выявления симптомов напряжения организма, для прогнозирования спортивных результатов.

**Ключевые слова:** медицинское обеспечение спортивной деятельности, врачебно-педагогические наблюдения.

**Yurij Valetsky. Medical-pedagogical Supervision During Physical Education and Sports.** The article explains the importance of the medical - pedagogical control during physical training and sports and timely diagnosis of a qualified health athlete sports doctor who should know the parameters of the functioning of a healthy body. These medical – pedagogical observations have valuable information that should be used to control the training process, in particular the individualization of training loads to control the dynamics of special training for the early detection of symptoms of stress the body, to predict sports results.

**Key words:** medical support sports activities, medical - pedagogical supervision.

## **Поєднання тренувальних засобів у передзмагальному мезоциклі в тренувальному процесі легкоатлеток-бар'єристок**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Як зазначає М. Ф. Антонова [2], проблема передзмагальної підготовки є однією з актуальних для сучасного спортивного тренування. Більшість спеціалістів у спортивному тренуванні надають особливого значення підготовці спортсменів на етапах, які безпосередньо передують основним змаганням (М. Ф. Антонова [2]). У цьому періоді потрібно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб спортсмени протягом достатньо тривалого часу були в оптимальній готовності до демонстрації високої спортивної майстерності в основних змаганнях сезону.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Проблема побудови тренувального процесу легкоатлетів перед змаганнями досліджувалася та аналізувалася достатньо широким колом спеціалістів [3; 5]. Специфіка бар'єрного бігу потребує планування підготовки в тренувальному занятті за кількома легкоатлетичними вправами, які значно різняться за структурою рухових дій та умовами їх виконання. Однією з головних проблем оптимізації тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі є підбір та поєднання засобів спеціальної підготовки в одному тренувальному занятті та з урахуванням ефекту наслідку в тренувальному мікроциклі [1; 5]. Тренувальні засоби, які використовуються в тренувальних заняттях, мають неоднорідний вплив один на одного [3; 5].

**Мета дослідження** – підбір та поєднання тренувальних засобів, які впливають на рівень спеціальної підготовленості в передзмагальному мезоциклі.

### **Завдання статті:**

1) визначити тренувальні засоби, які впливають на рівень спеціальної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок;

2) установити взаємозв'язок спеціальної підготовленості та змагальної діяльності легкоатлеток-бар'єристок у передзмагальному мезоциклі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз взаємовпливу основних тренувальних засобів у передзмагальному мезоциклі дав змогу виділити основні групи взаємозв'язків, які є підставою твердження про взаємний вплив засобів підготовки, які досліджуються.

Нами виділено три групи залежностей – позитивні (односпрямовані достовірні кореляційні взаємозв'язки), негативні (різноспрямовані, достовірні кореляційні взаємозв'язки) та нейтральні (кореляційні взаємозв'язки, які лежать нижче межі статистичної достовірності,  $p \geq 0,05$ ). Основними показниками для формування програм підготовки в передзмагальному мезоциклі були визначені засоби, які мають позитивний і в деяких випадках нейтральний вплив один на одного, що забезпечує позитивне перенесення тренувального ефекту або ж відсутність взаємної дії вправ у деяких випадках.

Добре відомо, що кожен засіб залежно від умов і способу його використання може розв'язувати декілька завдань [2; 4]. Тому проблема поєднання засобів у тренувальному занятті викликана різною варіацією їх взаємного впливу, що, у підсумку, впливає на величину тренувального ефекту як в окремому тренувальному занятті, так і в мезоциклі. Однак у тренувальному занятті, а тим більше в мікро- та мезоциклі, слід використовувати декілька тренувальних засобів, які, як правило, мають істотні розбіжності за динамічними й кінематичними характеристиками [5].

Нами представлено результати, які дають підставу судити про можливе поєднання величини взаємозв'язку та деяких засобів підготовки бар'єристів. При організації досліджень ми виходили з того, що більшість основних тренувальних засобів, які використовуються в передзмагальному мезоциклі, можуть використовуватися як тести, результати яких відображають рівень розвитку тих чи інших сторін підготовленості.

Логічно передбачити, що результати в таких тестах під час проведення кореляційного аналізу повинні мати односпрямовану зміну, у тому разі, якщо можливе органічне поєднання засобів у тре-

нувальному занятті і якщо результати тестування мають різноспрямований взаємозв'язок, то поєднання цих засобів у тренувальному занятті небажане.

Абсолютні результати, отримані в цих вправах, відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати, які показали легкоатлети-бар'єристи під час виконання вправ, що є основними тренувальними засобами в тренувальному процесі**

| Тренувальний засіб                          | X     | M    | G     | V    |
|---------------------------------------------|-------|------|-------|------|
| 1.Біг 30 м з н/с, с                         | 4,01  | 0,03 | 0,06  | 1,25 |
| 2.Біг 30 м з /х, с                          | 3,12  | 0,05 | 0,08  | 1,9  |
| 3.Біг 60 м з н/с, с                         | 7,35  | 2,15 | 1,56  | 0,78 |
| 4.Біг 100 м з н/с, с                        | 12,01 | 2,85 | 0,82  | 0,6  |
| 5.Стрибок у довжину з місця, м              | 2,73  | 8,15 | 0,02  | 0,9  |
| 6.Потрійний стрибок із місця, м             | 8,67  | 6,25 | 0,16  | 1,11 |
| 7.Потрійний стрибок на маховій нозі, м      | 8,10  | 5,95 | 10,96 | 3,2  |
| 8.Потрійний стрибок на поштовхнозі, м       | 8,35  | 4,71 | 11,81 | 2,7  |
| 9.Біг 10 бар'єрів в один крок, с            | 6,5   | 5,92 | 7,65  | 1,8  |
| 10.Біг 8 бар'єрів, с                        | 8,16  | 3,86 | 5,94  | 1,6  |
| 11.Біг 100 м з/б, с                         | 13,65 | 4,23 |       |      |
| 12.Кидок ядра через голову-назад, м, 5, кг  | 18,24 | 1,68 | 2,83  | 0,89 |
| 13.Кидок ядра знизу вперед, м, 5 кг         | 16,50 | 0,89 | 1,74  | 0,96 |
| 14.Присідання зі штангою, кг                | 90    | 1,92 | 3,71  | 1,6  |
| 15.Взяття штанги на груди, кг               | 110   | 2,12 | 1,22  | 1,1  |
| 16.Ривок штанги, кг                         | 90    | 2,50 | 1,88  | 1,7  |
| 17.Вправа зі штангою «вижимання лежачи», кг | 133   | 3,01 | 3,02  | 2,4  |

Результати вкореляційного аналізу засвідчили достовірний статистичний зв'язок значної кількості бігових спринтерських вправ між собою, зі стрибком у довжину з місця, а також із бігом 8 бар'єрів та 100 м із бар'єрами ( $r$  від 0,69 до 0,75,  $p < 0,05$ ). Високий ступінь достовірного зв'язку мають бігові вправи з потрійним стрибком у довжину ( $r = 0,78$ ,  $P < 0,05$ ). Середній ступінь позитивного взаємозв'язку ми бачимо із вправами пріоритетно силового напрямку ( $r = 0,5-0,7$ ;  $p < 0,05$ ) зі штангою. Виняток становить вправа «присідання зі штангою».

Виявлено від'ємний взаємозв'язок бігових спринтерських вправ із низкою тренувальних засобів. Це – кидок ядра знизу вперед ( $r = -0,62$ ,  $p < 0,05$ ), кидок ядра через голову назад ( $r = -0,59$ ;  $p < 0,05$ ).

Стрибок із місця, крім вищезгаданого, має достовірний зв'язок із кидками ядра з різних вихідних положень ( $0,6 \leq r \leq 0,7$ ;  $p < 0,05$ ), досить високий взаємозв'язок із бігом 10 бар'єрів в один крок ( $r = 0,66$ ;  $p < 0,05$ ).

Потрійний стрибок із місця має найвищий зв'язок із потрійним стрибком на поштовховій нозі ( $r = 0,86$ ;  $p < 0,05$ ), невисокий достовірний зв'язок – із вправами з ядром та штангою ( $0,5 \leq r \leq 0,6$ ;  $p < 0,05$ ).

Потрійний стрибок на маховій нозі має позитивні взаємозв'язки з бігом 10 бар'єрів в один крок ( $r = 0,70$ ;  $p < 0,05$ ), із кидками ядра ( $0,61 \leq r \leq 0,65$ ;  $p < 0,05$ ), а також із бігом 8 бар'єрів ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,05$ ). Високий позитивний зв'язок ми маємо з виконанням цієї вправи на поштовховій нозі ( $r = 0,71$ ;  $p < 0,05$ ). Від'ємний зв'язок ( $r = -0,64$ ;  $p < 0,05$ ) із вправами ривок штанги та присідання зі штангою.

Потрійний стрибок на поштовховій нозі позитивно пов'язаний з усіма видами бар'єрного бігу ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,05$ ), бігом на 30 та 60 м із низького старту ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,05$ ), а також із потрійним стрибком ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,05$ ).

Біг 10 бар'єрів в один крок, крім вищезазначених високих взаємозв'язків із біговими спринтерськими вправами, достовірно пов'язаний із ривком штанги ( $r = 0,65$ ;  $p < 0,05$ ), кидками ядра знизу вперед ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,05$ ) та з кидком ядра через голову назад ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,05$ ). Середній ступінь взаємозв'язку маємо з бігом 8 бар'єрів та вправою «вижимання штанги лежачи» ( $r$  від 0,61 до 0,65  $p < 0,05$ ). Негативно взаємопов'язаний із присіданням зі штангою ( $r = -0,64$ ;  $p < 0,05$ ).

Кидок ядра знизу вперед позитивно взаємопов'язаний із бар'єрним бігом 100 м ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,05$ ) і вправами силового напрямку ( $r$  від 0,65 до 0,70;  $p < 0,05$ ). Кидок ядра знизу вперед має позитивні взаємозв'язки з виконанням цієї вправи через голову назад ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,05$ ), із бігом із бар'єрами в один крок ( $r = 0,67$ ;  $p < 0,05$ ), із присіданням зі штангою, ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,05$ ), із виконанням вправ

«ривок зі штангою» ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,05$ ) та «вижимання штанги лежачи» ( $r = 0,62$ ;  $p < 0,05$ ). У зоні статичної достовірності перебуває взяття штанги на груди ( $r$  від 0,55 до 0,61  $p < 0,05$ )

Кидок ядра через голову назад має позитивні взаємозв'язки, аналогічні попередній вправі, тільки у вправі «ривок зі штангою» позитивний взаємозв'язок підвищується ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,05$ ).

Досить високі позитивні зв'язки між собою мають біг 8 бар'єрів із бігом на 100 м із бар'єрами ( $r = 0,84$ ;  $p < 0,05$ ), що можна пояснити їх родинною структурою. Достовірний ступінь зв'язку з вправами силового характеру ( $0,5 \leq r \leq 0,6$ ;  $p < 0,05$ ) зі штангою.

Ривок штанги та вправа «вижимання штанги лежачи», крім вищеописаних, має позитивний зв'язок між собою ( $r = 0,68$ ;  $p < 0,05$ ), трохи менший, але достовірний взаємозв'язок із присіданням зі штангою ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,05$ ).

У присіданні зі штангою досить високий взаємозв'язок вижимання штанги лежачи ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,05$ ) та з іншими вправами силового напрямку.

Отже, викладені результати досліджень взаємозв'язку засобів направлених педагогічних дій висококваліфікованих легкоатлеток-бар'єристок у тренувальному процесі дають підставу зробити низку висновків.

Очевидно, що основні засоби направлених педагогічних дій, які використовуються в тренувальних заняттях, мають неоднозначний вплив один на одного. Цей вплив може бути позитивним, нейтральним та негативним. Нами дано характеристику деяких тренувальних засобів бар'єристок, яка дає підставу стверджувати про можливе поєднання вищезгаданих вправ у тренувальному занятті. Виходячи з цього, ефективність окремого тренувального заняття значною мірою залежатиме від раціонального підбору та поєднання засобів, які використовуються.

Ефективність отриманих у наших дослідженнях результатів перевірялася на практиці в педагогічному експерименті.

У ньому брали участь кандидати в майстри спорту, майстри спорту з бар'єрного бігу. Усього в експерименті брали участь 12 спортсменів (по шість у кожній групі). Сформовано дві групи – контрольну та експериментальну. Експериментальна група готувалася з урахуванням позитивних, нейтральних і негативних взаємовпливів один на одний, контрольна – за звичайною схемою, без урахування взаємних впливів.

Таблиця 2

#### Показники спеціальної підготовленості бар'єристів контрольної та експериментальної груп

| Тренувальний засіб                        | Контр.<br>група<br>Х | Експер.<br>група<br>Х | р    |
|-------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|
| 1. Біг 30 м з н/с, с                      | 4,05                 | 4,00                  | 0,05 |
| 2. Біг 30 м з/х, с                        | 3,15                 | 3,12                  | 0,05 |
| 3. Стрибок у довжину з місця, м           | 2,95                 | 3,08                  | 0,05 |
| 4. Потрійний стрибок з місця, м           | 8,90                 | 9,30                  | 0,05 |
| 5. Стрибок за Абалаковим, см              | 65,5                 | 64,6                  | 0,05 |
| 6. Потрійний стрибок жабкою, м            | 9,25                 | 9,25                  | 0,05 |
| 7. Кидок ядра через голову-назад, м, 5 кг | 18,40                | 19,15                 | 0,05 |
| 8. Кидок ядра знизу вперед, м, 5 кг       | 16,65                | 16,60                 | 0,05 |
| 9. Біг 10 бар'єрів в один крок            | 24,5                 | 25,35                 | 0,05 |

На результативність виступу на змаганнях впливають багато факторів. Найбільше значення з них мають психологічна мобілізація та мотивація до максимальної реалізації функціональних можливостей, а також погодні умови. Більшу увагу ми звертали на результати тестування перед змаганнями, хоча не ігнорували й результати виступів на змаганнях

Аналіз отриманих результатів (табл. 2) показав, що результати в спортсменів експериментальної групи вищі в більшості тестів. Найбільша різниця простежується в бігу на 30 м із низького старту та з ходу, у потрійному стрибку з місця, що може бути доказом задовільного відновлення нервово-м'язового апарату та основних систем організму спортсменів контрольної групи. У стрибку з місця – результат недостовірний, хоча за абсолютною величиною – вищий.

Проведення порівняльного аналізу змагальної діяльності бар'єристок контрольної та експериментальної груп показало, що результати в бігові на 100 м із бар'єрами в експериментальної групи були вищі за результати контрольної групи.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Очевидно, що основні засоби спрямованих педагогічних дій, які використовуються в тренувальних заняттях, мають не однозначний вплив один на одного. Цей вплив може бути позитивним, нейтральним і негативним. Дається характеристика деяких тренувальних засобів бар'єристок, яка є підставою стверджувати про можливе поєднання вищезгаданих вправ у тренувальному занятті. Виходячи з цього, очевидно, що ефективність окремого тренувального заняття значною мірою залежатиме від раціонального підбору та поєднання засобів, які використовуються.

Отже, викладені матеріали педагогічного експерименту дають підставу для висновку, що, враховуючи взаємовплив тренувальних засобів в одному тренувальному занятті в передзмагальному мезоциклі можна забезпечити кращу готовність до змагань та успішніший виступ на змаганнях.

#### *Джерела та література*

1. Бондарчук А. П. Тренування легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К. : Здоров'я, 1986. – 160 с.
2. Костюкевич В. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу. Т. 3 / В. Костюкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 236–239.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 317с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – С. 238–265.
5. Терещенко В. И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец.13.00.04 / В. И. Терещенко. – М., 1991. – 27 с.

#### *Анотації*

*Успішний виступ значною мірою залежить від того, наскільки оптимальний стан підготовленості спортсмена на момент змагань. Готовність формується в тренувальному процесі, який передуює змаганням, і надійність змагальної діяльності виявляється тісно пов'язаною з тренувальним процесом у передзмагальному мезоциклі.*

*Специфіка легкої атлетики потребує планування підготовки в тренувальному занятті за кількома легкоатлетичними вправами, які значно різняться за структурою рухових дій та умовами їх виконання. Однією з головних проблем оптимізації тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі є проблема підбору та поєднання засобів спеціальної підготовки в певному тренувальному занятті та з урахуванням ефекту наслідку, в тренувальному мікроциклі [1; 5]. Наші дослідження відображають специфіку підготовки бар'єристок на завершальному етапі, перед офіційними змаганнями, коли особливо чітко проявляються індивідуальні особливості спортсменів, що також може вплинути на зіставлення отриманих нами результатів із результатами інших авторів, які досліджують інші періоди річного циклу підготовки [3; 5].*

**Ключові слова:** передзмагальний мезоцикл, спеціальна підготовленість, змагальна діяльність, тренувальні засоби.

***Жанна Мудрик, Владимир Добринский, Вадим Смолюк. Сочетание тренировочных средств в предсоревновательном мезоцикле в тренировочном процессе легкоатлеток-барьеристок.*** Успешное выступление, в большой степени, зависит от того, насколько оптимальное состояние подготовленности спортсмена на момент соревнований. Готовность формируется в тренировочном процессе, который предшествует соревнованиям, и надежность состязательной деятельности оказывается тесно связанной с тренировочным процессом в предсоревновательном мезоцикле.

*Специфика легкой атлетики нуждается в планировании подготовки в тренировочном занятии за несколькими легкоатлетическими упражнениями, которые значительно отличаются за структурой двигательных действий и условиями их выполнения. Одной из главных проблем оптимизации тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле есть проблема подбора и сочетания средств специальной подготовки в определенном тренировочном занятии и с учетом эффекта следствия, в тренировочном микроцикле. Наши исследования отображают специфику подготовки бар'єристок на завершающем этапе, перед официальными соревнованиями, когда особенно четко проявляются индивидуальные особенности спортсменов, что также может повлиять на сопоставление полученных нами результатов с результатами других авторов, которые исследуют другие периоды годового цикла подготовки.*

**Ключевые слова:** предсоревновательный мезоцикл, специальная подготовленность, состязательная деятельность, тренировочные средства.

***Zhanna Mudryk, Volodymyr Dobrynskiy, Vadym Smoluk. The Combination of Training Facilities in Before Competitive Meso Cycle in the Training Process of Track and Field Athletics of Female Hurdlers.*** The specific of track-and-field needs planning of preparation in training employment after a few track-and-field exercises which

considerably differ after the structure of motive actions and terms of their implementation. One of main problems of optimization of training process in pre-contention meso cycle there is a problem of selection and combination of facilities of the special preparation in certain training employment and taking into account the effect of consequence, in a training mikro cycle. Our researches represent the specific of preparation of track and field athletics of female hurdlers on the finishing stage, before official competitions, when the individual features of sportsmen show up especially clearly, that also can influence on comparison the results got by us with the results of other authors, which investigate other periods of annual cycle of preparation.

**Key words:** pre-contention meso cycle, special preparedness, contention activity, trainings facilities.

УДК 796.052.242.322

*Валерій Мельник, Мар'ян Пітин*

## **Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки**

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Удосконалення змагальної діяльності в гандболі, пов'язане зі змінами правил, а також зростанням психічних та фізичних навантажень, висуває більші вимоги до тактичної підготовленості гандболістів. Недостатній рівень тактичної підготовленості не дає змоги ефективно реалізовувати свій технічний і фізичний потенціал, що значно зменшує можливість досягнення високого спортивного результату [3; 6; 7; 8].

**Зв'язок із науковими темами та планами.** Роботу виконано відповідно до теми 2.4: «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Останнім часом фахівці приділяють значну увагу розробці моделей підготовки спортсменів, що дає змогу внести корективи в навчально-тренувальний процес. У спортивних іграх дослідження спрямовано лише на контроль і способи вдосконалення тактичної підготовки спортсменів, а модельні характеристики розглянуто лише з позиції командних тактичних дій гравців. Індивідуальні тактичні дії вивчено фахівцями тільки в ракурсі функцій гравців і системи ведення гри, а ефективний вибір позиції гравців розглянуто лише в підготовці воротарів [1; 2; 3; 8]. Тому актуальним є вдосконалення тактичної підготовки кваліфікованих гандболістів, що можливо проводити на основі знань про структуру та зміст їхньої змагальної діяльності й, зокрема, наявних взаємозв'язків.

**Мета дослідження** – визначити кваліфікаційні відмінності гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для педагогічного спостереження взято ігри за участі гандболістів на етапах спеціалізованої базової підготовки (22 гри турніру пам'яті почесного майстра спорту В. Богатікова), підготовки до вищих досягнень (28 гри чемпіонату України з гандболу серед чоловіків серед команд Вищої ліги) і максимальної реалізації індивідуальних можливостей (12 ігор змагань із гандболу ігор Олімпіад).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Установлення особливостей тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічного вдосконалення дало змогу ефективно проаналізувати відмінності та ті орієнтовні межі, які повинні бути притаманні рівню підготовленості спортсменів.

Можна констатувати, що за показником загальної кількості кидків за гру менш кваліфіковані гандболісти (на етапах спеціалізованої базової підготовки й підготовки до вищих досягнень) виконують достовірно більшу кількість кидків по воротах (на 10,12 та 12,24 кидка, 19,53 і 23,61 %, відповідно) (табл. 1). На перший погляд, ситуація мала б бути протилежною, проте з урахуванням

наявних наукових даних варто зазначити, що висококваліфіковані спортсмени створюють більший рівень спротиву, який і зменшує абсолютні показники кількості кидків [4; 5].

Однак за кількістю забитих голів спостерігаємо наближені числові значення між висококваліфікованими гандболістами та тими, які перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень. Різниця між ними становить 2,20 результативних кидка за гру (8,21 % при  $p \leq 0,05$ ). Цікавою виявилася ситуація, за якою найбільшу кількість закинутих у ворота м'ячів проводять гандболісти на етапі підготовки до вищих досягнень та достовірно найменшу ( $p \leq 0,05-0,01$ ) – спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки (на 6,15 результативних кидки, 21,18 % менше, порівняно зі спортсменами на етапі підготовки до вищих досягнень, і на 3,95 результативних кидка, 14,71 % стосовно представників етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Таблиця 1

**Показники виконання тактичних дій у нападі різного виду гандболістами на різних етапах багаторічної підготовки**

| Показник | Етап багаторічної підготовки |             |             | Відмінності між показниками спортсменів різних кваліфікаційних груп |                    |                    |
|----------|------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
|          | СБП<br>(1)                   | ПдВД<br>(2) | МРІМ<br>(3) | 1–2<br>абс. зн., %                                                  | 2–3<br>абс. зн., % | 1–3<br>абс. зн. %  |
|          | M±m                          | M±m         | M±m         |                                                                     |                    |                    |
| 1        | 61,95±6,18                   | 64,07±4,37  | 51,83±6,82  | 2,12<br>(3,30)                                                      | 12,24**<br>(23,61) | 10,12**<br>(19,53) |
| 2        | 22,89±3,71                   | 29,04±4,97  | 26,83±3,76  | 6,15**<br>(21,18)                                                   | 2,20<br>(8,21)     | 3,95*<br>(14,71)   |
| 3        | 37,14±5,39                   | 44,96±5,53  | 52,48±8,36  | 7,82**<br>(17,39)                                                   | 7,52* (14,34)      | 15,34**<br>(29,23) |
| 4        | 48,50±7,07                   | 46,75±4,79  | 41,38±5,39  | 1,75<br>(3,74)                                                      | 5,38*<br>(12,99)   | 7,13*<br>(17,22)   |
| 5        | 15,82±3,35                   | 16,14±4,58  | 16,28±2,46  | 0,32<br>(2,01)                                                      | 0,23<br>(1,42)     | 0,56<br>(3,40)     |
| 6        | 32,94±5,84                   | 33,83±6,91  | 40,64±8,75  | 0,89<br>(2,62)                                                      | 6,81* (16,75)      | 7,69*<br>(18,93)   |
| 7        | 8,82±4,04                    | 8,82±2,19   | 3,63±1,41   | 0,003 (0,04)                                                        | 5,20**<br>(143,35) | 5,19**<br>(143,26) |
| 8        | 2,57±1,67                    | 5,57±1,22   | 2,79±1,21   | 3,00**<br>(53,90)                                                   | 2,78** (99,57)     | 0,22<br>(8,01)     |
| 9        | 26,73±14,39                  | 66,62±15,14 | 77,71±21,94 | 39,89**<br>(59,88)                                                  | 11,09 (14,27)      | 50,98**<br>(65,60) |
| 10       | 4,64±2,75                    | 8,50±1,89   | 6,83±2,53   | 3,86**<br>(45,45)                                                   | 1,67* (24,39)      | 2,20*<br>(32,15)   |
| 11       | 2,66±2,04                    | 5,50±1,07   | 5,04±1,80 ( | 2,84**<br>(51,65)                                                   | 0,46<br>(9,09)     | 2,38*<br>(47,26)   |
| 12       | 52,57±26,06                  | 66,70±10,75 | 76,44±15,17 | 14,13*<br>(21,18)                                                   | 9,73* (12,73)      | 23,86**<br>(31,22) |

*Примітки:* 1 – загальна кількість виконаних кидків за гру; 2 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру; 3 – результативність кидків із гри; 4 – загальна кількість виконаних кидків за гру після позиційного нападу; 5 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру після позиційного нападу; 6 – результативність кидків із гри після позиційного нападу; 7 – загальна кількість виконаних кидків за гру після «прориву»; 8 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру після «прориву»; 9 – результативність кидків із гри після «прориву»; 10 – загальна кількість виконаних кидків за гру після «відриву»; 11 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру після «відриву»; 12 – результативність кидків із гри після «відриву»; \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Установлено, що з підвищенням етапу багаторічної підготовки спостерігаємо достовірне покращення показника загальної результативності гандболістів у змагальній діяльності. Між представниками етапів спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень різниця становить 7,82 (17,39 %) при  $p \leq 0,05$ , між ними ж та гандболістами на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей – 15,34 (29,23 %) при  $p \leq 0,01$ . Між гандболістами на етапі підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації – 7,52 (14,34 %) при  $p \leq 0,05$ .

Достовірно найменші кількісні показники зафіксовано в гандболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що на 5,38 (12,99 %) і 7,13 кидків (17,22 %) менша, ніж у

представників груп спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки.

Для всіх кваліфікаційних груп відсутні достовірні відмінності в кількості забитих після позиційного нападу кидків по воротах (0,23–0,56 кидка, 1,42–3,40 % при  $p > 0,05$ ). Однак з урахуванням загальної кількості кидків зростає суттєвість переваги в показнику результативності кидків після виконання тактичних дій у позиційному нападі. За цим показником гандболісти на етапі максимальної реалізації випереджають спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень (7,69 (18,93) при  $p \leq 0,05$  і 6,81 (16,75) при  $p \leq 0,05$ , відповідно), які, зі свого боку, не мають суттєвих розбіжностей за цим показником (0,89, 2,62 % при  $p > 0,05$ ).

Відзначимо, що для загальної кількості виконаних кидків за гру після «прориву» спостерігаємо аналогічну ситуацію. Спортсмени на етапах спеціалізованої базової підготовки й підготовки до вищих досягнень, не маючи суттєвих відмінностей між собою (0,04 %,  $p > 0,05$ ), виконують значно більше кидків, порівняно з гандболістами на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (на 5,19–5,20; 143,26–143,35 кидка при  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати засвідчують, що для контингенту кваліфікованих гандболістів, на відміну від висококваліфікованих, притаманна інша стратегія ведення змагальної діяльності.

Водночас достовірно менша кількість виконаних кидків після «прориву» не заперечує вищого відсотка їх реалізації, що перебуває на рівні, який на 65,60 % перевищує показник спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки ( $p \leq 0,01$ ). У цьому випадку спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень наближаються до своїх більш кваліфікованих колег (14,27 % при  $p > 0,05$ ).

За показниками «відриву» можна простежити суттєві відмінності за більшістю параметрів. Найбільшу кількість кидків після відриву проводять гандболісти на етапі підготовки до вищих досягнень, що на 2,20–3,86 кидка (32,15–45,45 %) більше, порівняно з іншими досліджуваними групами. За кількістю результативно виконаних кидків ці спортсмени зрівнялися з представниками етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (різниця 0,46 результативного кидка, 9,09 % при  $p > 0,05$ ). За цим показником іншим групам спортсменів суттєво ( $p \leq 0,05$ –0,01) поступаються представники етапу спеціалізованої базової підготовки (2,38–2,84 результативних кидків, 47,26–51,65 %).

Формування орієнтирів у підготовці гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень передбачало також установлення відмінностей тактичних дій у нападі (зокрема групових та індивідуальних) спортсменів різних кваліфікаційних груп. Можна констатувати, що кваліфіковані гандболісти (етапи спеціалізованої базової підготовки й підготовки до вищих досягнень) демонструють значно більшу кількість виконання кидків після групових взаємодій, що на 12,19 та 11,58 кидків (31,32 і 29,76 %, відповідно, при  $p \leq 0,01$ ) більше за показники висококваліфікованих гандболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. При цьому між групами кваліфікованих гандболістів не зафіксовано достовірних розбіжностей (0,61 кидка за гру, 1,19 % при  $p > 0,05$ ).

Незважаючи на сказане вище, кількість забитих спортсменами м'ячів після виконання групових взаємодій не має суттєвих відмінностей між гандболістами на всіх етапах, що підлягали вивченню. Різниця абсолютних значень показника результативних кидків по воротах коливалась у межах від 0,53 до 1,27 кидка (2,63–6,72 % при  $p > 0,05$ ).

Однак суттєві відмінності спостерігали в розрахунковому значенні результативності кидків після виконання групових взаємодій. За цим показником перевагу ( $p \leq 0,05$ –0,01) продемонстрували гандболісти на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Так від обох груп кваліфікованих спортсменів відмінності сягнули 9,50–9,72 (19,48–19,94 %). Це вказує на те, що висококваліфіковані спортсмени в умовах змагальної діяльності більш якісно реалізують атакуючі дії, що виконуються за допомогою групових взаємодій.

Для індивідуальних тактичних дій у нападі спостерігають більш виражені міжкваліфікаційні відмінності. За групою цих показників від етапу до етапу відбувається нарощування переваги більш кваліфікованих гандболістів. За загальною кількістю виконаних кидків установлено перевагу гандболістів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень над представниками на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (2,58 і 4,23; 29,07 та 47,69 % при  $p \leq 0,05$ –0,01).

Цікавою виявилася ситуація, за якої найбільшу кількість результативних кидків за гру виконували представники етапу підготовки до вищих досягнень. За цим показником вони випередили висококваліфікованих гандболістів (2,22 результативних кидків, 42,02 % при  $p \leq 0,01$ ) та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (4,00 (56,61 %) при  $p \leq 0,01$ ). На наше переконання, це вказує, що при індивідуальних діях спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень де-

монструють достатню впевненість. Індивідуальні дії в їхньому виконанні ще не зазнають значного опору, який наявний на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Для показника результативності кидків після виконання індивідуальних тактичних дій спостерігаємо закономірну ситуацію. Вона вже підтверджена в низці показників, які вивчалися. Починаючи від етапу спеціалізованої базової підготовки й до максимальної реалізації індивідуальних можливостей результативність сходинкоподібно підвищується. Різниця між кваліфікованими гандболістами (етапи спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) складає 26,59 (50,37 % при  $p \leq 0,01$ ), між представниками на етапі підготовки до вищих досягнень та етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей – 7,76 (12,81%, при  $p \leq 0,05$ ). Це забезпечило перевагу висококваліфікованих гандболістів на 34,35 (56,73 % при  $p \leq 0,01$ ) над спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз наукової та методичної літератури засвідчив наявність різновидів групових взаємодій. Урахування важливості групових взаємодій для досягнення загального спортивного результату гри дало змогу запропонувати для вивчення кваліфікаційні відмінності основних показників спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки в гандболі після виконання «паралельних», «схресних» і «комбінованих» групових взаємодій (табл. 2).

Для загальної кількості кидків після «паралельних» групових взаємодій суттєвий дисбаланс спостерігаємо між спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки та двох інших (вищих етапах).

Таблиця 2

**Показники виконання різновидів групових тактичних дій у нападі гандболістами на різних етапах багаторічної підготовки**

| Показник | Етап багаторічної підготовки |             |             | Відмінності між показниками спортсменів різних кваліфікаційних груп |                    |                     |
|----------|------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|          | СБП (1)                      | ПдВД (2)    | МРІМ (3)    | 1–2                                                                 | 2–3                | 1–3                 |
|          | M±m                          | M±m         | M±m         | абс. зн., %                                                         | абс. зн., %        | абс. зн., %         |
| 1        | 37,45±6,18                   | 17,07±2,16  | 12,17±3,86  | 20,38**<br>(119,40)                                                 | 4,90**<br>(40,31)  | 25,29**<br>(207,85) |
| 2        | 12,61±3,16                   | 6,71±1,38   | 3,75±1,29   | 5,90**<br>(87,86)                                                   | 2,96**<br>(79,05)  | 8,86**<br>(236,36)  |
| 3        | 33,87±6,58                   | 39,72±7,40  | 33,43±13,52 | 5,85* (14,73)                                                       | 6,29*<br>(18,82)   | 0,44 (1,32)         |
| 4        | 5,05±2,10                    | 15,96±1,61  | 12,04±2,05  | 10,92**<br>(68,40)                                                  | 3,92**<br>(32,58)  | 7,00**<br>(58,10)   |
| 5        | 2,00±1,18                    | 6,36±1,77   | 5,46±1,25   | 4,36**<br>(68,54)                                                   | 0,90* (16,47)      | 3,46**<br>(63,36)   |
| 6        | 40,09±23,26                  | 39,81±10,20 | 45,92±10,64 | 0,28 (0,71)                                                         | 6,12* (13,32)      | 5,84 (12,71)        |
| 7        | 8,00±3,23                    | 18,07±2,64  | 14,71±2,52  | 10,07**<br>(55,73)                                                  | 3,36**<br>(22,87)  | 6,71**<br>(45,61)   |
| 8        | 3,36±1,52                    | 7,07±2,52   | 9,67±2,31   | 3,71**<br>(52,43)                                                   | 2,60* (26,85)      | 6,30**<br>(65,20)   |
| 9        | 41,11±16,12                  | 38,53±10,78 | 64,85±8,49  | 2,58 (6,70)                                                         | 26,32**<br>(40,59) | 23,74**<br>(36,61)  |

*Примітки:* 1 – загальна кількість виконаних кидків за гру після «паралельних» групових тактичних дій у нападі; 2 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру після «паралельних» групових тактичних дій у нападі; 3 – результативність кидків із гри після «паралельних» групових тактичних дій у нападі; 4 – загальна кількість виконаних кидків за гру після «схресних» групових тактичних дій у нападі; 5 – кількість забитих у ворота м'ячів з гри після «схресних» групових тактичних дій у нападі; 6 – результативність кидків із гри після «схресних» групових тактичних дій у нападі; 7 – загальна кількість виконаних кидків за гру після «комбінованих» групових тактичних дій у нападі; 8 – кількість забитих у ворота м'ячів за гру після «комбінованих» групових тактичних дій у нападі; 9 – результативність кидків із гри після «комбінованих» групових тактичних дій у нападі; \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Для спортсменів цієї кваліфікаційної групи показники відмінностей абсолютних значень сягають 20,38 (119,40 %) при  $p \leq 0,01$  та 25,29 кидка (207,85 %) при  $p \leq 0,01$ , порівняно з етапами підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, відповідно. Водночас між гандболістами на цих двох етапах також зафіксовано достовірні відмінності на користь менш квалі-

фікованих спортсменів, які виконують більшу кількість кидків (на 4,90 кидка, 40,31 % при  $p \leq 0,01$ ). Така сама ситуація спостерігається для показника кількості результативних кидків. Найбільшу кількість таких в умовах змагальної діяльності виконано гандболістами на етапі спеціалізованої базової підготовки (різниця від 5,90 до 8,86 результативного кидка, 87,86–236,36 % при  $p \leq 0,01$ ), далі перебувають спортсмени етапу підготовки до вищих досягнень (різниця 2,96 результативного кидка, 79,05 % при  $p \leq 0,01$ ) та найменшу кількість результативних кидків цього виду виконують висококваліфіковані гандболісти.

Цікавими виявилися дані, які зсвідчили, що суттєвих розбіжностей за результативністю кидків після «паралельних» взаємодій між спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки й максимальної реалізації індивідуальних можливостей немає (різниця 0,44 кидка, 1,32 % при  $p > 0,05$ ). Однак вирізнялися результативністю гандболісти на етапі підготовки до вищих досягнень (перевага 5,85–6,29 кидка, 14,73–18,82 % при  $p \leq 0,05$ ).

Під час аналізу показників «схресних» групових взаємодій простежено дещо іншу ситуацію. Найбільшу кількість кидків виконують гандболісти на етапі підготовки до вищих досягнень, що на 3,92–10,92 кидка (32,58–68,40 %) при  $p \leq 0,01$  більше, ніж у представників інших кваліфікаційних груп. Кількість реалізованих кидків із гри після «схресних» групових взаємодій також суттєво більша в гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень (на 0,90–4,36 кидка, 16,47–68,54 % більше при  $p \leq 0,05–0,01$ ). Однак уже за загальною результативністю перевагу отримують гандболісти на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що на 5,84–6,12 вище, ніж у представників груп кваліфікованих гандболістів.

Найбільша кількість відмінностей спостерігається в показниках «комбінованих» групових взаємодій. Із них усі результативно-значущі на користь висококваліфікованих гандболістів. Незважаючи на те, що гандболісти на етапі підготовки до вищих досягнень переважають за загальною кількістю кидків після «комбінованих» групових взаємодій (3,36–10,07 кидка, 22,87–55,73 % при  $p \leq 0,01$ ), за результативними кидками й загалом результативністю кидків після цих групових взаємодій поступаються спортсменам на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (2,60 результативного кидка й 26,32 %).

**Висновки.** Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки найбільш характерними та такими, що переважають, порівняно зі спортсменами на інших етапах багаторічної підготовки, є «паралельні» групові взаємодії. Для представників на етапі підготовки до вищих досягнень спостерігають достовірне домінування «схресних» групових взаємодій. Однак для спортсменів, які демонструють найвищий рівень майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей) основними варто визначити «комбіновані» групові взаємодії.

На підставі отриманих даних визначено послідовність вивчення й удосконалення групових тактичних взаємодій, яка передбачає першочергове залучення «паралельних» групових взаємодій, у подальшому – «схресних» та завершальних – «комбінованих» групових взаємодій.

**У перспективі подальших досліджень** передбачено обґрунтування програми вдосконалення тактичних дій у нападі кваліфікованих гандболістів.

#### *Джерела та література*

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : монография / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье : ООО ЛИПС ЛТД, 2013. – 436 с.
2. Дорошенко Э. Ю. Структура и особенности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира) / Э. Ю. Дорошенко, В. А. Цапенко и др. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 4. – С. 9–14.
3. Клусов Н. П. Ручной мяч. Тактика нападения. Взаимодействия игроков / Н. П. Клусов // Физическая культура в школе. – 1982. – № 1. – С. 46–50.
4. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип.12, т. 1. – С. 199–203.
5. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип.15, т. 1. – С. 183–188.
6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
7. Тищенко В. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / В. Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №3(5). – С. 42–49.
8. Циганок В. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года / В. Циганок // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Міжнар. наук. конгрес. – К., 2000. – С. 143.

**Анотації**

Удосконалення змагальної діяльності в гандболі пов'язане зі зростанням різних сторін підготовленості, зокрема тактичної, що потребує детального вивчення на різних рівнях кваліфікації спортсменів. Мета дослідження – визначити кваліфікаційні відмінності гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки. Установлено, що для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки найбільш характерними й такими що переважають, порівняно зі спортсменами на інших етапах багаторічної підготовки, є «паралельні» групові взаємодії. Для представників на етапі підготовки до вищих досягнень спостерігають достовірне домінування «схресних» групових взаємодій». Однак для спортсменів, котрі демонструють найвищий рівень майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей), основними варто визначити «комбіновані» групові взаємодії.

**Ключові слова:** гандболісти, етапи підготовки, групові взаємодії,

**Валерий Мельник, Марьян Питын. Сравнительная характеристика показателей тактических действий в нападении гандболистов на разных этапах системы многолетней подготовки.** Совершенствование соревновательной деятельности в гандболе связано с ростом различных сторон подготовленности, в частности и тактической, что требует детального изучения на разных уровнях квалификации спортсменов. Цель исследования – определить квалификационные различия гандболистов на разных этапах системы многолетней подготовки. Установлено, что для спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки наиболее характерными и такими, что по сравнению с спортсменами, на других этапах многолетней подготовки являются «параллельные» групповые взаимодействия. Для представителей на этапе подготовки к высшим достижениям наблюдается достоверное доминирование «скрестных» групповых взаимодействий. Однако для спортсменов, которые демонстрируют высокий уровень мастерства (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей), основными следует определить «комбинированные» групповые взаимодействия.

**Ключевые слова:** гандболисты, этапы подготовки, групповые взаимодействия.

**Valeriy Melnyk, Maryan Pityn. Comparative Characteristics of Tactical Activities Indicators in Handball Players' Attack at Different Stages of the Long-Term Training System.** The improvement of competitive activity in handball is related to the growth of various sides of efficiency including tactical training, which requires a detailed study on different skill levels of sportsmen. The research objective: to determine qualifying differences of handball players at different stages of the long-term training system. It is established that for sportsmen at the stage of specialized basic training a «parallel» group interaction is the most characteristic and prevailing one in comparison with sportsmen in other long-term preparation stages. A significant dominance of a «crossing» group interaction is observed among the members at the stage of preparation for higher achievements. However, it is necessary to determine a «combined» group interaction for the sportsmen who demonstrate the highest level of expertise (the stage of maximum realization of individual potential).

**Key words:** handball players, stages of training, group interaction.

УДК 796.015.52–053.7

**Валентин Олешко**

## **Динаміка обхватних розмірів тіла юних спортсменів в умовах застосування різних режимів тренування в процесі фізичного виховання**

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

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Система оздоровчих занять силової спрямованості серед юних спортсменів набуває все більшої популярності в процесі фізичного виховання молоді та покращення їх працездатності. Причому більшість молодих атлетів ставлять перед собою завдання значно збільшити об'єми м'язової маси за рахунок широкого використання засобів силової підготовки, що включають як базові, так і формувальні вправи. Причому такі завдання повинні відповідати загальним принципам побудови занять оздоровчого спрямування: поступовому збільшенню оздоровчих навантажень із метою всебічного розвитку м'язової системи; оздоровчому напряму тренувань у поєднанні з виховними заходами; обмеженню великих тренувальних навантажень та забезпеченню високої емоційності оздоровчих занять [2; 3; 5; 6].

**Аналіз наукової та науково-методичної літератури** [1; 9; 10] свідчить, що в силових видах спорту це питання досить детально розглянуто в професійному бодібілдингу, у якому перед кваліфікованими спортсменами ставиться завдання збільшити об'єми м'язової маси в підготовчому періоді, щоб потім перетворити їх у відповідний рельєф, дефініцію та сепарацію. В оздоровчих тренуваннях юних атлетів, які займаються атлетизмом, ця проблема до кінці ще не найшла розв'язана [3; 6; 7; 8].

У зв'язку з цим постає проблема вивчення раціональних режимів тренування, які б приводили до найкращого ефекту в процесі збільшення обхватних розмірів тіла юних спортсменів.

**Мета дослідження** – вивчення різних режимів роботи з обтяженнями юними атлетами 15–17 років під час силових тренувань оздоровчого спрямування в процесі фізичного виховання.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженнях брали участь 30 юних спортсменів віком 15–17 років, котрі займаються оздоровчим атлетизмом протягом двох років. Усіх атлетів розділено на три групи – одну контрольну та дві експериментальні.

Перша група (контрольна) застосовувала протягом трьох мезоциклів оздоровчих занять атлетизмом загальноприйняту програму тренувань, що передбачає навантаження запланованої м'язової групи серією спроб з базової вправи, а потім серією спроб з формувальної вправи;

Друга група (1-ша експериментальна) використовувала протягом трьох мезоциклів оздоровчих занять атлетизмом експериментальну програму тренувань. У ній на першому етапі (перші два мікроцикли) юні атлети виконували навантаження запланованої м'язової групи серією спроб у такій послідовності: «базова вправа–формувальна вправа», наступні два мікроцикли тренувань серією спроб «формувальна вправа–базова вправа», потім наступні два мікроцикли, перший варіант, і наступні два мікроцикли – другий варіант. Тобто здійснювалося постійна зміна спрямованості навантаження м'язових груп [1; 6; 8; 10].

Третя група юних спортсменів (друга експериментальна) застосовувала в процесі трьох мезоциклів оздоровчих занять атлетизмом експериментальну програму тренувань, що передбачала нетрадиційну програму тренувань, в основі якої застосовувався принцип попереднього стомлення, тобто навантаження запланованої робочої м'язової групи серією спроб, що містили формувальні вправи, а потім – базові вправи («формувальна вправа – базова вправа»).

Програма силових навантажень в усіх групах передбачала певну кількість застосованих засобів тренування: базові та формувальні вправи – по дві в кожному занятті, у кожній вправі виконувалося чотири спроби по 6–8 повторень з інтервалом відпочинку 1–1,5 хв. Темп виконання регулювався таким чином – позитивна фаза руху (ексцентрична) – тривалістю на рахунок 1–4 рази, а негативна фаза (концентрична) – тривалістю на рахунок 1–2 рази, тобто удвічі. Вага обтяження відповідала меті збільшення обхватних розмірів сегментів тіла юних спортсменів і становила 70–85 % від максимального обтяження для кожного обстеженого.

У процесі досліджень оцінювалася величина індексу тренувального навантаження (за А. А. Чернотубом [4]), що дає змогу визначити відносну вагу обтяження ( $W_a$ ) та величину силового навантаження ( $W_n$ ). Методом антропометрії визначали обхватні розміри тіла юних атлетів: грудної клітини, плеча та стегна [8]. За допомогою контрольного тестування визначали максимальну вагу обтяження, яку спроможний підняти юний атлет в одній спробі за допомогою граничних м'язових зусиль [9; 10]. Тестування максимальної ваги обтяження здійснювали на початку, у середині й у кінці двох мезоциклів оздоровчих занять.

Матеріали досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакета програм «SPSS Statistics» із визначенням значень середнього арифметичного, його помилки та рівня достовірності.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Нижче представлено результати тестування юних атлетів, котрі використовували різні режими тренувальних занять. Контрольна група – загальноприйнятий режим тренувань; перша експериментальна – експериментальний режим: «базова вправа–формувальна вправа», а потім «формувальна вправа–базова вправа», далі знову зміна; друга експериментальна – експериментальний режим «формувальна вправа–базова вправа» (табл. 1).

Таблиця 1

**Зростання величин тренувальних обтяжень (%) у процесі оздоровчих занять юних атлетів у мезоциклах тренувань ( $M \pm m$ ,  $n=30$ )**

| Показник навантаження | Група атлетів | Мезоцикл тренувань |        |        |
|-----------------------|---------------|--------------------|--------|--------|
|                       |               | 1-й                | 2-й    | 3-й    |
| $W_a$ , кг            | КГ            | 43,6 $\pm$ 4,2     | + 14,2 | + 19,3 |
|                       | 1-ша ЕГ       | 45,6 $\pm$ 3,9     | + 15,7 | + 20,3 |
|                       | 2-ша ЕГ       | 45,9 $\pm$ 4,8     | + 14,8 | + 19,0 |

Закінчення таблиці 1

|           |         |             |        |        |
|-----------|---------|-------------|--------|--------|
| 1 ПМ, кг  | КГ      | 54,1 ±8,3   | + 14,2 | + 18,2 |
|           | 1-ша ЕГ | 56,4 ±7,3   | + 15,7 | + 20,4 |
|           | 2-ша ЕГ | 57,5±6,9    | +14,9  | + 18,5 |
| Wп, кг/хв | КГ      | 657,8±23,2  | + 14,3 | + 19,3 |
|           | 1-ша ЕГ | 681,9±21,6  | + 15,7 | + 20,2 |
|           | 2-ша ЕГ | 694,3 ±24,4 | + 14,8 | + 19,0 |

Примітка: Wa – відносна вага обтяження; Wп – величина силового навантаження

Аналіз навантажень, які використовували юні атлети 15–17 років, засвідчує, що протягом трьох мезоциклів тренувань за допомогою застосування різних режимів силового тренування, тобто різної послідовності щодо залучення до роботи базових і формувальних управ, усі групи атлетів мали практично однакове зростання величин тренувальних навантажень (у середньому від 14 до 20,0 %, порівняно з вихідними даними), що вказує на їх однорідність та рівень розвитку силових можливостей.

Отже, можна підсумувати, що динаміка показників силового навантаження залежить від рівня тренуваності атлетів і темпів зростання їхніх силових можливостей.

Нижче представлено показники зміни обхватних розмірів грудної клітини, плеча та стегна в юних атлетів 15–17 років після застосування різних режимів роботи з обтяженнями під час силових тренувань оздоровчого спрямування в процесі фізичного виховання (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміна обхватних розмірів сегментів тіла (%) у процесі оздоровчих занять юних атлетів у мезоциклах тренувань, n=30**

| Сегмент тіла   | Група атлетів | Мезоцикл тренувань |       |       |
|----------------|---------------|--------------------|-------|-------|
|                |               | 1-й                | 2-й   | 3-й   |
| Грудна клітина | КГ            | + 1,2              | + 2,1 | + 3,2 |
|                | 1-ша ЕГ       | + 2,0              | + 3,1 | + 4,5 |
|                | 2-ша ЕГ       | + 2,2              | + 3,5 | + 6,3 |
| Плечі          | КГ            | +2,4               | + 2,9 | + 4,2 |
|                | 1-ша ЕГ       | +2,9               | + 4,3 | + 5,9 |
|                | 2-ша ЕГ       | +4,0               | + 6,9 | + 7,3 |
| Стегно         | КГ            | + 1,2              | + 1,9 | + 2,8 |
|                | 1-ша ЕГ       | + 1,8              | + 3,4 | + 4,2 |
|                | 2-ша ЕГ       | + 2,5              | + 4,6 | + 5,5 |

Аналіз даних таблиці 2 свідчить, що у всіх трьох сегментах тіла позитивна динаміка в збільшенні м'язової маси юних атлетів спостерігається в другій експериментальній групі. По завершенню трьох мезоциклів тренувань зростання обхватних розмірів у них становило для грудної клітки 6,3 %; плеча – 7,3 %; стегна – 5,5 % ( $p < 0,05$ ). Водночас найменшу динаміку зростання обхватних розмірів м'язів показали юні атлети контрольної групи: у них зростання обхватних розмірів становило, відповідно, 3,2; 4,2 і 2,8 %.

Отже, отримані під час досліджень дані свідчать, що запропонований на етапі оздоровчих тренувань режим силового тренування контрольної групи, коли «робоча» м'язова група юних атлетів 15–17 років навантажувалася серією спроб базових вправ, а потім – серією спроб формувальних вправ, менш ефективний, ніж режим роботи, використаний у другій експериментальній групі, коли застосовували принцип попереднього стомлення, тобто робоча м'язова група навантажувалася серією спроб, що містили формувальні, а потім – базові вправи.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Незалежно від режиму тренувальних занять та особливостей рухової діяльності юних атлетів 15–17 років вони демонструють практично однакові показники навантаження протягом запропонованого тримісячного періоду оздоровчих тренувань. Це свідчить, що темпи зростання силових можливостей у цієї групи юних атлетів були майже рівні.

На темпи зростання обхватних розмірів сегментів м'язової маси юних атлетів 15–17 років за три мезоцикли тренувань оздоровчого спрямування впливають режими роботи з обтяженнями. Найвищі темпи зростання обхватних розмірів сегментів тіла (грудна клітка, плечі й стегно) юних атлетів у

трёх группах спостерігали в другій експериментальній групі, у якій застосовували *принцип попереднього стомлення*, тобто робоча м'язова група навантажувалася серією спроб, що містили спочатку застосування формувальної, а потім – базової вправи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням генетично запрограмованої кількості м'язів (повільно- й швидкоскоротних) в організмі юних атлетів та їх впливу на ефективність запропонованих програм тренувальних занять у процесі фізичного виховання.

#### Джерела та література

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
2. Воробьёв А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьёв. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
3. Олешко В. Г. Подготовка спортсменов у силовых видах спорта / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 443 с.
4. Пат. UA 76705 U, МПК A61B 5/22 (2006.01) Спосіб визначення індексу тренувального навантаження в атлетизмі / А. А. Чернозуб // № u201208376; Заяв. 07.07.2012; публ. 10.01.2013. – Бюл. №1. – 3 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
6. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Штортферлаг, 1988. – 335 с.
8. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2012. – № 8. – С. 114–120.
9. Chernozub A. A. Peculiarities of cortisol level changes in the blood of athletes and untrained boys in response to heavy power training loads / A. A. Chernozub / European International Journal of Science and Technology. – Vol. 2, № 9. – November, 2013. – P. 52–57.
10. Hatfield F. C. Hardcore Bodybuilding / F. C. Hatfield // Scientific Approach: McGraw-Hill., 1993. – 448 p.
11. Tesch P. A. Training for Bodybuilding. Strength and power in Sport / P. A. Tesch // Blackwell Scientific Publications. – 1991. – P. 370–381.

#### Анотації

У роботі визначено вплив різних режимів тренувальних занять силового спрямування на обхватні розміри тіла юних атлетів 15–17 років у процесі фізичного виховання за три мезоцикли тренувань. Установлено, що за підсумками запропонованих програм для однієї контрольної та двох експериментальних, що застосовували різні режими навантаження м'язових груп протягом трьох мезоциклів, найвищі темпи зростання обхватних розмірів сегментів тіла показали юні атлети другої експериментальної групи, у якій застосовували принцип попереднього стомлення, тобто робоча м'язова група атлетів навантажувалася спочатку формувальними вправами, а потім – базовими.

**Ключові слова:** базові та формувальні вправи, режими навантаження, юні атлети, обхватні розміри, сегменти тіла.

**Валентин Олешко. Динамика обхватных размеров тела юных спортсменов в условиях применения различных режимов тренировки в процессе физического воспитания.** В работе определяется влияние разных режимов тренировочных занятий силовой направленности на обхватные размеры тела юных атлетов 15–17 лет в процессе физического воспитания за три мезоцикла тренировок. Установлено, что по результатам предложенных программ для одной контрольной и двух экспериментальных групп, которые использовали разные режимы нагрузки мышечных групп на протяжении трех мезоциклов, наивысшие темпы увеличения обхватных размеров сегментов тела показали юные атлеты 2-й экспериментальной группы, в которой применяли принцип предварительного утомления, т. е. рабочую мышечную группу атлетов нагружали сначала формирующими упражнениями, а затем – базовыми.

**Ключевые слова:** базовые и формирующие упражнения, режимы загрузки мышц, юные атлеты, обхватные размеры, сегменты тела.

**Valentyn Oleshko. Embracing Body Size Dynamics of Young Athletes on Conditions of Various Training Modes in Physical Training Process.** This study defines the influence that various modes of strength training have on the embracing body size of young athletes aged 15–17 in the process of their physical education during three training mesocycles. It has been found out that on the basis of suggested programmes for one control and two experimental groups that have applied different modes of physical load on their muscle groups during three mesocycles, the highest rates of embracing body size increase have been shown by young athletes of the second experimental group, in which the principle of previous fatigue was used, i.e. athletes' working muscle group was first loaded by means of forming exercises and then by basic ones.

**Key words:** basic and forming exercises, modes of physical load, young athletes, embracing body size, body segments.

## Можливості й перспективи використання комп'ютерних технологій у підготовці юних футболістів

*Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одна з основних умов ефективної системи підготовки спортивного резерву – планомірна багаторічна підготовка, що передбачає оптимальну послідовність постановки й розв'язання завдань, вибір засобів та методів побудови навчально-тренувального процесу, допустимих тренувальних навантажень відповідно до вікових особливостей і рівня підготовки спортсменів [4; 6; 7; 9; 10].

Методологічною основою технологічного забезпечення підготовки спортивного резерву вважається дотримання таких принципів:

- мінімізація організаційно-педагогічних помилок та недоглядів у багаторічній, поетапній, точній, оперативній побудові навчально-тренувального процесу;
- оптимізація тренувальних навантажень і їх динаміка в процесі етапів та періодів спортивної підготовки, а також проведення окремих навчально-тренувальних занять;
- профілактика й фізична реабілітація травм і захворювань на етапах інтенсивної підготовки та участі в змаганнях.

Найбільш інноваційні та прогресивні моменти накопиченого досвіду довгострокової підготовки спортивного резерву у футболі в багатьох країнах, насамперед Західної Європи, заслуговують не лише пильної уваги українських спеціалістів, а й наукового обґрунтування напрямів їх використання задля якісної трансформації вітчизняної системи підготовки юних футболістів [1].

Останні роки активно обговорюють проблеми вдосконалення теорії й практики спортивної підготовки дітей, підлітків та молоді, пропонують нові методи й підходи.

**Аналіз останніх досліджень цієї проблеми.** Сучасні загальнотеоретичні знання та вагомий практичний досвід управління навчально-тренувальним процесом у галузі спорту уможливають критичне оцінювання підготовки спортсменів у футболі, відстеження позитивних сторін, визначення резервних можливостей і способів подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу [2; 8].

Сьогодні з розвитком технологій спортивної підготовки застосування інформаційних технологій у тренувальному процесі стало актуальною проблемою науково-педагогічної діяльності. Постійне зростання можливостей інформаційних систем обумовлює необхідність пошуку нових напрямів застосування сучасних інформаційних технологій у спортивній науці та практиці, потребує ще більш пильної уваги до можливостей оптимізації інформаційних процесів у педагогічній діяльності [2; 3].

Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України й Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на тему 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації – 0111U001734.

**Мета статті** – розробити мультимедійну інформаційно-методичну систему «TORSO» для її подальшого використання в навчально-тренувальному процесі юних футболістів.

До **методів дослідження** належать аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження. Роботу виконано на базі кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** На основі даних констатувального експерименту, а також дослідження низки спеціалістів, які обґрунтовують необхідність використання інформаційних технологій у системі спортивної підготовки, ми розробили мультимедійну інформаційно-методичну систему «TORSO», яку доцільно використовувати як для профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) футболістів на початковому етапі підготовки, так і для підвищення рівня теоретичних знань тренерів і юних футболістів.

Для відкриття програми потрібно активувати ярлик «TORSO», розміщений у меню «Пуск» чи на «Робочому столі», після чого на екрані з'явиться головне вікно програми.

Меню програми – це сторінковий елемент управління із вкладками й гіперпосиланнями. Активувачи курсором мишки потрібну вкладку, можна отримати доступ до необхідних функцій програми «TORSO».

На панелі робочого вікна містяться такі вкладки.

**Вкладка «НАЛАШТУВАННЯ»** – використання цієї вкладки передбачає налаштування основних елементів програми (рівень звуку, розмір відеокартинки, розмір текстових шрифтів тощо).

**Вкладка «Корисно знати»** містить декілька підрозділів, орієнтованих на отримання додаткових даних про поставу, типи її порушень. Усю інформацію подано як окремі розділи та підрозділи.

Розділ перший – «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА» – включає інформацію про правильну поставу та її характеристики.

Розділ другий – «РЕКОМЕНДАЦІЇ» – містить інформацію про те, що потрібно знати для формування правильної постави, як запобігти виникненню порушень постави, як правильно набути статичної робочої пози, як правильно приймати ортоградну позу, обрати спальне місце та лежати в ліжку.

У цьому розділі подано рекомендації про те, як правильно набувати вертикального положення тіла. Зважаючи на те, що величезну кількість часу в школі та вдома діти проводять за партою чи письмовим столом, виконуючи домашнє завдання, у цьому розділі приділено увагу питанням правильного положення тіла під час сидіння за столом. Варто зазначити, що в розділі також подано інформацію про те, як правильно готувати місце для сну і як правильно приймати положення тіла під час сну.

У розділі «ПРО ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ» репрезентовано інформацію про порушення постави у фронтальній і сагітальній площинах.

У розділі «ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ» подано коротку інформацію про те, що таке плоскостопість і які методи її визначення.

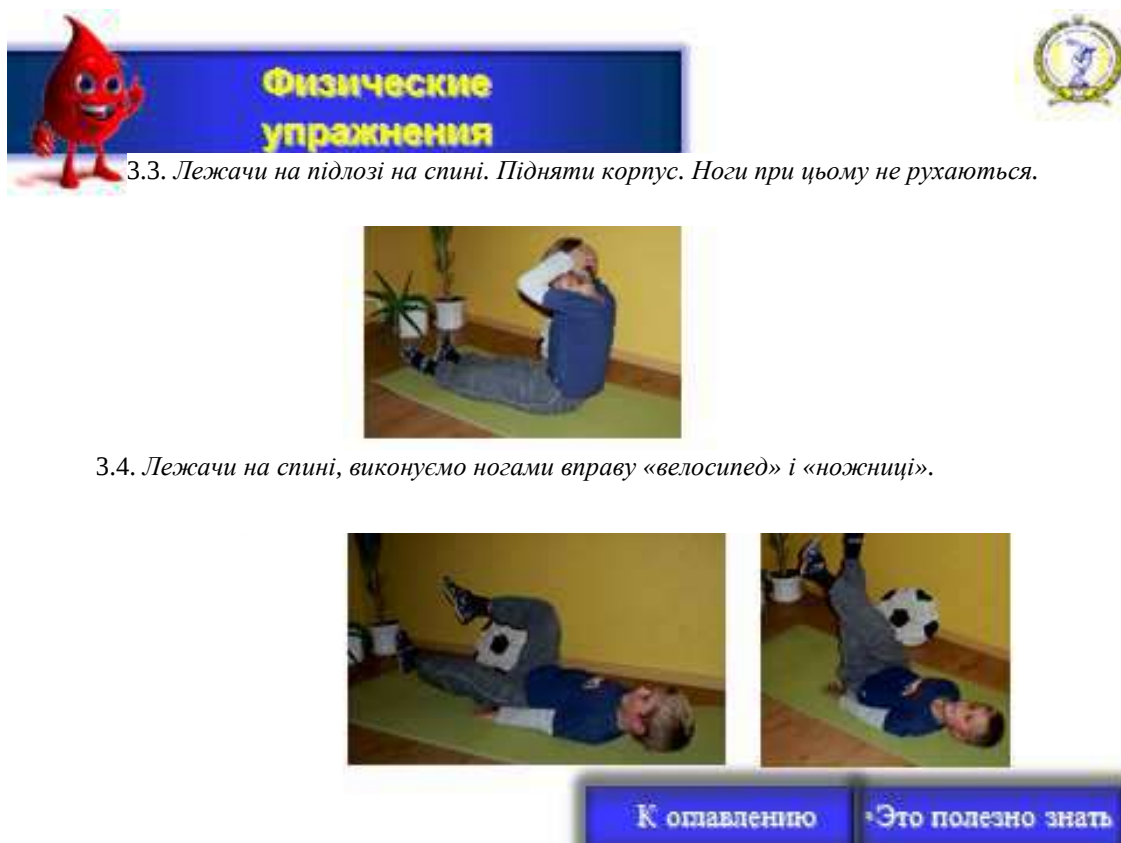
**Вкладка «Рекомендації для тренерів»** містить інформацію про можливості використання корекційно-профілактичних заходів у навчально-тренувальному процесі юних футболістів. Цей розділ дає можливість перейти до бази даних відеоуроків. Це наочності – відеоролики з комплексом фізичних вправ, розроблених для використання в процесі навчально-тренувальних занять (рис. 1).



Рис. 1. Вікно інформаційно-методичної системи «TORSO» – «Рекомендації для тренерів» (роздруковка з екрана комп'ютера)

**Вкладка «Рекомендації для батьків»** інформує про можливості використання корегувальних фізичних вправ у домашніх умовах.

**Вкладка «Рекомендації для дітей»** подає інформацію, спрямовану на підвищення мотивації в дітей для занять фізичними вправами (рис. 2).



**Рис. 2.** Вікно інформаційно-методичної системи «TORSO» – «Рекомендації для дітей» (роздруковка з екрана комп'ютера)

У кожному підрозділі наявне гіперпосилання, за допомогою якого можна отримати детальнішу інформацію на цю тему: усе, що потрібно зробити, – лише активувати посилання детальніше внизу сторінки.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Останнім часом у методиці спортивної підготовки помітні радикальні зміни, пов'язані зі збільшенням конкуренції на великих змаганнях і висуненням на перший план тренувальних програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. Ця проблема набуває особливої гостроти на початкових етапах багаторічної підготовки дітей і підлітків, коли резерви їхнього організму інтенсивно витрачаються на природне зростання й розвиток, а також на енергетичне та пластичне забезпечення заданих навантажень. Таке становище поглиблюється ранньою спеціалізацією в спорті, інтенсифікацією тренувань і їхнім негативним впливом на організм людини. Виникають суперечності між підвищеними вимогами до підготовки юних спортсменів, що продиктовані необхідністю постійного зростання результатів, та обмеженими функціональними можливостями їхнього організму, який розвивається.

Сьогодні в умовах нестримної технологізації діяльності тренера запровадження комп'ютерних технологій у практику підготовки юних спортсменів і пошук способів їх ефективного використання дасть змогу вивести якість підготовки спортивного резерву на вищий методичний рівень.

Навчальний матеріал розробленої мультимедійної програми містить два розділи – *теоретичний* і *практичний*. *Теоретичний* складається із самостійних, взаємопов'язаних, оптимальних за величиною блоків інформації: про правильну поставу, порушення постави, особливості організації статодинамічного режиму. Фото- й відеоряд *практичного* розділу розкривають особливості використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію порушень постави в процесі навчально-тренувальних занять. Створена мультимедіаінформаційно-методична система є інтерактивною та адаптивною.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з упровадженням мультимедіаінформаційно-методичної системи до навчально-тренувального процесу юних футболістів.

#### *Джерела та література*

1. Николаенко В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 12–16.

2. Кашуба В. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, Л. М. Ярмолинский, Т. А. Хабинец // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Харьков, 2012. – № 2. – С. 34–37.
3. Максименко И. Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра физ. воспитания : спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / И. Г. Максименко. – Киев, 2011. – 46 с.
4. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физ. культура, 2010. – 208 с.
5. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 232 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп, лит., 2004. – 808 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп, лит., 2013. – 624 с.
8. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физическая культура воспитание, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2–6.
9. Wein PL Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. – Michigan : Reedswain Inc, 2004. – 312 p.
10. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. – 253 p.

### Анотації

Сучасні загальнотеоретичні знання й вагомий практичний досвід управління навчально-тренувальним процесом у галузі спорту дають змогу критично оцінювати підготовку спортсменів у футболі, відстежувати позитивні сторони, визначати резервні можливості й способи подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу. Сьогодні з розвитком технологій спортивної підготовки застосування інформаційних технологій у тренувальному процесі стало актуальною проблемою науково-педагогічної діяльності. Постійне зростання можливостей інформаційних систем обумовлює необхідність пошуку нових напрямів застосування сучасних інформаційних технологій у спортивній науці й практиці, потребує ще більш пильної уваги до можливостей оптимізації інформаційних процесів у педагогічній діяльності.

Мета статті – розробити мультимедійну інформаційно-методичну систему «TORSO» для подальшого використання в навчально-тренувальному процесі юних футболістів. Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Навчальний матеріал розробленої мультимедійної програми передбачає два розділи – теоретичний і практичний. Теоретичний складається із самостійних взаємопов'язаних та оптимальних за величиною блоків інформації: про правильну поставу, порушення постави, особливості організації статодинамічного режиму. Практичний розділ представлено фото- й відеорядом, які розкривають особливості використання фізичних вправ, спрямованих на корекцію порушень постави в процесі навчально-тренувальних занять.

**Ключові слова:** юні спортсмени, інформаційні технології, мультимедіа.

**Леонід Ярмолинський. Возможности и перспективы использования компьютерных технологий в подготовке юных футболистов.** Современные общетеоретические знания и весомый практический опыт управления учебно-тренировочным процессом в отрасли спорта позволяют критически оценивать подготовку спортсменов в футболе, отслеживать позитивные стороны, определять резервные возможности и пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. Сегодня с развитием технологий спортивной подготовки применение информационных технологий в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем обуславливает необходимость поиска новых направлений применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, нуждается еще в более пристальном внимании к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности.

Цель статьи – разработать мультимедийную информационно-методическую систему «TORSO» для дальнейшего использования в учебно-тренировочном процессе юных футболистов. Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Учебный материал разработанной мультимедийной программы предусматривает два раздела – теоретический и практический. Теоретический состоит из самостоятельных взаимосвязанных и оптимальных по величине блоков информации: о правильной осанке, нарушении осанки, особенностях организации статодинамического режима. Практический раздел представлен фото- и видеорядом, которые раскрывают особенности использования физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений осанки в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, информационные технологии, мультимедиа.

**Leonid Yarmolynskyi. Prospects and Opportunities of Computer Technology use in the Training of Young Football Players.** Modern theoretical knowledge and significant experience in the field of sport training and education management allow us critically evaluate approaches towards training process of football players, track positive developments, identify potential capacities for further improvement of the training process.

*With the development of the modern technologies in sports training, its application in the training process has become an actual issue of the pedagogical and scientific research. On-going development of the information systems provides opportunities to search for new areas of application of modern information technologies in sports science and practice; it also gives new perspectives for the optimization of information processes in education.*

*The goal is to develop a multimedia information and methodological system «TORSO» for further use in the training process of young footballers. The research methods used are the analysis of specialized scientific and methodological literature and observation of trainees.*

*Developed educational multimedia program consists of theoretical and practical sections. The theoretical section includes independent and interrelated balanced blocks of information on: correct posture, posture disorders, and specifics of static and dynamic mode.*

*The practical section includes photo and visual information of the specialized physical exercises aimed at correcting posture disorders during the training sessions.*

**Key words:** young athletes, information technologies, multimedia.

## НАШІ АВТОРИ

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Андрійчук Ольга Ярославівна</b> – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фітнесу і рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43024: м. Луцьк, просп. Волі, 13, E-mail: andriolla@mail.ru                                                                                    |
|    | <b>Андреева Олена Валеріївна</b> – професор, кандидат наук з фізичного виховання, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України.                                 |
|    | <b>Вакон Ілля Ілліч</b> – здобувач кафедри кінезіології, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: ilia_vako@ukr.net                                                                                   |
|    | <b>Валецький Юрій Миколайович</b> – доктор медичних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації.                                                            |
|   | <b>Валецька Руслана Омелянівна</b> – кандидат медичних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фітнесу і рекреації.                                                                                        |
|                                                                                     | <b>Випасняк Ігор Петрович</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.                                                                                                                        |
|  | <b>Войнаровський Анатолій Михайлович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор.                       |
|  | <b>Вольчинський Анатолій Ярославович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87. |
|  | <b>Галаманжук Леся Людвигівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> E-mail: yedinak.g.a@gmail.com                                                                                                        |
|  | <b>Гнітецький Леонід Володимирович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор.                         |
|                                                                                     | <b>Гончар Галина Іванівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кафедра теорії і методики фізичного виховання.                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <b>Єрмакова Тетяна Сергіївна</b> – кандидат педагогічних наук, докторант кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> e-mail: <a href="mailto:tatiana-iermakova@rambler.ru">tatiana-iermakova@rambler.ru</a>                                                                                               |
|    | <b>Демчук Світлана Петрівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 66010, м. Рівне, вул. Дубенська, 66, E-mail: <a href="mailto:d_sveta@ukr.net">d_sveta@ukr.net</a>                                                                                                        |
|    | <b>Добринський Володимир Семенович</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, кафедра олімпійського і професійного спорту.                                                         |
|    | <b>Дудко Михайло Валерійович</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> <a href="mailto:michael_dudko@ukr.net">michael_dudko@ukr.net</a>                                                                                                                                                                          |
|   | <b>Долгієр Євдокія Володимирівна</b> – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, Одеський національний медичний університет, м. Одеса. <i>Контактна інформація:</i> 65082 м. Одеса, Валіховський пров. 2.                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Ібрагімов Михайло Михайлович</b> – кандидат філософських наук, професор, заслужений працівник народної освіти України, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03141, м. Київ, вул. Солом'янська, 30, кв. 28. Моб. тел. 0979745757. E-mail: <a href="mailto:Mikhail-ibragimov0@rambler.ru">Mikhail-ibragimov0@rambler.ru</a>                                           |
|  | <b>Кашуба Віталій Олександрович</b> – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри кінезіології, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: <a href="mailto:kinesiology@ukr.net">kinesiology@ukr.net</a> |
|  | <b>Карабанов Анатолій Григорович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.                                                              |
|  | <b>Карабанова Надія Семенівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту.                                                                                      |
|  | <b>Ковальчук Андрій Дмитрович</b> – асистент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.                                                                         |
|                                                                                     | <b>Людовик Тетяна Вікторівна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79031, м. Львів, вул. Я. Гашека, 17/99.                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Мельник Валерій Олександрович</b> – викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшко, 11.                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>Мицкан Богдан Михайлович</b> – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, професор кафедри біології людини факультету фізичного виховання, Жешувський університет. <i>Контактна інформація:</i> 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.                                                   |
|    | <b>Мудрик Жанна Станіславівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту.                                                         |
|    | <b>Олешко Валентин Григорович</b> – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: <a href="mailto:valentin49@ukr.net">valentin49@ukr.net</a> |
|   | <b>Олещук Володимир Іванович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор                                                                               |
|  | <b>Пітин Мар'ян Петрович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра теоретико-методичних основ спорту, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшко, 11, E-mail: <a href="mailto:pityn7@gmail.com">pityn7@gmail.com</a>                                                                                               |
|  | <b>Попадюха Юрій Андрійович</b> – доктор технічних наук, професор, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут», м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> E-mail: <a href="mailto:Popadyukha@ukr.net">Popadyukha@ukr.net</a> .                                                                                                                  |
|  | <b>Романюк Віктор Петрович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я.                                                                                                         |
|  | <b>Савчук Світлана Іванівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту.                                                           |
|  | <b>Смолюк Вадим Іванович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор                                                                                   |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Усиченко Віталій Вікторович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: fbbk@yandex.ru</i>                               |
|    | <b>Цюпак Тетяна Євгенівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i> |
|    | <b>Цюпак Юрій Юрійович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор</i>                  |
|    | <b>Цюпак Юрій Юрійович</b> – кандидат педагогічних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор.</i>                                            |
|                                                                                     | <b>Юшковська Ольга Геннадіївна</b> – професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, Одеський національний медичний університет, м. Одеса. <i>Контактна інформація: 65082 м. Одеса, Валіховський пров, 2</i>                                                              |
|  | <b>Яловик Антон Володимирович</b> – викладач, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 36, циклова комісія фізичного виховання.</i>                                                                                                                                                                  |
|  | <b>Ярмолинський Леонід Михайлович</b> – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України.</i>                                                                                                |



## ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

«Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки» включено до переліку наукових фахових видань України (постанова Президії ВАК України № 1-05/5 від 01.07.2010 р.), у яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук із фізичного виховання і спорту та педагогічних наук.

Журнал відкритий для вільного користування. Відповідальність за науковий зміст статті покладається на автора. Журнал відображено в базах даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського.

### Вимоги до статей

У правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, у лівому – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація й місто, у кінці – список використаної літератури (не більше десяти джерел, на кожен позицію має бути посилання в тексті статті, рекомендовано посилатися на фахові видання СНУ ім. Лесі Українки), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки згідно з вимогами, викладеними нижче. Автори зарубіжних країн подають анотації російською та англійською мовами. Таблиці й рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від восьми до 12 сторінок (через 1,5 інтервала). Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см.

### До друку приймаються статті, які відповідають таким вимогам:

Постановка наукової проблеми та її значення й зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано її розв'язання та на які спирається автор; виділення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, котрі розкриває означена стаття.

Формулювання мети й завдань дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

### Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях, потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки:

– ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;

– актуальність;

– завдання роботи;

– метод або методологія проведення роботи (*описуються у випадку, якщо вони вирізняються новизною або викликають інтерес із точки зору цієї роботи; в експериментальних роботах указують джерела даних та характер їх обробки*);

– результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);

– висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);

– ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англomовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

### У журналі публікуються статті за такою тематикою:

1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури.

2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту.

3. Педагогічні технології навчання фізичної культури.

4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.

6. Олімпійський і професійний спорт.

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) в електронному вигляді, шрифт 14 pt у форматі WORD просимо надсилати до редакційної колегії (Ел. пошта: [a.aleshina@list.ru](mailto:a.aleshina@list.ru)). Також редакційна колегія просить вислати фотографію (цифрову) автора й авторську довідку для публікації в збірнику.

### АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Назва статті.

Прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь та вчене звання, посада автора (-ів), фото.

Місце роботи, навчання.

Поштова адреса, індекс.

Телефон, e-mail.

Наукове видання

**МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК**  
**Східноєвропейського національного університету**  
**імені Лесі Українки**

Журнал видається з 2007 року

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ***

Випуск 17

Редактор і коректор *Г. О. Дробот*  
Технічний редактор *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19775-9575ПР від 15.03.2013 р.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. 19,34 обл. вид. арк., 19,53 ум.-друк. арк. Наклад 100 пр. Зам. 270-А  
Адреса редакції: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, Східноєвропейський національний університет  
ім. Лесі Українки. Тел. (0332) 72-83-87. Ел. адреса: [vnu\\_red@ukr.net](mailto:vnu_red@ukr.net).  
Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.  
Виготовлювач – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. 29-90-65).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.

