

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки України

**Вісник
Прикарпатського
університету**

**Фізична культура
Випуск 11**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ 2010

Друкується за ухвалою Вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 1 від 10.01.2010 року).

Журнал включено до переліку наукових фахових видань ВАК України, в яких можуть публікуватись результати дисертаційних робіт з напрямку “Фізичне виховання і спорт” (Постанова президії ВАК України від 14 жовтня 2009 року №1–05/4).

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ №12601–1485Р від 18.05.2007 р.

Редакційна рада

В.В. Грешук	д-р філол. наук, проф. (<i>голова ради</i>)
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, академік АПН України, проф.
Л.Е. Орбан	д-р психол. наук, проф.
В.І. Парпан	д-р біол. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, чл.-кор. АПН України, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
В.Г. Матвішшин	д-р філол. наук, проф.
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
В.В. Луць	д-р юрид. наук, академік Правничої АН України, проф.
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф., голова колегії
Б.М. Шиян	д-р пед. наук, проф.
Ю.Т. Похолєнчук	д-р пед. наук, проф.
Т.В. Бойчук	д-р мед. наук, проф.
А.В. Магльованийий	д-р біол. наук, проф.
Т.Ю. Круцевич	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
К. Ободинський (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
Є. Рут (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
І. Юнгер (Словаччина)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
З.М. Остап'як	д-р мед. наук, проф.
Є.Н. Приступа	д-р пед. наук, проф.
А.В. Цьось	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
С.Л. Попель	канд. мед. наук, доц. (відповідальний секретар)

Адреса редакційної колегії:

76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2010. Вип. 11. 146 с.

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту і фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології і менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter. Precarpathian National University named after V. Stefanyk. Physical culture. 2010. 11th issue. 146 p.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology, adaptive physical culture, methodology and management of physical culture, physical rehabilitation discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

**РІВЕНЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

У статті досліджується рівень екологічної компетентності студентів факультетів фізичного виховання різних ВНЗ і ступінь їхньої готовності до проведення занять з фізичного виховання з урахуванням впливу екологічних факторів на здоров'я школярів.

Ключові слова: екологічні знання, студенти факультетів фізичного виховання.

В статье исследуется уровень экологической компетентности студентов факультетов физического воспитания разных вузов и степень их готовности к проведению занятий по физическому воспитанию с учетом воздействия экологических факторов на здоровье школьников.

Ключевые слова: экологические знания, студенты факультетов физического воспитания.

In the article given below the level of ecological competence of the students of physical education departments is being investigated. Different higher educational establishments and the degree of their readiness for physical training lessons and the influence of ecological factors on schoolchildren's health is also taken into consideration.

Key words: ecological knowledge, the students of physical education faculties.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Підготовка кваліфікованих фахівців з фізичної культури передбачає формування в них не лише комплексу педагогічних навиків та вмінь, а й засвоєння матеріалу низки дисциплін медико-біологічного профілю, а саме: анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, спортивної медицини тощо. Серед них особливе місце займає екологія. Основною метою фізичного виховання дітей є зміцнення їхнього здоров'я й забезпечення належного рівня функціональних резервів фізіологічних систем організму. Це, у свою чергу, забезпечує належний рівень соматичного здоров'я та сприятливі умови для інтелектуальної діяльності й кращого засвоєння теоретичного матеріалу шкільних навчальних дисциплін [13].

Умови, у яких проводяться заняття з фізичного виховання в школі, мають принципово важливе значення для досягнення вказаної мети. Регулярні заняття фізичними та спортивними вправами сприяють не лише фізичному, а й психічному розвитку людини, мають оздоровчий характер. Основним завданням занять дітей спортом є не перемоги в змаганнях, а всебічний гармонійний розвиток і самовдосконалення [6; 12; 14]. Тому екологічні умови, у яких проводяться уроки фізичного виховання й спортивного тренування, мають неабиякий вплив на досягнення поставленої мети.

Екологічна ситуація, яка склалася на початок III тисячоліття у світі загалом і в Україні зокрема, набрала загрозливого для здоров'я людини характеру й спричинила низку специфічних медико-біологічних проблем у галузі фізичного виховання, вирішення яких потребує всебічного й ґрунтовного аналізу. Стрижневим об'єктом у цій роботі, безсумнівно, повинні бути людина та її здоров'я [1; 4; 5]. Украй незадовільний за санітарно-гігієнічними нормами стан атмосферного повітря, водних об'єктів і ґрунтів більшості регіонів України став причиною відчутного погіршення здоров'я людей і виникнення ряду патологічних станів і захворювань: гіпоксії, гіповітамінозу, анемії, гіпертонії, злоякісних новоутворень, катаракти та ін. [9; 11]. Переважна більшість екологічних проблем сучасної України є не лише

внутрішньодержавними – локальними чи регіональними, а й глобальними, ефективне вирішення яких вимагає тісної міжнародної кооперації та інтеграції як в європейському, так і світовому масштабі [2; 3; 7; 8]. Це стосується насамперед стану атмосфери (руйнування озонового шару Землі, зміни газового складу повітря, кислотні дощі, парниковий ефект), гідросфери й літосфери (хімічне й бактеріальне забруднення, підвищення кислотності та засолення ґрунтів). Специфічною для України екологічною проблемою є радіаційне забруднення довкілля, спричинене аварією на Чорнобильській АЕС, яка сталася 26 квітня 1986 року, відсутність сучасної технології утилізації радіоактивних відходів. Наслідки цієї катастрофи, без сумніву, мають глобальний характер, на що вказують факти підвищення радіаційного фону в різних країнах світу (США, Китай, Японія, Швеція, Фінляндія, Норвегія, Польща, Туреччина, Італія, Австрія та ін.) і регіонах планети, у тому числі й Антарктиді, зафіксовані вченими в 1987–1988 роках [10; 15].

Загрозливий для здоров'я та життя людини стан навколишнього природного середовища в Україні став на початку 90-х років ХХ сторіччя (листопад, 1990) об'єктивною передумовою визнання Верховною Радою України 2-го скликання всієї території нашої держави зоною екологічної катастрофи. Переконливим аргументом на користь сказаного є прогресуюче зниження народжуваності, з одного боку, і зростання захворюваності та смертності населення України – з іншого. Аналіз демографічної ситуації та стану здоров'я жителів України за останні 20 років чітко вказує на наявність посилення негативного балансу природного приросту населення нашої держави. За останні 10 років населення України зменшилося на 6 млн осіб (з 52 до 46 млн). Ця негативна тенденція, на жаль, продовжується й сьогодні [15]. Усе це, зрозуміло, є суттєвою перешкодою на шляху ефективної реалізації оздоровчої мети занять фізичними та спортивними вправами.

Основи екології, як навчальну дисципліну, студенти факультетів фізичного виховання і спорту вивчають, як правило, на перших двох курсах. За даними проведеного нами дослідження, рівень розуміння студентами-випускниками (4–5 курси) впливу екологічних факторів на ефективність занять з фізичного виховання й тренувань є недостатнім і потребує вдосконалення. У значного відсотка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту засвоєння екологічного компонента професійної готовності має, на жаль, фрагментарний характер, відсутні цілісні уявлення щодо властивостей взаємозв'язку екології з фізичним вихованням і спортом.

З огляду на сказане, оптимізація змісту, методів і засобів формування екологічно-гігієнічної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури має принципово важливе значення для їхньої майбутньої професійної діяльності, зокрема, на шляху реалізації оздоровчих завдань уроків фізичного виховання та занять спортом.

Мета дослідження – виявити рівень екологічних знань у студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання:

1. Висвітлити вплив екологічних факторів на здоров'я людини й обґрунтувати специфіку підготовки вчителів фізичної культури до практичної діяльності в несприятливих екологічних умовах сучасної України.
2. Установити рівень обізнаності студентів факультетів фізичного виховання і спорту в контексті екології і ступінь їхньої готовності до проведення занять з фізичного виховання з урахуванням впливу екологічних факторів на здоров'я школярів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукових джерел, тестування екологічних знань студентів.

У дослідженні взяли участь 612 студентів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ), Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С.Дем'янчука (м. Рівне), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль), Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський).

Для виявлення екологічних знань студентів нами були розроблені тестові завдання, які поділялися на 4 блоки: 1. Загальна екологія. Екосистеми землі (14 тест-завдань); 2. Складові компоненти навколишнього середовища та їхня характеристика (29 тест-завдань); 3. Антропогенний вплив на довкілля та його наслідки (64 тест-завдання); 4. Охорона довкілля, раціональне природокористування й збереження здоров'я людини (18 тест-завдань).

Результати тестування оцінювалися таким чином. Кожне питання має чотири варіанти відповіді, серед них тільки одна є правильною.

Правильна відповідь на кожне тестове завдання оцінювалася 1 балом.

У цілому тестові завдання з екології налічували 125 питань. Відповідно, за наявності 100% правильних відповідей студент отримував 125 балів.

Для оцінювання результатів тестування нами розроблено спеціальну шкалу, яка базується на підрахунку й оцінюванні абсолютної кількості правильних відповідей на тестові завдання.

За абсолютною кількістю правильних відповідей (набраних балів) дана шкала має такий вигляд:

0–55 – рівень знань *дуже низький*, оцінка “незадовільно”;

56–80 – рівень знань *низький*, оцінка “задовільно”;

81–105 – рівень знань *середній*, оцінка “добре”;

106–125 – рівень знань *високий*, оцінка “відмінно”.

За основу шкали взято 10-бальну шкалу Європейської кредитно-трансферної системи (шкалу ECTS) навчання, згідно з якою отриманий студентом підсумковий бал:

- від 0 до 4 розцінюється як недостатній рівень знань, оцінка “незадовільно”;

- 5 або 6 – трактується як достатній рівень знань, оцінка “задовільно”;

- 7 або 8 – свідчить про добрий рівень знань, оцінка “добре”;

- 9 або 10 – указує на високий рівень знань, оцінка “відмінно”.

При цьому:

- 4 бали студент отримує навіть і в тому випадку, коли його максимальний середній бал з дисципліни не перевищує 4,4; при наявності 4,5 це число заокруглюється вже до 5 балів;

- 6 балів – коли максимальний середній бал не перевищує 6,4; при наявності 6,5 це число заокруглюється до 7 балів;

- 8 балів – коли максимальний середній бал не перевищує 8,4; при наявності 8,5 це число заокруглюється до 9 балів, тобто 8,5 і вище відповідають оцінці “відмінно”.

Перевішивши цифрові дані 10-бальної шкали ECTS у %, отримуємо шкалу оцінювання рівня знань, виявлених у студентів на підставі результатів тестування (за відсотком позитивних відповідей):

- 0–44% – рівень знань **дуже низький**, оцінка “незадовільно”;
- 45–64% – рівень знань **низький**, оцінка “задовільно”;
- 65–84% – рівень знань **середній**, оцінка “добре”;
- 85–100% – рівень знань **високий**, оцінка “відмінно”.

Елементарні розрахунки засвідчують, що запропонована шкала оцінювання результатів тестових завдань за абсолютною кількістю правильних відповідей повністю співзвучна з процентним варіантом 10-бальної шкали ECTS.

Результати дослідження. Результати тестування студентів ВНЗ з курсу “Екологія” у зведеній статистиці показують, що загальна кількість і відсоток правильних відповідей на всі 125 тест-завдань з кожним наступним роком навчання помітно знижуються (табл. 1). Це, скоріш за все, пов’язано з тим, що із часом після вивченого курсу деякі отримані й набуті знання забуваються. Проте студенти-магістри, як і очікувалося, показали дещо вищі результати.

З табл. 2 видно, що в більшості студентів рівень знань з курсу “Екологія” є дуже низьким. Великою несподіванкою для нас виявилось те, що жоден із 612 респондентів не зумів показати середнього рівня, не говорячи вже про високий, навіть серед магістрів, де саме ми й очікували його побачити.

Також за табл. 2 ми можемо відзначити, що студенти 2, 4, 5 курсів і студенти-магістри показали найкращі знання в тестах першого блоку: “Загальна екологія. Екосистеми землі”. У другому блоці тест-завдань “Складові компоненти навколишнього середовища та їхня характеристика” студенти 2, 4, 5 курсів виявили нижчий результат, а в третьому блоці “Антропогенний вплив на довкілля та його наслідки” ще нижчий. Знання цих студентів у 4 блоці тестів “Охорона довкілля, раціональне природокористування й збереження здоров’я людини” виявилися найгіршими. Дещо інші результати бачимо в студентів-магістрів зокрема знання щодо другого блоку тестів виявилися нижчими, ніж у першому блоці, ще нижчі знання в четвертому блоці, а найгірші – у блоці під номером 3.

Тому вважаємо, що при викладанні цього предмета викладачам необхідно особливу увагу звернути саме на розділи “Охорона довкілля, раціональне природокористування й збереження здоров’я людини” й “Антропогенний вплив на довкілля та його наслідки”.

Висновки

1. Основи екології, як навчальну дисципліну, студенти факультетів фізичного виховання і спорту вивчають, як правило, на молодших курсах. За даними проведеного нами дослідження, рівень розуміння студентами-випускниками (4–5 курси) впливу екологічних факторів на ефективність занять з фізичного виховання й спортивного тренування є недостатнім і потребує вдосконалення. У значного відсотка майбутніх фахівців з фізичного виховання й спорту екологічні знання мають фрагментарний характер, відсутні цілісні уявлення щодо властивостей взаємозв’язку екології з фізичним вихованням і спортом.

2. Оптимізація змісту, методів і засобів формування екологічної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури має принципово важливе значення в їхній майбутній професійній діяльності, зокрема, на шляху реалізації оздоровчих завдань.

3. Перспектива подальших досліджень лежить у площині розробки моделі формування екологічної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури.

Таблиця 1

Характеристика екологічних знань студентів факультетів фізичного виховання і спорту

Курс, кількість респон- дентів	Вірогідність відмінностей	Номер блоку тест-завдань								Загальна кількість і відсоток правильних відповідей на всі 125 тест-завдань	
		1*		2**		3***		4****			
		Кількість тест-завдань у кожному блоці									
		14		29		64		18			
		Кількість і відсоток правильних відповідей на тест-завдання									
		M ± m	%	M ± m	%	M ± m	%	M ± m	%	M ± m	%
2 n = 119		5,14 0,20	36,7	9,65 0,25	33,3	20,70 0,50	32,3	5,41 0,20	30,1	40,9 0,9	32,7
4 n = 223	P	5,32 0,13 > 0,5	38,0	10,50 0,25 < 0,01	36,2	19,34 0,43 < 0,05	30,2	5,14 0,14 > 0,5	28,6	40,3 0,7 > 0,5	32,2
5 n = 213	P P ₁	5,38 0,17 > 0,5 > 0,5	38,4	9,77 0,21 > 0,5 < 0,05	33,7	19,60 0,40 > 0,1 > 0,5	30,6	5,35 0,16 > 0,5 > 0,5	29,7	40,1 0,7 > 0,5 > 0,5	32,1
Магістри – 5 n = 57	P P ₁ P ₂	6,81 0,29 < 0,001 < 0,001 < 0,001	48,6	12,40 0,43 < 0,001 < 0,001 < 0,001	42,8	22,83 0,89 < 0,05 < 0,001 < 0,001	35,7	6,95 0,29 < 0,001 < 0,001 < 0,001	38,6	49,0 1,5 < 0,001 < 0,001 < 0,001	39,2

Примітки: 1* – Загальна екологія. Екосистеми землі; 2** – Складові компоненти навколишнього середовища та їхня характеристика; 3*** – Антропогенний вплив на довкілля та його наслідки; 4**** – Охорона довкілля, раціональне природокористування й збереження здоров'я людини; P – у порівнянні зі студентами 2 курсу; P₁ – у порівнянні зі студентами 4 курсу; P₂ – у порівнянні зі студентами 5 курсу.

Розподіл студентів за рівнем екологічних знань

Курс, кількість респондентів	Вірогідність відмінностей	Рівень знань студентів згідно зі шкалою оцінювання результатів тестування							
		ДУЖЕ НИЗЬКИЙ		НИЗЬКИЙ		СЕРЕДНІЙ		ВИСОКИЙ	
		Діапазон шкали							
		0–44 % (0–55 балів) правильних відповідей на тест-завдання		45–64 % (56–80 балів) вірних відповідей на тест-завдання		65–84 % (81–105 балів) правильних відповідей на тест-завдання		85–100 % (106–125 балів) правильних відповідей на тест-завдання	
		Абсолютна кількість і відсоток студентів, що дали правильні відповіді на тест-завдання							
		Кіль- кість	% від кількості респондентів	Кіль- кість	% від кількості респондентів	Кіль- кість	% від кількості респондентів	Кіль- кість	% від кількості респондентів
2 n = 119		102	85,7	17	14,3	–	–	–	–
4 n = 223	P	203 > 0,1	91,0	20 > 0,1	9,0	–	–	–	–
5 n = 213	P P ₁	195 > 0,1 > 0,1	91,5	18 > 0,1 > 0,1	8,5	–	–	–	–
Магістри – 5 n = 57	P P ₁ P ₂	41 < 0,05 < 0,001 < 0,001	71,9	16 < 0,05 < 0,001 < 0,001	28,1	–	–	–	–

Примітки: P – у порівнянні зі студентами 2 курсу; P₁ – у порівнянні зі студентами 4 курсу; P₂ – у порівнянні зі студентами 5 курсу.

1. Баландин Р. К. Природа и цивилизация / Р. К. Баландин, Л. Г. Бондарев. – М. : Мысль, 1988. – 391 с.
2. Білявський Г. О. Основи екології : підручник / Білявський Г. О., Фурдуй Р. С., Костіков І. Ю. – 3-тє вид. – К. : Либідь, 2006. – 408 с.
3. Бойчук Л. Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : навчальний посібник / Бойчук Л. Д., Соломенко Е. М., Бугай О. В. – Суми : Університетська книга, 2003. – 284 с.
4. Гиренок Ф. И. Экология, цивилизация, ноосфера / Гиренок Ф. И. – М. : Наука, 1987. – 182 с.
5. Голубець М. А. Від біосфери до соціосфери / Голубець М. А. – Львів : Поллі, 1997. – 256 с.
6. Екологія людини : підручник / [Микитюк О. М., Злотін О. З., Бровдій В. М. та ін.]. – Харків : Ранок, 1998. – 208 с.
7. Экология и здоровье человека / [Сухомлинов А. И., Сухомлинов И. А., Микитюк А. Н. и др.]. – Харьков : ХГПУ, 1992. – 128 с.
8. Куколевский Г. М. Гигиена физкультурника / Куколевский Г. М. – М. : Медицина, 1971. – 80 с.
9. Марчук Г. И. Приоритеты глобальной экологии / Г. И. Марчук, К. Я. Кондратьев. – М. : Наука, 1992. – 255 с.
10. Охрана и оптимизация окружающей среды / [Лаптев А. А., Приемов С. И., Родичкин И. Д., Шемшученко Ю. С.]; под ред. А. А. Лаптева. – К. : Либідь, 1990. – 256 с.
11. Смоляр В. И. Ионизирующая радиация и питание / Смоляр В. И. – К. : Здоров'я, 1992. – 176 с.
12. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. – Ч. 2. – 248 с.
15. Яцик А. В. Екологічна безпека в Україні / А. В. Яцик. – К. : Генеза, 2001. – 214 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Презлята Г.В.**

УДК 37.015.31:796:613
ББК 75.1

Майя Зубаль

ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЯК ЗМІСТОВО-РЕАЛІЗАЦІЙНА ПРОБЛЕМА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

Останнім часом нерідко поняття “здоров'я” пов'язується з фізичною культурою. Це є результатом знань про сутність здоров'я, яке за своєю винятковою цінністю для кожного індивідуума й усього суспільства все ще залишається феноменом, що розглядається з різних, нерідко діаметрально протилежних позицій. Ось чому важливі знання про сутність здоров'я, ті чинники й процеси, які формують цей стан. Це також важливо для визначення сутності здоров'я в плані постановки питання з огляду можливостей системи фізичного виховання впливати на нього з професійно-прикладної точки зору.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, школярі, позиція, процес, фізичне виховання.

В последнее время все чаще понятие “здоровье” связывается с физической культурой. Это является результатом знаний о сущности здоровья, которое по своей исключительной ценности для каждого индивидуума и всего общества все еще остается феноменом, который рассматривается с разных, нередко диаметрально противоположных позиций. Вот почему важны знания о сущности здоровья, тех факторах и процессах, которые формируют это состояние. Это также важно для определения сущности здоровья в плане постановки вопроса возможностей системы физического воспитания влиять на него с профессионально-прикладной точки зрения.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, школьники, позиция, процесс, физическое воспитание.

Lately, all more frequent, the concept of health contacts with a physical culture. It is the result of knowledges about essence of health, which after the exceptional value him for skin індивідуума and all of society, – still remains the phenomenon which is examined from different, quite often diametrically opposite positions. Ax why знання is so important about essence of health, those factors and processes which form this state. It is also important for definiteness of essence of health in the plan of statement of a question from the review of possibilities of the system of physical education to influence on him from the professionally applied point of view.

Key words: health, physical culture, schoolboys, position, process, physical education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає найвищий щабель в ієрархічній системі якісних проявів кожної особистості: інтереси, ідеали, гармонія, краса, сутність життя, досконалість, щастя, любов, творча праця та багато ін. Іншими словами, стан здоров'я людини водночас зумовлює всі сторони й сфери життєдіяльності особистості з біологічного, духовного й соціального погляду.

Мета професійної діяльності вчителя фізичної культури – досягти такого стану, щоб керований ним процес фізичним вихованням школярів максимально дієво сприяв зміцненню їхнього здоров'я.

Існуюча нині загальновідома негативна статистика, яка характеризує показники здоров'я та фізичного розвитку школярів, залишається на рівні суто теоретичного міркування.

По суті це складає основне протиріччя сучасної системи фізичного виховання в школі. Те, що є незаперечним з теоретичної точки зору, не знаходить свого відображення в практичній дійсності як кінцевий результат (статистичні дані).

І справа не в самому фактові визнання, що на словах – “позитивне”, а фактично – “негативне”, а в тім, що між цими значеннями знаходяться та існують соціальна й професійні галузі діяльності в певному наборі: мети, завдань, політики, спрямованості, зацікавленості, фахової компетенції, трудових зусиль, різних форм забезпеченості та багато ін. Тобто така професійна діяльність не забезпечує бажаного позитивного результату, а існує незалежно, точніше, формально.

З огляду на це, практична реалізація ідеї впливового управління станом здоров'я людини має неабияке значення. Стосовно пошуку шляхів, то ця ідея не нова й має тисячолітні традиції. Однак теперішня статистика, показники якої характеризують стан здоров'я населення, свідчить про досить далеку відстань до бажаного позитивного вирішення. При цьому слід зазначити, що з розвитком суспільства, зростанням добробуту, цивілізації цінність здоров'я все більше зростає, проблеми досягнення його значно ускладнюються, що спонукає до підвищення науково-теоретичної та методично-реалізаційної уваги до нього.

Нині все частіше поняття здоров'я поєднується та пов'язується з фізичною культурою, фізичним вихованням. В окремих випадках учителя фізичної культури в школі ототожнюють з “учителем здоров'я” [2]. Для цього є досить вагомими багатовіково існуючі підстави під узагальнюючою істиною “рух – це життя” [3].

Таке твердження несе в собі два полярних значення. З одного боку, воно підтверджує вагомість галузі “Фізична культура”, соціально-педагогічного значення професійної діяльності фахівців, що досить часто використовується в практиці для доведення, доказу, аргументації. З іншого, – це практична відповідальність за наслідки фахової діяльності, що крізь призму загальновідомі невтішної статистики існує вже в реалізаційній незалежності [4].

Такий висновок не має на меті зробити закид фахівцям. Справа тут набагато складніша і має під собою досить об'єктивно існуючі змістові основи, які не повною мірою залежать тільки від їх професійної діяльності.

Першочергово, з огляду на висвітлене, виникає логічне питання: чи може загальноіснуюче термінологічне поняття “здоров'я” виступити оціночним критерієм результативності системи фізичного виховання взагалі та її головної ланки – школи, зокрема? Так чи інакше відповідь тут можлива тільки з позиції визначеності стосовно самого поняття “здоров'я” людини.

Сьогодні доводиться констатувати про відсутність загальноприйнятого тлумачення поняття “здоров'я”. Нараховується більше сотні визначень [5]. Така численність і безуспішність спроб створити єдину, погоджену думку пояснюється

тим, що здоров'я являє собою складну понятійну конструкцію, у якій досить важко коротко й однозначно виділити його багатогранні сторони.

Це має своє пояснення. “Здоров'я”, як категорія, несе в собі суб'єктивні й об'єктивні ознаки певної комбінаторики як особистого сприймання (як-от: “коханя”, “щастя”), так і галузево-прикладного трактування.

Ситуація ще більше ускладнюється, якщо це питання розглядати з точки зору виявлення та аналізу факторів, які впливають на стан здоров'я людини: соціальні, генетичні, екологічні, технократичні, медичне обслуговування, психоемоційні тощо.

Мета роботи – визначення й переусвідомлення цільових настанов змістово-організаційних основ фізичного виховання школярів і встановлення їх значення відповідно до умов сьогодення.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували загально-наукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, аналогія, індукція, абстрагування), системно-функціональний аналіз.

Результати дослідження. Вихідними основами визначення поняття “здоров'я” в контексті кінцевої мети фізичного виховання в школі виступають такі суттєві моменти:

По-перше, коли заходить мова про здоров'я людини, то це поняття асоціюється з поняттям “хвороба” (як особливий стан здоров'я) і наступним у зв'язку із цим “медицина”. Тобто, якщо людина нездорова – вона хвора, якщо хвора – потрібно лікуватися, щоб повернутися в стан здорової. Якщо ставити перед собою завдання про поліпшення стану здоров'я людини, то треба реагувати чи на “хворобу” (удосконалення лікування) і повернення до здоров'я, чи на стан “здоров'я” з метою максимального недопущення до стану “хвороба” (удосконалення способу особистого життя та спонукально-впливової системи відносно цього). Другий варіант – як стратегія відображає сучасні погляди в галузі боротьби за здоров'я й вихід її у зв'язку із цим за межі функційної діяльності лікувальних заходів. Цілком зрозуміло, що це не заперечує та не зменшує лікувальні, медичні аспекти із цього питання.

По-друге, теоретичний варіант поняття “здоров'я” людини являє собою багатокomпонентну, різнопланову ієрархічну структуру, яка досить суттєво виходить за межі впливової компетенції фізичного виховання, а значить і його реалізаційних можливостей. Зважаючи на це, в узагальненому, науково-теоретичному розумінні поняття “здоров'я” і представлення його безсистемними статистичними показниками не може виступати як оціночний критерій результативності фізичного виховання. Якщо таке відбувається, то це не що інше як варіант досить широкої колективної безвідповідальності негативно існуючого стану.

Якщо апелювати станом здоров'я людини у вищезазначеному трактуванні, то воно є наслідком дії великого різнопланового впливу комплексу факторів, тобто фізичне виховання не в змозі компенсувати, протидіяти, нейтралізувати комплексність негативного впливу на стан здоров'я особистості.

Досить значимим у цьому плані є те, що серед широкого представництва різних галузей, які мають безпосередній вплив на здоров'я людей (держава, соціальні служби, охорона здоров'я, якість довкілля), лише галузь фізичного виховання добровільно взяла на себе відповідальність за нього, про що свідчить низка прийнятих документів (постанови, директиви, програми, концепції) [1; 4].

По-третє, характерною змістовою особливістю численних визначень поняття “здоров'я” людини є наявна обов'язкова присутність у них органічно-складового елемента, що відображає поняття “фізичного, біологічного”, у різних варіантах трактування: “рухова активність”, “фізична працездатність”, “функційні можливості, розвиток”, “здібність організму до протидії факторам довкілля” та багато іншого.

Тобто це та структурна складова, яка знаходиться в безпосередній реалізаційно-компетентній сфері системи фізичного виховання. Для позитивного вирішення цього питання на рівні кожної людини шлях один – спеціально організовані заняття фізичними вправами в певній загальній системі фізичного виховання та самовиховання.

По-четверте, як зазначалося, “здоров’я” – це складне інтегральне поняття, яке залежить від численного комплексу фундаментальних факторів: соціальних, матеріальних, фізичних, психологічних та ін. Усі ці фактори можна поділити на дві групи.

Перша група – це фактори, які не залежать від конкретної, окремої особи, від прояву нею своєї “свободи волі”. Наприклад, спадковість, екологія, хімізація, умови життя, стан і можливості медичного обслуговування тощо.

Сама по собі ця група факторів складає численний комплекс у певній системі причинно-наслідкових взаємозв’язків і є предметом багатогалузевого вивчення та дослідження.

Друга група – це фактори, що повною мірою залежать від особистої поведінки, діяльності самої особи й знаходяться у сфері її безпосереднього самоконтролю. Наприклад, відмова від шкідливих звичок, додержання режиму (праці, відпочинку тощо), виконання гігієнічних норм і правил, додержання техніки безпеки на роботі, вулиці, у побуті та ін. Ця група факторів складає поняття “здорового способу життя” і вихідну позицію компетенції фізичного виховання та процесуальної спрямованості його як кінцевої мети.

Стосовно інших факторів, фізичне виховання здійснює на них опосередкований вплив як протидія, пом’якшення, згладжування їх негативних впливів на життєдіяльність організму людини. Такий вплив може бути досить вагомим і в певних межах конкретної цілеспрямованості виступити як окреме педагогічне завдання – “фізична реабілітація”.

Висвітлене дає змогу певної розшифрованої деталізації загальноприйнятого поняття оздоровчої спрямованості як реалізаційної функції фізичного виховання в напрямку визначеності шляхів оптимізації його потенційних можливостей. Першочергово це стосується спрямованого впливу фізичного виховання на всіх без винятку школярів як системно-послідовного постійного процесу протягом дванадцяти років навчання їх у школі.

Основна впливова ідея процесуальності фізичного виховання тут зводиться в досягненні ситуації “включення” самої особи школяра в цей процес на рівні свідомості, самосвідомості в комплексному прояві та сприйманні “особистого я”, “моє здоров’я”, “здоровий спосіб життя”, “заняття фізичними вправами”. Підстава для цього досить вагома, адже стан здоров’я особистості не може бути поза межами особисто вагомої, значимої зацікавленості. Виникає реалізаційно-педагогічне питання: як цього досягти? Для управлінсько-педагогічного спонукання до цього реалізаційна сутність процесу фізичного виховання неможлива без наявності (як за змістом, так і за спрямованістю) в ньому мотиваційного, освітнього та практично-діяльного компонентів. Тобто фізичне виховання – це не тільки специфічна “атака” вчителя на організм школяра, а й, у першу чергу, на свідомість, психіку до стійкої потреби формувати в школяра особисто вагому фізкультурну “ідеологію” в понятті загальножиттєвої потреби комфортного функціонування організму в єдиному спілкуванні з довкіллям та існуючими умовами соціальної життєдіяльності.

Фізичне виховання школярів – це спеціально організований процес педагогічного впливу на особистість з використанням системи організованих рухів, м’язових і функційних навантажень, природних і гігієнічних факторів з максимальним “включенням свідомості” школяра в напрямку формування поведінково-діяльного стилю

життя з метою розвитку та підтримання адаптаційних і функціональних процесів організму.

Тільки із цих позицій можна оцінювати внесок фізичного виховання в загальне поняття “здоров'я” людини.

Особлива роль тут відводиться реалізаторам – учителям фізичної культури, які зобов'язані володіти високими професійними здібностями, що забезпечують практичне досягнення кінцевого результату на рівні здоров'я. Такий результат однозначно може бути представлений лише через особистість школяра: “Яким ми хочемо бачити випускника школи як наслідок впливової багаторічної праці на нього вчителя фізичної культури?”. Конкретизована професійна визначеність тут має вирішальне значення. Зіставлення, порівняння між тим, “що ми маємо” і “що ми хочемо мати”, у контексті існуючої системи фізичного виховання в школі дає можливість виявити причинно-наслідкові зв'язки й на цій основі визначити спрямовально-змістові напрямки практичного розв'язання проблеми. Іншими словами, тільки в цьому випадку з'являється можливість предметно та компетентно (з професійної точки зору) аналізувати, систематизувати наявну проблему в реалізаційному плані.

Зробити це можливо як з біологічної, так і з педагогічної точки зору. Друге передбачає сприйняття поняття “здоров'я” як педагогічної проблеми. Це “місток” між “теоретичними положеннями” і переводом їх у педагогічне та практично-реалізаційне русло на рівні визначення професійно-педагогічних завдань. Така визначеність можлива лише крізь призму отримання відповіді: “Що ми хочемо мати від фізичного виховання в особі школяра?”.

Першочергово, щоб він був зорієнтований на самостійні заняття фізичними вправами як складовою здорового способу життя, впродовж усього життя.

Щоб це сталося, в особистості школяра мають бути сформовані позитивна позиція (мотивація) до фізичної культури та стійка потреба (як їсти, пити) до занять фізичними вправами. Це, так би мовити, ядро “процесуальності” в спрямованості та напрямку до самостійних занять.

Матеріальним практично-дієвим “інструментом” реалізації зазначеного виступають: наявність певних спеціальних знань (теоретична підготовка), володіння певним фондом рухових навиків, розвиток функціональних можливостей організму як оптимального життєво-забезпечуючого режимного стану (функціональна підготовка).

Цілком зрозуміло, що досягти практичного ефекту тут неможливо без спрямованої праці вчителя. Іншими словами, сформулювати відповідь на питання, що зобов'язаний робити вчитель фізичної культури у своїй професійній діяльності: формувати позитивну позицію школярів до фізичної культури, переконаність у практичній необхідності її в житті людини; озброїти школярів теоретичними відомостями, інформацією, знаннями про фізичну культуру, мету, завдання, засоби, методи; формувати рухову сферу на рівні практичних навиків володіння певним запасом (обсягом) рухів: життєвонеобхідних, професійно-прикладних, спортивних; розвивати функціональні резерви організму школярів (у градації загальної працездатності, прикладної спрямованості, розвитку фізичних здібностей); орієнтувати школярів на самостійні заняття фізичними вправами, обраним видом спорту на рівні практичного наслідування, передбачаючи й період після закінчення школи.

Практична реалізація цього й буде наслідковим (безпосередньо суто професійно-прикладним) внеском фізичного виховання в загальнотрактуюче поняття “здоров'я” людини в переході від символічності до матеріально-наявної реальності.

Тут можна стверджувати про обов'язкову наявність у процесі фізичного виховання школярів трьох компонентів: мотиваційного, освітнього, діяльнісно-практичного.

Якщо в системі відсутні мотиваційний та освітній компоненти, що типово для існуючої системи фізичного виховання школярів (присутній тільки діяльнісно-практичний компонент), тоді заняття фізичною культурою мають забарвлення обов'язковості під “безвихідь” – уроки, оцінки, нормативи тощо. Тобто це свого роду синдром “педагогічного насильства”. Як кінцевий результат такої системи, існування негативних статистичних даних стосовно фізичної підготовленості школярів, які постійно присутні на сторінках преси.

Така постановка фізичного виховання дозволяє вихід його на рівень усвідомленої школярем потреби до занять фізичними вправами та значно активізує практично-діяльний компонент (оволодіння рухами, розвиток функційних можливостей організму).

Це висуває необхідність певної змістової корекції в системі фізичного виховання школярів, професійної діяльності вчителів фізичної культури, що відображено в державній Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” словами “...необхідності нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму...”. Ідеться про переусвідомлення вчителями цільових настанов змістово-організаційних основ фізичного виховання школярів, значення його відповідно до умов сьогодення.

Висновок

Останнім часом усе більше вчителів починають розуміти й реалізаційно спрямовувати процес фізичного виховання школярів у бік здоров'я. З'являється інтуїтивне переконання, що фізичне виховання в школі повинно бути спрямоване на зміцнення здоров'я школяра, на формування в нього вмінь самостійно впливати на стан здоров'я.

У зв'язку із цим фізичне виховання школярів на сучасному етапі, як цілеспрямована галузь впливово-педагогічної діяльності, повинно мати чітко визначену оздоровчу основу відносно трактування загального поняття “здоров'я”, яка, з одного боку, має бути конкретизована з точки зору його професійно-прикладної компетенції, з іншого, – потребує розробки відповідно до цього певних системних критеріїв, які б давали уяву про реалізаційну “траєкторію” руху вирішення її.

1. Комплексна програма “Здоров'я нації на 2002–2011 роки” // Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. – № 14.
2. Медико-біологічні основи валеології : навчальний посібник / [за заг. ред. П. Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний пед. ун-т, інформаційно-видавничий центр, 2000. – 408 с.
3. Основы валеологии / [под общ. ред. акад. В. П. Петленко]. – К. : Олимпийская литература, 1998. – Кн. 1. – С. 116–188.
4. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
5. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навчальний посібник / [П. Д. Плахтій, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош] ; за заг. ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Вид. Мошак М. І., 2004. – 224 с.
6. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури : професія, діяльність, навчання / С. М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський, 1999. – 160 с.
7. Сінгаєвський С. М. Концептуально-змістові напрямки оптимізації процесу фізичного виховання школярів / С. М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 52 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Випасняк І.П.**

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 94 (477.89/. 86):796.5:908
ББК 75.1

Ярослав Луцький,
Василь Луцький

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНО-ПОЖЕЖНОГО ТОВАРИСТВА “СОКІЛ” ДО ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

У статті подаються історія створення та краєзнавча діяльність молодіжного спортивно-пожежного товариства “Сокіл”.

Ключові слова: фізкультурно-пожежні, спортивно-пожежні, статут, “Сокіл-Батько”.

В статье описывается история создания и краеведческую деятельность молодёжно-спортивно-пожарного товарищества “Сокол”.

Ключевые слова: физкультурно-пожарные, спортивно-пожарные, статут, “Сокол-Отец”.

The article gives the genesis history and regional land activity of youth fire-sport society “Sokil”.

Key words: atheletic-fire, sports-fire, statute “Sokil-Batjko”.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На початку 80-х рр. XIX ст. виникають молодіжні фізкультурно-гімнастичні товариства в Чехії, Словенії, Хорватії, Польщі. До початку 90-х років XIX ст. сокільський рух охопив майже всі слов'янські народи. Особливого поширення сокільська ідея набула в Східній Галичині. Причина цього криється в суспільному, історичному, культурному розвитку галицьких земель. Прагнення до державної самостійності вимагало виховання нової генерації українців – національно свідомих, фізично здорових і готових до боротьби за волю й незалежність України.

Мета роботи – розкрити сутність краєзнавчої діяльності молодіжного спортивно-пожежного товариства “Сокіл” від часу його заснування до Першої світової війни.

Методи дослідження складають принципи історизму й об'єктивності, загальнонаукових методів аналізу та синтезу, спеціальних, проблемно-хронологічного й порівняльно-історичного методів дослідження.

Результати дослідження. У другій половині XIX ст. виникла гостра проблема створення українських молодіжних товариств у Східній Галичині. Особливо серйозної уваги вимагала проблема фізичного виховання. Згідно з тогочасними статистичними даними, кожного року в Східній Галичині помирали в середньому 55 тисяч чоловік. Значний відсоток смертності становили діти та підлітки. Головними причинами цього були: надмірне вживання алкоголю, тютюну, недоїдання, важка фізична праця. Назріла необхідність пропагувати здоровий спосіб життя через фізичну культуру й спорт.

На той час уваги фізичному вихованню майже не приділялося. Хоча ще в 1871 р. Рада Шкільна Крайова запровадила уроки фізичного виховання в школах, але це розпорядження не виконувалося через відсутність підготовлених учителів фізичного виховання, навчально-матеріальної бази та методичної літератури.

Основоположником спортивного руху в Галичині став учитель німецької мови Львівської академічної гімназії І.Боберський, який, крім того, закінчив курси вчителів “руханки” при Гарацькому університеті й отримав диплом учителя фізичного виховання. Він вважав спорт важливим чинником зміцнення здоров'я людини та всієї української нації.

І.Боберський уперше висловив думку про створення спортивних товариств і залучення до них українського громадянства, особливо молоді. Через заняття спортом молодь прилучиться до здорового способу життя, а “руханкові вправи піднесуть

красу народу, принаду його рухів і постави, спонукують до ліпшого відживлювання і уникання алкоголю і нікотини, виховують сміливість і певність себе” [2, с.4].

Він розглядає фізичне виховання як найголовніший чинник у підготовці майбутнього воїна, і тому всі українські юнаки перед військовою службою повинні пройти фізичну підготовку в спортивних товариствах. “Спорт – це здоров’я людини, а коли люди здорові, то здорова вся нація. Фізичний гарт виховає майбутнього воїна, борця за соборність і незалежність України” [2, с.3].

Усе це вплинуло на пробудження національної свідомості українців Галичини, і в лютому 1887 р. громадський діяч В.Нагірний організував перший сокільський осередок у с. Рудно поблизу Львова та розробив статут пожежного товариства “Сокіл”. Цей почин було підтримано в інших місцевостях Галичини. Зокрема, у 1891 р. у с. Купчинці на Тернопільщині, а в 1894 р. у Львові виникло перше українське пожежно-гімнастичне товариство “Сокіл”, яке поклало початок організації української молоді різних соціальних станів у національні молодіжні пожежно-гімнастичні, скаутські, релігійні та політичні товариства [5, с.11].

Творцями українського “Сокола” були такі прогресивні діячі Галичини: економічний діяч В.Нагірний, комісар Львівського староства В.Лаврінський, адвокат В.Охримович, учитель В.Кулачківський та інші.

Силами членів ініціативного комітету (членів-засновників) В.Нагірного, В.Лаврінського, В.Кулачківського, В.Охримовича з липня 1892 р. до лютого 1894 р. була проведена велика робота щодо написання й реєстрації статуту, підготовки Установчих зборів. 11 лютого 1894 р. у приміщенні “Руської Бесіди” відбулися Установчі збори Сокільського товариства. Його першим головою був обраний В.Нагірний [6, с.69].

Цікаво підкреслити, що вже на I Загальні збори зібралося багато людей – близько 90 членів новоствореного товариства. На порядку денному цих зборів стояло чотири питання: 1. Відкриття зборів; 2. Вибір голови товариства, заступників, голів секцій; 3. Вибір ревізійної комісії; 4. Вступ у члени товариства.

У привітальному слові до зборів В.Нагірний сказав: “Ми зійшлися тут, щоб оснувати “Сокіл” і тим зробити один крок наперед на полі культурного розвою нашого... Наші товариства мають стати осередком, в котрих концентруватись мають всі верстви суспільності нашої” [5, с.12].

Хоч український “Сокіл” за змістом роботи й рівнявся до чеського, узявши за основу його статут, однак за формами роботи він мав суто національний характер, опираючись на героїчне минуле княжої та козацької доби.

Львівський “Сокіл” поставив собі за мету “виобразовувати членів в гімнастиці через спільні вправи, спільні прогулки і відчити”, а також проводити “вправи сторожі пожежної, стріляння до цілі, їзди на коні, їзди на роверах, плавання, веслування, фехтування, співи і музику” [8, с.3].

Таким чином, від самого початку своєї діяльності товариство обрало спортивний і культурно-просвітницький напрями виховної роботи. На першому засіданні старшини (1 березня 1894 р.) було прийнято рішення про доцільність якнайшвидше розпочати вивчення гімнастичних вправ. Заняття в гімнастичній секції розпочалися з 19 березня 1894 р. на вул. Підвальной, 7. До секції входило 26 чоловік. Заняття проводилося групами (5–6 чол.) по одній годині тричі на тиждень. З 15 вересня до гімнастичної секції почали записуватися учні-українці старших класів львівських гімназій і студенти. З 22 березня того року почала діяти секція боротьби, яку відвідували 13 чоловік, а з травня – “учительський кружок”, який готував учителів гімнастики [5, с.8].

У “Соколі” найнижчою ланкою було “гніздо” (осередок), яке нараховувало не менше 10 осіб. Осередки певного повіту входили до Повітового Союзу, а Повітові Союзи творили на правах колективних членів “Союзу Сокільських товариств гімнастичних” із Верховною Старшинською Радою на чолі, осідок якої був у Львові. До Верховної Старшинської Ради, яка обиралася на три роки, від кожного Повітового Союзу входило по одному представнику. Із членів Ради обирався голова товариства, його заступники та члени відділів.

Зареєстрований одночасно із статутом Львівського “Сокола” статут “Союзу Сокільських товариств гімнастичних” як координаційний орган сприяв створенню нових сокільських осередків та їх об’єднанню в Повітові Союзи; організував Сокільські повітові свята, спортивні змагання, спільні туристичні мандрівки, курси щодо підготовки інструкторів сокільського руху; надавав методичну й практичну допомогу низовим осередкам; займався видавництвом методичної та туристично-краєзнавчої літератури.

Старшина місцевого сокільського осередку (гнізда) складалася з голови, господаря (відповідав за матеріальні цінності сокільського гнізда), скарбника, начальника (відповідав за спортивну роботу), справника (вів документацію) [5, с.10].

Члени Сокільського товариства поділялися на засновників, які створювали товариство або жертвували для нього певну суму грошей, дійсних, які платили щомісячно встановлені членські вкладки, і “сокільський доріст” (ученики) – підлітки до 16 років. Засновники, співчуваючі й “доріст” не мали права голосу на загальних зборах. Якщо вони бажали займатися гімнастикою в спортивних залах, то мали вносити за це відповідну плату. Крім того, “доріст” повинен мати письмову згоду батьків чи опікунів на право належати до товариства.

Двічі на тиждень члени сокільського гнізда збиралися на заняття. Верховна Старшинська Рада на кожний місяць давала орієнтовні плани загальнофізичної підготовки місцевим осередкам, які доповнювалися старшиною місцевих осередків, виходячи з реальних умов існування матеріальної бази. Програми із загальнофізичної підготовки передбачали біг на різні дистанції, стрибки, штовхання ядра й метання списа, плавання, верхову їзду, а також ігрові види спорту: футбол, волейбол, теніс, хокей тощо.

У неділю збір сокільського осередку мав культурно-просвітницький характер: читалися реферати з історії та культури України, художня література; обговорювалися події у світі; проводилися репетиції в гуртках художньої самодіяльності (театральному, хоровому, танцювальному); відбувалися вистави, концерти, вечорниці, чайні вечори, які були платними, а зібрані гроші використовувалися для розвитку матеріальної бази сокільського осередку [3, с.11].

У “Соколі” був установлений єдиний взірєць одностроїв, а саме: козацька смушкова шапка (на ній з лівого боку була синьо-жовта кокарда із зображенням лева), кафтан і штани з темного вовняного сукна, чорний ремінь, синя сорочка, чорні чоботи. Сокільська старшина носила ще стрічки-відзнаки через праве плече.

Морально-виховну основу “Сокола” становили “Десять заповідей Українського Сокола”, найважливішими з яких були дві: “Сокіл” – це символ Свободи” і “Сокіл” – любить Україну”. Їх виховний зміст полягав у тому, що нація, яка не має фізичної й духовної сили, не може бути вільною. А щоб бути вільною нацією, необхідно виховувати в молоді національну свідомість і фізичну досконалість.

Сокільський прапор був малинового кольору, на лицевому боці якого був зображений герб Галицької землі – золотий лев, а на другому боці – сокіл-птиця (емблема “Сокола”), що символізувала свободу, фізичну силу, мужність, гордість,

красу, витривалість. Сокільський гімн – “Соколи! Соколи! ”. Сокільський клич – “Всі вперед! Всі враз!” [3, с.12].

СОКІЛЬСЬКИЙ МАРШ

Соколи, Соколи, ставаймо в ряди!
Нас поклик “Борімось!” взиває.
В здоровому тілі – здорова душа,
Де сила – там воля витає.
Як славно, бувало, козацькі сини
Боролись до смерти-загину.
Боротись будемо, Соколи, всі ми –
За матір святу – Україну!
Лети ж ти, Соколе, далеко в степи,
У гори, луги та лимани.
Наш прапор сокільський високо неси,
Під ним хай народ вольним стане!
Як славно, бувало, козацькі сини...
Разом же, Соколи, ставаймо в ряди,
У бій за прапором йдіть сміло!
До праці для неньки у вічні часи
Віддаймо все: душу і тіло,
Як славно, бувало, козацькі сини...

ЕМБЛЕМА ТОВАРИСТВА



Одночасно сокільська старшина приділяла увагу й культурно-просвітницькій діяльності. Уже з листопада 1894 р. почав діяти хорівий гурток, яким згодом керував Д.Січинський (відомий галицький композитор). Організовувалися мандрівки околицями Львова з метою вивчення історичних пам'яток. Налагоджувалася співпраця з товариствами “Клуб Русинок”, “Руська Бесіда” та “Боян”.

Для популяризації сокільської ідеї серед українського громадянства В.Лаврінський почав з 1895 р. видавати власним коштом календар під назвою “Сокіл”. Сокільська ідея знаходила чимраз більше прихильників серед української молоді Львова, особливо студентської.

У 1897 р. у товаристві стався конфлікт, причиною якого була відмова народовців брати участь у відзначенні 50-річчя скасування панщини в Галичині. Частина москвофілів вийшла з товариства, а студентська молодь не спішила вступати до “Сокола”. Як наслідок, майже впродовж трьох років товариство було бездіяльним.

Нечисленність сокільських рядів пояснюється ще й тим, що “Сокіл” існував як гімнастичне товариство для міської молоді. Створювати свої осередки в провінціях “Сокіл” не мав змоги через відсутність підготовлених керівників руханки та достатньої матеріально-технічної бази для гімнастичних занять. Адже кімната, переобладнана в спортивний зал, давала можливість займатися десятьом особам. А з гімнастичного інвентаря була перекладина, гімнастичний кінь, кільця, гімнастична драбина, штанга та 8 шабел для фехтування [1, с.8].

Таким чином, через зазначені причини львівський “Сокіл” з лютого 1894 до травня 1900 рр. залишався самотнім українським молодіжним гімнастичним товариством з незначною кількістю дійсних членів.

У 1901 р. головою товариства став громадський і економічний діяч Галичини А.Будзиновський. Він усунув з товариства всіх москвофілів та активізував органі-

заційно-методичну роботу в товаристві. Зокрема, відновив роботу гуртка “вчителів руханки” під керівництвом І.Боберського, при сприянні якого з вересня 1901 р. у Львівській академічній гімназії, а з 1902 р. і в усіх інших українських школах запроваджуються обов’язкові уроки гімнастики, ігор, забав, прогулянок. Крім того, при українських гімназіях у Львові, Перемишлі, Тернополі, Коломиї створюються спортивні секції з окремих літніх і зимових видів спорту.

Важливе значення для розвитку спортивного руху в Галичині мали такі методичні підручники, написані І.Боберським: “Забави і ігри рухові” (1905), “Копаний м’яч” (1906), “Збірник вправ” (1906) та інші.

З 1902 р. з ініціативи А.Будзиновського відкрилися постійні курси з підготовки “провідників пожежної справи”, якими керував начальник пожежного відділу “Сокола” С.Горук. До програми цих курсів входили: правила гасіння пожеж, користування пожежним інвентарем, лекції з історії та географії України, загальнофізичні вправи тощо. З-під пера А.Будзиновського виходить методичний посібник “Пожежник”, у якому була подана тематика занять з пожежної та фізичної підготовки. Ці курси дали поштовх для створення пожежно-гімнастичних осередків по всій Галичині [6, с.69] і поширення там сокільського руху. Наприклад, у 1902 р. у Коломиї засновується філія цього товариства [9].

У Коломийській українській гімназії в 1902 р. діяв гурток “Сокола” під керівництвом М.Книша. Крім занять з гімнастики, члени здійснювали краєзнавчі мандрівки на 20–30 км, а взимку – лижні прогулянки [4].

Велике значення надалі в утворенні нових сокільських гуртків мала відозва старшини “Сокола” до української молоді, у якій говорилося, що потрібно загартовувати юнаків. Друкований орган товариства “Сокіл” – часопис “Сокільські Вісті”, який почав виходити із серпня 1908 р., підкреслював, що головна мета “Сокола” – виховати здорових синів і дочок, будити в молоді національну свідомість і прагнення до волі. При цьому “Сокіл” використовував переважно такі форми роботи, як плавання, веслування, рухливі ігри й забави, прогулянки, екскурсії, мандрівки.

Активний учасник “Сокола” О.Іванчук підкреслював, що мандрівки й екскурсії сприяють фізичному розвитку та зміцненню здоров’я, виховують духовно й естетично, оскільки “природа зі своїми родами життя, формами краси, зі своєю історією, географією та неумолими правами, стає тепер для чоловіка головною підставою його духовної освіти” [5, с.149].

З 1 жовтня 1910 р. “Сокіл-Батько” починає видавати “Вісти з Запорожжя”. Уже сама назва свідчила про наміри “Сокола-Батька” будувати роботу редакції на найкращих традиціях українського козацтва, з доброю пам’яттю про українську історію.

У червні 1911 р. у Львові відбулося крайове Сокільсько-Січове свято з нагоди 50-ї річниці смерті Т.Шевченка. Воно стало важливою політичною й виховною подією в консолідації українців не тільки Галичини, але й за її межами. Крім того, свято стало провісником зародження скаутського руху в Галичині [10, арк.205].

Серед активних сподвижників сокільського руху були особи, які є сьогодні гордістю української історії. Це – поети й письменники Б.Лепкий і Р.Купчинський, І.Белей – редактор “Діла”, Ю.Тобілевич – син І.Карпенка-Карого, Л.Курбас – режисер, А.Коса адвокат і депутат австрійського парламенту, композитори Д.Січинський, Я.Вінцковський (Ярославенко), С.Людкевич, педагоги Г.Врецьона, П.Франко, Т.Франко, Н.Вахнянин, С.Горук, С.Гайдучок та інші [1, с.46].

28 червня 1914 р. у Львові було проведено Друге крайове Сокільське свято, присвячене 100-річчю з дня народження Т.Шевченка. У ньому взяли участь пред-

ставники всіх існуючих на той час українських молодіжних товариств – “Сокола”, “Січі”, “Пласту”, “ТУСС”. У цьому спортивно-культурному заході взяли участь понад 12 тисяч молодих людей із “Сокола”, “Січі”, “Пласту” та “Стрілецьких секцій” [3, с.11].

На святі було яскраво продемонстровано факт відродження Українського війська в особі січових стрільців, вихованців “Сокола”, “Січі”, “Пласту”, “ТУСС”, а також те, що вони здатні боротися за свої соціально-економічні й політичні права, адже українська молодь масово гуртувалася й виховувалася в національному дусі у своїх товариствах.

Висновок

“Сокіл” до Першої світової війни стає найбільшим молодіжним товариством у Галичині, у якому було понад 970 гнізд. Таким чином, сокільський рух до Першої світової війни став помітним явищем в історії розвитку спортивного та туристичного руху в Галичині, що мало велике значення в національно-культурному житті краю.

1. Андрухів І. Західноукраїнські молодіжні товариства “Сокіл”, “Січ”, “Пласт”, “Луг” / І. Андрухів. – Івано-Франківськ, 1992. – 80 с.
2. Боберський І. Українське Сокільство 1884–1939 рр. / І. Боберський. – Львів, 1939. – 34 с.
3. Грушевський М. Сучасне сокільство й наука нашої минувшини / М. Грушевський // Громадський вісник. – 1923. – 17 січ. – С. 10–12.
4. Даниш Н. Житє молоді української гімназії в Коломиї / Никифор Даниш // Наша школа – орган товариства учительської громади у Львові. – Львів, 1910. – Кн. II. – С. 32–34.
5. Іваничук О. У справі фізичного виховання шкільної молодіжні / О. Іваничук // Учитель. – 1907. – Ч. 10. – С. 148–159.
6. Коверко Б. Василь Нагірний і початок роботи українського гімнастичного товариства “Сокіл” / Б. Коверко // Спорт і національне відродження, присвячене 120-літтю від дня народження професора Івана Боберського (14–15 жовтня 1993 р.). – Львів, 1993. – Ч. 1. – С. 68–70.
7. Нагірний В. З моїх споминів / В. Нагірний. – Львів, 1935. – 70 с.
8. Статут руханково-спортивного товариства “Сокіл”. – Львів, 1892. – 10 с.
9. Статут філії львівського товариства гімнастичного “Сокіл” в Коломиї. – Коломия, 1902. – 14 с.
10. ЦДА. – Ф. 358. оп. 1, спр. 122. Листи українських спортивних товариств “Сокіл-Батько”, “Луг” та інші 1911–1937 рр. – 205 арк.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Тягур Р.С.**

УДК 796.5
ББК 75.8

Володимир Мицкан,
Людмила Жирак

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена вивченню процесу становлення, сучасного стану й перспектив розвитку спортивного туризму в Україні як невід’ємної складової туристичної індустрії. Відображено роль спортивного туризму в системі охорони здоров’я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних походах різної складності.

Ключові слова: спортивний туризм, туристично-спортивні організації, історія туризму.

Статья посвящена изучению процесса становления, современного состояния и перспектив развития спортивного туризма в Украине как неотъемлемой составляющей туристической индустрии. Отображена роль спортивного туризма в системе здравоохранения, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем привлечения его к участию в спортивных походах разной сложности.

Ключевые слова: спортивный туризм, туристско-спортивные организации, история туризма.

This work covers the process of becoming, modern state and perspective of developments of sporting tourism in Ukraine as an inalienable constituent of tourist industry.

This work displays the role of sporting tourism in the system of health protection, development of physical, morally-volitional and intellectual capabilities of man by bringing in to participating in the sporting hikes of different complication.

Key words: *sporting tourism, tourist-sport organizations, the history of tourism.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Значення спортивного туризму, зокрема для населення України, постійно зростає. Спортивний туризм, орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства – учнівську та студентську молодь, посідає особливе місце в системі рекреаційно-туристської діяльності. У першу чергу він покликаний сприяти вихованню та освіті молодого покоління засобами туристично-красознавчої діяльності, формуванню всебічно розвиненої особистості. Дуже важливою є медико-біологічна функція спортивного туризму, яка полягає в оздоровленні населення. При розумній організації спортивного туризму може дати відчутний економічний ефект.

Спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту в Україні, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

Він об'єднує на добровільних засадах любителів пішохідних, лижних, гірських, водних, велосипедних, спелеологічних, автомобільних, мотоциклетних і вітрильних любителів подорожувати.

Останнім часом спортивному туризму як ефективному засобу залучення населення до здорового способу життя приділяється значна увага з боку органів державної влади. Про необхідність його розвитку наголошується в Законах України “Про освіту” і “Про туризм”, Указі Президента України “Про основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року”, постанові Кабінету Міністрів України “Про затвердження Державної програми розвитку туризму на 2002–2010 рр.”. Затверджені державні національні програми “Діти України” та “Освіта. Україна XXI століття”. Але реальний стан справ у спортивному туризмі не відповідає потребам суспільства.

Аналіз наукової літератури, дисертаційних досліджень із різноманітних питань свідчить про недостатній рівень вивченості спортивного туризму, зокрема з позиції його історії розвитку в Україні. Саме це й становить основу цього дослідження.

Мета дослідження – вивчити процес становлення й розвитку спортивного туризму в Україні.

Методи дослідження. Задля реалізації поставленої мети були використані теоретичний аналіз, вивчення документальних джерел.

Результати дослідження. Подорожі для знайомства з культурою й природою інших народів існували ще в древні часи. В епоху Відродження туризм стає одним із засобів фізичного вдосконалення. В епоху Просвітництва в туристських походах бачили засіб патріотичного виховання молоді, зміцнення здоров'я. Перші самодіяльні туристичні організації з'явилися майже одночасно в другій половині XIX ст. у вигляді альпіністських клубів і товариств. Перший такий клуб виник в Англії в 1857 р., потім в Австрії (1862 р.), Італії, Швеції (1863 р.), Німеччині, а до кінця 70-х років у Франції, Росії. Створення перших туристичних організацій в Україні почалося в XIX ст. Україна була в складі Росії та Австро-Угорщини й розвиток спортивного туризму тісно пов'язаний саме із суспільно-політичними процесами в цих державах. У 1890 році в Одесі було створено Кримський гірський клуб. З'явилися перші спеціальні журнали “Екскурсійний вісник”, “Шкільний музей”. Важливе

місце в розвитку туризму відіграв Крим. Наприкінці 80-х років XIX ст. в Ялті виник гурток “аматорів природи, гірського спорту і Кримських гір”. Пізніше, у 1890 році в Одесі організовується Кримський гірський клуб. З 1912 по 1915 рр. видається журнал “Записки Кримського гірського клубу”, у якому публікуються звіти експедицій, описуються маршрути подорожей та екскурсій.

Важливим було створення туристичних гуртків на західноукраїнських землях, зокрема, 10 травня 1910 року було утверджено Статут Українського туристичного товариства “Чорногора”. Товариство ставило собі завдання пізнання краю, гір Галичини, Буковини, Альп, Татр, популяризацію туризму, надання методичної та практичної допомоги при проведенні мандрівок. Туристично-краєзнавче товариство “Плаї” було засноване в 1924 році у Львові. Члени цих гуртків займалися вивченням пам’яток культури, історії, збирали матеріал для проведення екскурсій, організовували щонедільні прогулянки. Українські школи та гімназії, усвідомлюючи виняткове значення туристичної й краєзнавчої роботи для виховання учнів, проводили мандрівки по рідному краю та до інших країн. Наприклад, учні Станіславської гімназії “мали щастя побувати кільканадцять днів під безхмарним небом Італії”. Успішно здійснювалася туристична діяльність “Плаю” в 1932 році. Було організовано 7 туристичних мандрівок, які відзначалися фаховою підготовкою. У лютому 1934 року було урочисто відкрито перший український туристичний притулок у с. Славське. Багато зусиль було віддано для будівництва першої туристичної бази. У 1932 році до вже існуючих філій приєдналась організація в Самборі, котра все більше перетворювалася в туристично-спортивну організацію. Самбірське спортивне товариство сформувало три секції: спортивну, туристичну та лекційну. Улітку 1930 р. група мандрівників-велосипедистів провела тижневу подорож за маршрутом, який включав 21 місто. Велику увагу туристичні товариства приділяли збиранню краєзнавчих матеріалів, які потім передавалися до Львівського, Станіславського, Самбірського музеїв, а також до Коломийського музею “Гуцульщина”. У 1937 році товариство знайшло можливість для видання спеціального часопису “Наша Батьківщина”, у якому друкувалися статті, схеми туристичних маршрутів та описи мандрівок. Уся робота ґрунтувалася на добровільних засадах. У цьому часописі І.Крип’якевич зробив першу спробу узагальнення мандрівок студентської молоді в 1883–1888 роках.

Туризм на українських землях у складі Австро-Угорщини та Польщі впродовж свого розвитку в XIX – першій третині XX ст. пройшов кілька етапів від мандрівок і подорожей до більш розвинених форм. У цей період зароджуються перші об’єкти інфраструктури, створюються служби охорони мандрівників, розвиваються видання туристичної й краєзнавчої літератури, виокремлюються такі види туризму, як пізнавальний, спортивний, шкільний, водний, лижний, пішохідний, етнографічний.

У перші роки радянської влади туризм розвивався, здебільшого, стихійно. Велика увага радянського уряду приділялась екскурсійній справі, адже екскурсія була одним із засобів ідеологічної роботи серед населення. У 1919 році на території, яка контролювалася радянською владою, функціонувало 5 курортів, потім до них приєдналися курорти Чорноморського узбережжя й Кавказу. У 1920 році при Наркомпресі створено Об’єднане лекційно-екскурсійне бюро з метою пропаганди пролетарського туризму, а в 1923 р. – відділ далеких і близьких подорожей. У 1922 році у світ вийшли видання “Всесвітній турист” і “Турист-активіст”. У цей період створено державне видавництво “Фізкультура і туризм”. У 1924 р. у Харкові почався серійний випуск вітчизняних велосипедів, що сприяло активізації велотуризму в державі. Для розвитку туристичного руху та стимулювання його активістів у 1939

році Всесоюзний комітет зі справ фізкультури та спорту при Раді народних комісарів затвердив положення про Значок туриста. Введення цього положення сприяло розвитку спортивного туризму. Період з 1918 до 1919 рр. більшість дослідників вважає “золотим десятиліттям” розвитку туризму в Радянському Союзі. Важливу роль відігравали організації, що виникали. Зокрема, у 1928 р. організовано товариство “Радянський турист”, яке почало створювати свою матеріальну базу та розробляти нові туристичні маршрути. У роки НЕПу відновило роботу Російське товариство туристів. У середині 1930-х рр. товариство пролетарського туризму та екскурсій, як і всі масові добровільні туристичні товариства, було ліквідовано постановою уряду. Керівництво самодіяльним туризмом було передано Всесоюзній раді фізичної культури при Центральному виконавчому комітеті СРСР. Особлива увага спрямована на створення планових маршрутів. До маршрутів з активними засобами пересування відносилися 55 всесоюзних маршрутів. Це були кінні, велосипедні, водні (на човнах, байдарках, надувних плотах), пішохідні. Турист, який узяв участь в одному з таких маршрутів, одержував право на отримання посвідчення й значка “Турист СРСР”. Такі мандрівки були настільки популярними в 1960-ті рр., що майже в усіх вузах СРСР почалося створення туристичних секцій і Клубів туристів. У 1957 році створена Всесоюзна федерація туризму, яка проіснувала 4 роки. 1980-ті рр. були часом створення в СРСР комфортабельної туристичної інфраструктури. Сприяло цьому проведення в СРСР Олімпійських ігор.

Новітня історія розвитку як спортивного, так і туризму в цілому в Україні починається з розпаду СРСР і перетворення державних структур. У 80-ті рр. ХХ ст. розвиток активного туризму характеризувався тим, що держава значною мірою превалювала над цим громадським рухом і практично повністю визначила його основні параметри. Зазначений період мав і певні недоліки – жорстке керівництво зверху федераціями й клубами з боку Рад по туризму і екскурсіях. Але суттєво це не завадило розвитку спортивного туризму, оскільки цей розвиток мав фінансову підтримку.

У цей період відбуваються перетворення в системі самодіяльного й спортивного туризму. Практично ліквідується система централізованого фінансування самодіяльного спортивного туризму. Розвивається система самофінансування туристичних спортивно-громадських організацій за рахунок комерційної діяльності. Багато туристичних походів стають платними й проводяться за рахунок коштів самих учасників. Особливо гострою стала проблема збереження єдиного туристичного простору для розвитку внутрішнього спортивного туризму. Матеріальна база спортивного туризму скоротилася й частково занепала. Усе це призвело до скорочення чисельності самодіяльних туристичних походів і подорожей, кількості масових туристичних мандрівок. На початку 90-х рр. минулого століття ситуація дорізно змінилася. Держава в особі Рад по туризму та екскурсіях припинила опікуватися проблемами активного туризму. Розвитком спортивного туризму стали займатися громадські організації. На жаль, зниження фінансування негативно позначилося на розвитку туризму. Від остаточного занепаду спортивний туризм був урятований ентузіастами, що залишилися у федераціях, які, не маючи фінансування, змогли зберегти форпости туристського руху. 22 вересня 2000 р. на Установчому з'їзді у Вінниці створено Всеукраїнську громадську організацію – Федерацію спортивного туризму України, завданням якої було визначено всебічне сприяння підвищенню статусу активного туризму, а також вітчизняної туристичної галузі. Діяльність Федерації мала служити всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненню здоров'я населення, формуванню здорового способу життя, культурному

й духовному розвитку громадян України. Федерація спрямовує свої зусилля на розвиток пішохідного, гірського, велосипедного, водного, лижного, вітрильного, спелеологічного, автомобільного та мотоциклетного видів спортивного туризму. Нині в осередках Федерації найбільше комісій з пішохідного туризму – 22, далі йдуть комісії з гірського та водного туризму по 19, за ними велосипедного – 15, спелеологічного – 14, лижного – 12, вітрильного – 4.

Туристична громадськість почала шукати вихід через об'єднання суспільних і комерційних інтересів, що дало позитивні результати. Відсутність державного фінансування призвела до того, що структури управління оздоровчо-спортивним туризмом, які існували раніше, в основному припинили свою діяльність. Організацією, що взяла на себе функції координації діяльності оздоровчо-спортивного туризму, є Міжнародна туристично-спортивна спілка (МТСС). Вона була створена в 1990 р. на громадських засадах і є правонаступницею Управління самодіяльного туризму при центральній Раді туризму та екскурсіях. Членами МТСС є країни СНД і Балтії, у тому числі й Україна. Україну як дійсного члена представляє туристична спортивна спілка (ТСС), створена в грудні 1990 р. Ця громадська організація працює на основі затвердженого статуту й має на меті сприяти розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні.

У 1995 році був прийнятий Закон України “Про туризм”, де вказується про необхідність більш широкої організації масового спортивного туризму. Упровадження туризму в програми навчання молоді було важливим елементом освіти й виховання. Формується державна система керування спортивним туризмом. Федерація спортивного туризму стала виконавцем державного замовлення з усіх основних напрямів розвитку спортивного туризму: змагань, кадрів, клубної роботи, інформації та ін.

Становлення державної системи керування туризмом не обмежується створенням органів виконавчої влади, спеціальної компетенції, одночасно формуються структурні підрозділи органів представницької влади в регіонах України. Сьогодні в Україні сформовано висококваліфікований кадровий корпус працівників спортивного туризму. Упродовж останніх років організовано й проведено низку національних і міжнародних заходів з різних видів спортивного туризму. Так, на Міжнародній олімпіаді зі спортивно-оздоровчого багатоборства, що відбулася в Криму, команди України посіли перші місця з гірського та велосипедного туризму. Базовою умовою подальшого розвитку спортивного туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту вищих досягнень. Звісно, це можливо, лише враховуючи світовий досвід, реалії розвитку спортивного туризму в Україні.

Нині вже є вагомі досягнення українських спортсменів спелеологів. Так, 14–17 вересня 2006 року в Іспанії відбувся чемпіонат світу зі спелеотехніки. Лідер української команди “TRAVERSE team” Олексій Жданович завоював золоту та дві срібні медалі. Цей чемпіонат пройшов під домінуванням українських спортсменів-спелеологів. Серед інших особливо відзначилися Катерина Медведєва (дві золоті й одна срібна), Галина Медведєва (срібна й бронзова).

Регулярно відбуваються змагання з техніки водного туризму, на яких відзначаються команда Вінницького туристично-спортивного союзу, команда Дніпропетровської обласної Федерації спортивного туризму, ФСТ міста Києва та Чернівецької області. Поряд із цим сформовано широкий кадровий корпус працівників оздоровчо-спортивного туризму, а також громадського активу. Організаційними та методичними центрами оздоровчо-спортивного туризму є туристичні клуби й секції. Діє спеціалізована контрольно-рятувальна служба.

Спортивний туризм має за мету спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості, насиченій природними перешкодами, у процесі походу. Він має такі різновиди: пішохідний, лижний, гірський, водний (на плотах, байдарках, надувних човнах), велосипедний, автомобільний, мотоциклетний, спелеологічний, вітрильний на розбірних парусних суднах різної класифікації.

В Україні цей вид туризму достатньо поширений. Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: *маршрутний туризм* (проходження маршрутів туристично-спортивних походів) і *змагальний туризм* (підготовка й участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрями завжди були нероздільні. Але якщо походи були основною формою туристично-спортивної діяльності й давно запроваджені в спортивну класифікацію (уперше в 1949 році), то туристичні змагання й зльоти мали характер допоміжний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристичних груп для виходу на категорійні маршрути. Нині спортивний туризм розвивається як невід’ємна складова туристичної галузі й спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму, самодіяльних туристичних подорожах, мандрівних туристичних подорожах активного характеру, має рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції.

Розвиток нових напрямів активного туризму – екстремального, надпригодницького, наддалеких вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму (автомобільного, вітрильного, водного, гірського, мотоциклетного, пішохідного, спелеологічного тощо) подорожей з використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активних занять туризмом населення України, але має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє розвитку туристичної галузі.

Висновки

1. Спортивний туризм є невід’ємною складовою туристичної галузі в Україні. Подорожі з метою ознайомлення з пам’ятками культури й мистецтва відомі ще з давніх часів, проте вже в епоху Просвітництва подорожі починають розглядатися як важливий засіб зміцнення здоров’я. Процес становлення спортивного туризму як самостійної галузі пройшов доволі тривалий час. Важливу роль у цьому процесі відіграли туристично-спортивні організації: Кримський гірський клуб, “Плай”, “Чорногора” та ін. Новітня історія розвитку спортивного туризму починається з розпаду СРСР. Важливим було прийняття Закону України “Про туризм” і створення Федерації спортивного туризму. Сьогодні спортивний туризм розвивається у двох напрямках: маршрутний і змагальний туризм. Спортивний туризм має такі різновиди: пішохідний, лижний, гірський, водний (на плотах, байдарках, надувних човнах), велосипедний, автомобільний, мотоциклетний, спелеологічний, вітрильний на розбірних парусних суднах різної класифікації.

2. Нині спортивний туризм розвивається як невід’ємна складова туристичної галузі й спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму, самодіяльних туристичних подорожах, мандрівних туристичних подорожах активного характеру, має рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні основних чинників, які стримують розвиток спортивного туризму в Україні, а також у розробці відповідних заходів щодо популяризації цього виду спорту, підтримки з боку держави й органів місцевого самоврядування.

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навчальний посібник / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – 300 с.
2. Грибанова С. В. Огляд документів про розвиток туристсько-екскурсійної справи в Україні в 20–30 рр. ХХ ст. / С. В. Грибанова // З історії вітчизняного туризму : зб. наук. ст. – К. : ТОВ Час Пік, 1997. – С. 218–232.
3. Довженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР / Г. П. Довженко. – Ростов н/Д : Изд-во Ростов. ун-та, 1988. – 190 с.
4. Квартальнов В. А. Туризм социальный : история и современность. / В. А. Квартальнов, В. К. Федорченко. – К. : Вища школа, 1989. – 134 с.
5. Про туризм : Закон України від 15.09.95 № 324/95-ВР // Відомості Верховної Ради України. – 1995. – № 31. – С. 241. – С. 705–717.
6. Сокол Т. Г. Характеристика структури туристичної галузі СРСР у 70–80-х роках ХХ ст. / Т. Г. Сокол // Туристично-краєзнавчі дослідження. – К. : КМ Трейдинг, 1998. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 230–250.
7. Соколова М. В. История туризма : учеб. пособие для студ. вузов / М. В. Соколова. – 2-е изд., перераб. – М. : Изд. центр “Академия”, 2004. – 352 с.
8. Соколов В. А. Спортивный туризм на сучасному етапі / В. А. Соколов, Ю. В. Штангей, І. В. Петрова // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції “Туризм у ХХІ столітті : глобальні тенденції і регіональні особливості” (10–11.10.2001 р.). – К. : 2002 – 560 с.
9. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні : навчальний посібник / В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова. – К. : Вища школа, 2002. – 195 с.
10. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. – М. : Советский спорт, 2002. – 357 с.

Рецензент: канд. істор. наук, ст. викладач **Луцький Я.В.**

УДК 611.986:796.015
ББК 75.0

*Сергій Попель,
Анна Гамарник*

**ВЗАЄМВІДНОШЕННЯ ПЛАНТОГРАФІЧНИХ ТА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ
ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ 17–19 РОКІВ**

У статті проаналізовано анатомічну будову та функції стопи, визначено фактори, які мають вплив на склепінчастий апарат стопи. Установлено, що морфометричні параметри стопи формують тільки середні й слабкі кореляційні взаємозв'язки різної спрямованості з антропометричними параметрами тіла. Між параметрами і коефіцієнтами стопи простежуються кореляційні зв'язки різної сили прямої й оберненої спрямованості. Результати аналізу середніх даних довжини й висоти внутрішньої частини поздовжнього склепіння стопи в абсолютних числах та індексу склепіння стопи у відсотках указують на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами. За цими даними можна судити про ступінь і діапазон функціонального запасу міцності суглобово-зв'язкового компонента стопи й про вплив специфічних і неспецифічних факторів, які сприяють розширенню, фіксації та збереженню цього запасу.

Ключові слова: стопа, антропометричні показники, кореляційний аналіз.

В статье проанализировано анатомическое строение и функции стопы, определено факторы, которые имеют влияние на сводчатый аппарат стопы. Установлено, что морфометрические параметры стопы формируют только средние и слабые корреляционные взаимосвязи разной направленности с антропометрическими параметрами тела. Между параметрами и коэффициентами стопы прослеживаются корреляционные связи разной силы прямой и обратной направленности. Результаты анализа средних данных длины и высоты внутренней части продольного свода стопы в абсолютных числах и индекса свода стопы в процентах указывают на существование асимметрии стопы за исследуемыми параметрами. По этим данным можно судить о степени и диапазоне функционального запаса прочности суставно-связочно-мышечного компонента стопы и о влиянии специфических и неспецифических факторов, которые способствуют расширению, фиксации и сохранению этого запаса.

Ключевые слова: стопа, антропометрические показатели, корреляционный анализ.

An anatomic structure and functions of foot is analysed in the article, certainly factors which have an influence on the vaulted vehicle of foot. It is set that the morphometric parameters of foot form only middle and weak cross-correlation intercommunications of different orientation with the anthropometric parameters of body. Between parameters and coefficients feet are traced cross-correlation copulas of different force of direct and reverse orientation. The results of analysis of middle data of length and height of inside of longitudinal value of foot in absolute numbers and index of foot in percents specify on existence of asymmetry of foot after the probed parameters. From these data it is possible to judge about a degree and range of functional margin of safety of arthral-ligamentary-muscular component of foot and about influence of specific and heterospecific factors, which are instrumental in expansion, fixing and maintainance of this supply.

Key words: foot, anthropometric indexes, cross-correlation analysis.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що стопа є унікальним органом людського тіла, а особливості її будови пов'язані з ортоградною позою при пересуванні в просторі, що зумовлює специфічні вимоги до власного склепінчастого апарату. Він має свої анатоμο-фізіологічні та біомеханічні особливості, які визначають його індивідуальні властивості [1; 3; 9]. Стан склепінчастого апарату стопи залежить від спадкових чинників, віку, статі, маси тіла, професійної діяльності, характеру та інтенсивності занять спортом [2]. Ці фактори визначають, в основному, ступінь і діапазон функціонального запасу міцності суглобово-м'язового компонента стопи, яка залежить від ряду специфічних і неспецифічних факторів, серед яких чинне місце належить антропометричним особливостям організму людини [4; 5]. Відомо, що порушення пропорційності тіла людини

сприяє зниженню ресорних властивостей склепіння стопи, що може призвести до травматизації опорно-рухового апарату або розвитку різного ступеня плоскостопості [6; 7; 8]. Надзвичайна складність анатомічної будови стопи людини в поєднанні з різноманітністю виконуваних функцій робить її важкодоступною для пізнання біомеханічних властивостей зважаючи на будову організму в цілому [1; 2; 7]. Тому актуальність розробки методики оцінки стану склепінчастого апарату стопи у зв'язку з антропометричними показниками важко переоцінити.

Мета роботи. Виявити залежність кількісних параметрів склепінчастого апарату стопи з антропометричними показниками студентів 17–19 років.

Об'єкт і методи дослідження. Морфометрія тіла з детальним вивченням параметрів стопи й вільних нижніх кінцівок проведена у 267 студентів 17–19 років Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вивчення морфометричних характеристик стопи проводилося із застосуванням плантографічного методу за І.А.Мартиросовим (1975) у модифікації Чижина–Штритера (1991). За цією методикою на плантограму наносили основні й додаткові лінії та точки як показано на рис. 1.

За результатами замірів визначали висоту поздовжнього склепіння стопи за формулою Штритера: $I = \frac{ГД \times 100}{ВД}$, де ГД – горизонтальна довжина; ВД – вертикальна довжина. Оцінка значень індексу Штритера проводилася за такою шкалою: “0–36%” – високе склепіння; “36,1–43%” – підвищене склепіння; “43,1–50%” – нормальне склепіння; “50,1–60%” – сплющене склепіння; “60,1–70%” – плоскостопість.

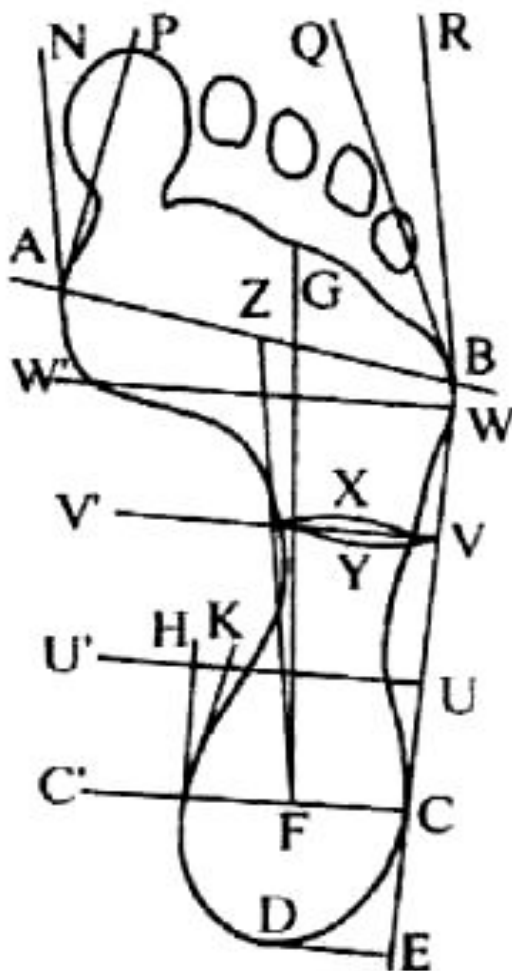


Рис. 1. Схема основних і додаткових ліній, нанесених на плантограму

Про стан поперечного склепіння судили за величиною індексу Чижина, який визначали за формулою: $I = \frac{\text{ширина зафарбованої частини}}{\text{ширина незафарбованої частини}}$. Оцінка значень індексу Чижина проводилася за такою шкалою: “0–1” – стопа в нормі; “1,1–2” – сплющена стопа; “вищий за 2” – плоскостопість.

За отриманими даними вираховували загальний індекс стопи Фрідлянда за формулою: $I = \frac{h}{l} \times 100$, де I – загальний індекс стопи; h – висота підйому стопи (у см); l – довжина стопи (у см). Оцінка значень індексу Фрідлянда проводилася за такою шкалою: “вищий за 33%” – дуже високе склепіння; “33–31%” – помірно високе склепіння; “31–29%” – нормальне склепіння; “29–27%” – помірна плоскостопість; “27–25%” – плоска стопа; “нижчий за 25%” – різка плоскостопість. За цим індексом нормальна висота дорівнює 5–7 см.

Порівнюючи різні індекси, ми робили висновок про тип стопи: склепінчаста, нормальна, плоска.

Результати дослідження. Результати нашого дослідження дозволили встановити ступінь розвитку поздовжнього й поперечного склепіння стопи як критерій оцінки амортизаційно-ресорної та опорної здатності стопи в нормі. Середні значення вимірюваних нами розмірів стопи подані в табл. 1.

Таблиця 1

Основні параметри склепінчастого апарату стопи студентів 17–19 років (n=267)

Показник	Права стопа	Ліва стопа
довжина стопи	26,2±1,2	26,3±1,4
ширина стопи	10,1±0,8	10,0±0,7
висота підйому стопи	5,5±0,4	5,5±0,4
висота медіальної частини поздовжнього склепіння стопи	6,0±0,5	6,0±0,6
індекс Фрідлянда	30,0±1,4	30,0±1,5
індекс Чижина	0,87±0,01	0,89±0,01
індекс Штритера	44,7±1,7	44,7±1,6

Аналізуючи плантограми, ми встановили, що при середньому розмірі стопи 26,2±1,3 см поздовжній розмір відстані “Z–F” складав у середньому 12,6±0,8 см ($P < 0,01$); відстані “F–D” у середньому 16,5±1,2 см ($P < 0,05$); відстані “S–G” у середньому 26,1±2,2 см ($P < 0,01$), що було зумовлено неоднаковою довжиною й розміром першого та другого пальців стопи. Поздовжній розмір дистанції “E–B”, який характеризує довжину бокового (зовнішнього) краю стопи, складав у середньому 14,6±1,1 см ($P < 0,02$). При цьому на прямій “E–B” дистанція максимальної вираженості зовнішньої випуклості бокового краю стопи “C–W” складає в середньому тільки 11,2±1,4 см. Для оцінки поздовжньої склепінчастості стопи немаловажне значення мають так звані “внутрішні” поздовжні розміри. Нами встановлено, що дистанція “K–V₁” складає в середньому 6,8±0,9 см, а кут при вершині PCU₁ становить 3–4°. Індекс Чижина для оцінки поздовжнього склепіння визначали як співвідношення відрізків “F–D” до відрізка “U–P” (умовно позначений як “У”). Було встановлено, що в студентів 17–19 років він становить у середньому від 1,88. Індекс Штритера для оцінки поздовжнього склепіння визначали як співвідношення відрізків “A–B” до відрізка “U–P₁” (умовно позначений нами як “X”). У студентів він становив у середньому від 4,47±0,18.

Для характеристики переднього відділу стопи, який відповідає подушкоподібному підвищенню пальців стопи, і ступеня розсування пальців при постановці стопи ми вимірювали кути “SAN” і “RBM”, які склали відповідно $7-15^\circ$ і $4,2-5,5^\circ$. Залежно від того, який палець стопи більше розвинутий, кут “SAN” може значно коливатися, що, у свою чергу, буде суттєво впливати на вираженість горизонтальної складової динамографічної кривої.

Для оцінки поперечного склепіння стопи існує ряд розпізнавальних пунктів, які враховуються при аналізі плантограми. Найбільш важливими, на нашу думку, є такі розміри поперечного склепіння стопи: дистанція “A-B” – у середньому становить $11,5 \pm 1,2$ см; дистанція “W-W₁” – у середньому становить від $8,6 \pm 0,9$ см; дистанція “C-C₁” – у середньому $5,1 \pm 0,3$ см. Для обчислення індексу поперечного склепіння вимірювали дистанції “U-P” і “U-P₁”, які склали в середньому відповідно $4,2 \pm 0,3$ см і $4,7 \pm 0,3$ см. Умовно першу дистанцію позначали як “У”, а другу як “Х”. Співвідношення між цими відрізками складало в середньому $0,85 \pm 0,1$, що відповідає нормальному стану поперечного склепіння за Фрідляндом. Співвідношення між відрізками “A-Z” і “Z-B” та відрізками “C'-F”, “F-C” становить як 1:1,1. Це, у свою чергу, свідчить про те, що стопа в неспортсменів при постановці на тверду основу знаходиться в слабосупінованому положенні.

Цікавими виявилися дані про стан основних розмірів стопи при навантаженні на тіло студентів динамічного й статичного характеру. У результаті такого “обтяжування” були отримані статистично достовірні цифрові дані, які свідчать про стан пружно-еластичних властивостей зв'язково-м'язового апарату стопи. У табл. 2 наведені абсолютні числові дані про основні розміри як поздовжнього, так і поперечного склепіння стопи.

Таблиця 2

Антропометричні показники поперечного й поздовжнього склепіння стопи у студентів 17–19 років при різних видах навантаження (n=57)

Основні параметри Розміри	Права стопа		Ліва стопа	
	статичне навантаження	динамічне навантаження	статичне навантаження	динамічне навантаження
GS	$26,6 \pm 1,1$	$26,7 \pm 1,2$	$27,1 \pm 1,1^{**}$	$27,2 \pm 1,2^*$
FZ	$12,7 \pm 0,9$	$12,9 \pm 0,8$	$13,0 \pm 0,7$	$13,2 \pm 0,7$
FD	$16,8 \pm 0,8$	$16,9 \pm 0,7$	$17,2 \pm 0,9$	$17,3 \pm 1,1^*$
∠“SAN”	$9,0 \pm 0,5$	$9,1 \pm 0,5^{**}$	$9,6 \pm 0,7$	$9,6 \pm 0,6$
∠“RBM”	$4,3 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,2$	$4,3 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,7$
∠“PC'U ₁ ”	$4,0 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,1$	$4,0 \pm 0,5$
AB	$11,5 \pm 0,6$	$11,5 \pm 0,5$	$11,8 \pm 0,8$	$11,8 \pm 0,8$
WW ₁	$8,6 \pm 0,5$	$8,6 \pm 0,3$	$8,6 \pm 0,7$	$8,6 \pm 0,6$
UP	$4,3 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,2^*$	$4,2 \pm 0,2$	$4,3 \pm 0,3$
UP ₁	$4,8 \pm 0,3$	$4,8 \pm 0,1$	$4,8 \pm 0,2$	$4,8 \pm 0,3$
CC'	$4,9 \pm 0,3$	$4,9 \pm 0,2$	$5,0 \pm 0,3$	$5,0 \pm 0,4$

Примітка: * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,02$.

Як бачимо, при динамічному навантаженні проходить перебудова в основному поздовжнього склепіння стопи й такий вид навантаження в незначній мірі торкається-

ся її поперечних розмірів. При цьому індекс Фрідлянда змінюється в незначній мірі, а значення індексу Чижина досягають відмітки 0,91–1,1. При статичних навантаженнях зміни стосуються як поздовжнього, так і поперечного склепіння.

Це знаходить своє відображення в зміні співвідношення між показниками індексів Фрідлянда й Штритера. Так, якщо без обтяження їх співвідношення оцінювались як 1:1,2, то після навантаження 50-кілограмовою штангою це співвідношення статистично достовірно збільшувалося вже до 1:1,4 ($P < 0,02$).

Таким чином, отримані кількісні дані основних розмірів стопи студентів свідчать про достатній розвиток як поперечного, так і поздовжнього склепіння стопи, який має потужні функціональні пружно-еластичні можливості, що можуть служити вихідними (контрольними) даними для подальшого аналізу склепінчастого апарату стопи у взаємозв'язку з іншими антропометричними показниками.

У результаті проведення кореляційного аналізу встановлено, що довжина стопи пов'язана середніми щодо сили кореляційними зв'язками з довжиною тіла ($r=0,4$), масою тіла ($r=0,62$), довжиною нижньої кінцівки ($r=0,55$) і стегна ($r=0,65$), обхватом над кісточками ($r=0,7$), окружністю грудної клітки ($r=0,65$), площею тіла ($r=0,75$). Цей параметр має обернений сильний кореляційний зв'язок із шириною стопи ($r=-0,75$) і середньої величини – з таранно-опорним кутом ($r=-0,5$).

Показник ширини стопи не має сильних кореляційних зв'язків з антропометричними параметрами. Середній за силою зв'язок характерний для росту сидячи ($r=0,48$), маси тіла ($r=0,58$), довжини нижньої кінцівки ($r=0,57$), обхвату над кісточками ($r=0,52$), окружністю грудної клітки ($r=0,7$), шкірно-жирових складок у різних точках вимірювання ($r=0,4-0,56$), жирового ($r=0,42$) і кісткового ($r=0,47$) компонентів, індексів Рорера й Кетле ($r=0,5$). Зазначений розмір стопи пов'язаний сильним позитивним кореляційним зв'язком ($r=0,87$) тільки з довжиною стопи. Середній щодо сили позитивний зв'язок характерний для коефіцієнта розпластування переднього відділу стопи ($r=0,44$), а середній обернений зв'язок – для висоти таранної кістки ($r=-0,34$) і таранно-опорного кута ($r=-0,4$).

Кут Фіка взаємозв'язаний середніми за силою кореляційними зв'язками з масою тіла ($r=0,42$), обхватами плеча ($r=0,37$), передпліччя ($r=0,4$), зап'ястя ($r=0,42$) і стегна ($r=0,47$), окружністю грудної клітки ($r=0,49$). Між зазначених параметром і коефіцієнтом переднього відділу стопи, показником кута біля човноподібної кістки утворюються середні прямі кореляційні зв'язки ($r=0,45$ і $r=0,49$), а з кутом біля кісточки – обернено пропорційний кореляційний зв'язок ($r=-0,38$).

Для коефіцієнта переднього відділу стопи характерні середні за силою кореляційні зв'язки з довжиною нижньої кінцівки ($r=0,41$), стегна ($r=0,35$) і з кутом Фіка ($r=0,45$). Обернено пропорційний середній кореляційний зв'язок виявлений з довжиною тулуба ($r=-0,59$) і коефіцієнтом поздовжнього сплюснення стопи ($r=-0,52$).

Коефіцієнт розпластування переднього відділу стопи утворює тільки середні за силою кореляційні зв'язки прямої й оберненої спрямованості з показниками довжини тіла стоячи ($r=-0,37$), довжини тіла сидячи ($r=-0,65$), довжиною тулуба ($r=-0,6$), шириною стопи ($r=0,4$), кутом суглоба Шопарова ($r=-0,57$) і кутом відхилення I пальця ($r=0,44$).

Коефіцієнт поздовжнього сплюснення пов'язаний середніми прямими кореляційними зв'язками з масою тіла ($r=0,45$), обхватами плеча ($r=0,4$), передпліччя ($r=0,42$), зап'ястя ($r=0,53$), стегна ($r=0,58$), гомілки ($r=0,55$), над кісточками ($r=0,57$) і з кутом суглоба Шопарова ($r=0,48$). Обернений за силою кореляційний зв'язок формується з коефіцієнтом переднього відділу стопи ($r=-0,52$) і кутом відхилення I пальця ($r=0,44$).

Кут суглоба Шопарова має значного кореляційного зв'язку з основними антропометричними параметрами тіла, але формує різні за силою й напрямком зв'язки з параметрами стопи. Сильний обернений кореляційний зв'язок характерний для висоти внутрішньої арки поздовжнього склепіння стопи ($r=-0,96$). Середні за силою прямі й обернені зв'язки виявлені з коефіцієнтом розпластування переднього відділу стопи ($r=-0,57$), коефіцієнтом поздовжнього сплюснення ($r=0,48$), кутом відхилення I пальця ($r=-0,47$), кутом позиційної установки п'яtkової кістки ($r=-0,34$), кутами біля кісточки ($r=0,54$), п'яtkової ($r=-0,54$) і човноподібної ($r=0,67$) кісток.

Кут відхилення I пальця пов'язаний середніми за силою кореляційними зв'язками прямої й оберненої спрямованості з довжиною тіла ($r=-0,43$), довжиною тулуба ($r=0,39$), коефіцієнтом поперечного ($r=0,44$) і поздовжнього ($r=-0,36$) склепіння, кутами Шопарова ($r=-0,47$) і таранно-опорного ($r=0,42$) суглобів, біля кісточки ($r=-0,37$) і човноподібної кістки ($r=-0,67$).

Кут позиційної установки п'яtkової кістки утворює сильний позитивний кореляційний зв'язок тільки з висотою таранної кістки ($r=0,85$). Середні за силою позитивні зв'язки виявлені з таранно-опорним кутом ($r=0,42$), масою тіла ($r=0,37$), довжиною тулуба ($r=0,52$), окружністю грудної клітки ($r=0,48$), шкірно-жировими складками в різних точках вимірювання ($r=0,48-0,64$), жировим ($r=0,49$) і кістковим ($r=0,5$) компонентами. Середні негативні зв'язки спостерігаються з коефіцієнтом поздовжнього розпластування ($r=-0,36$), кутами суглоба Шопарова ($r=-0,34$) і біля човноподібної кістки ($r=-0,67$).

Висота серединної арки поздовжнього склепіння пов'язана сильним позитивним кореляційним зв'язком тільки з висотою внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=0,78$). Середні за силою прямі зв'язки характерні для довжини тіла сидячи ($r=0,58$) і кута біля п'яtkової кістки ($r=0,36$); обернено пропорційні – для кута біля виростка ($r=-0,36$).

Висота зовнішнього поздовжнього склепіння пов'язана сильним позитивним зв'язком з висотою серединної арки поздовжнього склепіння ($r=0,93$) і з висотою таранної кістки ($r=0,78$). Середні за силою прямі зв'язки виявлені з висотою внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=0,68$), довжиною тулуба сидячи ($r=0,47$) і величиною м'язового компонента ($r=0,45$). Обернено пропорційні середні кореляційні зв'язки прослідковуються між товщиною шкірно-жирових складок ($r=-0,33-0,64$) та кутом позиційної постановки п'яtkової кістки ($r=-0,36$).

Висота внутрішньої арки поздовжнього склепіння має сильні позитивні кореляційні зв'язки з висотою серединної арки поздовжнього склепіння ($r=0,78$) і з висотою таранної кістки ($r=0,86$). Сильний обернений зв'язок виявлений з кутами суглоба Шопарова ($r=-0,96$) і біля кісточки ($r=-0,74$). Середні зв'язки різної спрямованості характерні для показників довжини тіла ($r=0,51$), кісткового компонента ($r=0,33$), кута відхилення I пальця ($r=0,52$), висоти зовнішнього поздовжнього склепіння ($r=0,68$), кутів – таранно-опорного ($r=0,54$), біля п'яtkової ($r=0,65$) і човноподібної ($r=-0,64$) кісток.

Висота таранної кістки пов'язана сильними позитивними кореляційними зв'язками з висотами всіх поздовжніх склепінь ($r=0,78-0,86$). Середній позитивний зв'язок виявлений із показниками довжини тіла ($r=0,67$), таранно-опорним кутом ($r=0,45$) і кутом біля п'яtkової кістки ($r=0,56$); середній обернений взаємозв'язок установлений із шириною стопи ($r=-0,34$) і з кутом біля кісточки ($r=-0,62$).

Таранно-опорний кут пов'язаний сильним оберненим кореляційним зв'язком з кутом біля човноподібної кістки ($r=-0,71$). Середні за силою позитивні зв'язки виявлені з кутами відхилення I пальця ($r=0,42$), позиційної установки п'яtkової кістки

($r=0,36$), висотою внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=0,54$) і висотою таранної кістки ($r=0,45$). Обернено пропорційний взаємозв'язок виявляється з довжиною ($r=-0,5$) і шириною ($r=-0,4$) стопи, з кутом біля кісточки ($r=-0,62$), довжиною тіла ($r=-0,53$), довжинами нижньої кінцівки, стегна й гомілки ($r=-0,3--0,61$).

Кут біля кісточки утворює сильні кореляційні зв'язки: прямі – з кутом біля кісточки ($r=0,79$), обернені – з кутом біля п'яtkової кістки ($r=-0,93$) і висотою внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=-0,74$). Середні за силою зв'язки різної спрямованості виявлені з довжиною тіла ($r=-0,4$), кутами Фіка ($r=-0,38$), відхилення першого пальця ($r=-0,37$), коефіцієнтом поздовжнього сплющення ($r=0,54$), висотами поздовжніх склепінь ($r=-0,36--0,64$), таранно-опорним кутом ($r=-0,62$).

Кут біля п'яtkової кістки зв'язаний сильним негативним кореляційним зв'язком з кутом біля кісточки ($r=-0,93$); середнім позитивним взаємозв'язком – з довжиною тіла сидячи ($r=0,45$), з висотою середньої і внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=0,36--0,65$), висотою таранної кістки ($r=0,56$); середнім оберненим взаємозв'язком – з кутом суглоба Шопарова ($r=-0,54$) і кутом біля човноподібної кістки ($r=-0,62$).

Кут біля човноподібної кістки утворює сильний позитивний кореляційний зв'язок з кутом біля кісточки ($r=0,79$) і сильний обернений взаємозв'язок з таранно-опорним кутом ($r=-0,71$). Середні за силою зв'язки різної спрямованості виявлені з довжиною стегна ($r=0,51$), кутами Фіка ($r=0,49$), Шопарового суглоба ($r=0,67$), відхилення I пальця ($r=-0,67$), позиційної установки п'яtkової кістки ($r=-0,36$), біля п'яtkової кістки ($r=-0,62$), коефіцієнтом поздовжнього сплющення ($r=0,53$), висотою внутрішньої арки поздовжнього склепіння ($r=-0,64$).

Висновки

1. Результати аналізу показників довжини й висоти внутрішньої частини поздовжнього склепіння стопи в абсолютних числах та індексу склепіння стопи у відсотках указують на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами (різниця становить у середньому $3,3 \pm 0,04$ мм). При цьому асиметрія і сплющення стопи в студентів III курсу виявляються на 29,6% частіше, ніж у студентів I курсу.

2. Морфометричні параметри стопи формують тільки середні й слабкі кореляційні взаємозв'язки різної спрямованості з антропометричними параметрами тіла. Між параметрами та коефіцієнтами стопи простежуються кореляційні зв'язки різної сили прямої й оберненої спрямованості.

1. Иваницкий М. Ф. Движения человеческого тела / М. Ф. Иваницкий. – Л., 1985. – 195 с.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) / М. Ф. Иваницкий. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
3. Лапутин Е. В. Биомеханика спортивных рухів / Е. В. Лапутин. – К. : Знання, 2001. – 324 с.
4. Rossi W. Professional shoe fitting / W. Rossi, R. Tennet. – N.Y. : Raven Press., 2000. – 432 p.
5. Steindler A. Kinesiology of the human body, under normal and pathological conditions / A. Steindler. – N.Y. : Springfield, 1992. – 566 p.
6. Steinhausen W. Mechanik des menschlichen Körpers / W. Steinhausen // Handb. norm. u. path. Physiol., hrsg. v. A. Bethe u. G. Bergmann. – Ruhelagen, Gehen, Laufen, Springen, 1990. – Bd. 15. – V. 1. – P. 162–230.
7. Weber W. E. Mechanik der menschlichen Gehwerkzeuge / W. E. Weber, E. F. Weber. – Gottingen, 1986. – 453 p.
8. Wegmann H. Biomechanik Untersuchungen an Untrainierten unter Körperlichen Arbeit / H. Wegmann, K. Klein, H. Bruner // Int. Z. angew. Physiol. – 1996. – Bd. 26. – P. 4–12.
9. Wyndham C. A physiological basis for the "optimum" level of energy expenditure / C. Wyndham, N. Strydom, C. Williams // Nature. – 1992. – V. 195. – P. 1210–1212.

Рецензент: д-р біол. наук, проф. **Мицкан Б.М.**

УДК 706.011+796.032
ББК 89

Олександр Лещак

ЗМІНИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТУСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО ТАБОРУ

У статті розглядається проблема впливу режиму дня в літньому спортивно-оздоровчому таборі на морфофункціональний стан дітей молодшого шкільного віку. Показано, що рівень фізичної підготовленості й стан кардіореспіраторної системи змінюються у зв'язку з рівнем рухової активності дітей 8–10 років.

Ключові слова: молодші школярі, морфофункціональні показники, рухова активність.

В статье рассматривается проблема влияния режима дня в летнем спортивно-оздоровительном лагере на морфофункциональное состояние детей младшего школьного возраста. Показано, что уровень физической подготовленности и состояние кардиореспираторной системы изменяются в связи с уровнем двигательной активности детей 8–10-летнего возраста.

Ключевые слова: младшие школьники, морфофункциональные показатели, двигательная активность.

In the article the problem of influence of the mode of day is examined in leenèi sporting-health camp on the morpho-functional state of children of midchildhood. It is rotined that the level of physical preparedness and state of the cardio-respiratory system changes in connection with the level of motive activity of children 8–10 summer age.

Key words: junior schoolboys, morphofunctional indexes, motive activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. За умов зростання кількості негативних екзогенних та ендогенних чинників (включаючи гіпокінезію), які вкрай погано впливають на процеси росту організму й диференціацію його функцій, що виявляється в зниженні адаптаційних можливостей організму дітей, проблема збереження здоров'я підростаючого покоління в сучасних умовах набуває особливої значущості [3; 5; 7].

У житті дитини рухова активність є ефективним чинником стимуляції біологічних процесів в організмі [6], вона сприяє вдосконаленню механізмів адаптації [4], що набуває сьогодні особливого значення.

Руховій активності, як найбільш сильному фізіологічному подразнику, що є основою життя, відводиться також основна роль у повноцінному становленні й розвитку резервного потенціалу організму [1; 9]. Віковий інтервал 8–10 років найбільш сприятливий для створення належного базису для розвитку всіх фізичних якостей, що забезпечують рухову активність людини. Якщо в зазначений період не відбулося адекватних впливів на організм, то час для формування фізіологічної основи майбутнього кінезіологічного потенціалу можна вважати втраченим [2; 10].

Мета роботи – виявити зміни морфофункціонального стану молодших школярів в умовах літнього спортивно-оздоровчого табору.

Методи та організація дослідження. Вивчали антропометричні характеристики, фізичну підготовленість, функціональні показники дітей 8–10 років. В обстеженні взяли участь практично здорові діти, що не мають хронічних захворювань і постійно проживають в Івано-Франківській області.

Першу групу обстежених нами школярів склали 42 хлопчики й 27 дівчаток, що займаються в спортивних секціях не менше 4 год на тиждень і відвідують заняття фізичною культурою в рамках шкільної програми, друга група – 27 хлопчиків і 45 дівчаток, що займаються фізичною культурою тільки на шкільних заняттях за загальноосвітньою програмою 3 год на тиждень.

Обстеження проводили двічі: у день прибуття до спортивно-оздоровчого табору “Смерічка” (сmt Микуличин Івано-Франківської області) і напередодні від’їзду (загальний час перебування складає 21 день). Під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі регулярно проводилася ранкова гімнастика, були організовані два одноденних і один дводенний туристичних піших походи із сходженням на гірську вершину Карпат (г. Комин, висота 1632 м, довжина маршруту 18 км). Дітям пропонувалися загальноукріплюючі й загартовуючі засоби фізичної культури (щоденні повітряні ванни, ранкова гімнастика, купання в гірській річці залежно від метеорологічних умов). Крім того, діти 2 групи післяобідній сон проводили на відкритих верандах, а через день у спеціально обладнаних кімнатах з повітрям, насиченим хвойними фітонцидами. Усі діти обов’язково брали участь у змаганнях з ігрових видів спорту, легкої атлетики.

Оцінку фізичної підготовленості проводили за даними тестування вибухової сили, швидкісних, координаційних і силових здібностей [8].

Усі результати піддавали статистичній обробці за допомогою комп’ютерної програми “Statistica 6”.

Результати дослідження. Наше дослідження базувалося на вимірюванні змінних з віком параметрів основних фізіологічних систем, соматометричних параметрів і термінових адаптивних реакцій фізіологічних систем у відповідь на стандартні фізичні навантаження (функціональна проба з 20 присіданнями).

Вірогідна динаміка антропометричних показників відмічена як у дівчаток, так і в хлопчиків обох груп (табл. 1).

У першій групі в хлопчиків достовірний приріст спостерігався в довжині й масі тіла, у показниках окружності грудної клітки (ОГК); у дівчаток – у довжині тіла та в ОГК. У другій групі в хлопчиків виявлена вірогідна позитивна динаміка маси тіла й ОГК. У дівчаток другої групи вірогідні відмінності, виявлені в довжині та масі тіла й ОГК.

Приріст довжини тіла хлопчиків першої групи складав 8,2%; у дівчаток цієї групи – 4,5%, а в другій – відповідно 10,6% і 10,1%. Середній показник приросту довжини тіла склав у першій групі: у хлопчиків – 2,67 см, у дівчаток – 1,8 см, у другій – відповідно 1,03 і 0,8 см. Аналіз динаміки показників маси тіла свідчить про відносну рівномірність їх зміни. Середні значення приростів маси тіла за час дослідження в дітей першої групи становили: 3,9% у дівчаток і 3,5% у хлопчиків, у дітей другої групи – 6,2% у хлопчиків і 8,3% у дівчаток.

У процесі вивчення динаміки показників ОГК встановлено, що її вірогідний приріст у хлопчиків першої групи складав 2,7%; у дівчаток –2,0%; у хлопчиків другої групи – 3,1%; у дівчаток – 3,2%. У цілому приріст ОГК склав у першій групі: у хлопчиків – 1,6 см, у дівчаток – 1,5 см; у другій – відповідно 2,0 і 2,7 см.

Результати антропометрії засвідчили, що в дітей 2 групи показники соматичного розвитку були нижчими за вікові норми. Посилення рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах табору викликало вірогідні зміни показників життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ). У дівчаток 8–10 років першої групи ЖЄЛ збільшилася на 5,2%, у хлопчиків – на 6,3%; другої групи відповідно на 7,1% і 8,3%.

Оцінивши стійкість до гіпоксії за даними проби Штанге, ми виявили в хлопчиків і в дівчаток першої групи збільшення часу затримки дихання на вдиху відповідно на 5,6% і 5,4%. У другій групі також спостерігалася позитивна динаміка показника проби Штанге, однак її рівень був значно нижчий: у хлопчиків на 4,8%; у дівчаток на 4,6%. До кінця дослідження діти першої групи випереджали своїх однолітків за показником приросту затримки дихання на вдиху, що свідчить про

недостатній вплив режиму спортивно-оздоровчого табору за короткий період однієї зміни. Цим дітям були надані практичні рекомендації щодо проведення дихальних вправ за місцем проживання.

За період дослідження частота дихання дівчаток першої групи зменшилася на 6,05% в порівнянні з початковою величиною, у хлопчиків – на 1,71%, а в другій групі цей показник зменшився відповідно на 9,81% і 6,06%.

Виявилася позитивна динаміка показника частоти серцевих скорочень (ЧСС) після дозованого навантаження в обох групах. Зниження ЧСС відбулося: у першій групі в хлопчиків на 3,97%, у дівчаток на 6,26%; у другій – на 0,28 і 1,12% відповідно. Можна відзначити, що при меншій ЧСС після навантаження й одночасному збільшенні рівня фізичної підготовленості в дітей першої групи функціональні можливості серцево-судинної системи були вищі, ніж у дітей другої групи. Рівень сприятливої реакції серцево-судинної системи дітей, що займаються спортом, був дещо вищим, ніж у дітей, що не займаються спортом.

Аналіз систолічного тиску виявив незначне зниження в дівчаток і хлопчиків першої групи (відповідно на 2,1% і 1,9%). У другій групі й у дівчаток, і в хлопчиків цей показник не змінився. Діастолічний тиск у дітей обох груп залишився незмінним.

Для оцінки фізичної підготовленості дітей з різною руховою активністю ми досліджували їх рухові й функціональні можливості (табл. 2).

Контрольні вправи (стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в сід за 1 хв, човниковий біг з м'ячем 2х3 м, відбивання м'яча від підлоги за 1 хв) несуть досить велику інформацію про стан опорно-рухового апарату дитини, відображають рівень підготовленості її основних якостей і здібностей, а їх динаміка достатньо повно повідомляє про рівні підготовленості школярів.

На першому контрольному випробуванні отримані результати навіть серед однолітків з однаковими показниками фізичного розвитку відрізнялися один від одного (табл. 2). Хлопчики першої групи поступалися своїм одноліткам з другої групи за показниками стрибка в довжину з місця й підйомом тулуба в сід за 1 хв. Проте достовірних відмінностей результатів рухових тестів у хлопчиків ми не виявили ні в одній із шести контрольних вправ.

Порівняльний аналіз початкових і підсумкових результатів показав таке. У першій групі спостерігалось поліпшення всіх результатів, але динаміка була вірогідною лише в хлопчиків у двох із шести тестів: нахил уперед сидячи й підйом тулуба в сід; у дівчаток у чотирьох із шести вправ (окрім човникового бігу з м'ячем і відбиття м'яча від підлоги).

У хлопчиків другої групи спостерігався вірогідний приріст за тими ж показниками, що й у хлопчиків першої групи, а в дівчаток – у нахилі вперед сидячи, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи й підйомі тулуба в сід. Слід зазначити, що в хлопчиків другої групи з трьох показників (стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, відбиття м'яча від підлоги) в завершальному дослідженні виявлена негативна динаміка щодо початкових результатів. Таким чином, 8–10-річні хлопчики й дівчатка, що займаються спортом, перевершили своїх однолітків практично в усіх вправах, при цьому достовірними відмінностями були в п'яти із шести тестів (виняток становив човниковий біг з м'ячем).

Рівні приросту повторних результатів дослідження говорять про те, що умови проживання та режим дня в спортивно-оздоровчому таборі приводять до підви-

щення рівня загальної фізичної підготовленості дітей при адекватному фізичному навантаженні й відпочинку.

Висновки

1. Діти 8–10 років, які регулярно займаються спортом, мають статистично значущу перевагу перед однолітками в показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціональних можливостей, що особливо важливо в сучасних несприятливих екологічних і соціальних умовах проживання в Україні.

2. Рекреаційні умови спортивно-оздоровчого табору позитивно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості та морфофункціональні особливості дітей в обох групах з різницею в динаміці окремих функціональних проб.

3. Збільшення антропометричних показників, позитивна динаміка змін в діяльності кардіореспіраторної системи в дітей молодшого шкільного віку вказують на виражений рекреаційно-оздоровчий характер режиму спортивно-оздоровчого табору й дозволяють рекомендувати його для дітей різних вікових груп.

1. Алифанова Л. А. Соматофункциональный потенциал школьников в зависимости от различных режимов двигательной активности / Л. А. Алифанова // Гигиена и санитария. – 2002. – № 3. – С. 56–59.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
3. Морфофункциональные особенности организма жителей Тюменского Севера / [Н. Ф. Жвавий, П. Г. Койносов, Д. Г. Сосин и др.] // Медико-биологические и экологические проблемы здоровья человека на Севере : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Сургут : СурГУ, 2000. – Ч. 1. – С. 76 – 79.
4. Физическое воспитание как фактор адаптации в условиях районов Крайнего Севера / [Камалетдинов В. Г., Малышкин В. В., Кабанов С. А. и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 12. – С. 19–23.
5. Функциональные показатели школьников северного города / [О. Л. Ковязина, О. Н. Лепунова, С. В. Панин др.] // Экология человека. – 2000. – № 1. – С.12–15.
6. Койносов А. П. Медико-биологические аспекты физического развития детей с различной двигательной активностью / А. П. Койносов // Национально-региональное образование по физической культуре и спорту : матеріали III регион. науч.-практ. конф. – Сургут : РИО СурГПИ, 2002. – С. 105–107.
7. Койносов А. П. Адаптация ребенка на Севере / А. П. Койносов. – Л. : Медицина, 1979. – 192 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
9. Sallins J. Physical activity and behavioral medicine / J. Sallins, N. Owen. – Sage Publications. – 1999. – 210 p.
10. Rowland Th. Exercise and children health / Th. Rowland. – Human Kinetics books, 1990. – 356 p.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Презлята Г.В.**

Таблиця 1

Зміна морфофункціональних показників молодших школярів за час перебування в літньому оздоровчому таборі ($M \pm m_x$)

Показники	Термін	І група			ІІ група		
		Вік			Вік		
		8 років	9 років	10 років	8 років	9 років	10 років
		Хлопчики (n=69)					
Маса тіла, кг	До	28,5±1,96	31,6±2,31*	33,3±1,98	27,1±1,33	30,2±1,75	30,3±2,46
	Після	28,9±1,24	32,4 ±1,74	34,9±2,42	28,6±1,62	32,9±2,14	33,8±1,58
Довжина тіла, см	До	131,3±1,14*	137,2±1,33	141,4±1,36	130,4±1,37	136,2±1,61	140,5±1,44
	Після	131,8±1,31	138,3±1,44**	142,1±1,62	131,7±1,31	137,9±1,84	141,8 ±1,39
Окружність грудної клітки, см	До	65,3±0,56	67,1±0,82	67,8±0,44	63,7±0,12	65,1±0,37	65,6 ±0,16
	Після	65,9±0,47	67,8±0,37	68,6±0,56	66,4±0,17	67,2±0,48	67,8 ±0,54
ЧСС, уд/хв	До	90,1±0,98	89,4±0,86	85,2±0,79	93,1±0,66	92,6±0,87	89,3±0,15
	Після	88,3±0,74	86,8±0,56	83,1±0,92	90,4±0,53	88,4±0,12	84,2±0,69
АТс, мм рт. ст.	До	90,0±0,84	94,0±0,28	98,3±0,38**	93,0±0,61	92,9±0,75	94,0±0,44
	Після	90,3±0,55	94,9±0,71	99,1±0,27	94,2±0,24	94,1±0,38	94,3±0,29
АТд, мм рт. ст.	До	51,0±0,28	55,3±0,98	58,2±0,92	51,0±0,88	55,0±0,56	58,0±0,14
	Після	51,2±0,34	55,8±0,11	58,6±0,58	53,1±0,33	56,0±0,71	59,2±0,23
ЖСЛ, л	До	1,7±65,78	2,0±74,85	2,1±82,96	1,7±65,77	2,0±77,54	2,1±86,71
	Після	1,8±71,25	2,1±77,38	2,2±85,11	1,8±75,93	2,1±82,82	2,2±92,23
Проба Штанге, с	До	38,1± 1,21*	39,0±1,22**	39,0±1,61**	34,0±1,39	34,6±1,12	35,0±1,69
	Після	42,0± 0,94	34,0±1,31	44,6±1,32	35,6±1,92	35,1±1,22	35,9±2,12
Дівчатка (n=72)							
Маса тіла, кг	До	25,4±0,64	28,8±0,85	34,8±0,48	24,1±0,34	26,8±0,33	33,2±0,73
	Після	26,2±0,36	29,4±0,66	36,1±0,53	25,9±0,58	28,9±0,72	34,9±0,44
Довжина тіла, см	До	129,8±0,54*	134,2±0,78*	143,2±0,76*	128,3±0,42	133,5±0,26	142,3±0,49
	Після	130,3±0,12	134,9±0,33	143,9±0,42	129,6±0,78	134,7±0,91	143,8±0,65
Окружність грудної клітки, см	До	62,2±0,23	64,1±0,22	66,0±0,39	62,4±0,33	62,7±0,27	65,2±0,47
	Після	62,7±0,31	64,7±0,22	66,9±0,84	63,1±0,52	63,9±0,64	66,7±0,92
ЧСС, уд/хв	До	91,1 ± 1,84	90,8 ± 0,91	85,7 ± 0,51	92,4±0,81	92,6 ± 0,27	92,1±0,37
	Після	90,5 ± 0,98	88,4 ± 0,63	83,1 ± 0,44	90,2 ± 0,69	89,3±0,38	89,1±0,15
АТс, мм рт. ст.	До	91,3±0,25	93,0±0,80	99,3±0,71	91,0±0,11	95,9±0,76	94,9±0,38
	Після	90,0±0,32	94,6±0,72	98,6±0,27	93,2±0,47	94,2±0,74	95,4±0,41
АТд, мм рт. ст.	До	51,0±0,36	55,4±0,66	58,5±0,84	52,0±0,71	54,5±0,12	57,0±0,37
	Після	51,2±0,41	55,8±0,81	58,7±0,61	52,6±0,39	55,1±0,58	57,8±0,29
ЖСЛ, л	До	1,4±52,7	1,7±66,5	1,8±69,3*	1,4±51,2	1,7±64,1	1,7±67,3
	Після	1,7±62,8	1,8±76,4	2,0±79,2	1,7±63,3	1,8±63,5	1,9±73,4
Проба Штанге, с	До	34,1±1,34**	35,3±1,71*	36,7±1,28**	32,0±1,54	32,6±1,83	32,8±1,45
	Після	37,3±1,42	37,9±1,47	38,6±1,33*	36,1±1,33	36,3±1,51	36,9±1,23

Примітка: * – P<0,05, ** – P<0,02.

Таблиця 2

**Зміна показників фізичної підготовленості молодших школярів за час перебування
в літньому оздоровчому таборі ($M \pm m_x$)**

Показники	Термін	I група			II група		
		Вік			Вік		
		8 років	9 років	10 років	8 років	9 років	10 років
Хлопчики (n=69)							
Стрибок у довжину з місця, см	До	128,5±1,96*	137,6±2,31	147,3±1,98	125,1±1,33	131,2 ±1,75	140,3 ±2,46
	Після	142,9±1,24	152,4±1,74**	161,9±2,42	141,6±1,62	149,9 ±2,14	160,8 ±1,58
Підйом тулуба з положення лежачи на спині, разів	До	14,0±1,14*	17,0±1,33**	19,0±1,36*	10,0±1,37	12,0±1,61	14,0±1,44
	Після	17,0±1,31	18,0±1,44	20,0±1,62	15,0±1,31	17,0±1,84	18,0±1,39
Човниковий біг з м'ячем 2x3 м, с	До	20,2±0,23	19,7±0,22	15,2±0,39	23,7±0,12	22,1±0,37	19,6 ±0,16
	Після	17,7±0,31	14,7±0,31	12,9±0,84	18,1±0,17*	17,2±0,48	13,4 ±0,52
Відбивання м'яча від підлоги за 10 с	До	8,0±0,98	10,0±0,86	11,0±0,79	7,0±0,66	9,0±0,87	9,0±0,15
	Після	9,0±0,74	12,0±0,56	15,0±0,92	9,0±0,53	12,0±0,12	14,0±0,69
Дівчатка (n=72)							
Стрибок у довжину з місця, см	До	112,0±0,64	120,0±0,85**	127,0±0,48	109,0±0,34	116,0±0,33	120,0±0,73
	Після	126,0±0,36	130,0±0,66**	136,0±0,53	125,0±0,58	128,0±0,72	134,0±0,44
Підйом тулуба з положення лежачи на спині, разів	До	11,0±0,54	13,0±0,78	14,0±0,76	8,0±0,42	10,0±0,26	11,0±0,49
	Після	13,0±0,12	14,0±0,33	15,0±0,42	12,0±0,78	14,0±0,91	14,0±0,65
Човниковий біг з м'ячем 2x3 м, с	До	22,0±0,23	20,0±0,22	16,0±0,39	26,0±0,33	23,0±0,27*	22,0±0,47**
	Після	19,0±0,31	17,0±0,22	12,0±0,84	20,0±0,52	17,0±0,64	13,0±0,92
Відбивання м'яча від підлоги за 10 с	До	8,0±0,98	10,0±0,86	11,0±0,79	6,0±0,81	9,0 ± 0,27	9,0±0,37
	Після	9,0±0,74	12,0±0,56	15,0±0,92	9,0±0,69	12,0±0,38	15,0±0,15

Примітка: * – $P < 0,05$, ** – $P < 0,02$.

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

УДК 378.14:796/799

Світлана Бельмега

ББК 74. 580.055

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ТВОРЧОСТІ

У статті визначені основні теоретичні аспекти педагогічної творчості вчителя фізичної культури. Автор аналізує сутність поняття та етапи педагогічної творчості, розкриває їх тлумачення різними дослідниками. На основі переосмислення літературних джерел вдало висвітлюються етапи формування педагогічної творчості майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: педагогічна творчість, учитель фізичної культури.

В статье определены главные аспекты педагогического творчества учителя физической культуры. Автор анализирует сущность понятия и этапы педагогического творчества, раскрывает их изучение разными исследователями. На основе анализа литературных источников хорошо осмыслено этапы формирования педагогического творчества будущих учителей физического воспитания.

Ключевые слова: педагогическое творчество, учитель физической культуры.

The article deals the main aspects of pedagogical creation of physical culture's teachers. The author analyzes the contents of concepts and the laps of pedagogical creation; opens its interpretation by different authors. At the base of reinterpreted the literary reservoir the laps of the forming pedagogical creation of the future physical culture's teachers are well throw lighting.

Key words: pedagogical creation, teacher of physical culture.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасний стан освіти можна визначити як пошук нових ефективних і гуманістичних шляхів підготовки спеціалістів, які за рівнем освіченості мали б відповідати сучасним потребам українського суспільства. У рамках Болонського процесу особливо актуальним постає питання щодо створення умов такої організації навчання, яка оцінюється результатами самостійної діяльності студентів. Відтак, з огляду на гуманістичну спрямованість сучасної освіти, самостійна творча пізнавальна діяльність є необхідною умовою формування високопрофесійної творчої особистості фахівця, підґрунтям формування пізнавально-творчої самостійності [17].

У зв'язку із соціально-економічними змінами в нашій країні виникають нові ідеї, реалії-підходи, переоцінка системи цінностей і, звичайно, такі чинники не могли не торкнутись особистості вчителя фізичної культури.

Сучасній школі потрібен "гармонійний учитель фізичної культури", який докорінно відрізняється від учителя-предметника. Що означає поняття "гармонійний педагог"? Це – носій культури, котрий синтезував би в собі ролі дослідника, менеджера й психолога, мав би стійкі духовно-моральні принципи, умів би вчасно перебудуватися згідно із запитами часу й створити навколо себе творче оточення, де формується Людина.

Мета роботи полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні проблем майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичний аналіз літературних джерел, спостереження.

Підготовка студентів до творчої діяльності здійснюється через навчальну роботу, покликану розвивати в них інтерес до науково-дослідної роботи, установку на творчу працю, виробити раціональні вміння й навички такої праці; педагогічно регульовану самостійну роботу, мета якої – закріпити в майбутніх учителів сфор-

мований під час навчальних занять інтерес до науково-дослідницької діяльності, розвивати звичку до систематичної розумової праці та вдосконалювати навички праці з науковою літературою; науково-дослідницьку роботу, призначення якої полягає в тому, щоб озброїти студентів навичками дослідницької праці, методами науково-педагогічного дослідження, сформувавши потребу у творчому підході до розв'язання професійних завдань.

Український учений Т.І.Сущенко називає творчість майже готовим елементом компетентності вчителя. Діяльність педагога розглядається науковцем не тільки з позицій інформаційного збагачення дітей, але і як перетворювальна, кропітка творча робота [16, с.40].

Вважаємо, аспекти творчості повинні бути притаманні й учителю фізичної культури, і менеджеру зі спортивно-оздоровчого туризму, тому в майбутніх фахівців доцільно формувати творчий підхід до педагогічної діяльності. Такий підхід поділяють дослідники Л.І.Даниленко, В.І.Довбищенко, О.А.Мандрами та ін. [2, с.3–12; 3, с.14–16; 4, с.7–11].

Проблемам підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості присвячували свої дослідження В.І.Боднар, Н.В.Кузьміна, Н.П.Сейтешева, О.Я.Мариновська та ін. [5], проте не розкривались особливості підготовки фахівців фізичної культури.

Творчість окремої людини розглядається дослідниками у двох аспектах: як сукупність якостей особистості, у яких проявляється ставлення суб'єкта до світу й до самого себе, його спосіб самоствердження і як діяльність певного характеру, яка відбиває вищий ступінь активності. Суперечлива єдність цих двох аспектів знаходить відображення в науковій дискусії про взаємозв'язок творчості й діяльності. Своє розуміння взаємозв'язку категорій творчості й діяльності ми виражаємо в таких тезах: **по-перше**, діяльність є основою творчості. Сутність людини-творця виражається в діяльності, але повністю не виявляється в ній. Повністю людська сутність виявляється у творчості, яка відбиває високий рівень активності людини, спрямований на розв'язання діалектичного протиріччя між “старим і новим”, у процесі якого долаються межі наявної діяльності, змінюються пороги розпредмечування. **По-друге**, і творчість і діяльність спрямовані на перетворення навколишнього світу й самої людини як діючого суб'єкта, але діяльність може бути продуктивною й репродуктивною, творчість виявляється тільки у взаємозв'язку продуктивного й репродуктивного та включає не тільки безпосередньо результативні дії, а й мотиви, відношення, погляди, переживання, самосвідомість та інші форми прояву людських якостей, які не приводять до певного результату, що можна побачити. Саме мотиви є стимулом дії механізму творчості. При цьому зазначимо, що результати творчої діяльності, зокрема в педагогічній практиці, не завжди є соціально значущими й новими в прямому розумінні цих слів. Дитяча творчість, самодіяльна, індивідуальна творчість “для себе” не має часто суспільної цінності. Це суб'єктивно значуща творчість. Новизна її полягає в самостійному підході до створення вже відомого, в індивідуальному відкритті. Це новизна у створенні процесуальних моментів, своєрідної комбінації старого. Саме тому можна говорити про новизну об'єктивну (для всього суспільства) і суб'єктивну (для окремої людини). Отже, у гуманітарному суспільстві, де людина є найвищою цінністю, результати творчої діяльності будуть завжди мати соціальне значення у творчому розвитку людини. Недарма в гуманістичній психології творчість розуміють як необхідну для життя людини форму її існування, запоруку емоційного здоров'я [6; 7; 8].

У сучасних дослідженнях психолого-педагогічної сутності творчості розглядаються: співвідношення поняття “педагогічна творчість” із супровідними ознаками, властивостями, якостями особистості (В.О.Лісовська, В.А.Крутенський, М.М.Поташник, Д.А.Степашко та ін.); індивідуальний стиль діяльності особистості як найважливіша ознака її творчості (Є.А.Клімов, В.С.Мерлін, Н.І.Петров, Я.О.Пономарьов, Г.М.Пілонов та ін.); механізм взаємозв'язку творчого мислення й педагогічної майстерності (Ю.П.Азаров, Б.Й.Загвязинський, І.А.Зязюн, Н.М.Тарасович); розвиток науково-педагогічного стилю мислення як першооснови становлення творчої особистості вчителя (Ю.К.Бабанський, В.О.Сластьонін, Г.І.Щукіна та ін.); суб'єктивні аспекти педагогічної творчості, види і механізми педагогічної імпровізації (В.А.Кан-Калик, А.Й.Капська, М.Д.Нікандров); педагогічні умови, шляхи, засоби формування творчої особистості (В.І.Андреев, О.О.Бодальов, Н.В.Кичук, М.В.Демінчук, Л.М.Лузіна, О.Г.Мороз, В.В.Рибалко, Т.І.Сущенко та ін.); методики виявлення й розвитку творчих якостей особистості, вивчення обдарованості (Г.О.Бал, Б.А.Моляко, П.С.Перепелиця, М.Л.Смульсон, М.О.Холодна та ін.) [6; 7; 9; 10; 11; 12].

В.І.Андреев визначає педагогіку творчості як “науку про педагогічну систему двох діалектично взаємообумовлених видів людської діяльності: педагогічного виховання та самовиховання особистості в різних видах творчої діяльності і спілкування з метою всебічного і гармонійного розвитку творчих здібностей як окремої особистості, так і їх творчих колективів”. Стосовно цього означення зауважимо, що формування творчої особистості, на наш погляд, передбачає не тільки всебічний і гармонійний розвиток здібностей, які забезпечують успіх у творчій діяльності, а й розвиток мотивів і характерологічних якостей особистості, які мають вирішальне значення для успішної творчої діяльності і які не можна об'єднати під терміном “творчі здібності”. Крім того, як зазначає І.Вільш, у процесі навчання й виховання змінюється особистість учня, особливо ті риси, що піддаються формуванню під впливом педагогічних дій [6]. Елементи творчості притаманні будь-якому виду діяльності, творчість має велике значення для навчання й особистісного розвитку людини, є запорукою емоційного здоров'я, має суттєвий психореабілітаційний ефект. Саме тому включення в педагогіку проблем наукової, художньої, технічної творчості не тільки зближує навчання й виховання з наукою, технікою, мистецтвом, а й, безумовно, сприяє формуванню особистості як творчої, розвитку її талантів та обдарованості. Я.О.Пономарьов (цитата за Н.М.Давидюк [8]) зазначав, що включення психології творчості як абстрактної науки до складу педагогіки творчості як конкретної науки – необхідна умова розвитку дієво перетворюючого типу знань про творчу діяльність. Таким чином, в умовах демократизації та гуманізації освіти педагогіка творчості набуває риси самостійної наукової дисципліни. У цьому тлумаченні ми розглядаємо педагогіку творчості як галузь загальної педагогіки, яка вивчає закони та закономірності: формування творчої особистості, розвитку й саморозвитку її творчих можливостей у процесі освіти та навчання; створення психолого-педагогічних умов для прояву творчого потенціалу особистості в суспільно корисних й індивідуально-значущих для неї видах життєдіяльності. Таким чином, ми поділяємо думку Я.О.Пономарьова про те, що процес формування творчої особистості учня неможливо відокремити від творчого розвитку того, хто його навчає. Цей процес є не тільки сукупність послідовних і взаємопов'язаних дій учителя й учня, спрямованих на свідоме й міцне засвоєння системи знань, умінь, навичок, формування світогляду учня, культури поведінки тощо, а й сукупність послідовних і взаємопов'язаних “перетворень” у їх творчому розвитку: мотивації,

характерологічних особливостей, творчих умінь, психічних процесів, які сприяють успіху людини у творчій діяльності. Саме цей процес, на наш погляд, відображає сутність педагогічної творчості, яку ми визначаємо як цілісний процес професійної реалізації та самореалізації педагога в освітньому просторі. Особливістю педагогічної творчості є те, що педагог реалізує свої особистісні й професійні творчі потенції засобом творення особистості дитини, а розвиток його творчого потенціалу зумовлений розвитком творчого потенціалу виховання. Для педагогічної творчості притаманні такі основні етапи: *педагогічний задум; актуалізація і відбір професійних знань, умінь, здобутків власного педагогічного досвіду щодо реалізації задуму; інформаційний пошук; проектування навчальної взаємодії з учнями; визрівання остаточного розв'язку; реалізація педагогічного задуму; аналіз і внесення корективів у подальші впровадження педагогічного задуму*. Центральною ланкою педагогічної творчості є особистісно зорієнтована розвивальна взаємодія суб'єктів навчально-виховного процесу (учителя й учня), зумовлена специфікою психолого-педагогічних взаємовідносин між ними й спрямована на розвиток їх творчого потенціалу.

Таким чином, поняття “педагогіка творчості” вбирає в себе поняття “педагогічна творчість вчителя”. Опіраючись на праці болгарського філософа Г.Гиргинова, можна вирішити дискусивне питання про творчий або не творчий характер педагогічної діяльності: педагогічну творчість доцільно характеризувати двома рівнями. **Перший рівень** – це творчість, яка іманентно притаманна професії педагога внаслідок: нестандартності й неповторності (абсолютної) повсякденних проблем педагогічної практики; неможливості абсолютно точного прогнозу наслідків педагогічної діяльності; широти комунікативного кола педагога; обмеженості часом педагогічного процесу. Наслідками педагогічної творчості **другого рівня** є подальший розвиток творчого потенціалу суб'єктів навчально-виховного процесу (учителя й учня). Педагогічна творчість першого рівня – це, як правило, двохетапна творчість. Педагогічна творчість другого рівня включає всі етапи. Принципова відмінність творчості (наукової, художньої тощо) від педагогічної творчості, на наш погляд, полягає в тому, що педагогічна творчість може саме здійснюватися на рівні вибору та конструювання з відомого й набутого досвіду [8; 15; 16].

Нижче пропонуємо визначення поняття “педагогічна творчість” різних авторів (табл. 1).

Висновок

Отже, під педагогічною творчістю вчителя фізичної культури розуміємо такий варіант організації його професійної діяльності, який на реально-доступному рівні забезпечує максимально-можливі в кожному конкретному випадку розв'язання навчально-виховних завдань, що стоять перед сучасною школою, при раціональних затратах робочого часу, власних зусиль і зусиль учнів.

Для педагогічної творчості вчителя фізичної культури притаманні такі основні етапи: педагогічний задум; актуалізація й відбір професійних знань, умінь, здобутків власного педагогічного досвіду; інформаційний пошук, проектування навчальної взаємодії з учнями; реалізація педагогічного задуму; аналіз і внесення корективів у подальші впровадження педагогічного задуму.

1. Бугайцева Г. М. Педагогічна майстерність – показник високої, професійної діяльності педагога (з педагогічної спадщини Г. Г. Вашенка) / Г. М. Бугайцева // Психолого-педагогічне забезпечення навчально-професійної діяльності : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 1998. – Вип. 10. – С. 40.
2. Бал Г. О. Гуманістичні засади педагогічної діяльності / Г. О. Бал // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. – 1994. – № 12. – С. 3–12.

Таблиця 1

Сутність поняття “педагогічна творчість” за визначенням різних авторів

№ п/п	Сутність поняття	Автор
1.	Педагогічна творчість – це професійна діяльність, яка відбиває вищий ступінь активності.	Борисова Н. В. Технологичность образовательного процесса как показатель его качества // Среднее профессиональное образование. – 1998. – № 3. – С. 17.
2.	Педагогічна творчість – це два взаємообумовлені види людської діяльності: педагогічного виховання та самовиховання особистості.	Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1988. – С. 22.
3.	Педагогічна творчість – це механізм взаємозв'язку творчого мислення й педагогічної майстерності.	Сисоева С. О. Педагогічна творчість : монографія. – Х. ; К. : Книжкове вид-во “Каравелла”, 1998. – С. 19.
4.	Під педагогічною творчістю вчителя треба розуміти такий варіант організації його професійної діяльності, який на реально-доступному рівні забезпечує:	Скульський Р. П. Підготовка майбутніх учителів до педагогічної творчості. – К. : Вища школа, 1992. – С. 10.
	<p>1) максимально-можливі у кожному конкретному випадку результати розв'язання навчально-виховних завдань, що стоять перед сучасною школою, при раціональних затратах робочого часу, власних зусиль і зусиль учнів;</p> <p>2) безперервне зростання загальної та професійної культури педагога, його активну пошукову діяльність, спрямовану на підвищення ефективності навчально-виховного процесу;</p> <p>3) Педагогічна творчість – оригінальний і високоефективний підхід учителя до навчально-виховного процесу, збагачення теорії і практики виховання й навчання.</p> <p>Досягнення творчого результату забезпечується систематичними цілеспрямованими спостереженнями, застосуванням педагогічного експерименту, критичним використанням передового педагогічного досвіду.</p>	
5.	Педагогічна творчість стосується різних сторін діяльності вчителя: проведення навчальних занять, роботи над організацією колективу учнів відповідно до їхніх вікових та індивідуальних особливостей, проектування особистості учня, вироблення стратегії і тактики педагогічної діяльності з метою оптимального виконання завдань всебічного розвитку особистості.	Гончаренко С. Український педагогічний словник. – К. : Либідь, 1997. – С. 326.

3. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук. – К. : Ника – центр, 1999. – 304 с.

4. Вайновська М. К. Теоретико-методологічні підходи до формування творчої особистості / М. К. Вайновська // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : зб. наук. праць / ред. кол. : Т. І. Сущенко (відп. ред.) [та ін.]. – К. ; Запоріжжя, 2002. – Вип. 22. – С. 7–11.
5. Васильєва Л. А. Старший воспитатель детского сада. / Л. А. Васильєва, И. И. Бахтурина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
6. Вільш І. Структура, зміст і функції сталих індивідуальних якостей учня у процесі до професійного навчання і виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / І. Вільш ; ун-т. пед. і псих. проф. освіти. – К., 1997. – С. 34.
7. Гашимова В. Х. Деякі аспекти розвитку творчості вчителя / В. Х. Гашимова // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 255–262.
8. Давидюк Н. М. Психологічні умови активізації творчості навчально-пізнавальної діяльності студентів у процесі навчання психологічних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. М. Давидюк ; Національний у-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.
9. Загвязинский Б. И. Педагогическое творчество учителя / Б. И. Загвязинский. – М. : Педагогика, 1987. – 160 с.
10. Кричу О. В. Формування творчої особистості вчителя / О. В. Кричу. – К., 1991. – 195 с.
11. Моляко Б. А. Психологические проблемы творческой деятельности / Б. А. Моляко, Н. И. Литвинова, А. Б. Коваленко. – К. : Знание, 1980. – 16 с.
12. Підласний І. Практична педагогіка : інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи / І. Підласний. – К. : Слово. – 166 с.
13. Каноя С. І. Психологія мотивації : навчальний посібник / С. І. Каноя. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
14. Рогов Е. И. Личность в педагогической деятельности / Е. И. Рогов. – Ростов н/Д, 1994. – 240 с.
15. Скульський Р. П. Підготовка майбутніх вчителів до педагогічної творчості / Р. П. Скульський. – К. : Вища школа, 1992. – 134 с.
16. Сущенко Т. І. Управління позашкільним педагогічним процесом / Т. І. Сущенко. – Запоріжжя, 1993. – С. 40.
17. Міхно С. В. Занурення в об'єкт пізнання як умова формування пізнавально-творчої самостійності студентів / С. В. Міхно // www.rasporov. Net 2006 – OESM / s5a/. doc.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Презлята Г.В.**

УДК 37.011.31:796/799
ББК 37.204.2

**Ганна Презлята, Ігор Випасняк,
Галина Ковальчук**

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розкрито сутнісну природу “педагогічної майстерності” вчителя фізичної культури, яка проявляється в діалектичному взаємозв’язку як фахових теоретичних знань, так і практичних умінь, навичок й особистісних якостей. При цьому виявлено, що “педагогічна майстерність” – особливе мистецтво професійної діяльності, якого треба навчатися шляхом постійної клопіткої праці над собою.

Ключові слова: педагогічна майстерність, самоосвіта, самовиховання, самовдосконалення, рефлексія.

В статье раскрыта сущностная природа “педагогического мастерства” учителя физической культуры, которая проявляется в диалектической взаимосвязи как профессиональных теоретических знаний, так и практических умений, навыков и личностных качеств. При этом обнаружено, что “педагогическое мастерство” – особенное искусство профессиональной деятельности, которого нужно учиться путем постоянной хлопотливой работы над собой.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, самообразование, самовоспитание, самоусовершенствование, рефлексия.

The essential nature of “pedagogical mastery” of the physical training teacher, that shows itself in the dialectical interconnection between both professional theoretical knowledge and practical abilities, skills and personal qualities, is revealed in the article. Meanwhile, it is discovered that “pedagogical mastery” – special art of the professional activity that must be learned by means of constant and hard self-cultivation.

Key words: *pedagogical mastery, self-education, self-discipline, self-completion (self-perfection), reflexion.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Зростання соціальних вимог до школи вимагає підвищення професійного рівня вчителя фізичної культури, його креативності в реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань. Він повинен не тільки вчити чи виховувати, а сформувати в учнів стійку мотивацію на збереження й зміцнення здоров'я, утвердження пріоритетів здорового способу життя в діалектичному взаємозв'язку фізичних, моральних і духовних якостей.

Педагогічна майстерність учителя фізичної культури – це високе мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється, вимагає креативних рішень, основу яких складають професійні знання, уміння й здібності [1; 2; 3; 4] та особистісні якості (рис. 1).

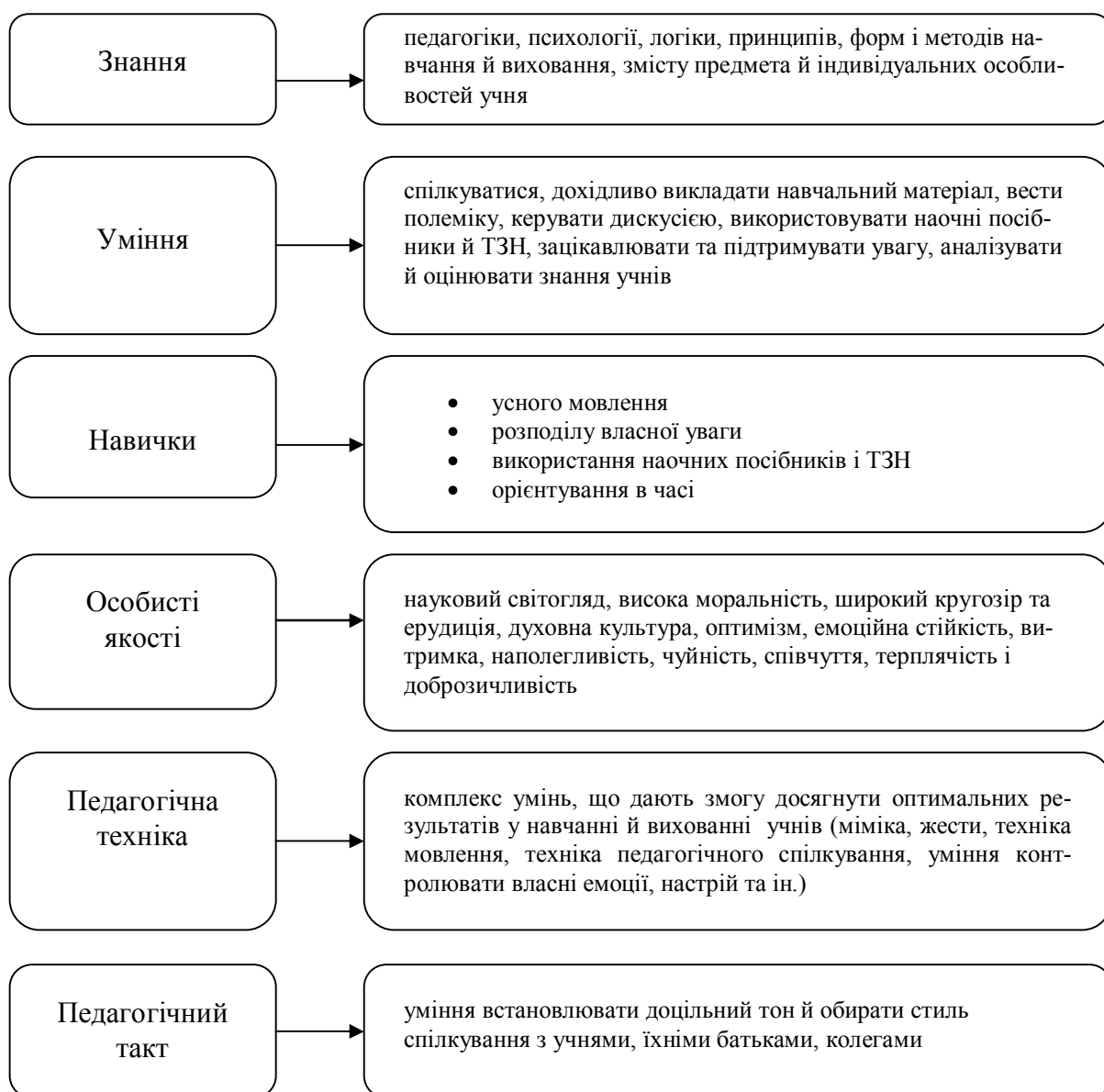


Рис. 1. Складові педагогічної майстерності вчителя фізичної культури

Питанням підвищення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури приділяли увагу у своїх працях В.Г.Ареф'єв, М.Д.Зубалій, Л.І.Іванова, В.В.Столітенко, Б.М.Шиян та ін., проте залишилися поза увагою шляхи формування цієї високопрофесійної якості.

Мета роботи – конкретизувати сутність поняття “педагогічна майстерність”, розкрити її компоненти та виявити основні шляхи формування.

Методи дослідження. Для досягнення мети використовувалися соціологічні методи дослідження: аналіз документальних джерел і метод спостереження.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел І.А.Зязюна, С.І.Гончаренко, А.І.Кузьмінської, В.О.Сухомлинського, В.Ф.Новосельського, Б.М.Шияна та ін. засвідчують, що педагогічна майстерність учителя є інтегрованим поняттям, яке складається з комплексу властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі. Це – похідна високого професіоналізму, система діяльності, здатна до організації, самовдосконалення, а саме: техніка самореалізації внутрішнього потенціалу вчителя, гармонізації структури його педагогічної діяльності [1, с.30–31].

Таким чином, формування педагогічної майстерності – неперервний гнучкий процес, який потребує наполегливої й сумлінної праці, здібностей, самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, рефлексії.

До основних шляхів формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури необхідно відносити:

По-перше, наполегливу, сумлінну й безперервну педагогічну працю фахівця над собою. Найперше вчитель фізичної культури повинен пам'ятати, що його професійно-педагогічна діяльність – це фундамент, над яким надбудовується навчання учня. Отже, чим самодостатніший у професійній готовності вчитель, тим ефективнішим буде навчально-виховний процес, вищий інтерес учнів до шкільного курсу “Фізична культура”. Як відомо, керівництво будь-якою діяльністю людини потребує розвитку здібностей відтворювати її внутрішній стан, розуміти причини, що утруднюють виконання конкретних завдань. Усе це цілком стосується й професійно-педагогічної діяльності вчителя, адже він не тільки визначає мету навчання та виховання, а й намагається зробити так, щоб ця мета була усвідомлена й прийнята учнями [1, с.19].

Сьогодні якісно реалізувати мету в площині зміцнення здоров'я школярів засобами фізичної культури вчитель зможе лише за умови ретельного планування кожного уроку, визначення й постановки триєдиної мети навчання: освітньої, виховної, оздоровчої (формування функціональних резервів і розвиток резистентності організму до впливу факторів довкілля) з урахуванням стану здоров'я, віку, статі, якості середовища, можливостей організму школярів, матеріально-спортивної бази, особливостей навчальних тем, традицій краю, у якому знаходиться школа. При цьому вчитель-майстер, формулюючи мету, завдання кожного уроку фізичної культури чи заняття будь-яких форм позакласної роботи, повинен розраховувати не на себе (пояснити, продемонструвати, розказати тощо), а на кожного учня (допомогти засвоєнню теоретичних знань, техніки виконання фізичних вправ, сформувати вміння й навички фізичного самовдосконалення, чітку мотивацію на систематичні заняття руховою активністю в щоденному побуті та ін.).

Нині переорієнтація мети, завдань уроку фізичної культури на учня потребує ретельного добору навчального матеріалу (підготовчих, спеціальних, реабілітаційних вправ), способів і методів організації навчальної діяльності на уроці (фронтальний, груповий, позмінний, індивідуальний тощо); моніторингу якості засвоєння

знань як елемента загальноосвітньої компетентності школяра. У цьому складному процесі підготовки змісту кожного уроку фізичної культури чи іншої форми занять руховою активністю учнів формується невидимими та невловимими шляхами педагогічна майстерність сучасного вчителя.

По-друге, самоосвіту. Якщо вчитель перестає вчитись, у ньому вмирає вчитель. “Через три-п’ять років після закінчення вузу вчитель повинен знати у три, п’ять, десять разів більше, ніж знав він у перший рік своєї роботи. Якщо цього нема, учні будуть приречені на нудне навчання, бо викладання, не зігрите і не осяяне прагненням учителя до знань, перетворюється для нього у важку повинність, у тягу, а в дитини відбиває будь-яку охоту до знань і губить її природні задатки й здібності” (В.О.Сухомлинський, 1976).

Якщо вчитель фізичної культури не буде поповнювати своїх знань з різних галузей наук і, зокрема, педагогіки, психології, природничих дисциплін (анатомії, фізіології, гігієни тощо) та фаху, то годі говорити про формування його як майстра.

Учитель-майстер – це не тільки фахівець високого рівня, це – ерудит, тобто людина із широким кругозором, діапазоном знань з різних галузей наук. Крім цього, він повинен мати власне педагогічне та життєве кредо, яке не суперечить соціальним нормам права й моралі.

Самооцінка живить учителя як вранішня роса зелену траву. У цьому учитель фізичної культури переосмислює свою педагогічну стратегію й тактику, накреслену траєкторію формування майстерності, у чомусь утверджується, а щось заперечує.

По-третє, самовиховання. Це “систематична й свідома діяльність людини, спрямована на вироблення в собі бажаних фізичних, розумових, моральних, естетичних якостей позитивних рис волі й характеру, усунення негативних звичок” [3, с.295]. Самовиховання починається з одного з найскладніших процесів самопізнання, тобто з усвідомлення невідповідності між “Я – реальний” і “Я – ідеальний”.

“Пізнай себе – і ти пізнаєш світ”, – казали древні, підкреслюючи важливість і складність цього процесу [1, с.45]. Самопізнання здійснюється через самоспостереження, самоаналіз, самооцінювання, самопрогнозування. Бажано в хронологічному порядку (щодня впродовж усього періоду професійної діяльності) записувати прояви рис характеру та зовнішності, потім проаналізувати, які з них позитивні й варто закріплювати, а які – негативні й необхідно позбутися. “На підставі самоаналізу формується самооцінка, як компонент самосвідомості, що містить поряд із знаннями про себе власну оцінку своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Важлива вимога до самооцінки – її адекватність реальному рівневі розвитку [1, с.45].

Також важливим способом самопізнання є самопрогнозування, що вимальовує картину зміни нашої поведінки й ставлення до педагогічної діяльності людей, самого себе.

Учитель-майстер вирізняється не тільки високим рівнем професіоналізму, бездоганним володінням методами викладання, а й витримкою, терпеливістю, мудрістю, толерантністю, виваженістю прийняття управлінських рішень у складних педагогічних ситуаціях.

По-четверте, самовдосконалення, що значить “я” сьогодні професійно кращий, достатніший, ніж учора, а завтра – досконаліший, ніж сьогодні. Тут важливе місце відводиться порівняльному аналізу, який повинен супроводити вчителя на шляху формування педагогічної майстерності.

Нині залишаються актуальними слова В.О.Сухомлинського, що “...улюбленим учителем стає той, хто щодня відкривається перед допитливим юним розумом і полум’яним серцем якоюсь новою гранню. Якщо ви хочете бути улюбленим вчи-

телем, дбайте про те, щоб вихованцеві було що у вас відкривати. Якщо ж ви кілька років однакові, якщо минулий день нічого не додав до вашого багатства, ви можете стати обридливим і навіть ненависним” [4, с.24].

По-п’яте, рефлексію. Це – осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального й індивідуального способів існування, самоаналіз. Тобто рефлексія – це один з механізмів людського взаєморозуміння як здатності уявляти себе на місці іншої людини, подумки бачити, “програмувати” за неї ту чи іншу ситуацію”. У цій уяві вибудовується специфічна форма рефлексії – предметно-рефлексивні стосунки, де простежується, як мінімум, шість позицій, що характеризують взаємне відображення суб’єктів: сам суб’єкт, яким він є насправді; суб’єкт, яким він бачить себе; суб’єкт, яким його бачать інші; ці ж самі три позиції, але з боку іншого суб’єкта. Отже, рефлексія – це процес подвійного віддзеркалення, взаємовідображення суб’єктами один одного, змістом якого виступає відтворення особливостей один одного [3, с.251].

У процесі рефлексії вчитель фізичної культури, який прагне стати майстром, сам себе інспектує через такі запитання: що я знаю, умію, роблю, чого досягаю, чи достатньо володію вимогами чинних навчальних програм шкільного курсу “Фізична культура”, методами навчання; обізнаний із кращими зразками передового педагогічного досвіду фахового предмета; чи добре володію сучасними методами й технологіями викладання, зокрема інноваційними (інтерактивними), які резерви мною не задіяні тощо?

Учителю доцільно ставити собі запитання повсякчас, шукати шляхи професійного зростання. При цьому особлива роль відводиться рефлексії під час самоаналізу уроків фізичної культури, бо урок є тою основною формою, де проростають зародки педагогічної майстерності вчителя через постійний аналіз результативності уроку, досягнення триєдиної мети (освітня, виховна, оздоровча), оволодіння учнями відповідних компетентностей.

Висновок

Результати дослідження зазначеної проблеми переконливо доводять, що “педагогічна майстерність” учителя фізичної культури – це інтегроване поняття, яке включає: професійні знання, педагогічні здібності, педагогічний такт, педагогічну техніку, культуру мовлення, методичну майстерність, особистісні якості, педагогічний і життєвий оптимізм.

До основних шляхів формування педагогічної майстерності необхідно віднести: наполегливу, сумлінну й безперервну педагогічну працю вчителя фізичної культури над собою; самоосвіту; самовиховання; самовдосконалення; рефлексію.

1. Педагогічна майстерність / за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища школа, 1997. – 349 с.
2. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 2. – С. 498–501.
3. Гончаренко С. І. Український педагогічний словник / С. І. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 347 с.
4. Педагогіка : хрестоматія / уклад. : А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – 2-ге вид. – К. : Знання-Прес, 2006– 700 с.
5. Якса Н. В. Основи педагогічних знань : навчальний посібник / Н. В. Якса. – К. : Знання, 2007. – 358 с.
6. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт Пауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371–374.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Тягур Р.С.**

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796-052.2

Сергій Бублик

ББК 75.2

АНАЛІЗ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті в теоретико-методичному й експериментальному ракурсах розкривається проблематика розвитку психомоторних здібностей молодших школярів. Розроблено систему розвитку психомоторних здібностей школярів, яка включає в себе структуру, критерії та прояви досконалості психомоторних можливостей. Науково обґрунтованим постає факт необхідності та доцільності використання фізичних вправ для підвищення рівня психомоторики. Проведений констатувальний експеримент дозволяє стверджувати про низький показник сформованості нейродинамічних властивостей молодших школярів. Функціональні властивості вищої нервової діяльності організму дітей є такими, що не сприяють засвоєнню навчального матеріалу.

Ключові слова: психомоторні здібності, молодший шкільний вік, латентний період простої та складної зорово-моторної реакції, сила нервових процесів.

В статье в теоретико-методичном и экспериментальном ракурсах открывается проблематика развития психомоторных способностей младших школьников. Определен деятельный характер психомоторных способностей; раскрыта их психологическая природа; рассмотрены содержание и показатели развития психомоторных способностей; определен сенситивный период их развития. Научно обусловлен факт необходимости использования физических упражнений для повышения уровня психомоторики. Проведенный констатирующий эксперимент позволяет утверждать о низком показателе развития нейродинамических качеств младших школьников. Функциональные качества высшей нервной деятельности организма детей не позволяют усваивать учебный материал. Система развития психомоторных способностей включает в себя такие критерии оценки их совершенствования: динамику усвоения новых движений и двигательных действий; точность их выполнения; пластичность и рациональность, экономичность, целесообразность, своевременность. Показателями совершенства психомоторных способностей являются физические свойства и параметры движений: продолжительность, темп, амплитуда, направление, скорость, сила, ритмичность, равновесие; реципрокная и динамическое виды координации, ловкость; скорость и прочность усвоения новых движений и двигательных действий.

Ключевые слова: психомоторные качества, младший школьный возраст, латентный период простой и сложной двигательной реакции, сила нервных процессов.

The article shows the problem of younger pupils' psychomotor abilities development according to theoretic-methodological and experimental foreshortenings. The system of development psychomotorik of abilities of the schoolboys is developed which includes structure, criterion and display of perfection psychomotorik of opportunities. The scientific-substantiated fact physical exercises using in order to increase the psychomotor level. The conducted experiment allows to state the fact of low index yonger pupils' neurodynamic characteristic forming. The fanctional characteristic of higher nervous activity of children organism don't allow to master educational materials.

Key words: psychomotor abilities, yonger school – age, the latent period of simple and complete visualmotor reaction, the power of nervos processes.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сьогоднішній час в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниження працездатності й показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано, головним чином, із соціально-економічною кризою та екологічними проблемами в нашій країні.

Інтенсифікація навчально-пізнавальної діяльності, передчасний початок дошкільного систематичного навчання, невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей – усе це призводить до зниження їх рухової активності.

Сучасні вимоги, які форсує соціум до стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей, зумовлюють необхідність якісного покращення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах, а саме – у школах.

Одним з пріоритетних питань теорії та практики фізичної культури в школі є вдосконалення методики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це пов'язано з тим, що саме в цей віковий період, по-перше, відбувається бурхливий розвиток і становлення всіх функцій і систем організму, формуються важливі базові вміння та навички, створюється фундамент рухової діяльності дитини; по-друге, молодші школярі дуже сприйнятливі до різних педагогічних навчальних і тренувальних впливів; по-третє, саме на цьому етапі вікового розвитку закладається основа майже всіх характеристик фізичної підготовленості дорослої людини [2; 6; 8].

Аналізуючи науково-методичну літературу, ми виявили наявність інтересу вітчизняних і закордонних дослідників до деяких аспектів поставленої нами проблеми. Серед них: розвиток психомоторних здібностей спортсменів з урахуванням їх вузької спеціалізації [1; 5]; вплив психомоторної активності на психічний розвиток дитини [9]; теоретична розробка механізмів психомоторики [6; 7]; визначення змісту психомоторних здібностей [7; 8]; розробка методик розвитку окремих психомоторних здібностей у процесі фізичного виховання [13]; виявлення сенситивних періодів розвитку психомоторних здібностей [2; 6].

Водночас питання розвитку психомоторних здібностей молодших школярів вивчено недостатньо, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання. Навчання на розвиток психомоторики дитини може впливати стихійно. Однак, якщо здібності розвиваються самі по собі, без цілеспрямованого керівництва вчителем і створення ним необхідних для цього умов, процес затягується, приріст результатів уповільнюється, нераціонально витрачаються зусилля.

Мета роботи полягала в теоретико-методичному обґрунтуванні й вивченні рівня розвитку психомоторних здібностей молодших школярів.

Відповідно до сформульованої мети було визначено основні **завдання** дослідження:

- 1) проаналізувати й систематизувати теоретико-методичні підходи до проблематики розвитку психомоторних здібностей;
- 2) вивчити рівень розвитку психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку;
- 3) з'ясувати вплив фізичних вправ на розвиток психомоторних здібностей молодших школярів.

Організація та методи дослідження. Програма дослідження являє собою науково-обґрунтовану систему методологічних положень індивідуального розвитку психомоторних здібностей [5; 6; 7]. В експериментальній частині роботи взяло участь 302 дітей загальноосвітніх шкіл міста Івано-Франківська віком 7–9 років, з них – 173 дівчинки та 129 хлопчиків. Нами використано такі методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні: методика М.В.Макаренка для вивчення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності з використанням комп'ютерної системи “Діагност-1” [7], теплінг-тест [5]. Кількісні показники проаналізовані за допомогою методів математичної статистики.

Методика М.В.Макаренка спрямована на виявлення простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінювання здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного респондента рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки, що зумовлені не лише високо генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й

параметрами уваги. Латентний період простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох предметних подразників визначався в режимі “оптимального ритму” роботи комп’ютерної системи “Діагност-1”.

Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин – зокрема й нервової системи загалом. Стійка нервова система, на думку О.Я.Фотуйми [11], витримує більше щодо величини й тривалості навантаження. Теппінг-тест заснований на визначенні динаміки максимального темпу рухів рукою та спрямований на вивчення сили нервової системи організму молодших школярів.

Статистичне співвідношення отриманих показників було встановлене процедурою підрахунку коефіцієнтів кореляції, яка полягає не тільки у визначенні стандартних значень показників та їх порівнянні з критичними при заданому довірчому інтервалі, а також у встановленні рівнів значущості при критичних значеннях коефіцієнтів кореляції (знаходження ймовірності лінійної кореляції між змінними двох вибірок). Такий підхід дав змогу оцінити співвідношення рівня зв’язку між змінними, якщо коефіцієнти кореляції не досягають критичних значень за стандартних рівнів значущості.

Результати дослідження та їх обговорення. Психомоторика (грец. *psyche* – душа й лат. *motor* – той, що приводить у рух) – вид об’єктивізації психіки людини в сенсомоторних, ідеомоторних й емоційно-моторних реакціях і в поведінкових актах [6]. Із цим класичним визначенням погоджується більшість дослідників процесів формування психомоторики [5; 8; 10].

Будь-який вид людської діяльності включає в себе рухи та дії, які визначають її особливості й успішність виконання. Тому вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психомоторики як однієї зі сторін загальних здібностей людини [1]. На думку І.О.Омельяненко [9], без діяльнісного підходу в психології фізичного виховання механізми та схеми психомоторних здібностей лишаються непридатними для пояснення довільних рухів.

До психомоторики відносять трудові операції, навички й уміння. У процесі формування психодіагностики як науки виникла необхідність у вивченні й оцінюванні нейродинамічних властивостей особистості за допомогою методів, які реєструють якість і рівень досконалості виконання заданих інструкцією рухів. Найпростіші моторні тести використовували Ф.Гальтон, Дж.-М.Кеттел, Г.Мюнстенбег, Е.Крепелін, які розпочали вивчення індивідуальних особливостей психомоторики у 20–30-ті роки ХХ століття [5].

За результатами проведених експериментів [5; 6; 8; 9] до факторів розвитку психомоторних процесів відносять: тонку регуляцію та координацію рухів, вправність і стійкість рук, швидкість виконання дій у зап’ясті, швидкість артикуляції звуків та інше. Різноманіття виділених факторів наштовхнуло О.Р.Малхазова [8] на висновок, що вони відображають класифікацію застосованих тестів, а не “первинних рухових здібностей”. Подібну думку висловлюють і вітчизняні вчені [5].

У сучасній навчальній і методичній літературі з психології фізичного виховання питання психомоторики практично не розглядаються. У підручниках і навчальних програмах відсутні спеціальні розділи про неї, що пояснюється їх недостатньою розробкою. На думку І.О.Омельяненко [9], змінити ситуацію на краще можна через усебічне вивчення механізмів і структури психомоторних здібностей, їх систематизацію та впорядкування.

Ми зупинилися на методиці М.В.Макаренка [7] у зв’язку з наявністю ряду наукових праць [5; 6], у яких підкреслюється висока надійність і достовірність

результатів дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінки здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного індивіда рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням рушійних і гальмівних подразників з урахуванням тривалості, якості та кількості їх переробки, які зумовлені не лише генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й функціями пам'яті, мислення, сприйняття та уваги.

Рівнем розвитку нейродинамічних параметрів окремої особистості М.В.Макаренко [7] називає те значення латентного періоду, яке було найменшим у трьох замірах кожного тесту. Такий підхід до оцінювання часу реакції зумовлений результатами аналізу експериментальних даних [5; 6; 8; 9], отриманих при роботі з досліджуваними, які виконували типові завдання декілька разів. Виявилось, що латентний період стабілізується й досягає свого оптимального значення в основному за перші три обстеження. Тому спеціалісти [5; 6] рекомендують для виявлення індивідуальних властивостей сенсомоторики застосовувати три повторення одного й того ж тесту.

За результатами психологічного діагностування нами встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції молодших школярів сягає $318 \pm 1,4$ мс. За даними В.С.Лизогуба [6], це достатньо низький показник. Щодо складної реакції то її тривалість складає $384 \pm 1,9$ мс.

У процесі констатувального експерименту з'ясовано, що в 15,61% дівчат проста зорово-моторна реакція відповідає середньому, 30,05% – нижчому від середнього та 21,96% низькому рівню сформованості. Цей показник у хлопців 18,60%; 33,33%; 27,91% відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення рівнів розвитку простої зорово-моторної реакції в хлопців і дівчат молодшого шкільного віку (у %)

№ п/п	Рівень простої зорово-моторної реакції	Дівчата (n=173)	Хлопці (n=129)
1.	Високий	15,03	7,76
2.	Вищий від середнього	17,35	12,40
3.	Середній	15,61	18,60
4.	Нижчий від середнього	30,05	33,33
5.	Низький	21,96	27,91

Результатом проведення діагностування за рівнем розвитку складної зорово-моторної реакції є визначення середнього показника в 17,34% дівчат і 13,95% хлопчиків. Проте для більшості респондентів характерним є низький рівень складної зорово-моторної реакції – у 43,35% дівчат і 38,76% хлопчиків (табл. 2).

Таблиця 2

Співвідношення рівнів розвитку складної зорово-моторної реакції в хлопців і дівчат молодшого шкільного віку (у %)

№ п/п	Рівень складної зорово-моторної реакції	Дівчата (n=173)	Хлопці (n=129)
1.	Високий	2,89	8,53
2.	Вищий від середнього	4,05	16,53
3.	Середній	17,34	13,95
4.	Нижчий від середнього	32,37	30,23
5.	Низький	43,35	38,76

Нами встановлено високий кореляційний зв'язок низьких показників простої та складної зорово-моторної реакції молодших школярів ($r=0,72$ при $p\leq 0,01$). Такі діти повільно оволодівають методикою роботи на приладі й неякісно виконують запропоновані завдання.

Шкалою функціональної рухливості нервових процесів є максимальний темп експозиції подразників на високій швидкості, при якій досліджувані робили не більше 5,5% помилок. За результатами діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів можна стверджувати, що 31,21% дівчат мають середній рівень його сформованості (100–120 подразників за 1 хвилину), 22,54% – високий (130–150 подразників за 1 хвилину) та 46,25% – низький (70–90 подразників за 1 хвилину).

У хлопчиків молодшого шкільного віку функціональна рухливість нервових процесів суттєво відрізняється в порівнянні з дівчатами-однолітками. Так, для більшості опитаних властивий середній рівень досліджуваного елемента – 50,38%. У 22,48% виявлено високий та у 27,14% низький рівень функціональної рухливості нервових процесів.

Наступний етап дослідження полягав у визначенні показника сили нервових процесів за допомогою теппінг-тесту. З'ясовано, що для 52,31% молодших школярів характерним є низхідний тип даних варіації динаміки виконання рухів, що вказує на слабкість нервової системи дітей.

Якщо враховувати, що систематичні навантаження супроводжуються тривалими аферентними імпульсами, які надходять у нервову систему та передбачають формування порога збудження й гальмування, то можна вважати, що для дітей з високим показником досліджуваного явища характерна витривалість основних нервових процесів нарівні з віковими морфофункціональними змінами в головному мозку.

Установлено позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем сформованості сили нервових процесів і показниками швидкості рухів молодших школярів на початковому етапі діяльності ($r=0,71$ при $p\leq 0,05$).

Варіативність параметрів психофункціональної системи дітей не є артефактом, а загальною властивістю пошуку поточної кумулятивної адаптації організму до умов зовнішнього та внутрішнього середовищ. Наявність саме такого шляху відображається в підвищених значеннях коефіцієнта варіації середньої тривалості вирішення в порівнянні зі спортсменами різних спеціалізацій і з високим рівнем сформованості сенсомоторних реакцій.

Висновки

1. У процесі проведеного дослідження встановлено недостатній рівень розвитку психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, для більшості як дівчат, так і хлопців властивий низький показник сформованості простої та складної зорово-моторних реакцій, функціональної рухливості нервових процесів.
2. Домінуючим для діагностованих респондентів є слабкість нервової системи, що вказує на швидке настання втоми та неможливість виконувати пізнавальні завдання в межах навчальних занять освітнього закладу.

Отримані результати дозволяють стверджувати про необхідність розвитку психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Це стане запорукою формування багажу рухових умінь і навичок, які будуть забезпечувати гармонізацію особистості.

1. Арутюнян А. А. Изучение психофизиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 “Физиология человека и животных” / А. А. Арутюнян. – Ереван, 2003. – 28 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Божович Л. И. Психическое развитие школьника и его воспитание / Л. И. Божович, Л. С. Славина. – М., 1997. – С. 32–34.
4. Бурмистрова Н. И. Формирование осанки 6–7-летних школьников в различных формах физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Н. И. Бурмистрова. – М., 1992. – 25 с.
5. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / С. І. Курилюк. – Івано-Франківськ, 2008. – 19 с.
6. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / В. С. Лизогуб. – К., 2001. – 29 с.
7. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45, № 4. – С. 123–131.
8. Малхазов О. Р. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.02 “Психофізіологія” / О. Р. Малхазов. – К., 2003. – 31 с.
9. Омеляненко І. О. Розвиток психомоторних здібностей першокласників на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. О. Омеляненко. – Тернопіль, 1999. – 19 с.
10. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / О. М. Рева. – К., 2005. – 20 с.
11. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Олександр Ярославович Фотуйма. – Івано-Франківськ, 2004. – 265 с.
12. Хрипкова А. Г. Мальчик – подросток – юноша : пособие для учителей / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М. : Просвещение, 1982. – 207 с.
13. Чекалов В. А. Влияние подвижных игр на психомоторное развитие первоклассников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / В. А. Чекалов. – М., 1989. – 24 с.
14. Sallis J. Physical activity and behaviorae medicine / J. Sallis, N. Owen. – Sage Pulications, 1999. – 210 p.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент **Фотуйма О.Я.**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

УДК 706.011+796.032
ББК 89

Лідія Ковальчук,
Роман Файчак

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ Й ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ Й РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

Проблема визначення рівня здоров'я людей довгий час знаходиться під пильною увагою багатьох учених. Головна мета цього вчення – підтвердити наукову універсальну програму діагностики здоров'я дитини, яка повинна бути простою, доступною у використанні й високоінформативною при аналізі й інтерпретації отриманих результатів. Оцінка здоров'я дітей включає основні фізіологічні дослідження системних параметрів, антропометричні дані, аналіз відповіді організму на дозоване фізичне навантаження, дані електрокардіограми, моніторинг і педагогічне тестування. У роботі наведені дані про маркери розвитку кардіореспіраторної системи, захворюваності й педагогічного аналізу.

Ключові слова: діти, рівень здоров'я, соматотипування, ЕКГ-обстеження, фізичний розвиток, захворюваність.

Проблема измерения уровня здоровья человека долгие годы находится в сфере интересов многих ученых. Главная идея этого изучения – подтвердить научно универсальную программу диагностики здоровья ребенка, которая должна быть простой, легкой в использовании и абсолютно информативной при анализе и интерпретации полученных данных. Оценка здоровья ребенка включает главные физиологические измерения системных параметров, антропометрические данные, анализ ответа организма к дозированным физическим нагрузкам, данные кардиограммы, мониторинг и педагогическое тестирование. В исследовании представлены некоторые маркеры развития кардиореспираторной системы, заболеваемости и педагогического анализа.

Ключевые слова: дети, уровень здоровья, соматотипирование, ЕКГ-обследование, физическое развитие, заболеваемость.

A problem of human health measuring interests many scientists for a long time. The main idea of this study is to substantiate scientifically the universal program of child's health diagnosis, which should be simple, easy in use and quite informative at the analysis and using information scientifically. Child's health evaluation, suggested by the author, includes the main physiological systems parameters' measuring, anthropometrical data, analyses of organism's response to different kinds of physical loads, data of multi-hour Holster's ECG monitoring and pedagogical testing data. Some marks of children's cardio-respiratory system development, morbidity of diseases and pedagogical analysis is represented in the research.

Key words: children's, levels of health, somatic types defining, ECG-monitoring, physical development, morbidity of diseases.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Діагностика здоров'я дітей різного віку поєднана з додатковими труднощами, які пов'язані з наявністю вікових особливостей у величинах морфофункціональних параметрів. Дитячий організм, розвиваючись за складною, спадково закріпленою програмою, упродовж життя неминуче піддається дії безлічі біологічних і соціальних чинників [1; 2; 6].

Аналіз стану здоров'я дітей, за даними офіційної статистичної звітності в динаміці за п'ять років (2004–2009), виявив погіршення демографічних показників: зменшення чисельності дітей віком до 6 років на 29,1% і зниження народжуваності з 8,3 до 6,8 на 1000. Одночасно спостерігається негативна динаміка показників рівня інвалідності з дитинства. Поширеність як дефіциту, так і надлишку маси тіла серед дітей різного віку збільшилася майже у два рази [7].

Поза сумнівом, усі ці показники свідчать про істотне зниження стану здоров'я дітей за роки, наступні після 2004 р. Аналіз і прогнозування стану здоров'я дітей в Україні показують, що до 2012 року 96% випускників виходитимуть з освітніх

установ хворими. Сьогодні кількість здорових дітей до кінця навчання в школах становить лише 3–4%. За період навчання в школі стан здоров'я в дітей погіршується в 4–5 разів, у 2 рази зростає кількість дітей з хронічними захворюваннями [7].

У зв'язку з вищезгаданим, актуальним є подальше вдосконалення засобів і методів діагностики та корекції здоров'я дітей. Діагностування здоров'я дітей різних вікових груп дозволить розробити просту й інформативну методичку оцінки здоров'я дітей різної статі й віку з високою ймовірністю, виявити групи ризику й на цій основі здійснювати диференційований оздоровчий вплив за допомогою найрізноманітніших засобів фізичного виховання. Це, у свою чергу, дасть можливість чітко показати взаємозв'язок між рівнем розвитку фізичних якостей і станом здоров'я дітей різного віку, від яких залежить індивідуальна спрямованість оздоровчого тренування.

Методи та організація дослідження. У дослідженнях узяли участь 497 дітей молодшого, середнього й старшого шкільного віку, які належать до різних груп здоров'я, що визначали за А.Д.Дубогай [6]. Оцінка фізичного здоров'я дітей базувалася на вимірюванні змінних з віком параметрів його основних фізіологічних систем, антропометричних даних, а також на результатах реакції основних фізіологічних систем у відповідь на різні за інтенсивністю фізичні навантаження, на результатах педагогічного тестування й за даними ЕКГ-дослідження [5]. Використовували антропометрію, комп'ютерне соматотипування за методикою Р.Н.Дорохова [4], комплекс психологічних тестів (ПЗМР – проста зорово-моторна реакція, РФР – рівень функціональної рухливості нервових процесів, РРО – реакція на рухомий об'єкт), комп'ютерну електрокардіографію й спірометрію з використанням апаратного діагностичного комплексу CardioLab+, SpiroCom, динамометрію й тонометрію, тестування фізичної працездатності за допомогою функціональної проби (ФП) з 20 присіданнями за 30 с [9].

Результати дослідження. У табл. 1 наведені дані щодо фізіометричних показників розвитку дихальної системи, захворюваності дітей різного віку й статі та кількості пропущених уроків через хворобу. З аналізу даних видно, що чим нижчий рівень соматичного здоров'я, тим більше пропущених днів через хворобу.

Достовірні відмінності цього показника ($p < 0,05$) спостерігалися як між хлопчиками, так і між дівчатками одного віку, що мають I і II групи здоров'я. Вірогідність відмінностей ставала більш вираженою ($p < 0,001$) при подальшому зниженні рівня фізичного здоров'я. Відмінності в потужності форсованого видиху та вдиху й життєвого індексу між дітьми, що відносяться до I і II груп здоров'я, не досягали вірогідного рівня ($p > 0,5$). Достовірність відмінностей ($p < 0,05$) за поданими показниками реєструвалася в ряді випадків між дітьми I і III груп здоров'я.

Слід зазначити, що різниця у величинах життєвого індексу, потужності форсованого видиху та вдиху між дівчатками I і II груп здоров'я була більш виражена, ніж у хлопчиків цього віку й групи здоров'я, що додатково свідчить про більш виражений зв'язок між наведеними показниками й здоров'ям у дівчаток у порівнянні з хлопчиками.

Величина окружності грудної клітки в дітей у кожній віковій групі істотно не мінялася зі зниженням рівня здоров'я й зростанням захворюваності.

У табл. 2 наведені деякі показники розвитку серцево-судинної системи, (ФП) і рівня здоров'я в дітей різного віку.

Відмінності між рівнем здоров'я й показниками артеріального тиску систоли й діастоли в дітей у кожній віковій групі не досягають вірогідно значимого рівня. Слід зазначити, що як у дівчаток, так і в хлопчиків, які відносяться до I групи здоров'я,

відхилення від показників норми для систолічного й діастолічного тиску спостерігалися в 1,5% від загальної кількості обстежуваних, а серед дітей II і III груп здоров'я така кількість випадків була більша – відповідно 14,1 і 18,3%.

Таблиця 1

Показники розвитку дихальної системи, захворюваності дітей різного віку й рівня соматичного здоров'я (M±m, n=297)

Стать	Вік, років	Група здоров'я	ЖІ, мл/кг	Спірометрія		ОКГ, см	Кількість пропущених через хворобу днів
				вдих, л/с	видих, л/с		
Хлопчики	7–8	I	60,6±1,6	1,76±0,15	1,36±0,12	62,5±2,18	3,2±0,58
		II	58,4±1,4	1,5±0,16	1,03±0,14	60,18±1,0	8,25±2,8
		III	56,2±2,0	1,35±0,18	0,91±0,15	59,1±1,1	14,6±4,1
	9–11	I	63,3±1,6	3,1±0,17	2,5±0,18	69,1±1,7	2,6±0,9
		II	60,8±2,4	2,8±0,20	2,3±0,19	67,0±1,2	6,7±1,3
		III	57,4±2,9	2,6±0,21	1,8±0,23	65,8±1,5	11,3±2,5
	12–14	I	63,6±1,8	4,1±0,16	3,6±0,14	77,1±1,8	3,6±1,3
		II	60,2±2,1	3,8±0,18	3,3±0,17	75,4±1,6	7,7±1,8
		III	57,8±2,2	3,5±0,19	3,2±0,19	72,6±2,1	9,6±2,4
Дівчатка	7–8	I	56,6±1,3	1,71±0,15	1,3±0,11	59,1±1,3	3,6±1,0
		II	53,8±1,5	1,32±0,18	1,11±0,11	59,0±0,71	6,1±1,2
		III	51,4±2,1	1,2±0,19	1,0±0,15	58,7±1,4	8,0±1,8
	9–11	I	58,1±1,2	3,08±0,13	2,6±0,12	70,2±1,8	2,1±0,8
		II	55,1±1,4	2,70±0,17	2,57±0,15	69,1±2,1	7,8±1,9
		III	51,1±1,8	2,56±0,19	2,3±0,16	67,9±2,3	11,5±3,2
	12–14	I	56,4±1,2	3,5±0,17	3,1±0,16	75,1±2,1	2,8±1,2
		II	53,9±1,6	3,3±0,21	2,91±0,17	74,9±2,1	5,6±2,1
		III	51,1±2,2	3,13±0,21	2,78±0,2	72,1±2,3	12,1±3,3

Вірогідність відмінностей у ряді випадків у школярів одного віку реєструється у величинах ЧСС, інтервалах P-Q і Q-T тільки в дітей I і III груп здоров'я. Відмінності між дітьми I і II груп здоров'я за цими показниками спостерігалися, але не досягали достовірно значущого рівня. Вірогідно значущий рівень відмінностей зареєстрований у величинах ФП у хлопчиків і дівчаток між I і II ($p<0,05$), I і III ($p<0,001$) групами здоров'я. Величина ФП достатньо точно характеризує рівень функціонування ССС і найбільш наочно визначається при розгляді пристосувальних механізмів до виконання фізичного навантаження [3; 9]. Кореляційний аналіз взаємовідношення ФП і групи здоров'я показав, що між цими величинами є високий ($r=0,9$) позитивний зв'язок. ФП характеризує також реакцію киснезабезпечуючих систем: серцево-судинної, дихальної й системи утилізації кисню та їх взаємодії. На підставі динаміки цих систем і міжсистемної взаємодії рекомендують визначати рівень фізичного здоров'я школярів різного віку [2; 5; 6]. Оцінка показників ФП визначалася в школярів у віці 12 років з різним рівнем здоров'я. Як хлопчики, так і дівчатка, віднесені до I групи здоров'я, мали вірогідно ($p<0,05$) невеликі величини (25–30%) приросту ЧСС за 10 с, збільшення амплітуди АТ від +10 до +20 мм рт. ст. і частоту дихання після проби без очевидних змін або збільшується тільки на 1–3 цикли. Діти, що мають II групу, здоров'я мали відповідно – 51–70%, +25+40 і 4–5

циклів. У дітей III групи здоров'я прискорення ЧСС більше 75%, зменшується АТ, з'являються блідість шкірного покриву, скарги на погане самопочуття, задуха.

Таблиця 2

Деякі показники розвитку серцево-судинної системи, в хлопчиків і дівчаток різного віку й рівня здоров'я (M±m, n=297)

Стать	Вік, років	Група здоров'я	Артеріальний тиск, мм рт. ст.		ЕКГ			ФП, ΔЧСС,% /ΔАТ+/-
			Систо-лічний	Діасто-лічний	ЧСС уд/хв	P-Q, мс	Q-T, мс	
Хлопчики	7-8	I	96,5±5,5	65±7,1	97±2,6	0,119±0,002	0,270	28/+
		II	94,0±6,4	66±7,8	102±3,4	0,114±0,003	0,267	68/+
		III	95±7,9	65±8,1	106±3,6	0,112±0,002	0,260	89/-
	9-11	I	105±6,8	72±5,8	80±2,0	0,138±0,002	0,284	26/+
		II	102±7,1	70±6,3	84±3,1	0,134±0,002	0,280	72/+
		III	104±7,6	72±6,9	91±4,2	0,131±0,003	0,273	86/-
	12-14	I	110±7,8	74±8,2	76±2,7	0,139±0,002	0,304	51/+
		II	110±8,5	72±8,6	79±2,9	0,135±0,003	0,299	74/+
		III	108±8,8	70±10,3	8,3±3,2	0,131±0,003	0,292	88/-
Дівчатка	7-8	I	95±5,3	64±6,3	97±3,0	0,119±0,002	0,268	25/+
		II	95±6,4	66±6,9	103±3,5	0,113±0,003	0,261	72/+
		III	92±6,8	67±7,1	106±3,2	0,111±0,003	0,257	88/-
	9-11	I	104±7,4	74±7,6	84±2,5	0,137±0,002	0,283	52/+
		II	105±7,6	75±7,7	87±3,0	0,133±0,003	0,279	71/+
		III	102±8,1	75±8,2	92±3,3	0,130±0,003	0,270	90/-
	12-14	I	112±7,5	72±8,4	76±2,5	0,139±0,003	0,300	59/+
		II	114±7,8	74±9,1	80±2,5	0,134±0,002	0,296	75/+
		III	114±8,1	75±9,9	85±3,1	0,132±0,003	0,290	89/-

Результати досліджень, зареєстрованих при ЕКГ-дослідженні під час ФП протягом 2-5 хвилин відпочинку після 20 присідань за 30 с, наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Результати ЕКГ-дослідження у хлопчиків і дівчаток 12 років при проведенні функціональної проби (n=47, %)

Стать	Група здоров'я	Параметри ЕКГ					
		пауза	тахікардія	брадикардія	атипові скорочення	екстрасистоли	загальна кількість відхилень
Хлопчики	I	-	3,6±1,0	1,0±0,02	3,0±0,8	0,5±0,1	2,01±0,7
	II	1,0±0,4	5,3±1,5	0,1±0,01	7,2±1,3	1,3±0,21	5,08±1,1
	III	4,0±0,8	9,0±2,8	-	14,1±3,1	2,5±0,4	10,9±2,1
Дівчатка	I	0,5±0,02	4,1±1,3	1,2±0,03	2,5±0,6	0,5±0,09	1,81±0,5
	II	2,2±0,08	5,0±1,6	0,5±0,06	6,0±0,9	1,4±0,19	3,01±0,8
	III	3,1±1,1	8,0±1,7	-	13,1±2,7	1,9±0,18	8,73±1,8

Примітка. Під терміном "пауза" мається на увазі асистолія 2 с і більше (2,4 с після атипового комплексу) або випадок, якщо виявлений інтервал щонайменше у 2 рази довший, ніж середній R-R-інтервал за 4-10 попередніх нормальних скорочень. Термін "тахікардія" означає, що ЧСС більше 110 уд/хв протягом 1 хв і довше при нормальних QRS-комплексах. Терміном "брадикардія" позначалася ЧСС менше 50 уд/хв протягом 1 хв і довше при нормальних QRS-комплексах. Під терміном "атипові скорочення" мається на увазі поява чергового скорочення з атиповим QRS-комплексом. Термін "екстрасистоли" включав вставні суправентрикулярні екстрасистоли й спарені суправентрикулярні екстрасистоли.

Указаний метод забезпечує безперервний аналіз ЕКГ, виявлення й класифікацію характерних змін ритму серця в людини в умовах дозованого фізичного навантаження, поточний аналіз і реєстрацію в пам'яті ЧСС, реєстрацію в пам'яті R-R-інтервалів, видачу результатів обробки й експрес-аналізу.

Результати досліджень, наведені в табл. 3, демонструють, що аналізатор реєструє наявність відхилень у зареєстрованих фрагментах ЕКГ у дітей з різним рівнем здоров'я. Кількість відхилень істотно залежить від стану здоров'я школяра. Частота того показника, який зазнавав цих відхилень у дітей I групи здоров'я, вірогідно менша, ніж у дітей II ($p < 0,05$) і III ($p < 0,001$) груп.

Відсутність достовірних відмінностей між досліджуваними показниками психічного стану служить доказом низької інформативності психологічних методів (ПЗМР, РРО, РФР, теппінг-тесту) для оцінки соматичного здоров'я школярів.

Соматотипування за методикою Р.Дорохова [4] виявило неоднакову діагностичну значущість отриманих показників для оцінки здоров'я дітей. Відмінності між середніми величинами окремих досліджуваних показників і рівнем здоров'я дітей не досягають вірогідно значущого рівня, в інших випадках достовірність відмінностей зареєстрована тільки у 24,8%. Хлопчики й дівчатка досліджуваних вікових груп із середнім і вищим від середнього рівнем оцінки м'язового компонента характеризувалися вірогідно меншою ($p < 0,05$) кількістю днів, пропущених через хворобу за навчальний рік, ніж діти з низьким рівнем оцінки м'язового компонента. Діти з високим і низьким рівнем оцінки жирової маси за навчальний рік хворіли не частіше ($p < 0,05$), ніж хлопчики й дівчатка вказаних вікових груп із середнім рівнем розвитку жирового компонента. Низькі й високі показники жирової маси відображають дефіцит або надлишок енергетичних запасів організму, що, поза сумнівом, зумовлено режимом харчування, умовами життя, рівнем рухової активності, технологією фізичного виховання. Відмінності у величинах антропометричних індексів: масоростовому, Кетле, Ерісмана, Піньє зростали в міру зниження рівня здоров'я, але не досягали вірогідно значущого рівня в дітей одного віку, що мають різні групи здоров'я.

Показники тестування хлопчиків у бігу на 300 і 1000 м і дівчаток на 200 і 800 м 2-х, 7-х і 11-х класів виявили достовірні відмінності ($p < 0,05$) між результатами, показаними на цих дистанціях, у дітей I і II груп здоров'я. Зазначене дослідження проводилося на школярах, що не мають стажу систематичних тренувальних занять у спеціалізованих спортивних секціях або мають стаж, що не перевищує 6 місяців. Результат у бігу на довгі дистанції істотно визначається максимальними можливостями аеробної енергетрати [2; 8]. У той самий час показники у вправах анаеробного характеру в бігу на 60 м у хлопчиків, 30 м у дівчаток і результати в стрибках у довжину в дітей I групи здоров'я були дещо вищими, ніж у дітей II групи, але не досягали вірогідно значущого рівня. Не було виявлено достовірних відмінностей у хлопчиків і дівчаток I і II груп здоров'я одного й того ж віку в показниках сили кисті, віднесеної до маси тіла.

Результати педагогічного тестування у вправах аеробної спрямованості виявилися більш інформативними для оцінки соматичного здоров'я, ніж досліджувані антропометричні показники. Неістотний взаємозв'язок між антропометричними ознаками й показниками, що характеризують прояви різних фізичних якостей, у тому числі й загальної витривалості, було виявлено в дітей усіх вікових груп. Винятком є силові здібності, які в хлопчиків середнього шкільного віку певною мірою визначаються тотальними розмірами тіла.

Результати проведених досліджень узгоджуються з висновками ряду авторів, що оцінка фізичного здоров'я дітей базується на вимірюванні змінних з віком параметрів фізіологічних систем організму, антропометричних даних [1; 4; 5], а також за величиною реакції основних фізіологічних систем у відповідь на дозовані фізичні навантаження [1; 3; 8]. Аналіз досліджуваних показників і рівня здоров'я школярів виявив, що ступінь і динаміка реакцій фізіологічних систем на фізичне навантаження або в результаті ЕКГ-дослідження при ФП дозволяє точніше визначити рівень фізичного здоров'я, ніж у разі просто вимірювання параметрів фізіологічних систем та антропометричних даних. Стійкість організму до різного впливу, у тому числі й дозованих фізичних навантажень, достатньо точно характеризує рівень здоров'я.

Отримані нами результати узгоджуються з методологічним підходом визначення рівня соматичного здоров'я Г.Л.Апанасенко [1; 2], що базується на уявленнях про живий організм як відкрити термодинамічну систему, стійкість і життєздатність якої визначаються її енергопотенціалом.

Висновки

1. Установлено, що точність оцінки рівня фізичного здоров'я дітей у віці від 8 до 14 років вища, коли таке визначення проводиться за результатами реакцій основних фізіологічних систем дітей у відповідь на різні щодо інтенсивності фізичні навантаження або за даними ЕКГ-дослідження при ФП, ніж коли ця оцінка базується на вимірюванні змінних з віком параметрів основних фізіологічних систем та антропометричних даних.

2. Результати педагогічного тестування виявили, що рівень фізичного здоров'я дітей точніше оцінюється в тестах, складених на основі вправ аеробної спрямованості, що характеризують потенціал аеробного енергоутворення, ніж у вправах анаеробного характеру, результат в яких безпосередньо визначається анаеробними можливостями організму.

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – С. Пб. : МГП Петрополис, 2002. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – 2008. – № 4. – С. 29–31.
3. Баевский Р. М. Теоретическое обоснование современных подходов к оценке адаптационных реакций сердечно-сосудистой системы / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 2009. – 424 с.
4. Дорохов Р. Н. Опыт использования оригинальной метрической схемы соматотипирования в спортивно-морфологических исследованиях / Р. Н. Дорохов // Теор. и практ. физ. культ. – 1991. – № 1. – С. 14–20.
5. Морфофункциональные константы детского организма / [В. А. Доскин, Х. Келлер, Н. М. Мураенко и др.]. – М. : Медицина, 2007. – 287 с.
6. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : автореф. дис. на соискание уч. степени докт. пед. наук / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 38 с.
7. Игнатова Л. Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения / Л. Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2007. – Т. 4, № 3. – С. 74–78.
8. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоровье, 1986. – 278 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей студентів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.

Рецензент: д-р мед. наук, професор **Бойчук Т.В.**

УДК796:015:377.1–057.87
ББК 75.7+74.56.73

Любомир Маланюк

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ 18–25 РОКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті дано характеристику фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років із різним рівнем рухової активності. Показано, що кожний визначений рівень рухової активності має характерні морфофункціональні показники. Для чоловіків із високим рівнем звичної рухової активності встановлено більш економічне функціонування кардіо-респіраторної системи в стані відносного спокою та більш високі показники фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність.

В статье охарактеризованы физическое состояние и физическая подготовленность мужчин 18–25 лет с разным уровнем двигательной активности. Показано, что каждый определенный уровень двигательной активности имеет характерные морфофункциональные показатели. Для мужчин с высоким уровнем привычной двигательной активности установлено более экономное функционирование кардио-респираторной системы в состоянии относительного покоя и более высокие показатели физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое состояние, физическая подготовленность, двигательная активность.

The characteristics of physical status and physical preparedness of men aged 18–25 with the different level of motive activity it is given in the article. It is shown that each certain level of motive activity has characteristic morphofunctional indexes. For men with the high level of nature motive activity more economic functioning of the cardiac and respiratory systems in a rest and higher indexes of physical preparedness it is established.

Key words: physical status, physical preparedness, motive activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Нині рівень здоров'я молоді України викликає тривогу [3]. Кількість молодих людей, що мають відхилення в стані здоров'я й фізичному розвитку, щорічно збільшується. У дослідженнях останніх років [5; 10; 11; 13–15] відзначається, що зростання захворюваності пов'язане не тільки з інформаційними й емоційними перевантаженнями, яким доводиться піддаватись у процесі навчання, але й соціально-економічними, екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності. Проблема дослідження та оцінювання режимів рухової активності залишається, як завжди, актуальною, оскільки рухова активність є одним із головних факторів, що визначають здоров'я і рівень фізичного стану населення [15–18].

Ми згодні з думкою [1; 6; 12], що в разі неприйняття найближчим часом радикальних заходів стосовно впровадження оздоровлювальної фізичної культури, негативні наслідки нераціональної рухової активності позначатимуться не тільки на соматичному здоров'ї й функціональній руховій повноцінності сучасної молоді, але й біологічних основах майбутніх поколінь.

Мета роботи – дати характеристику показників фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років із різним рівнем рухової активності.

Методи та організація дослідження. Педагогічне тестування здійснювалося з використанням контрольних вправ Державних тестів фізичної підготовленості населення України [2]. Антропометричне обстеження випробуваних проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою, описаною в роботах [4; 7]. Антропометричні методи включали вимірювання довжини тіла (ДТ, см) за допомогою ростоміра ($\Delta = \pm 0,5$ см), маси тіла (МТ, кг) за допомогою електронних ваг ($\Delta = \pm 0,05$ кг), сили кисті рук вимірювалася за допомогою кисто-

вого динамометра (шкала від 25 до 120 кг), ($\Delta = \pm 0,25$ кг) та життєвої ємності легенів (ЖЄЛ, мл) за допомогою сухоповітряного спірометра з точністю ± 100 мл [88], обхват грудної клітки вимірювали за допомогою вимірювальної стрічки ($\Delta = \pm 0,5$ мм) у трьох станах: при максимальному вдиху, під час паузи й при максимальному видиху. На основі отриманих антропометричних даних розраховувалися індекс Кетле, силовий та життєвий індекси.

Для оцінки функціонального стану вимірювався артеріальний тиск за методом Короткова (АТ, мм рт. ст.) за допомогою механічного тонометра, частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) вимірювалася пальпаторним методом [4]. На основі даних показників розраховувався індекс Робінсона, який є критерієм резерву й економізації функцій серцево-судинної системи.

Рухову активність оцінювали за допомогою крокометрії. Крокометрія проводилася за допомогою крокометра OMRON HJ 113E. Протягом доби фіксувалася кількість локомоцій у кожного індивідуума. На основі зафіксованих даних визначався середньодобовий обсяг рухової активності. При розподілі на групи за рівнем рухової активності використовувалася методика побудови емпіричних кривих розподілу осіб за кількістю локомоцій протягом доби.

У процесі обробки експериментальних даних нами були використані такі методи математичної статистики: метод середніх величин, вибіркового, порівняльного і кореляційного аналізу [8; 9].

Дослідження проводилися на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У дослідженнях брали участь 300 чоловіків віком 18–25 років (рис. 1).

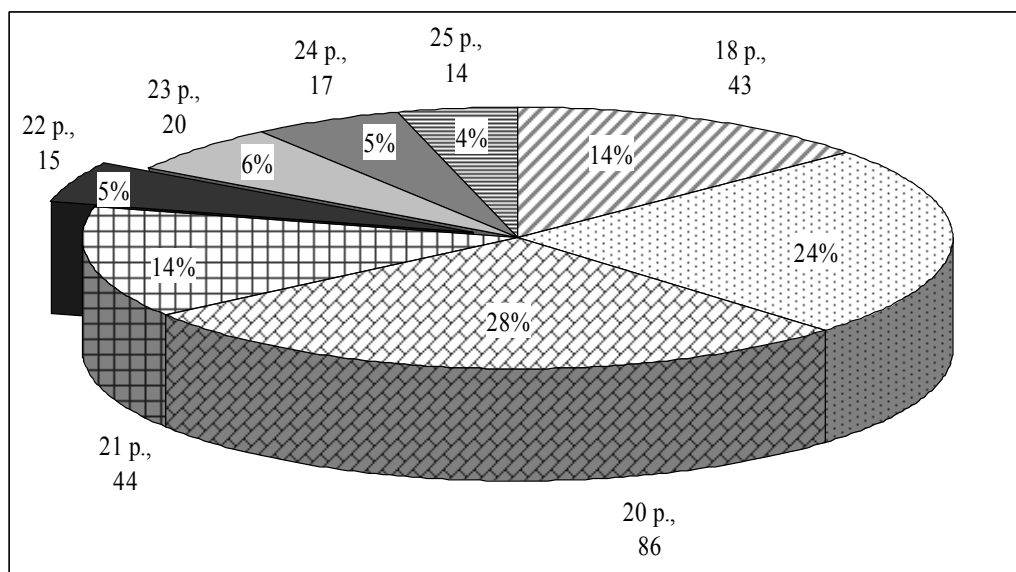


Рис. 1. Кількісний склад контингенту

Результати досліджень та їх обговорення. Встановлення морфофункціональних критеріїв для виділення функціональних типів (визначення їх фізіологічного портрета) дає можливість об'єктивно проводити оцінювання фізіологічної потреби в русі, використовувати індивідуальний підхід для встановлення рівня щоденної фізичної активності, сумісної з оптимальним станом здоров'я, а також отримати науково обґрунтовані характеристики функціональних можливостей чоловіків молодіжного віку для направленої формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Тому на наступному етапі дослідження оцінювався рівень морфофункціонального стану для представників із різним рівнем рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного здоров'я чоловіків із різним рівнем рухової активності
(n=300)**

№ п/п	Показники	Рівень рухової активності		
		низький (n=155)	середній (n=118)	високий (n=27)
1.	Довжина тіла, см	179,0±0,5♦	177,7±0,5	176,0±1,1♦
2.	Маса тіла, кг	72,2±0,4*♦	68,8±0,3*♥	66,7±0,4♦♥
3.	ОГК, см	90,3±0,3	89,7±0,3	89,8±0,4
4.	Індекс Кетле, г·см ⁻¹	403,5±1,8*♦	387,5±1,7*♥	379,5±2,6♦♥
5.	Кистьова динамометрія, кГ	42,0±0,7*♦	46,8±0,6*♥	51,3±0,7♦♥
6.	ЖЄЛ, мл	3866,7±35,5*♦	4353,6±31,6*♥	5187,5±49,0♦♥
7.	Силовий індекс	58,5±1,0*♦	68,3±1,1*♥	77,0±1,2♦♥
8.	Життєвий індекс, мл/кг	53,8±0,7*♦	63,4±0,5*♥	77,8±0,7♦♥
9.	ЧСС у стані спокою, уд. · хв ⁻¹	80,4±1,1*♦	72,4±1,1*♥	67,7±0,8♦♥
10.	АТ _{сист.} , мм рт. ст.	126,3±1,1*♦	122,7±0,9*♥	116,0±1,0♦♥
11.	АТ _{діаст.} , мм рт. ст.	76,7±1,0*♦	74,1±0,8*♥	66,8±1,4♦♥
12.	Індекс Робінсона, ум. од.	101,7±1,8*♦	89,0±1,6*♥	78,5±1,1♦♥
13.	РФС, ум. од.	0,50±0,01*♦	0,59±0,01*♥	0,66±0,03♦♥

Примітка: * – достовірні зміни між групами з низьким та середнім рівнями РА;
♦ – достовірні зміни між групами з низьким та високим рівнями РА;
♥ – достовірні зміни між групами із середнім та високим рівнями РА.

Як показав аналіз представлених даних, статистично значущі (P<0,05) відмінності в показниках морфофункціонального стану спостерігаються між представниками всіх рівнів рухової активності, за винятком таких антропометричних показників, як ріст і обхват грудної клітки у спокої. Найбільш вираженою є відмінність між показниками маси тіла, ЧСС, кистьової динамометрії та ЖЄЛ і, як наслідок, силового, життєвого та індексів Кетле й Робінсона.

Разом із тим необхідно відзначити, що в групі з низьким рівнем рухової активності найвищими є показники росту (179,0±0,5 см), маси тіла (72,2±0,4 кг) і обхвату грудної клітки (90,3±0,3 см).

Однак поряд із цим і значення індексу Кетле є теж найвищим для представників даного рівня РА – (403,5±1,8 г·см⁻¹). Це можна пояснити тим, що в даній групі 7,7% молодих чоловіків мають надлишкову масу тіла, а 3,1% – ожиріння I ступеня. У групі із середнім рівнем рухової активності тільки один чоловік виявився з надлишковою масою тіла, а в групі з високим рівнем РА таких людей взагалі не було.

У показнику кистьової динамометрії також спостерігається тенденція до зростання при підвищенні рівня рухової активності: (42,0±0,7кГ) – для осіб із низькою РА, (46,8±0,6кГ) – для представників із середнім рівнем РА і (51,3±0,7кГ) – для чоловіків із високим рівнем РА. Статистичний аналіз отриманих результатів свід-

чить про достовірно значущі ($P < 0,01$) відмінності значення кистьової динамометрії для представників усіх рівнів рухової активності.

Аналогічна картина простежувалася і для показника ЖЄЛ, що входить в оцінку рівня здоров'я чоловіків.

Отже, між антропометричними показниками і рівнем звичної рухової активності чоловіків молодіжного віку спостерігається чіткий взаємозв'язок.

Аналізуючи дані кардіореспіраторної системи, включені в експрес-систему оцінювання фізичного здоров'я Г.Л.Апанасенка, встановлено, що представники кожного рівня рухової активності мають свої фізіологічні особливості.

Доведено, що серед чоловіків із високим рівнем рухової активності не було осіб із граничною артеріальною гіпертензією на відміну від представників, із низьким рівнем рухової активності, де таких є 12,9%, та середнім рівнем РА – 2,5%. Також з-поміж осіб з низьким рівнем рухової активності майже 2% мали чітко виражену артеріальну гіпотензію, що вказує на проблеми в роботі серцево-судинної системи.

У 20% представників із низькою руховою активністю відмічалася підвищена частота серцевих скорочень, що супроводжувалася надлишковою масою тіла і яка також є одним із провідних чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Дещо нижчим виявився цей показник для чоловіків із середнім рівнем рухової активності – 10,2%. Серед представників із високим рівнем РА тахікардії не спостерігалася, однак у деяких чоловіків було виявлено брадикардію (1,7%).

В осіб з низьким та середнім рівнями звичної рухової активності за показниками частоти серцевих скорочень спостерігався значний розмах значень – 51–120 уд/хв, що вимагає більшої диференціації тих, які належать до таких рівнів.

Подібна обернена залежність спостерігалася за показником індексу Робінсона, який характеризує якість регуляції серцево-судинної системи. З підвищенням рівня рухової активності досліджуваних значення індексу зменшувалося (з 101,7 до 78,5 ум. од.).

Стосовно взаємозв'язку звичної рухової активності та фізичної працездатності (за Руф'є) встановлено, що в чоловіків із високим рівнем звичної рухової активності простежувалися найменші показники у пробі Руф'є. Достовірно відмінності у представників із низьким і середнім рівнями рухової активності виявлено не було.

Інтегральним показником стану функціональних систем організму є рівень фізичного стану чоловіків. Як бачимо з табл. 2, між рівнем фізичного стану та рівнем рухової активності спостерігається прямий зв'язок – зі зростанням рівня рухової активності достовірно підвищується рівень фізичного стану чоловіків першого зрілого віку. Цікавим аспектом даного питання є співвідношення чи розподіл осіб, які мають різний фізичний стан, за різними рівнями рухової активності (табл. 2).

Показано, що в більшості чоловіків із низькою руховою активністю переважають низький та нижчий середнього рівні фізичного стану (~71%), 28,4% мають середній та вище середнього рівні фізичного стану і тільки 0,6% – високий.

Дещо інша картина простежується в чоловіків із середньою руховою активністю. Серед них 44,9% мають низький та нижче середнього рівні фізичного стану, 49,1% – середній та вище середнього рівні фізичного стану та 5,9% – високий. Найбільш позитивна динаміка такого розподілу спостерігається в осіб з високим та вище середнього рівнями рухової активності. 11,1% представників даної групи мають високий, 55,6% – середній та вище середнього і 33,3% – нижче середнього рівні фізичного стану. Чоловіків із низьким РФС у даній групі не було.

Таблиця 2

Розподіл чоловіків із різним рівнем рухової активності за рівнями фізичного стану

РФС	Рівні рухової активності		
	низький, нижче середнього	середній	вище середнього і високий
Низький	9,7%	1,7%	–
Нижче середнього	61,3%	43,2%	33,3%
Середній	23,9%	27,1%	3,7%
Вище середнього	4,5%	22,0%	51,9%
Високий	0,6%	5,9%	11,1%

Оцінка фізичної підготовленості здійснювалася за допомогою батареї тестів, які в основному були рекомендовані Державними тестами фізичної підготовленості населення України [2] та Європейською радою зі спорту (EVROFIT TEST BATTERY) [4]. Результати тестування подані в табл. 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я (n=300)

№ п/п	Показник	Рівні здоров'я			
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього і високий
1.	Біг 3000 м, хв	13,62±0,28 *	13,55±0,08 ♥	13,08±0,07 ♥♦	12,41±0,09 *♥♦
2.	Біг 100 м, с	14,25±0,23 *	13,95±0,06 ♥	13,44±0,10 *♥	13,52±0,12 *♥
3.	Човниковий біг 4x9 м, с	9,39±0,19	9,39±0,05 ♥	9,20±0,07 ♥	9,18±0,07 ♥
4.	Динамометрія, кг	39,6±2,4 *	41,7±0,5 ♥	46,9±0,9 *♥♦	52,9±0,7 *♥♦
5.	Стрибок у довжину з місця, см	219,0±2,5 *	231,5±1,0 *♥	231,9±1,4 *♦	238,4±1,5 *♥♦
6.	Вис на зігнутих руках, с	49,6±3,7 *	51,5±1,4 ♥	47,2±1,9 ♦	65,6±3,4 *♥♦
7.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	32,0±1,2 *	35,7±0,6 *♥	30,7±0,6 ♥♦	41,0±1,2 *♥♦
8.	Підймання тулуба в сід за 1 хв, разів	41,8±1,4 *	45,7±0,5 *♥	46,0±0,6 *♦	53,3±0,6 *♥♦
9.	Нахил тулуба вперед, см	12,8±0,7	13,4±0,2 ♥	12,0±0,2 ♥♦	13,2±0,3 ♦

Примітка: * – достовірні зміни між групами з низьким та іншими рівнями фізичного здоров'я;
♥ – достовірні зміни між групами з нижче середнього та іншими рівнями фізичного здоров'я;
♦ – достовірні зміни між групами із середнім та іншими рівнями фізичного здоров'я.

Аналіз результатів тестування фізичних якостей показав, що найгірші результати в тестах на витривалість, силу та гнучкість. За тест піднімання в сід незадовільні оцінки мають 37,9% чоловіків, а за нахил уперед із положення сидячи – 47,0%.

При оцінці загальної витривалості незадовільні оцінки отримали 28,0% чоловіків, відмінних оцінок за цим тестом не було виявлено.

Показники загальної витривалості продемонстрували, що середній час подолання дистанції 3000 м становив ($13,25 \pm 0,05$ хв) за мінімального значення 10,50 хв, а максимального – 16,30 хв, причому найкращі результати засвідчили чоловіки з вищим за середній та високим рівнями здоров'я (табл. 3).

Достовірність розходжень виявлена між групами з вище середнього і високим рівнями здоров'я та іншими групами.

Швидкісні якості оцінювалися за допомогою такого тесту, як біг на 100 м. Час подолання цієї дистанції досліджуваною групою чоловіків складав у середньому ($13,77 \pm 0,05$ с). Мінімальне та максимальне значення часу подолання дистанції становило 11,8 та 15,9 с відповідно. Достовірна відмінність спостерігалася лише в групах із низьким і середнім рівнями фізичного здоров'я.

Спритність вивчалася за допомогою човникового бігу 4x9 м. Як видно з таблиці, результати в різних групах незначно різнилися. Достовірна відмінність між показниками в чоловіків із різним рівнем фізичного здоров'я виявлена між особами з нижче середнього, середнім і високим рівнями фізичної підготовленості.

Сила досліджувалася за показниками динамометрії та за результатами стрибка в довжину з місця. Дані кистьової динамометрії сильнішої руки знаходилися в межах 30 до 68 кГ. Серед чоловіків із вище середнього та високим рівнями здоров'я відмічено найвищі результати кистьової динамометрії ($52,9 \pm 0,7$ кГ), зі зниженням рівня здоров'я відбувався спад показників. Достовірна відмінність простежувалася в усіх групах, за винятком низького і нижче середнього рівнів здоров'я.

За результатами стрибка в довжину з місця виявлено, що найгірші показники мали чоловіки з низьким та нижче середнього рівнями здоров'я. Найменший зафіксований результат складав 140 см, причому був продемонстрований представником із низьким рівнем здоров'я, а максимальний – 265 см виконав чоловік із середнім рівнем. Достовірні відмінності спостерігалися в представників груп низького та нижче середнього з високим рівнем здоров'я.

Силову витривалість рук вимірювалася за допомогою вису на зігнутих руках і згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Так, встановлено, що середній результат у висі на перекладині складав ($52,5 \pm 1,1$ с), найгірший – продемонстрували чоловіки із середнім рівнем фізичного здоров'я. Результати тесту значно варіювали в представників однієї групи здоров'я. Достовірні відмінності спостерігалися між групами з вище середнього та високим рівнями здоров'я з представниками всіх інших груп ($P < 0,05$).

Середні значення виконання тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи становили $35,0 \pm 0,4$ рази. Найкращі результати були продемонстровані чоловіками з вище середнього та високим рівнями фізичного здоров'я. Достовірні відмінності, як і в попередньому тесті, спостерігалися між групами з вище середнього та високим рівнями здоров'я з представниками всіх інших груп ($P < 0,05$).

Сила та силова витривалість тулуба визначалися за допомогою тесту підймання тулуба в сід за хвилину з положення лежачи. Середній результат був представлений показником $46,8 \pm 0,4$ рази. З покращенням рівня здоров'я спостерігалася лінійне зростання результату тесту. Достовірні відмінності відстежені між групами з

вище середнього та високим рівнями здоров'я і представниками всіх інших груп ($P < 0,05$). Достовірних розбіжностей між іншими групами виявлено не було.

Взаємозв'язку між гнучкістю хребта та рівнем соматичного здоров'я чоловіків 18–25 років також не було встановлено. Між групами чоловіків із різним рівнем фізичного здоров'я не виявлено достовірних відмінностей у показнику, що вивчався.

У цілому, незадовільну фізичну підготовленість мають більше половини досліджуваних осіб, причому найгірші показники зафіксовані в тестах для оцінювання загальної витривалості, сили (у тестах на згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід). Чим вищий рівень фізичного здоров'я досліджуваних чоловіків, тим вищий загальний рівень фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років із різним рівнем фізичного здоров'я виявив зниження результативності таких рухових якостей: загальної витривалості, максимальної сили, швидкісної сили, силової витривалості рук та тулуба з погіршенням стану здоров'я.

Висновки

1. Встановлено чіткий взаємозв'язок між рівнем рухової активності та морфофункціональними показниками чоловіків 18–25 років: зі зростанням рівня рухової активності достовірно зростає рівень фізичного стану чоловіків першого зрілого віку. Показано, що більшість чоловіків із низькою руховою активністю мають низький та нижчий від середнього рівні фізичного стану (~71%), 28,4% – середній та вищий за середній рівні і тільки 0,6% – високий. Серед чоловіків із середньою руховою активністю 44,9% мають низький та нижчий від середнього рівні фізичного стану, 49,1% – середній та вищий за середній і 5,9% – високий. Найбільш позитивна динаміка такого розподілу спостерігається в осіб з високим та вищим за середній рівнями рухової активності. 11,1% представників цієї групи мають високий, 55,6% – середній та вищий за середній і 33,3% – нижчий від середнього рівні фізичного стану. Чоловіків із низьким РФС у даній групі не було.
2. Дослідження фізичної підготовленості чоловіків показали, що разом зі зниженням рівня фізичного здоров'я спостерігається достовірне зниження результатів рухових тестів. У цілому, незадовільну фізичну підготовленість мають більше половини досліджуваних осіб, причому найгірші показники зафіксовані в тестах на оцінювання загальної витривалості, сили (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід).

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Державний комітет України з фіз. культури і спорту ; за ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.
3. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л. П. Долженко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 21–24.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.
5. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Т. Кузнецова. – Львів, 2005. – 22 с.
6. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – С. 38–46.
7. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

8. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М. : Физическая культура и спорт, 1974. – 150 с.
9. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская. – К. : Вища школа, 1987. – 189 с.
10. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
11. Палкин М. В. Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов / М. В. Палкин // Спорт и здоровье : Второй международный конгресс, 21–23 апр. 2005 г. : тезисы доклад. – С. Пб. : Олимп-СПб, 2005. – С. 208–209.
12. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
13. Полок М. Л. Здоровье и физическая подготовленность посредством физической активности / М. Л. Полок // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. – 1989. – Вып. 4. – С. 16–21.
14. Пшенична Л. П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовки та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ, 2004. – № 4. – С. 74–80.
15. Ріпак І. М. Рухова активність – здоров'я : програма оптимізації рухової активності чоловіків розумової праці першого зрілого віку / І. М. Ріпак. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2001. – 22 с.
16. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
17. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20–35 лет : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / Ю. И. Таран. – К., 1998. – 16 с.
18. Haskell W. L. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell, I. M. Lee, R. R. Pate [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2007. – V. 39 (8):1423–34.

Рецензент: д-р мед. наук, професор **Бойчук Т.В.**

УДК 376.3:796.035:796.853.27
ББК 75

Роман Ярий, Владислав Сарабай
Анатолій Клименко

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ОПТИМІЗАЦІЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті висвітлено питання оптимізації рівня рухової активності та підвищення окремих фізичних якостей у першокласників на уроках футболу. Показано, що новий для дітей 6–7 років режим дня характеризується низьким рівнем добової й тижневої рухової активності, що негативно впливає на розвиток у них цілого ряду фізичних якостей: вихідний рівень фізичної підготовленості у 12,92% дітей був нижчим від вікових гігієнічних нормативів. Дисгармонійність спостерігалася в 30,5% обстежених дітей. Введений у навчальний план урок футболу сприяє підвищенню рухової активності першокласників і розвитку швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: першокласники, рухова активність, фізична підготовленість.

В статье освещены вопросы оптимизации уровня двигательной активности и повышения отдельных физических качеств у первоклассников на уроках футбола. Показано, что новый для детей 6–7 лет режим дня характеризуется низким уровнем суточной и недельной двигательной активности, что негативно влияет на развитие у них целого ряда физических качеств: исходный уровень физической подготовленности у 12,92% детей был ниже от возрастных гигиенических нормативов. Дисгармоничность наблюдалась у 30,5% обследованных детей. Введение в учебный план урока футбола способствует повышению двигательной активности первоклассников и развитию скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: первоклассники, двигательная активность, физическая подготовленность.

The questions of optimization of level of motive activity and increase of separate physical qualities at first-class boys on the lessons of football are lighted up in the article. It is shown that new for children 6–7 years mode of day, is characterized low by the level of day's and a week motive activity, that negatively influences on development at them of whole row of physical qualities: the initial level of physical preparedness at 12,92% of children was below from age hygienical norms. The disharmonious was observed at 30,5% of the inspected children. The lesson of football entered in a curriculum is instrumental in the increase of motive activity of first-class boys and development of speed-power capabilities.

Key words: *first-class boys, motive activity, physical preparedness.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Проблема дисбалансу між постійно зростаючим обсягом навчального навантаження й різким зниженням рівня рухової активності (РА) особливо актуально постає для дітей, які тільки починають навчання в школі [9]. Збільшення статичного компонента в режимі дня для них супроводжується зростанням частоти захворюваності, зниженням тону м'язів, послабленням розумової та фізичної працездатності, що знижує рівень соматичного здоров'я й погіршує їх успішність [10]. Відомо, що оптимальний рівень РА позитивно впливає на цілий комплекс показників, які визначають поняття “фізичне здоров'я” [1; 10]. РА на різних етапах онтогенезу має різну фізіологічну “ціну” [1]. Молодший шкільний вік у зв'язку із цим є сенситивним періодом, тому що РА визнана гентропійним фактором, який суттєво впливає на процеси росту та формування фізичних якостей [2].

Розглядаючи питання про фізичне виховання дітей шкільного віку, широке коло вітчизняних та іноземних дослідників неодмінно вказують на важливість використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури [1–5]. Дані літератури [3] свідчать, що ефективним засобом підвищення добової РА для молодших школярів є додатковий урок із футболу. Особливо цінним є такі заняття для формування нових, раніше невідомих, рухів і фізичних якостей [2]. Разом із тим питання про цілеспрямоване застосування футболу для розвитку рухових (зокрема швидкісно-силових) можливостей у молодших школярів до цього часу не отримало належного висвітлення як у науковій, так і в методичній літературі.

Метою нашого дослідження було вивчення впливу уроку з футболу на рівень рухової активності й розвиток фізичної підготовленості в першокласників.

Методи дослідження. Дослідження проводилися на початку і в кінці 2003–2004 навчального року в загальноосвітніх школах №23 і №25 м. Івано-Франківськ за участю 65 хлопчиків (контрольна група – 30, експериментальна група – 35). Першокласники експериментальної групи третім уроком мали заняття футболу, а діти контрольної групи займалися за загальною шкільною програмою з фізичного виховання. При розробці рухового режиму враховували не тільки груповий підбір чи кратність виконання, але й інтенсивність кожної вправи. При цьому в ЕГ близько 50% вправ виконувалися при інтенсивності фізичного навантаження, яке викликало збільшення ЧСС до 120–130 уд/хв. Ще 25% вправ виконувалися протягом 10–15 хв при ЧСС 140–150 уд/хв. РА досліджували за допомогою крокоміра “OMRON NJ-109-E”, який дозволяє визначати добовий і тижневий бюджет кроків; одинденний і сумарний кілометраж, а також кількість кілокалорій, витрачених на активне пересування в просторі за день і впродовж тижня. За результатами анкетування обчислювали індекс [4] тижневої РА:

$$ІРА = \frac{S_{ПРА} + S_{ФОРА}}{ST} \times 100,$$

де СПРА – сума часу, використаного на побутові рухи (хв); СФОРА – сума часу, використаного на заняття динамічними вправами (хв); ST – сума добового часу за тиждень.

Визначення темпів приросту показників фізичної підготовленості (ФП) проводили за модифікованою формулою [10]:

$$T_{\text{пр}} (\Delta) = \frac{(P_3 - P_в) \times 100}{(P_3 - P_в) \times 0,5},$$

де $T_{\text{пр}}$ – приріст i -го показника (%); P_3 – результат заключного тестування; $P_в$ – результат вихідного тестування; 0,5 і 100 – константи.

Для визначення динаміки швидко-силових здібностей у першокласників використовувались такі тести: стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця; метання тенісного м'яча на дальність; штовхання набивного м'яча вагою 1 кг.

Усі матеріали дослідження піддавалися статистичній обробці з урахуванням вірогідності відмінностей за допомогою t -критерію Стьюдента. Поряд із загальноприйнятими методами, використовувався метод аналізу темпів приросту кожного показника від одного періоду до іншого. Обчислювалися також загальний темп приросту за весь період експерименту і середній темп приросту окремого показника.

Результати дослідження. Представлені форми фізичного виховання і їх загальна тривалість у режимі дня в обох досліджуваних групах показали їх певну відмінність за характером та розподілом у часовому аспекті (табл. 1).

У ті дні, коли школярі мали урок футболу, тривалість динамічного компонента в ЕГ перевищує показники КГ у середньому на 28,5% ($P < 0,05$). При цьому спостерігається добовий перерозподіл РА в режимі дня за рахунок зменшення статичного компонента в першій половині дня. У КГ РА в першій половині дня знаходилася на рівні $1366,0 \pm 59,6$ локомоцій, що пояснюється значним навчальним навантаженням і збільшенням статичного компонента в добовому бюджеті часу.

Таблиця 1

Тривалість організованих форм фізичного виховання в режимі дня (хв)

Форма фізичного виховання	Групи дітей	
	КГ	ЕГ
Ранкова гімнастика	10	10
Руханкова хвилинка	6	6
Рухливі ігри	15	35
Заняття фізичною культурою	30	45
Позаурочні заняття фізичними вправами	10	30
Музикально-ритмічні руханкові паузи	15	15
Всього	86	141

Введення в навчальний план для дітей ЕГ уроку з футболу дозволив збільшити моторну щільність рухового режиму в порівнянні з КГ на 32,7%. Це має неабияке значення з огляду на те, що заняття футболом, у порівнянні з типовим уроком, на 32,1% збільшує моторну щільність занять, підвищує тренованість організму, сприяє досягненню економічності діяльності фізіологічних систем і зростанню рівня СЗ [5].

Загальна РА у дні з уроками фізичної культури складала в середньому 1 год 48 хв у КГ і 2 год 32 хв в ЕГ. У тижневому циклі тривалість рухової діяльності в ЕГ була в 1,6 раза вищою, ніж у КГ ($P < 0,05$).

Кількісний аналіз загальної РА показав, що число локомоцій у першокласників ЕГ складало у середньому $12692,0 \pm 341,1$, що в 1,3 раза перевищує відповідний показник у КГ ($9234 \pm 194,3$). При зіставленні наших даних із даними літератури [5] виявилось, що рівень локомоцій у дітей КГ не більший за звичну РА першокласників, які не відвідують уроки фізичної культури ($9123,0 \pm 293,7$). Це свідчить про негативний вплив факторів ранньої соціалізації на руховий режим першокласників. Відомо, що в цьому віці рухливі ігри й фізичні вправи є основними засобами, які забезпечують потреби організму в руховій діяльності [1; 5].

Встановлено, що діти КГ схильні витратити більше часу на перегляд телепередач, що веде до зменшення в них ІРА, який був на 4,2 бала нижчим ($P < 0,05$) порівняно з ЕГ (табл. 2).

Таблиця 2

Вплив занять футболом на величину добового бюджету часу, затраченого на рухову активність (%)

Група	Кількість дітей	M	Sm _x	P	
побутова рухова активність					
КГ	30	20,3	0,87	>0,05	
ЕГ	35	20,2	0,72		
рухова активність, пов'язана з виконанням фізичних вправ					
КГ	30	15,6	0,63	<0,02	
ЕГ	35	22,3	1,02		
загальна рухова активність (у балах)					
Рівні фізичної активності	базовий	сидячий	низький	середній	високий
КГ	9,1	2,5	9,6	0,4	2,1
ЕГ	10,2	1,7	9,2	0,9	2,8
індекс рухової активності (%)					
КГ	8,9	3,66	12,79	0,92	11,04
ЕГ	9,1	2,12	14,76	1,54	12,23

З аналізу табличних даних видно, що при однаковому рівні побутової РА у дітей ЕГ в 1,3 раза зростає РА, пов'язана із виконанням фізичних вправ, і в 1,6 раза підвищуються значення індексу РА ($P < 0,05$). При цьому тижнева РА зростає майже вдвічі за рахунок рухливих ігор і гри у футбол у позаурочний час (за даними опитування дітей і батьків).

Відомо, що між рівнем РА і фізичної підготовленості (ФП) існує тісна залежність [6]. У результаті проведеного експерименту встановлено, що вихідний рівень ФП у 12,9% дітей був нижчим від вікових гігієнічних нормативів. Дисгармонійність спостерігалася в 30,5% обстежених дітей.

Збільшення рухового компонента в режимі дня дітей ЕГ сприяє позитивному впливу на динаміку їх ФП. Аналіз отриманих даних показав, що найбільших результатів діти ЕГ досягли в розвитку вибухової сили й швидкісних якостей, при цьому силові якості не мали вірогідних змін ($P > 0,05$).

Встановлено, що динаміка швидкісно-силових здібностей у хлопчиків КГ та ЕГ не однозначна й залежить від етапу дослідження, режиму та змісту занять фізичною культурою.

Дані результатів дослідження (табл. 3) свідчать про те, що найбільшого приросту результату в стрибках у довжину з місця і стрибках у висоту діти досягають на кінець навчального року.

Таблиця 3

Динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей першокласників залежно від режиму проведення уроків фізичної культури

№ тесту	Група	Темпи приросту			Загальний темп приросту	Середній темп приросту
		Етап дослідження				
		у середині навчального року	наприкінці навчального року	на початку наступного навчального року		
1.	ЕГ	5,92	10,04	7,99	13,95	7,98
	КГ	5,90	8,75	6,72	21,37	7,12
2.	ЕГ	11,0	14,82	12,16	37,98	12,66
	КГ	9,65	11,42	10,24	31,31	10,43
3.	ЕГ	7,96	9,24	8,34	25,54	8,51
	КГ	6,42	8,42	7,11	21,95	7,31
4.	ЕГ	9,51	12,22	11,83	33,56	11,18
	КГ	8,60	9,58	10,31	28,49	9,49

Примітка: 1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок у висоту з місця; 3 – метання тенісного м'яча на дальність; 4 – штовхання набивного м'яча вагою 1 кг.

Така тенденція виявлена як у хлопчиків КГ, так і у хлопчиків ЕГ. Однак найбільш високі показники темпу приросту окремого параметра, загального і середнього темпів приросту результатів є характерними для хлопчиків ЕГ.

Аналізуючи динаміку показників швидкісно-силових здібностей, можна відмітити, що хлопчики ЕГ показують достовірно вищі результати в порівнянні з КГ за всіма показниками.

При цьому різниця у внутрішньогрупових обсягах традиційних вправ та ігрових футбольних елементів на шкільних уроках фізичної культури неоднозначно проявляється у зв'язку з різним морфофункціональним статусом дітей. Так, результати тесту стрибка у висоту у хлопчиків із середнім і вище середнього рівнем фізичного розвитку КГ тільки на 10,6% і 11,2% вищі, ніж у хлопчиків ЕГ із низьким і нижче середнього рівня фізичного розвитку (табл. 4).

Таблиця 4

Середньорічне зростання показників швидкісно-силових здібностей першокласників залежно від рівня фізичного розвитку

№тесту	Група	Темпи приросту, %				
		Рівень фізичного розвитку				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1.	ЕГ	6,61	6,92	9,12	15,24	16,39
	КГ	6,32	6,86	8,24	11,60	14,24
2.	ЕГ	7,64	10,23	14,46	16,51	17,26
	КГ	7,93	10,34	12,89	13,27	15,61
3.	ЕГ	4,12	5,48	9,17	9,65	11,29
	КГ	3,95	5,12	8,22	8,80	9,14
4.	ЕГ	5,36	7,39	11,26	13,71	16,28
	КГ	5,09	6,82	9,33	9,91	12,98

Примітка: 1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок у висоту з місця; 3 – метання тенісного м'яча на дальність; 4 – штовхання набивного м'яча вагою 1 кг.

Серед хлопчиків ЕГ, які мають середній рівень і гармонійний ступінь фізичного розвитку, результати в тесті стрибка в довжину і висоту були вищі, ніж у хлопчиків цієї ж групи, але з дисгармонійним ступенем фізичного розвитку. Як у КГ, так і в ЕГ хлопчики з рівнем фізичного розвитку вище середнього мали більш високі показники (у середньому на 24,2% і 32,9% відповідно) у тесті на дальність кидання набивного м'яча в порівнянні з іншими однолітками.

В основному, середній темп приросту за всіма показниками був вищий у хлопчиків ЕГ.

Таким чином, наприкінці навчального року в розвитку швидкісно-силових здібностей спостерігається явна перевага хлопчиків ЕГ над хлопчиками КГ, і разом із тим посилюється внутрішньогрупова диференціація на користь хлопчиків із більш високими морфофункціональними характеристиками.

При повторному тестуванні дітей після літніх канікул встановлено, що хлопчики ЕГ за різницею показників мають більш високі результати, ніж їх однолітки в КГ. Однак кількісно темпи приросту перевищують початкові показники в середньому на 23,4% ($P < 0,05$).

Висновки

1. Заняття футболом на 28,5% збільшують рівень РА і на 32,1% моторну щільність занять, які приводять до загального збільшення РА в тижневому циклі в 1,6 раза, на що вказує збільшення ІРА в 4,2 раза. При цьому рівень ФП збільшується на 14,7%, а середньорічне зростання в різних тестах становить від 7,9% до 14,2% ($P < 0,05$).

2. З метою підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, інтенсифікації процесу розвитку швидкісно-силових здібностей у 6–7 річних першокласників можна рекомендувати за більш доцільний варіант уроку той, в якому 75% часу відводиться елементам футболу. Ураховуючи привабливаючу силу футболу, позитивний психо-емоційний і виховний вплив командної гри, кумулятивний ефект від виконання його тактико-технічних елементів, можна вважати, що переважне застосування елементів футболу як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури в початковій школі створить базу для зростання інтересу дітей до здорового способу життя, покращення їх загальної фізичної підготовки, посилення резервних адаптаційних можливостей дитячого організму й більш швидкого досягнення рівня “шкільної зрілості”.

1. Гуменна О. Оцінка режиму дня дітей молодшого шкільного віку / О. Гуменна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 209–212.
2. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи : попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 20–26.
3. Кружило Г. Особливості програми третього оздоровчого уроку фізичної культури // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / Г. Кружило, С. Волкова, І. Ляхова. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 123–126.
4. Давиденко Е. В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека : рекомендации по использованию / Е. В. Давиденко, Р. Масауд. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 12 с.
5. Мицкан Б. М. Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей 6-річного віку різного типу соціалізації / Б. М. Мицкан, Л. В. Заєць // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту “РЕГ” ім. акад. Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 163–166.
6. Рухова активність студентської молоді / А. Драчук, М. Галайдюк, І. Дуб [та ін]. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 184–186.

7. Магльований А. Системне уявлення про здоров'я людини / А. Магльований, О. Дуліба // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту “РЕГГ” ім. акад. Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 192–196.
8. Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту “РЕГГ” ім. акад. Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
9. Куц О. Вплив різних режимів рухової активності на стан здоров'я студентів ВНЗ гуманітарного профілю / О. Куц, В. Романенко, В. Пильненький // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту “РЕГГ” ім. акад. Степана Дем’янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 318–323.
10. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 303–306.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Випасняк І.П.**

УДК 37.015.31: 796
ББК 75.0+28.860.7

Катерина Сидорченко

ТИПОЛОГІЧНО ОБУМОВЛЕНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Упродовж трьох років на уроках фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах вивчалася динаміка фізичних можливостей одних і тих самих школярів на віковому етапі від одинадцяти до чотирнадцяти років. Ураховуючи тип соматичної конституції, на підставі щорічної кількісної різниці результатів тестування та загальних трирічних змін фізичних можливостей встановлено певні закономірності та віково-типологічні особливості цього процесу.

Ключові слова: *фізичні можливості, вікова динаміка, тип соматичної конституції, учні-підлітки, фізичне виховання.*

В течение трех лет на уроках физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях изучалась динамика физических возможностей одних и тех же учащихся с одиннадцати до четырнадцати лет. Учитывая тип соматической конституции, на основании ежегодной количественной разницы результатов тестирования и общих трехлетних изменений физических возможностей установлены определенные закономерности и возрастно-типологические особенности этого процесса.

Ключевые слова: *физические возможности, возрастная динамика, тип соматической конституции, мальчики и девочки среднего школьного возраста.*

Three years on the lessons of physical education in the comprehensive school studied the dynamics of physical conditions of pupils average school age at 11 to 14 years all. Together with the somatic type and every year changes of physical conditions was found general conformities and age-typological peculiarities of this process.

Key words: *physical conditions, age dynamics, type of somatic constitution, teenager students', physical education.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Вирішення завдань, що сьогодні постають перед фізичним вихованням у загальноосвітніх навчальних закладах, потребує встановлення вікових і статевих особливостей розвитку фізичних якостей. При цьому, враховуючи вимоги шкільної програми, необхідною умовою є реалізація диференційованого підходу до учнів [10].

Ураховуючи зазначене, виникає проблема, пов'язана з вивченням вікових і статевих особливостей динаміки фізичних якостей в учнів, які між собою відрізняються за певними ознаками. Ще більшого значення проблема набуває у ви-

падку, коли йдеться про учнів середнього шкільного віку, оскільки цей період характеризується суттєвою перебудовою в діяльності ендокринного апарату й серцево-судинної системи, прискоренням росту процесів і диференціації фізіологічних функцій [18]. Як зазначається в цьому зв'язку [11], у підлітковому віці для гармонійного розвитку організму особливо важливими є раціональний режим життя, складовою якого є систематичні заняття фізичними вправами.

Відомо, що кожна людина індивідуальна й характеризується сукупністю певних особливостей, властивостей, можливостей, що інтегруються в діяльність шляхом тонкої координації, компенсації та пристосування до факторів довкілля. На думку фахівців [1; 2; 5], забезпечення належного рівня рухової активності в процесі навчання є вкрай необхідним для реалізації генетичної програми індивідуального розвитку людини і як результат – досягнення встановленої мети. Іншими словами, індивідуальний підхід у фізичному вихованні з урахуванням особливостей людини дозволяє найбільшою мірою розкрити її здібності та реалізувати можливості в певному виді рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [3; 8; 9; 12; 13] свідчить, що основу індивідуалізації при організації фізичного виховання індивіда повинні складати його сталі ознаки. У цьому випадку одним із критеріїв, що відповідає вимогам, є тип соматичної конституції, що сьогодні широко застосовується в практиці спорту [14]. Що стосується дітей шкільного віку, зокрема середнього, які займаються фізичною культурою в обсязі шкільної програми, то такі роботи поодинокі [4; 7; 15; 17]. Разом із тим зазначені автори вивчали дещо інші аспекти проблеми, використовували різні схеми діагностики соматичного типу конституції, але отримані результати свідчать про ефективність використання даних соматичної як критерію розподілу школярів на гомогенні групи.

Мета роботи дослідити динаміку фізичних якостей учнів-підлітків різних типів соматичної конституції упродовж 11–14 років в умовах традиційно організованих занять фізичною культурою.

Методи й організація дослідження. Використовувались методи теоретичного (аналіз і синтез, систематизація й узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури) та емпіричного (педагогічне тестування) рівнів дослідження, включаючи методи математичної статистики.

Емпіричний матеріал, пов'язаний із кількісними параметрами прояву кожної фізичної якості, що вивчалась, отримали на одних і тих самих учнях у період з 11 до 14 років при використанні батареї тестів. Усі тести відповідали вимогам теорії тестів [16]. Визначення типу соматичної конституції здійснювали за допомогою схеми клінічної діагностики Штефко–Островського в модифікації С.С.Дарської [6].

Результати дослідження. *Дівчата.* Встановлено, що впродовж трьох вікових періодів у представниць астеноїдного типу конституції швидкість окремого руху (біг 20 м із ходу) покращувалась, за винятком 11–12 років, упродовж якого вірогідних змін не встановлено (табл. 1). При цьому загальне зростання результатів склало 0,6 с ($p < 0,01$). Що стосується іншого компонента швидкісних якостей – максимальної частоти рухів, то в цьому випадку встановлено зовсім іншу картину. Так, після вірогідного зростання результатів в 11–12 років, суттєвого зменшення приросту в 12–13, вони зменшились на 1,6 раза впродовж 13–14 років ($p < 0,01$). У підсумку це призвело до величин, що вірогідно не відрізнялися від даних, встановлених в 11 років.

Також щорічною позитивною динамікою в дівчат астеноїдного соматотипу відзначалися координаційні прояви в циклічних локомоціях, швидкісно-силові якості, м'язова за показниками сила станової динамометрії. Різниця полягала в дещо інших періодах найбільшого приросту результатів, а саме: координація в човниковому бігу, швидкісно-силові якості у стрибках і метаннях – найбільшими темпами зростали в 12–14 років, силові якості – на фоні відсутності щорічних вірогідних змін загалом зросли в середньому на 9,0 кг ($p < 0,01$).

Водночас переважна більшість фізичних якостей відзначалася різноспрямованістю змін, що полягали в покращенні результатів в одні вікові періоди та погіршення (або відсутність змін) – в інші. У трирічному підсумку отримано такі результати: вірогідно покращилися, крім зазначених раніше, також загальна витривалість, координаційні прояви в метаннях на дальність провідною й непровідною рукою та рухливість у попереку; вірогідно не змінилися: статична силова витривалість, максимальна частота рухів, координація в акробатичних рухах, м'язова сила правої кисті; суттєво погіршилася тільки рухливість у плечових суглобах.

В одноліток торакального типу соматичної конституції стабільним зростанням відзначалися тільки швидкісно-силові якості в метаннях. Протилежними змінами характеризувалися координаційні прояви в акробатичних рухах, рухливість у плечових суглобах, що щорічно погіршувались, відповідно, на 0,6 с та 5,0–6,0 см за винятком 12–13 та 13–14 років, уподовж яких зміни були невірогідні. Загалом, крім зазначених, інші фізичні якості вірогідно покращилися (табл. 1).

У групі дівчат м'язового типу конституції загальна витривалість відзначалася відсутністю вірогідних щорічних змін, що в підсумку призвело до результатів, встановлених у 11 років. Також несприятливою картиною змін характеризувалася швидкісна витривалість: вірогідне погіршення результатів упродовж 11–12 та 13–14 років призвело до загального зниження в середньому на 0,5 с ($p < 0,01$). Аналогічні зміни встановлено в рухливості в плечових суглобах, але негативні зміни склали в середньому 4,0 см ($p < 0,01$). При цьому практично не змінилася максимальна частота рухів, інші якості зростали, хоча й різними темпами.

У дівчат дигестивного типу соматичної конституції впродовж 11–14 років встановлено значне зростання переважної більшості фізичних якостей. Разом із тим покращення результатів відбувалося різними темпами. Так, найбільші темпи встановлено в розвитку швидкості окремого руху, координації в циклічних локомоціях, метанні на дальність провідною й непровідною рукою, рухливості в попереку, швидкісно-силових якостях й абсолютній силі. Що стосується швидкісної витривалості, максимальної частоти рухів, координації в акробатичних рухах, рухливості в плечових суглобах, статичної силової витривалості, то за три роки їх зміни були невірогідні (табл. 1). Разом із тим не встановлено жодної фізичної якості, що відзначалась негативними змінами.

Хлопчики. У представників астеноїдного типу конституції з 11 до 14 років щорічно зростала тільки загальна, швидкісна витривалість та абсолютна сила, що привело до покращення результатів за три роки відповідно на 130,3 м; 1,6 с та 17,7 кг ($p < 0,01$). Аналогічні зміни, але тільки в окремі вікові періоди, встановлено в максимальній частоті рухів, координації в циклічних локомоціях і метанні на дальність провідною рукою, швидкісно-силових якостях у стрибках, статичній силовій витривалості та кистьовій динамометрії.

Таблиця 1

Динаміка фізичних якостей дівчат різних типів соматичної конституції упродовж 11–14 років

Показник	Тип конституції	Щорічні зміни			Загальні зміни
		11–12	12–13	13–14	11–14
		$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$
Загальна витривалість					
6-хвилинний біг на відстань, м	А	-132,8**	188,3**	69,5	125,0*
	Т	35,0	65,2	155,9*	256,1**
	М	30,1	60,1	-40,1	50,1
	Д	84,4	45,4	81,6	211,4**
Швидкісна витривалість					
Біг 100 м, с	А	0,8	-2,0**	0,8*	-0,4
	Т	1,2**	-1,9**	-0,7**	-1,4**
	М	1,5**	-1,6**	0,6**	0,5**
	Д	1,4	-1,4	0,5	0,5
Максимальна швидкість руху					
Біг 20 м з ходу, с	А	0,1	-0,6**	-0,1	-0,6**
	Т	-0,1	-0,5**	-0,1	-0,7**
	М	0	-0,3**	-0,2*	-0,5**
	Д	0,2	-0,4	-0,3	-0,5**
Максимальна частота рухів					
5-секундний біг на місці, к-сть	А	1,6*	0,9	-1,6**	0,9
	Т	-0,5	1,6	-0,1	1,0*
	М	0,9	2,8**	-0,8*	-2,9
	Д	0,5	2,1	-2,5	0,1
Координація в циклічних локомоціях					
Човниковий біг 4×9 м, с	А	-0,2	-0,4*	-0,3*	-0,9**
	Т	-0,2	-0,3*	-0,2	-0,7**
	М	-0,5*	-0,1	-0,2	-0,8**
	Д	-0,2	-0,3	-0,3	-0,8**
Координація в балістичних рухах на дальність					
Метання провідною рукою, м	А	1,3*	-1,0*	4,4**	4,7**
	Т	2,3*	0,2	0,9*	3,4**
	М	2,4*	2,3*	0,2	4,9**
	Д	2,5	1,1	2,5	6,1**
Метання непровідною рукою, м	А	2,5*	0,3	0,7	3,5**
	Т	3,5**	-0,3	-1,1**	2,1**
	М	1,4*	0,4*	-0,2*	1,6**
	Д	0,9	0,8	0,7	3,4**
Координація в акробатичних рухових діях					
Три перекиди вперед, с	А	0,1	0,3*	-0,4**	0
	Т	0,3**	0	0,3	0,6**
	М	0,6**	-0,2	0,2	-0,6**
	Д	-0,1	0,1	-0,4	0,5

Продовження табл. 1

Рухливість у поперековому відділі хребта					
Нахил уперед стоячи, см	А	- 1,9 **	2,9 **	2,3 *	3,3 **
	Т	2,2 *	2,6 *	0,1	4,9 **
	М	- 0,4	1,6	- 1,6 **	- 0,4
	Д	2,5	1,3	0,4	4,2 **
Рухливість у плечових суглобах					
Викрут мірної лінійки за спину, см	А	9,8 **	3,7	- 4,5 *	9,0**
	Т	6,0 **	5,0 **	- 1,5	9,5 **
	М	- 3,5 **	1,9 *	- 2,4	4,0 **
	Д	- 0,6	0,5	0,6	0,5
Швидкісно-силові якості в стрибках					
Стрибок у довжину з місця, см	А	- 1,3	10,8 **	5,3 *	14,8 **
	Т	0,5	9,0 **	2,5	12,0**
	М	9,7 *	5,7 *	1,4	16,8 **
	Д	0,4	6,0	8,7	15,1 **
Швидкісно-силові якості в метаннях					
Метання набивного м'яча сидячи, м	А	- 0,1	0,5 **	1,6 **	2,0 **
	Т	0,3 *	0,5 **	1,1 **	1,9 **
	М	0,1	0,9 *	0,9 *	1,9 **
	Д	0,5	0,9	0,9	2,3 **
Статична силова витривалість					
Вис на зігнутих руках, с	А	- 4,0 *	3,3 **	- 0,2	- 0,9
	Т	- 2,5 *	3,8 *	3,6 *	4,9 **
	М	- 0,9 *	0,4 **	2,4 **	1,9 **
	Д	- 0,8	0,7	0,9	0,8
Силові якості					
Динамометрія правої кисті, кг	А	- 0,9	2,4 *	0,9	2,4
	Т	2,9 **	0,7	0,4	4,0 **
	М	3,9	2,2	2,8	8,9 **
	Д	1,6 *	2,4 **	2,5 *	6,5 **
Динамометрія лівої кисті, кг	А	- 0,2	1,5	0,2	1,5 *
	Т	2,2 *	- 0,4	0,2	2,0 **
	М	2,3 *	2,2 *	1,0	5,5 **
	Д	0,4	0,6	2,2 *	3,2 *
Станова динамометрія, кг	А	1,7	2,9	2,4	9,0 *
	Т	8,3 **	6,2 **	2,7	17,2 **
	М	4,0 *	8,7 **	4,4	17,1 **
	Д	7,4 **	7,6 **	2,0	17,0 **

Примітка: тут і далі: "А" – астенічний, "Т" – торакальний, "М" – м'язовий, "Д" – дигестивний типи соматичної конституції; метання провідною і непровідною руками виконувалося з розбігу, прилад – тенісний м'ячик;

"*" – $p < 0,05$; "***" – $p < 0,01$ за t-критерієм Стьюдента;

$\Delta \bar{X}$ – зміни впродовж року, виражені в абсолютних величинах.

Водночас за три роки вірогідно не змінилася максимальна швидкість руху, рухливість у попереку, координація в метаннях на дальність непровідною рукою та в акробатичних рухах, а також швидкісно-силові якості в метаннях (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників моторики хлопчиків різних типів соматичної конституції упродовж 11–14 років

Показник	Тип конституції	Щорічні зміни			Загальні зміни
		11–12	12–13	13–14	11–14
		$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$
Загальна витривалість					
6-хвилинний біг на відстань, м	А	– 12,0	80,4 **	61,9 *	130,3 **
	Т	68,1	87,9 *	34,0	190,0 **
	М	– 25,2	– 31,2	2,1	– 54,3
	Д	– 8,1	– 62,9 *	– 61,6	– 132,6 **
Швидкісна витривалість					
Біг 100 м, с	А	– 0,6 *	– 1,2 **	0,2	– 1,6 **
	Т	– 0,6	– 0,8 **	– 0,5 *	– 1,9 **
	М	– 0,1	– 0,5 *	0	– 0,6 *
	Д	0,3	0,6 *	0,8	1,7 **
Максимальна швидкість руху					
Біг 20 м із ходу, с	А	– 0,2	0	0	– 0,2
	Т	– 0,1	– 0,1	– 0,5 **	– 0,7 **
	М	0,2	0,1	– 0,8 *	– 0,5
	Д	– 0,3 *	0	– 0,2	– 0,5 **
Максимальна частота рухів					
5-секундний біг на місці, к-сть	А	– 0,2	4,1 *	0,1	4,0 **
	Т	4,4 *	– 0,2	0	4,2 **
	М	– 1,3	6,2 **	– 0,7	4,2 *
	Д	2,1	– 1,0	0,4	0,5
Координація в циклічних локомоціях					
Човниковий біг 3x10 м, с	А	– 0,4 **	– 0,1	– 0,1	– 0,6 **
	Т	– 0,5 **	– 0,6 **	0,1	– 1,0 **
	М	0,1	– 1,2 **	1,0 **	– 0,1
	Д	0,1	– 0,5	– 0,6	0
Координація в балістичних рухах на дальність					
Метання провідною рукою, м	А	9,9 **	0,1	– 0,7	9,3 *
	Т	2,2	12,6 **	0,7	15,5 **
	М	5,6 *	7,2 **	6,1 *	18,9 *
	Д	5,6 *	5,4 *	0,1	11,1 **
Координація в балістичних рухах на дальність					
Метання непровідною рукою, м	А	7,5 **	– 2,4	1,7	6,8
	Т	– 3,0 *	6,2 **	5,4 **	8,6 **
	М	6,3 **	2,9	0,1	9,3 *
	Д	2,5	8,3 *	– 4,6	6,2 **
Координаційні якості в акробатичних рухах					
Три перекиди вперед, с	А	0,1	0,1	0	0,2
	Т	0,3 *	0,1	– 0,8 **	– 0,4 **
	М	– 0,4 **	0,3	– 0,5	– 0,6 **
	Д	– 1,1 **	0,6 *	0,1	– 0,4 *

Продовження табл. 2

Рухливість у поперековому відділі хребта					
Нахил вперед стоячи, см	А	-1,4	-1,9	-1,0	-4,3
	Т	0	4,3 **	-4,0 **	0,3
	М	-0,8	4,3 *	-5,5 **	-2,0
	Д	0	2,0	-0,8	1,2
Рухливість у плечових суглобах					
Викрут мірної лінійки за спину, см	А	11,2 *	6,9	2,0	20,1 **
	Т	0,7	8,4	3,2	12,3 **
	М	2,9	3,6	8,2	14,7 **
	Д	-1,9	0,2	0,9	-0,8
Швидкісно-силові якості в стрибках					
Стрибок у довжину з місця, см	А	20,8 *	6,3	1,2	28,3 **
	Т	18,0 **	1,8	2,3	22,1 **
	М	14,0 *	16,2 **	30,4 **	60,6 **
	Д	17,9 **	6,9 *	-2,7	22,1 **
Швидкісно-силові якості в метаннях					
Метання набивного м'яча сидячи, м	А	-0,4	0,6 *	0,2	0,4
	Т	0,5 **	0	0,2	0,7 **
	М	0,6 **	0,5	0,4 *	1,5 **
	Д	-0,2	0,8	1,2	1,8 **
Статична силова витривалість					
Вис на зігнутих руках, с	А	2,7	2,0	21,0 *	25,7 **
	Т	-2,2	5,8 *	1,9	4,5
	М	5,5 *	0,2	5,1 *	10,8 **
	Д	-0,3	-2,5 *	-1,0	-3,8 **
Силові якості					
Динамометрія правої кисті, кг	А	1,1	2,9	11,7 *	15,7 **
	Т	1,1	0,6	6,6 **	8,3 **
	М	2,3 *	0	6,9 **	9,2 **
	Д	1,6	3,7 **	4,5	10,2 **
Динамометрія лівої кисті, кг	А	0,3	2,5	9,4 *	12,2 **
	Т	0,9	0,1	5,9 *	6,9 **
	М	2,2 *	1,4	8,0 **	11,6 **
	Д	2,6	3,2 *	4,2	10,0 **
Станова динамометрія, кг	А	5,5 **	0,9	11,3 **	17,7 **
	Т	3,7	1,4	9,2 **	14,3 **
	М	4,1	4,4 *	10,8 **	19,3 **
	Д	6,9 *	5,9 *	11,1	23,9 **

В однолітків торакального соматотипу щорічно зростала переважна більшість фізичних якостей, але вірогідно значущими змінами відзначалася тільки швидкісна витривалість. Разом із тим суттєве зростання результатів тільки в окремі вікові періоди, в інші – відсутність таких змін або навіть незначне погіршення результатів – спричинили таке: за трирічний період вірогідно зросли загальна й швидкісна витривалість, максимальна частота рухів, усі види координації, швидкісно-силові якості в стрибках і метаннях, сила в становій і кистьовій динамометрії. Не змінився рівень прояву рухливості в попереку та статичної силової витривалості. Суттєво зросли

результати у викрутці мірної лінійки за спину – у середньому на 20,1 см, проте значно погіршилися в рухливості в плечових суглобах ($p < 0,01$).

У хлопчиків м'язового типу конституції впродовж 11–14 років зміни фізичних якостей відзначалися неоднаковою спрямованістю. Так, щорічне вірогідне покращення результатів встановлено тільки в прояві координації в метаннях на дальність провідною рукою та швидкісно-силових якостей у стрибках. В окремі періоди позитивною, статистично значущою динамікою характеризувались усі фізичні якості, за винятком загальної витривалості, рухливості в плечових суглобах, унаслідок чого підсумкові результати останніх відповідно не змінилися та суттєво знизилися. Крім зазначених, відсутністю вірогідних змін упродовж трьох років також відзначалася швидкість максимального руху, координація в циклічних локомоціях та рухливість у попереку; водночас вірогідно погіршився рівень прояву рухливості в плечових суглобах.

У представників дигестивного типу соматичної конституції за три роки значно знизилася загальна, швидкісна та статична силова витривалість – у середньому на 132,6 м; 1,7 с та 3,8 с ($p < 0,01$). Відсутністю статистично значущих змін за трирічний термін характеризувалася максимальна частота руху, координація в циклічних локомоціях, рухливість у попереку й плечових суглобах; інші фізичні якості значно зросли (табл. 2). Разом із тим в останньому випадку величини зростання та динаміка показників упродовж кожного вікового періоду відрізнялись. Так, щорічним вірогідним покращенням результатів в усі періоди не відзначався жоден показник, координація в метаннях провідною рукою та сила правої і лівої кисті покращувалися в 11–12 та 13–14 років, швидкісно-силові якості в стрибках та сила в становій динамометрії – в 11–13 років.

Отже, отримані дані свідчать про існування типологічно обумовлених особливостей динаміки основних фізичних якостей у дівчат і хлопчиків на віковому етапі 11–14 років та вказують на необхідність їх урахування при плануванні розвивальних навантажень для уроків та інших форм занять фізичними вправами.

Висновки

1. Встановлено, що під час традиційно організованих занять фізичними вправами щорічні зміни фізичних якостей учнів з 11 до 14 років відзначаються типологічно обумовленими особливостями.

2. У дівчат усіх типів конституції впродовж 11–14 років покращується переважна більшість фізичних якостей, за винятком: астеноїдний тип – рухливості в плечових суглобах (вірогідно погіршується), швидкісної та статичної силової витривалості, максимальної частоти рухів, координації в акробатичних рухах, сили правої кисті (зміни невірогідні); м'язовий тип – відповідно швидкісної витривалості, рухливості в плечових суглобах та загальної витривалості, максимальної частоти рухів, рухливості в попереку; дигестивний тип – швидкісної та статичної силової витривалості, максимальної частоти рухів, координації в акробатичних рухах, рухливості в плечових суглобах, що вірогідно не змінюються; торакальний тип – координації в акробатичних рухах, рухливості в плечових суглобах, що погіршуються.

3. У хлопчиків усіх типів конституції впродовж 11–14 років зростає більшість фізичних якостей, за винятком: астеноїдний тип – рухливості в плечових суглобах, що суттєво погіршується, та швидкості окремого руху, координації в метаннях невідною рукою й акробатичних рухах, рухливості в попереку, швидкісно-силових якостей у метаннях, що практично не змінюються; торакальний тип – відповідно, рухливості в плечових суглобах та рухливості в попереку, статичної силової витривалості; м'язовий тип – рухливості в плечових суглобах та загальної витривалості,

максимальної швидкості руху, координації в човниковому бігу, рухливості в попереку; дигестивний тип – усіх видів витривалості та максимальної частоти рухів, координації в циклічних локомоціях, рухливості в попереку і плечових суглобах.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення структури вікових змін фізичних якостей та розробку параметрів оздоровчо-розвивальних фізичних навантажень, в яких би враховувались встановлені віково-типологічні особливості динаміки цих якостей у дівчат і хлопчиків.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Вяткин Б. В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б. В. Вяткин, Р. В. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 88–98.
3. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе : педагогические стратегии и технологии / Вишневецкий В. А. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2002. – 270 с.
4. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / Гасюк Ігор Леонідович. – Львів, 2003. – 254 с.
5. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте (Наука – спорту) / Губа В. П. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
6. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45–54.
7. Дорохов Р. Н. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. на соиск. учён. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Р. Н. Дорохов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 21 с.
8. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
9. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. на соиск. учён. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры”; 03.00.13 “Физиология человека и животных” / В. В. Зайцева. – М., 1995. – 41 с.
10. Здоров’я і фізична культура : програма 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів (проект) // Інформаційний збірник Міністерства науки і освіти України. – № 9–10. – К. : Педагогічна преса, 2004. – 65 с.
11. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. учён. степени доктора наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : [учеб. пособ.] / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
13. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
15. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / Русалов В. М. – М. : Наука, 1979. – 352 с.
16. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
17. Сидорченко К. М. Основи формування оптимального змісту уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків : [метод. рекомендації] / К. М. Сидорченко, Г. А. Єдинак. – Кам’янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 90 с.
18. Физиология подростка / [под ред. Д. А. Фарбер] // Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1988. – 208 с. – (Серия “Педагогическая наука – реформе школы”).

Рецензент: канд. біол. наук, доцент **Султанова І.Д.**

СПОРТ

УДК 378/14:796.032

Юрій Олійник

ББК 74.580.055

СТАН ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

У статті подано опис анкетування студентів України і Польщі з проблем розвитку олімпійського руху в таких напрямках, як екологія, політика, допінг та філософія олімпізму. Робота визначає стан розвитку олімпійської освіти серед студентів обох країн та формує пріоритетні напрями розвитку олімпійського виховання.

Ключові слова: олімпійський рух, глобалізація, олімпійська освіта, олімпізм.

В статье описываются результаты анкетирования студентов Украины и Польши по проблемам развития олимпийского движения таких направлений, как экология, политика, допинг, а также философия олимпизма. Работа определяет состояние развития олимпийского образования среди студентов двух стран и формирует приоритетные направления развития олимпийского воспитания.

Ключевые слова: олимпийское движение, глобализация, олимпийское образование, олимпизм.

The article provides a description of the survey held among the students of Ukraine and Poland on the problems of the development of the olympic movement in the directions of ecology, politics, drug abuse and philosophy of olympism.

The work defines the state of development of the olympic education among the students of both countries and forms the primary directions of the development of the olympic educations.

Key words: olympic movement, globalization, olympic education, olympism.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В умовах сучасної світової глобалізації вкрай важливо зберегти всі культурні надбання людства, до яких належить й олімпійський рух. Олімпійські ігри – наймасштабніше спортивне свято на планеті, одне з найпопулярніших видовищ для глядачів багатьох національностей. Забезпечити популяризацію олімпійських ідеалів і цінностей покликана олімпійська освіта [2].

У теорії і практиці олімпійської освіти реалізуються різноманітні підходи в здійсненні цієї педагогічної діяльності. Олімпійська освіта реалізується на основі ідеалів та цінностей олімпізму [3]. Сучасне динамічне суспільство по-різному сприймає олімпійську філософію й не рідко ідеали та цінності стають відносними, коли мова йде про особисті інтереси, меркантильність, марнославство та багатомільйонні прибутки. Олімпійська освіта покликана зберегти вічні цінності та ідеали олімпізму, а також боротися з негативними наслідками й процесами в олімпійському русі.

Історія сучасного олімпійського руху переконливо свідчить, що принципи та ідеали олімпізму є вічні та незмінні. Як на стародавніх Олімпійських іграх, так і під час їх відродження ми відстежуємо закладені підвалини гуманізму та мультикультуралізму, свого роду феномен суспільного життя світового співтовариства, що гуртує різні національні культури й світогляди.

Іншими словами, олімпійський рух із часу його відродження стає своєрідною ланкою світової глобалізації [3; 2; 6].

Фундатором сучасного олімпійського руху бароном П'єром де Кубертенем та його соратниками були закладені підвалини олімпійської філософії, які викладені в Олімпійській хартії та є обов'язковими до виконання всіма, хто має будь-які стосунки до олімпізму. Основою такої філософії є гуманістичний мультикультуралізм, сформований на основних етичних і моральних цінностях, спрямований на розвиток

позитивних людських якостей, формування гармонійного суспільства та використання спорту як засобу у вирішенні суспільних завдань [6; 7].

Метою олімпійського руху є побудова кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту, без будь-якої дискримінації, в дусі додержання принципів олімпізму: взаєморозуміння, дружби, солідарності і чесної гри [3; 6].

Варто зазначити, що жодна світова організація не досягла таких результатів, як Міжнародний олімпійський комітет. МОК упродовж одного століття зумів поєднати багатокультурну планету Земля під одними гаслами, що є дійсно феноменальним явищем в історії світової спільноти.

Українську важливу роль в реалізації ідей олімпізму відіграє олімпійська освіта, яка є різновидом освіти і являє собою конкретну педагогічну діяльність, що, у свою чергу, сформована на ідеях олімпійської філософії, ідеалах та цінностях олімпізму й здійснюється в рамках олімпійського руху [6].

Ураховуючи особливості цієї педагогічної діяльності, необхідно конкретизувати завдання й методи олімпійської освіти, визначити актуальні проблеми олімпійського руху й шляхи їх подолання. Необхідно проаналізувати сприйняття суспільством олімпійської філософії; яким чином молодь реагує на негативні явища в олімпійському русі; який світогляд сформований у молодого покоління; які цінності сьогодні є важливими для сучасно суспільства та яким вбачається подальший розвиток олімпійського руху.

У цьому контексті важливим є проведення міжнародного соціологічного дослідження, за допомогою якого можна вивчити найважливіші проблеми розвитку олімпійського руху, визначити ставлення студентської молоді до тих чи інших явищ та виокремити пріоритетні напрями для реалізації олімпійської освіти.

Одне з перших міжнародних соціологічних досліджень на тему “Олимпийское и спортивно-гуманистическое воспитание детей и молодежи” було проведене професором Російської державної академії фізичної культури В.І.Столяровим [3]. На основі отриманих результатів були сформовані й визначені вихідні положення науково обґрунтованої концепції олімпійської освіти, одержана важлива соціологічна інформація про ставлення респондентів до ідеалів і цінностей олімпізму, а також було визначено основні напрями й шляхи вдосконалення олімпійської освіти дітей і молоді [3; 4; 5]. Такого роду дослідження стало основою для розробки перших програм олімпійської освіти – для учнів ДЮСШ, юних футболістів, учнів загальноосвітніх шкіл та студентів. Ці програми були викладені в дисертаційних дослідженнях учнів В.І.Столярова та його наступників [3]. Дане соціологічне дослідження відіграло важливу роль у формуванні системи олімпійської освіти в Росії. Останнім часом Російська Федерація займає передові позиції в науково-дослідній та практичній діяльності в царині олімпійської освіти. Особливе поштовхування практики такої педагогічної діяльності мало місце на передодні висунення кандидатури м. Сочі на проведення зимових Олімпійських ігор, і як результат – отримано прихильність членів МОК. Таким чином, можна дійти висновку, що саме рівень розвитку олімпійської освіти й особливо правильне визначення пріоритетних завдань зумовлюють позитивні результати розвитку ідеології олімпізму.

В умовах сучасної європейської інтеграції Української держави та руху до європейських стандартів освіти було б доречно провести соціологічне дослідження в одній з європейських країн та здійснити порівняльну характеристику з результатами досліджень в Україні. Такою європейською країною стала сусідня Польща, яка сьогодні є активним членом Євросоюзу та однією з прихильників вступу України до Європейської співдружності.

Мета дослідження – визначити рівень знань і ставлення студентів України і Польщі щодо проблем олімпійського руху та виявити пріоритетні напрямки розвитку олімпійської освіти.

Організація та методи дослідження. Для визначення проблем, які сьогодні є актуальними в олімпійському русі та турбують молодь, було проведено соціологічне дослідження у вигляді анкетування. Воно передбачало опитування студентів факультетів фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ, Україна) та Ряшівського університету (м. Ряшів, Польща).

Констатувальний експеримент охопив 163 респонденти 1–3 року навчання у вузі, з них 127 студентів з України та, відповідно, 36 – з Польщі, що є репрезентативною вибіркою. Анкета містила 55 тверджень і була розділена на 4 блоки, а саме:

- екологія та олімпійський рух;
- допінг у олімпійському спорті;
- політика та олімпійський рух;
- комерція, філософія, ідеали та олімпійський рух.

У першому блоці були викладені запитання, що стосувалися проблем екології та діяльності Міжнародного олімпійського комітету (МОК), Національного олімпійського комітету (НОК) у вирішенні екологічних проблем людства. Визначено рівень поінформованості респондентів із приводу проведення екологічних акцій.

Другий блок містив запитання стосовно актуальних проблем використання допінгу в олімпійському спорті. За їх допомогою ми визначили ставлення студентів до вживання заборонених у спорті фармакологічних засобів та харчових добавок, а також їхню обізнаність із цієї проблеми.

Третій блок містив запитання, що стосуються міжнародної та національної політики України і Польщі щодо поширення ідей олімпізму серед населення. Такі запитання допомогли визначити ставлення респондентів до політиків своєї країни і політики як явища, яке тією чи іншою мірою регулює розвиток олімпійського руху.

Останній, четвертий, блок містив комплекс запитань із проблем зв'язку ідеалів олімпізму та сучасних тенденцій із комерціалізацією олімпійського спорту. Цей блок запитань дав змогу визначити ставлення респондентів до проблем миру на Землі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз першого блоку запитань, що стосуються проблем екології і діяльності МОК та НОК в їх вирішенні, дав такі результати. Зокрема, аналізуючи відповіді студентів України і Польщі, виявилось, що 63,88% респондентів із Польщі вважають, що МОК та його світова структура можуть впливати на вирішення екологічних проблем суспільства, натомість серед українських респондентів таких виявлено 55,90%.

Наступне твердження визначало ефективність діяльності МОК у вирішенні світових екологічних проблем. Виявлено, що 75% респондентів польського та 88,2% українського університетів вважають, що діяльність МОК у цьому напрямі є малоефективною.

На запитання: “Чи знаєте Ви конкретні екологічні акції, проведені МОК?” та “Чи чули Ви про проведення НОК Вашої країни екологічних акцій у масштабах країни, регіону, міста?” – 100% студентів із Польщі не чули про подібні заходи та не змогли привести жодного прикладу; на Україні ж ситуація суттєво не відрізнялася й становила 96% у першому, і 94,5% – у другому випадку. Водночас встановлено, що всього 5,5% опитаних студентів у Ряшівському університеті і 29,1% студентів із Прикарпатського національного університету намагалися віднайти необхідну

інформацію про проведення екологічних акцій або хотіли долучитися до їх проведення.

Виявлено, що 63,8% респондентів із Польщі та 93,7% з України підтримали б проведення екологічних акцій НОК у своєму місті. На запитання, чи вважаєте Ви необхідним розгорнути активну інформаційну та роз'яснювальну роботу з проблем довкілля при НОК, що є членом МОК, були отримані такі результати: студенти з Польщі – 94,5%, на противагу 77,9% студентів з України. Також виявлено, що 47,2% респондентів із Польщі та 83,4% з України охоче взяли б участь в екологічних акціях, які проводяться під егідою НОК. Також виявлено, що 83,3% студентів з університету в м. Ряшів та 86,6% з університету в м. Івано-Франківськ вважають, що МОК та його структура повинні дещо відповідальніше ставитися до проблем екології світу.

Студентська молодь стурбована станом довкілля, і водночас спостерігається тенденція недостатньої поінформованості й обізнаності їх в цьому питанні. Також результати свідчать і про те, що переконлива більшість респондентів хотіла б узяти участь в екологічних акціях під егідою МОК та НОК своєї країни і вважають, що потрібно розгорнути активну роз'яснювальну роботу й доносити до них необхідну інформацію.

Значна кількість студентів вважає, що їх обізнаність із проблем екології є наслідком діяльності всесвітніх організацій із питань захисту навколишнього середовища та висвітлення цих питань у мас-медіа. МОК і його світова структура дедалі частіше висувають вимоги щодо зменшення викидів шкідливих речовин в атмосферу, забруднення гідросфери та літосфери, масштабного вирубування лісів на планеті тощо. Особливо така політика МОК стосується країн, яким надано право на проведення Олімпійських ігор. Останні масштабні заходи, направлені на покращення довкілля, були проведені в Китаї під час підготовки до Олімпійських ігор 2009 року.

Проте МОК повинен більш активно займатися цим питанням, адже серця декількох мільярдів людей віддані саме спорту. Скажімо, чому екологічні акції проводяться тільки в країні, яка є безпосередньо організатором Олімпійських ігор? Доцільно було б МОК за тиждень до початку Олімпійських ігор, під своєю егідою започаткувати акцію з умовною назвою “Тиждень порятунку Землі”, розіславши всім країнам пропозиції щодо проведення таких акцій, і з допомогою волонтерів забезпечити проведення таких заходів, цим самим демонструючи світові, що філософія олімпізму не закінчується винятково на особистості спортсмена та його рекордах, а й насправді може претендувати на звання філософії сучасного суспільного життя. Вражає також і те, що майже 100% респондентів польського й українського університетів не чули про проведення будь-яких екологічних акцій, проведених під егідою МОК у світі, країні чи місті, де вони проживають. Це свідчить про недостатнє використання інформаційного ресурсу самого МОК.

У цьому аспекті 82,7% респондентів вважають, що потрібно негайно розгорнути активну інформаційну й роз'яснювальну роботу щодо проведення екологічних акцій. Нами виявлено 78,7% респондентів із Польщі, які б підтримали проведення таких акцій у себе в місті (в Україні цей показник складає 29,9%). Особисто взяли б участь 65,6% респондентів обох університетів; цікавим є те, що в Україні цей показник сягає 84,2%, тоді як у Польщі – усього 47,1%.

Респонденти України і Польщі вважають, що МОК повинен перейматися проблемами екології, і таке твердження знайшло підтримку більш ніж у 84,9% опитаних з обох університетів. Це, безсумнівно, є сигналом для МОК та своєрідним

мандатом довіри від молодого покоління. Українці важливо вміло використати дані цього соціологічного дослідження та віднайти місце в олімпійській освіті для проблем екології нашої планети. Для цього було б ефективним включення до дитячих видань розділів, що стосуються проблем довкілля, засобів боротьби із забрудненням міст, перелік проведених МОК акцій щодо захисту довкілля тощо.

Проблема допінгу вже тривалий час обговорюється науковцями, лікарями, генетиками, психологами, та, звісно, фахівцями спорту й людьми, безпосередньо причетними до розвитку олімпійського руху, що стимулювало виникнення Анти-допінгового кодексу олімпійського руху з подальшим його вдосконаленням [8]. МОК здійснює жорстку політику щодо спортсменів, які вживають заборонені ергогенні засоби та методи, витрачаючи на боротьбу із цією проблемою великі кошти.

На запитання: “Чи вважаєте Ви, що олімпійський рух є абсолютно чистий з точки зору вживання допінгу?” тільки 13,8% респондентів із Польщі і 8,6% з України відповіли “так”. Недостатньо ефективною вважають респонденти діяльність МОК у боротьбі з допінгом, відповідно 61,2% студентів із Ряшова та 56,7% – з України.

Як видно з результатів дослідження, польських та українських респондентів розділяють кілька відсотків, але факт більшості присутній в обох випадках. Подібними результатами є відповіді респондентів на запитання: “Чи відчувають вони на собі достатню поінформованість із приводу згубної дії допінгу на організм людини?”. Поінформованими себе вважають 61,2% опитаних у Польщі, та 56,0% в Україні.

Аналіз результатів нашого дослідження виявив, що 83,3% респондентів польського і 75,5% з українського університетів вважають необхідним проведення різного роду акцій протесту проти вживання допінгу у своїй країні, разом із тим 100% опитаних у Польщі та 91,4% в Україні не чули про проведення будь яких заходів у своєму місті чи країні, спрямованих на боротьбу з допінгом. Цікавими виявились відповіді на запитання: “Чи взяли б Ви участь у проведенні акцій протесту проти вживання допінгу?”. У Польщі виявилось таких 55,5%, а в Україні – 70,0%.

Відомо що в дитячо-юнацькому спорті вихованці спортивних шкіл стають жертвами марнославних тренерів, які в гонитві за спортивними результатами спонукають учнів до вживання заборонених препаратів. У такий період переважна більшість препаратів є надзвичайно шкідливими й можуть нанести невинуватної шкоди молодому організму. Незакриті зони росту та незавершеність диференціації серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної систем та опорно-рухового апарату не є сприятливими для перенесення значних фізичних навантажень, та ще й на фоні застосування ергогенних препаратів. Така тенденція сприяє виникненню травматизму та різного роду захворювань, у тому числі й хронічних. На запитання, чи потрібно притягувати до кримінальної відповідальності тренера, який свідомо спонукає спортсменів до вживання допінгу, 94,4% студентів із Польщі та 85,8% з України висловили підтримку. Лише 55,5% опитаних польських студентів вважають що спортсмени відчувають на собі тиск із боку тренерів, щодо вживання допінгу. В Україні цей показник становить 72,4%. Цікавими результатами стали відповіді респондентів на запитання, чи спонукала комерціалізація Олімпійських ігор та спорту до виникнення проблеми допінгу, зокрема 83,3% студентів Ряшівського університету та 69,2% Прикарпатського дали позитивну відповідь на запитання.

І, нарешті, 61,1% опитаних у Ряшові і 85,8% в Івано-Франківську вважають, що проведення обов'язкових консультацій та лекцій тренерам і спортсменам сто-

совно наслідків вживання допінгу були б ефективними в боротьбі із цим негативним явищем у спорті й особливо в дитячо-юнацькому віці.

Надзвичайно цікаво було дізнатися думку респондентів із приводу вживання заборонених препаратів, адже опитані були майбутніми фахівцями галузі фізичного виховання та спорту. Виявлено, що 11,2% усіх опитаних респондентів переконані в абсолютній чистоті олімпійського руху щодо вживання допінгу. Більша частина (58,9%) респондентів обох країн вважає діяльність МОК із цього приводу не достатньо ефективною. Водночас 79,4% респондентів вважають за потрібне проведення різного роду акцій протесту, спрямованих на боротьбу з допінгом, і при цьому 100% респондентів із Польщі та 91,4% з України не чули про проведення будь-яких акцій проти вживання допінгу. І це свідчить про відсутність належних інформаційних джерел, які могли б забезпечити високий рівень поінформованості населення. Сьогодні наймасштабнішим і найпоширенішим видом боротьби з допінгом залишається проведення допінг-контролю у спортсменів. Проте ніхто не говорить про дитячо-юнацькі спортивні школи, адже дорога до Олімпу розпочинається саме там. Тренери нерідко задля досягнення результатів молодими спортсменами вдаються до практики використання заборонених препаратів і, мабуть, про це знають наші респонденти, адже в середньому більше 91,1% із них готові підтримати ідею щодо притягнення тренерів до кримінальної відповідальності за спонукання спортсменів до вживання допінгу. Загалом 63,9% респондентів вважають, що спортсмени відчувають на собі тиск із боку тренера, що спонукає їх до вживання заборонених препаратів.

Більше 76,2% респондентів із загальної кількості опитаних вважають, що саме комерціалізація олімпійського та професійного спорту сприяла поширенню вживання допінгу. Ми теж є прихильниками такої думки, адже людина по своїй суті рідко може відмовитись від матеріального збагачення. А, враховуючи ще й той факт, що спорт – це важка й повсякденна праця над вдосконаленням своїх особистих знань, умінь і навиків, розвиток вольових якостей та постійна боротьба, у першу чергу із собою, яка тримає спортсмена на межі своїх можливостей, за таку діяльність, звісно, приємно отримати матеріальне збагачення. Але ж, де межа між заняттям спортом задля задоволення й заняттям спортом заради грошей? Коли спортсмен перестає думати про результат, як про своє особисте досягнення та вершину своєї майстерності, і розцінює його як нові можливості для заробляння грошей? Яким чином ця проблема вплинула на прогрес олімпійського руху? Чи стають гроші гальмуючим фактором, змістивши ідеали та цінності на інший план?

Встановлено, що 73,4% із загальної кількості респондентів виступають за те, що в дитячо-юнацьких школах потрібно проводити роз'яснювальну роботу й обов'язкові лекції тренерам та спортсменам із приводу згубної дії допінгу на організм людини.

З виходом ССРСР на олімпійську арену (1952 р.) в наступні 40 років розвиток олімпійського спорту відбувався на тлі політичного протистояння двох ідеологій (комуністичної і демократичної). Досягнення на Олімпійських іграх ставали аргументами, що свідчили про перевагу соціально-економічного устрою держави.

В окремих випадках Олімпійські ігри використовувались як засіб холодної війни, що, наприклад, мало місце під час бойкоту Олімпіад у Москві (1980 р.) та Лос-Анджелесі (1984 р.).

З того часу пройшло чимало років, олімпійський рух активно розвивався, а Олімпійські ігри, як і в минулому, привертають увагу всіх країн світу, і в першу чергу супердержав. Політична складова залишається актуальною й через те, що розвиток спорту в країні можливий у разі прихильності політиків до здорового й

активного способу життя. Відомо, що спорту вкрай важко розвиватися в бідних країнах. Його розвиток зумовлюється взаємодією соціально-економічних, політичних, культурних факторів життєдіяльності людини. Отже, політична складова залишається актуальною й потребує поглибленого вивчення та активного обговорення в суспільстві.

На запитання, чи вважаєте Ви олімпійський рух аполітичним, “ні” відповіли 61,1% респондентів у Польщі та 68,5% в Україні. А на запитання, чи є олімпійський рух контрольований політикою провідних країн світу, “так” відповіли 58,3% студентів із Ряшівського університету і 75,5% з Прикарпатського. При цьому 61,1% опитаних із польського університету та 59,0% з українського вважають, що олімпійський рух є піартехнологією для політиків у своїх країнах. За результатами анкетування також виявлено 66,6% польських респондентів та 60,6% українських, які вважають, що спорт є одним із способів відмивання грошей у багатьох країнах світу. Водночас студенти переконані, що політики та чиновники є далекими від проблем спорту й олімпійського руху (63,8% і 74,8% відповідно).

Аналізуючи результати анкетування, виявлено 91,6% респондентів із Польщі і 83,4% з України, які вважають, що про олімпійців турбуються більше під час олімпійського року, а не під час повного чотирирічного олімпійського циклу. Такі дані свідчать про розчарування респондентів у підтримці олімпійців у своїх країнах. Більша частина (58,3%) студентів Ряшівського і 62,2% Прикарпатського університетів вважають, що політики та чиновники більше переймаються можливістю займатися спортом самим, ніж можливостями займатися спортом молоді.

Отримані результати свідчать про незадоволеність респондентів політичним підходом до вирішення чималої кількості питань, що стосуються олімпійського руху та олімпійського спорту. Політичне протистояння в середині країни часто відтісняє проблеми спорту на інший план, а відтак страждають олімпійці та олімпійський резерв. Потрібно зазначити, що і в Україні, і в Польщі останнім часом триває політична криза, підсилена ще й світовою економічною кризою.

У сумі 87,5% від загальної кількості респондентів вважає, що олімпійцями переймаються більше впродовж олімпійського року, а не протягом повного олімпійського циклу. І це зовсім не дивно, бо як в Україні, так і в Польщі вже традиційно олімпійських чемпіонів використовують у політичних піартехнологіях. Як тільки якийсь спортсмен стає всенародним героєм, виборовши медаль Олімпійських ігор, за мить біля нього з’являються політики й чиновники, які на чужих перемогах будують свій імідж та завойовують електорат. Натомість упродовж багаторічного, важкого спортивного життя цих людей біля спортсменів не видно, бо спорт потребує повсякчасної допомоги. Не так давно закінчилась Олімпіада в Пекіні, та вже наших олімпійців не видно на екранах телебачення поруч із політичними діячами, та й самих діячів на спортивних майданчиках теж. Така ситуація, безсумнівно, викликає гостру реакцію в суспільстві, що й проявилось у результатах анкетування.

У четвертому й останньому блоці запитань були представлені питання, які стосуються проблем комерціалізації олімпійського та професійного спорту, філософії, ідеалів олімпізму й олімпійського руху. Цей блок запитань мав за мету виявити ступінь конфліктності між ідеалами олімпізму та комерціалізацією олімпійського спорту. Метою цих запитань було визначити думку респондентів стосовно проблем в олімпійському спорті, викликаних суперечливими цінностями філософії спорту та меркантильністю сучасного суспільства, яка стимулюється спортивною комерцією.

Звернімо увагу, що 83,3% респондентів із Польщі та 68,5% з України дали позитивну відповідь на запитання: “Чи вважаєте Ви олімпійський рух комерціалі-

лізованим?” На запитання, чи нищить спортивна комерція ідеали олімпізму, відповідь “так” дали 72,2% опитаних студентів із Ряшівського університету і 67,7% із Прикарпатського національного університету.

Політика МОК, яка в останні десятиліття була спрямована на інтенсивну комерціалізацію олімпійського спорту та його тісну взаємодію з професійним, і світова глобалізація, що зумовила інтенсивний розвиток цих процесів, здійснили зміну та корекцію людських цінностей, а якщо бути конкретнішим, то безпосередньо спортсменів й осіб, які мають причетність до олімпійського руху.

Запитання, чи може надмірна комерціалізація спорту призвести до занепаду олімпійського руху та Олімпійських ігор як явища, знайшло підтримку в 63,8% респондентів із Польщі і 49,6% з України.

Несподіваними виявилися відповіді на запитання: “Чи вважаєте Ви, що Олімпійські ігри – це спосіб “відмивання” грошей провідними країнами світу?” – 86,1% до 51,9%, як видно з результатів, респонденти польської сторони стали більшими прихильниками цього твердження, аніж з української.

Відповіді на запитання: “Як Ви гадаєте, параолімпійський рух – це:

- 1) додатковий вид комерції та знуцання над інвалідами;
- 2) можливість виразити себе” –

виявились приголомшливими – 11,1 % опитаних у Польщі та 70,0% в Україні підтримали твердження №1, а це свідчить про кардинально різні погляди на параолімпійський рух.

Під час аналізу даних встановлено, що 52,7% респондентів із м. Ряшів і 68,5% з м. Івано-Франківськ підтримали твердження, що проведення І юнацьких Олімпійських ігор у Сінгапурі 2012 року стимулюватиме розвиток таких проблем юнацького спорту, як форсування результатів і вживання допінгу дітьми. Водночас 83,3% студентів із Польщі і 85,8% з України підтримують твердження, що проводити юнацькі Олімпійські ігри потрібно.

Варто зауважити, що 75,0% респондентів із Польщі і 83,4% з України підтримали твердження, що фінансове збагачення та меркантильність сучасного людства є головною мотивацією учасників Олімпійських ігор, а не філософія олімпізму та її ідеали. Також виявлено 77,7% респондентів Ряшова й 75,5% Івано-Франківська, які вважають, що Олімпійські ігри не досягли б сьогodнішніх масштабів розвитку у випадку відсутності фінансового інтересу спортсменів.

Не менш цікавими результатами стали відповіді респондентів на запитання: “Яким би Ви хотіли бачити Олімпійський рух?”:

- 1) сповнений філософією олімпізму та вчень барона де Кубертена;
- 2) комерціалізована структура та світова шоу індустрія.

Пункт №1 підтримали 88,8% студентів із Польщі і 87,4% з України. Варто зауважити, що 94,4% студентів із польського і 89,7% з українського університетів підтримали б заборону воєнних дій на час проведення сучасних Олімпійських ігор. Цікавим є те, що 27,7% студентів із Польщі та 51,1% з України підтримали б виключення команд-учасниць Олімпійських ігор майбутнього, які брали б участь у воєнних діях, а також 66,6% респондентів Польщі та 65,3% в Україні позбавили б права на проведення Олімпійських ігор країн, що ведуть воєнні дії.

Подальший аналіз виявив, що 69,4% опитаних польської сторони й 87,4% української вважають, що в сучасному олімпійському русі існує багато проблем. Велику підтримку отримало запитання, чи любите Ви спостерігати за перебігом Олімпійських ігор, – 97,2% у Польщі і 95,2% в Україні сказали – “так”!

У результаті проведення анкетування, для 88,9% студентів Польщі і 85,8% України запитання анкети здалися актуальними й справедливими.

Така гостра реакція респондентів на запитання четвертого блоку свідчить про наявність конфлікту між філософією спорту та меркантильністю сучасного суспільства. Конфлікт матеріального і духовного, боротьба традицій та інновацій завжди залишатимуться актуальними, а за збереження ідеалів та цінностей олімпізму покликана боротись олімпійська освіта.

Висновок

На основі проведеного міжнародного соціологічного дослідження отримано важливу інформацію про ставлення студентської молоді в Україні і Польщі до ідеалів та цінностей олімпізму. Виявлено ставлення майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до проблем олімпійського руху в умовах сучасного цивілізаційного розвитку. Визначено стан обізнаності студентів щодо олімпійського руху, а також визначені пріоритетні напрями розвитку та вдосконалення системи олімпійської освіти.

Результати даного дослідження свідчать про те, що сьогодні як в Україні, так і у Польщі не існує чіткої програми з олімпійської освіти студентів, яка б забезпечила майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту необхідними знаннями для боротьби з негативними явищами в олімпійському русі. Відсутність системи якісної підготовки фахівців з цього напрямку унеможливує подальшу трансляцію знань, умінь і навичок на заняттях у загальноосвітніх і спортивних школах.

Обговорення й вивчення проблем сучасного олімпійського руху повинні стати головними напрямками реалізації олімпійської освіти серед студентів спортивних вузів, що дасть змогу сконцентрувати їхню увагу на подоланні негативних явищ Міжнародного олімпійського руху.

Аналіз стану олімпійської освіти студентів дав змогу виявити основні шляхи її вдосконалення. Вважаємо за необхідне розробити спеціальні програми та методичні рекомендації для олімпійської освіти студентів, що ефективно висвітлюватимуть проблеми олімпійського руху та спонукатимуть до їх вирішення. Головним досягненням такої програми повинна стати консолідація студентства довкола ідей та принципів олімпізму в умовах сучасної світової глобалізації.

1. Булатова М. М. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 104 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 462 с.
3. Столяров В. И. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / В. Столяров // Наука в олимпийском спорте. Специальный выпуск. – К. : Олімпійська література, 2007. – № 2. – С. 30–34.
4. Столяров В. И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта / В. И. Столяров. – М. : ГЦОЛИФК, 1984. – 103 с.
5. Столяров В. И. Олимпийское движение и воспитание молодежи / В. И. Столяров. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 33 с.
6. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2005. – 271 с.
7. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2002. – 293 с.
8. www.olympic.kz/content.php?id=097.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент **Тягур Р.С.**

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ НЕОБХІДНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Стаття присвячена факторному аналізу професійних здібностей фахівців зі східних єдиноборств з урахуванням їх рухових та психолого-педагогічних якостей. Визначені певні вимоги до обсягу необхідних знань, якими повинен володіти фахівець зі східного єдиноборства.

Ключові слова: фактори, структура, вміст, модель, рівень, професійна підготовленість, східні єдиноборства.

Стаття рассматривает факторный анализ профессиональных способностей специалистов по восточным единоборствам с учетом их двигательных и психолого-педагогических качеств. Определены некоторые требования к объему необходимых знаний, которыми должен владеть специалист по восточному единоборству.

Ключевые слова: факторы, структура, содержание, модель, уровень, профессиональная подготовленность, восточные единоборства.

The factor analysis of professional capabilities of specialists was in-process conducted on east single combats taking into account their motive and psychological and pedagogical internalss. Certain certain requirements are to the volume of necessary knowledge which a specialist must own on an east single combat.

Key words: factors, structure, content, model, level, professional preparedness, east single combats.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В Україні з кожним роком усе більше зростає популярність різних видів єдиноборств, а також вихід на арену маловідомих і таких, що ще не мають великої популярності видів східної боротьби (у даному випадку мова йде про такі древні види японської боротьби, як сумо, айкідо і про відносно молоді види східного єдиноборства – сейкендо, тхеквондо).

У контексті означеної проблеми підготовка фахівців зі східних єдиноборств особливо актуальна. У провідних спеціальних навчальних закладах накопичений значний досвід підготовки фахівців із дзюдо. Разом із тим поява нових східних видів єдиноборств – айкідо, тхеквондо та ін. і постійно зростаюча до них зацікавленість привели до того, що в цілому ряді навчальних закладів розпочалася підготовка фахівців із цих різновидів боротьби. Цей факт змушує звернутися до проблеми й поглянути на неї з урахуванням тих позицій, які не враховувались у навчальних і робочих програмах попередніх років.

Наразі в науково-методичній літературі модель професійної підготовленості фахівця з фізичного виховання і спорту розглядається неоднозначно. Ряд авторів [1; 2; 4; 5; 6; 7; 8] вважає, що в основі професійної підготовки фахівця повинна лежати модель його діяльності, оскільки вона є еталоном, що відображає соціальні вимоги до конкретної професії. У той же час професія тренера-викладача передбачає творчу активність фахівця [3; 9; 10; 11].

Відомо, що східні єдиноборства мають як прикладне, спортивне, так і оздоровче значення. При цьому інтереси до різних форм занять східним єдиноборством часто змінюються, що вимагає внесення суттєвих коректив до процесу підготовки фахівців.

Очевидним є те, що тренер зі східних єдиноборств повинен володіти широким спектром медико-біологічних, психологічних, методичних знань і мати широкий загальнокультурний світогляд, що включає знання в суміжних сферах діяльності, а також володіти навиками складання тренувальних програм для різних контингентів

відповідно до їх вікового, статевого та функціонального статусу. Як правило, тренери-викладачі зі східних єдиноборств повинні мати вищу освіту, вчені ступені із широким діапазоном знань із конкретного напрямку діяльності [3; 5; 6].

Мета роботи – вивчення деяких факторів, що визначають кваліфікаційний рівень професійної підготовленості фахівця (тренера) зі східного єдиноборства.

Методи дослідження: для реалізації поставленої мети нами використано опитування 45 тренерів зі східних єдиноборств, у тому числі 15 зарубіжних фахівців (Росія).

Результати дослідження. З метою виявлення особливостей, що впливають на процес підготовки фахівців, нами був проведений аналіз професійної діяльності тренерів-викладачів вітчизняних і зарубіжних шкіл із різних видів східних єдиноборств. Аналіз отриманих даних дозволяє подати складові частини професійної підготовленості фахівця зі східного єдиноборства в такому вигляді.

Спортивна кваліфікація, спортивні досягнення й кондиція – усі ці компоненти є складовими частинами блоку рухової підготовленості, де кондиція (фізична підготовленість) дозволяє освоювати технічні дії, необхідні для підвищення майстерності, тобто здобуття й підвищення спортивної кваліфікації. Спортивні досягнення (результати змагань) залежать від рівня спортивної майстерності: чим вище спортивна кваліфікація, тим вище ранг змагань, в яких можлива участь.

У той же час рухова підготовленість для фахівця зі східного єдиноборства є базовим фундаментом діяльності. Не опанувавши певний обсяг техніки, неможливо навчати інших.



Рис. 1. Складові професійної підготовленості фахівця зі східного єдиноборства

Педагогічні здібності й особисті якості утворюють блок психолого-педагогічної підготовленості фахівця (як зі східного єдиноборства, так і в галузі фізичного виховання і спорту). Успіх психолого-педагогічної діяльності тренера залежить не лише від його здібностей, але й від ставлення до роботи, від прагнення вдосконалювати знання, уміння і навички.

За даними досліджень, проведених серед єдиноборців (боротьба вільна, класична і самбо; дзюдо; карате, кікбоксинг), причиною переходу від одного тренера до іншого в 71,2% випадків є недостатній рівень професійних знань і досвіду, що не дозволяє забезпечувати подальше зростання спортивних результатів [3].

Разом із тим відомо, що якість підготовленості фахівців зі спортивного тренування багато в чому зумовлена рівнем їх знань теорії й методики конкретної дисципліни. Лише на основі набутих знань діяльність може мати креативний ха-

ракти, що дозволяє знаходити нестандартні рішення в проблемних ситуаціях, а також самостійно вибирати способи реалізації рухової задачі.

Унаслідок аналізу досвіду фахівців визначилася трирівнева модель професійної підготовленості фахівця зі східного єдиноборства.

Перший рівень є фундаментом діяльності, його основою, базою. Для того, щоб опанувати техніку обраного виду єдиноборства, необхідно передусім мати достатню фізичну підготовленість (кондицію). Не володіючи належним рівнем фізичної і техніко-тактичної підготовки, неможливо ефективно здійснювати навчання інших. Підтримуючи свою спортивну кваліфікацію, фахівець покращує й рухову підготовленість, причому не тільки кількісно, але і якісно, створює належні передумови для творчої реалізації навчально-тренувальних завдань. Саме тому рухова підготовленість лежить в основі моделі фахівця зі східного єдиноборства.

Другий рівень – це психолого-педагогічна підготовленість. Професія педагога передбачає наявність педагогічних здібностей і професійно важливих якостей, які необхідні для передачі учням рухового досвіду (для навчання техніці обраного виду єдиноборства й підвищення рівня фізичного стану).

Третій рівень відображає спеціальну теоретичну підготовленість. Для того, щоб бути фахівцем, не достатньо володіти технікою й мати здібності до навчання, потрібно ще знати, де і як їх застосовувати. Маючи спеціальні знання, тренер здатний управляти тренувальним процесом, конструювати його відповідно до цілей і завдань, а також досліджувати вплив різних факторів на результати вихованців і знаходити шляхи вирішення виникаючих проблем.

У процесі дослідження виявлено структуру фактора рухової підготовленості фахівця зі східного єдиноборства (табл. 1).

В основі рухової підготовленості фахівця лежить кваліфіковане володіння технікою обраного виду єдиноборства. Як окрему складову рухової підготовленості респондентами було виділено вміння продемонструвати рух (прийом) різними способами. Це вміння базується на кваліфікованому володінні технікою. Водночас рівень спортивної кваліфікації фахівця повинен відповідати цілям і завданням тренувального процесу.

Таблиця 1

Фактори рухової підготовленості фахівця зі східного єдиноборства

№	Фактори	%
1.	Кваліфіковане володіння технікою обраного виду єдиноборства	27
2.	Уміння швидко знаходити і/або ухвалювати правильне рішення, відповідно до ситуації	19
3.	Уміння продемонструвати рух (прийом) швидко, повільно, по частках	18
4.	Високий рівень фізичного стану	13
5.	Володіння прийомами страхівки і самострахівки	13
6.	Володіння двома-трьома додатковими видами єдиноборства (спорту)	10

Належний фізичний стан дозволяє фахівцю постійно підтримувати свою технічну майстерність, демонструвати прийоми боротьби різними способами й особистим прикладом переконувати учнів у можливості досягнення успіху. Важливим є володіння додатковими видами єдиноборства, що дозволяє провести аналогії зі спорідненими видами, зробити заняття цікавішими та пізнавальними. Психолого-пе-

дагогічна підготовленість фахівця зі східного єдиноборства передбачає певні вимоги до особистісних якостей тренера, відповідність цих якостей педагогічній діяльності. Як найбільш значущі серед професійно важливих якостей можна виділити: професійну компетентність і здатність навчити інших, вимогливість, інтелектуальні, етичні якості.

Висновки

1. Отже, у результаті проведених досліджень визначена структура необхідних знань, якими повинен володіти фахівець зі східного єдиноборства. Їх можна згрупувати в такі блоки:

- медико-біологічний (анатомія, фізіологія, спортивна медицина);
- психолого-педагогічний (психологія, педагогіка);
- загальнотеоретичний (ТФВ, біомеханіка, спортивна метрологія);
- методичний, або блок спеціалізації (теорія і методика обраного виду спорту й основи спортивного тренування).

2. Питома вага кожного блоку у структурі теоретико-методичної підготовленості фахівця визначається за його рангом, виявленим у процесі анкетування тренерів. На підставі цих даних можна запропонувати чотирирівневу підсистему, перший рівень якої складають знання з медико-біологічних дисциплін, на другому рівні – блок загальнотеоретичних знань, на третьому – психолого-педагогічні навички, а четвертий представлений спеціальними методичними знаннями, що дозволяють проводити навчально-тренувальний процес.

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Заяшников С. И. Тайский бокс : учеб.-метод. пособ. – 4-е изд., доп. / С. И. Заяшников – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 272 с.
3. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким, Р. Х. Аминов, Г. С. Хам // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 41–45.
4. Корецкий В. М. Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя физической культуры : содержание, структура, технология педагогического управления : метод. указания / В. М. Корецкий. – М., 1987. – 90 с.
5. Коротаева Н. В. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах : метод. разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК / Н. В. Коротаева, О. А. Мильштейн, Д. А. Тышлер. – М., 1997. – 20 с.
6. Литманович А. В. Непрерывная подготовка специалистов по восточным единоборствам / А. В. Литманович // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 40–42.
7. Маслов Б. В. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в институтах физической культуры : основы методологии, теории и организации : метод. разраб. для слушат. ФПК / Б. В. Маслов. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 64 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Туманян Г. С. Профессия – тренер / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 27–29.
10. Хозяинов Г. И. Формирование теории обучающей деятельности педагога и применение ее для совершенствования подготовки педагогических кадров : автореф. дис. на соискание учёной степени доктор наук / Г. И. Хозяинов. – М., 1992. – 36 с.
11. Шехов В. Г. Тайский бокс в своё удовольствие : практическое пособие / В. Г. Шехов ; под ред. А. Е. Тараса. – Мн. : Харвест ; М. : АСТ, 2002. – 384 с.

Рецензент: канд. психол. наук **Курилюк С.І.**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ТА РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10–12 РОКІВ**

У статті розглядається координаційна підготовленість як один із лімітуючих чинників ефективної підготовки волейболісток-початківців. За результатами дослідження виявлено значущі взаємозв'язки між показниками координаційної підготовленості та показниками основних елементів техніки гри у волейбол.

Ключові слова: координаційна підготовленість, юні волейболістки, кореляційні взаємозв'язки, етап початкової підготовки.

В статье рассматривается координационная подготовленность, как один из лимитирующих факторов эффективной подготовки начинающих волейболисток. По результатам исследования выявлены значимые взаимосвязи между показателями координационной подготовленности и показателями основных элементов техники игры в волейбол.

Ключевые слова: координационная подготовленность, юные волейболистки, корреляционные взаимосвязи, этап начальной подготовки.

Co-ordinating preparedness is in-process examined, as one of limiting factors of effective preparation of volley-ballers-beginners. As a result of research found out meaningful intercommunications between the indexes of co-ordinating preparedness and indexes which characterize the display of speed and speed-power qualities of young volley-ballers.

Key words: co-ordinating preparedness, young volley-ballers, cross-correlation intercommunications, stage of initial preparation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю польоту м'яча, швидкими переміщеннями гравців, швидкою зміною ігрових ситуацій. Волейболіст у процесі гри повинен сприймати велику кількість об'єктів, розподіляти між ними увагу й утримувати її на них [4].

Складність ігрових дій волейболіста полягає в тому, що наявний арсенал технічних прийомів потрібно застосовувати в різних поєднаннях та умовах, що вимагає від гравця високої точності й диференціювань рухів, швидкого переміщення й переключення з одних рухів на інші [3]. Складна структура ігрових дій у волейболі висуває вимоги до вдосконалення рухових навиків спортсмена, що залежать від його координаційної підготовленості [5].

Підвищення спортивної майстерності волейболісток збірної команди країни перебуває в прямій залежності від розвитку юнацького волейболу. Ця обставина викликає необхідність подальшого підвищення рівня й наукового обґрунтування системи підготовки резервів майстрів. Проте недостатній рівень фізичної підготовленості молодих талантів, недостатньо багатий технічний арсенал не забезпечують необхідних передумов для повноцінної роботи в командах майстрів [4]. Однією з причин такої ситуації є недостатньо висока ефективність системи спортивного тренування на початковому етапі багаторічної підготовки. Останнє на практиці проявляється в ігноруванні положення про те, що на даному етапі не слід добиватися стійкого рухового навичку й стабілізації техніки рухів, які дозволяють досягнути певних спортивних результатів, а широко застосовувати засоби, спрямовані на підвищення рівня розвитку фізичних якостей, збагачення рухового досвіду та зміцнення здоров'я юних спортсменів [6].

Високий рівень розвитку координаційних здібностей (КЗ), досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором оптимізації фізичної

й технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, дозволяє уникнути застою в рості результатів, робить змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними, і, у кінцевому рахунку, більш ефективними. Крім того, широка координаційна підготовка на початкових етапах тренування допомагає легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів [8; 9].

Теоретичний аналіз науково методичної літератури [3; 4; 5; 7] дає можливість стверджувати про існування залежності спортивного результату у волейболі від рівня розвитку координаційних здібностей, з одного боку, та відсутності у вітчизняній і доступній нам іноземній літературі відомостей про ступінь і характер впливу показників координаційної підготовленості один на одного й на ефективність виконання елементів техніки гри, з іншого. У зв'язку із цим, дослідження питання взаємозв'язку показників координаційної підготовленості та елементів техніки гри юних волейболісток на етапі початкової підготовки є, на нашу думку, актуальними.

Мета роботи – визначити взаємозв'язок показників координаційної підготовленості та показників техніки гри юних волейболісток 10–12 років.

Методи та організація дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, метод педагогічних контрольних випробувань (тестування), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ №2 міста Івано-Франківськ за участі 90 волейболісток віком 10–12 років.

Первинний набір тестів містив завдання і вправи, які характеризують різноманітний прояв КЗ та пов'язані з ними здібності, що всесторонньо інформують про ступінь координаційної підготовленості юних волейболісток.

Виходячи з уявлень про природу й структуру КЗ, були підібрані методики, які оцінюють психологічні функції, що забезпечують процеси координації рухів (перша група тестів). Для оцінки специфічних, часткових КЗ і пов'язаних із ними здібностей юних волейболісток, ми використовували тести, які характеризують прояв здібностей до оцінки й відмірювання, відтворення й диференціації просторово-часових та динамічних параметрів рухів, швидкості розподілу та переключення уваги, швидкості та якості оперативного мислення, швидкості прийому й переробки інформації, оперативної пам'яті, а також тести, які вимірюють час простої і складної зорово-моторної реакції (ПЗМР, СЗМР) та оцінки максимального темпу рухів, де використовувалася методика темпінг-тесту”.

До другої групи тестів були включені характеристики загальних КЗ, які дозволили оцінити руховий досвід випробовуваних, їх готовність до керування різними за походженням і змістом рухами. Із цією метою були використані контрольні випробовування, які характеризують здібності до просторового орієнтування (тест “максимальний поворот у вистрибуванні”), вестибулярної стійкості (методика тесту полягала в тому, щоб після п'яти перекидів уперед за 10 с випрямитися й зберігати стійку “струнко”); стійкість у статичній рівновазі визначалася за допомогою проби Ромберга. Також для визначення рівня рухової кмітливості та раціональності рухів випробовуваних визначалася різниця часу човникового бігу 3x10 м та бігу 30 м по прямій, менша різниця результатів свідчила про високий рівень даних здібностей в юних волейболісток. Для рівня розвитку здібностей до прогнозування рухових ситуацій та керування різними за змістом і походженням рухами використовувалися тести: стрибок у довжину з місця на точність, коли випробовувана з лінії відштовхування здійснювала стрибок на відмітку 1 м, і біг 91,6 м зміною напрямку руху (гравець переміщується від середини лицьової лінії волейбольного майданчика (точка 7) послідовно до кожної із шести точок (позначених набивними м'ячами),

торкаючись її рукою й повертаючись у вихідне положення. Точка 7 була точкою старту й фінішу – час фіксувався секундоміром. Це контрольне випробування в спеціальній літературі одержало назву біг “ялинка” (рис. 1) [4].

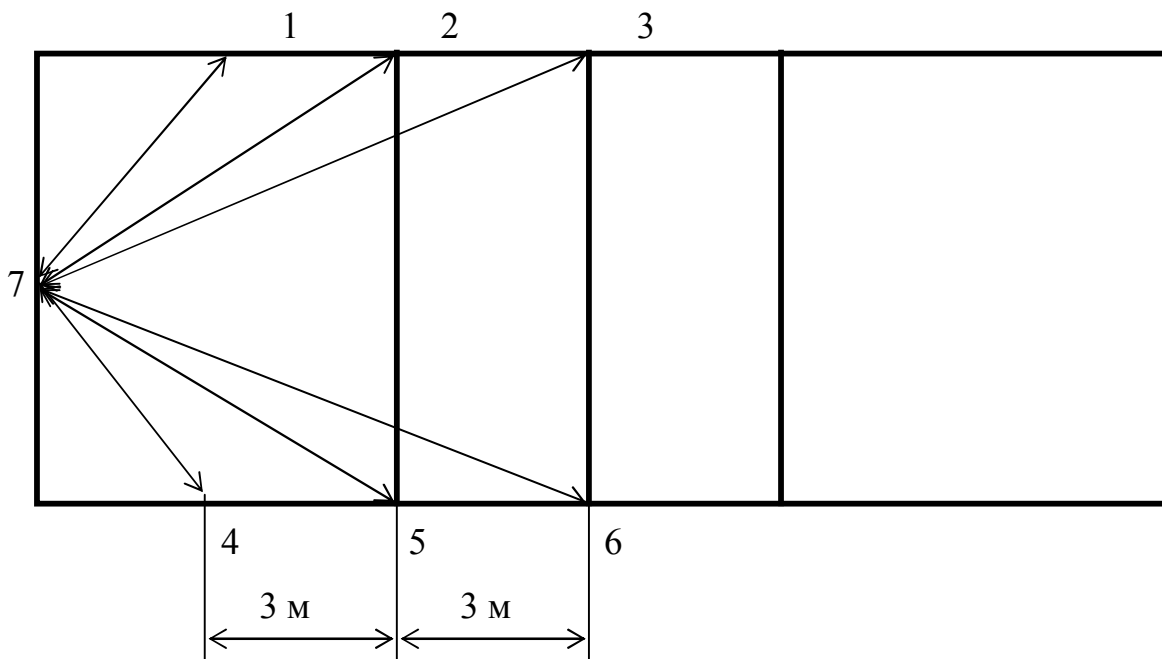


Рис. 1. Схема виконання тестування біг “ялинка” (91,6 м)

Третя група – тести спеціальних КЗ (рівень технічної підготовленості), які характеризують здібності до управління й регулювання рухами в процесі спеціальної змагальної діяльності [6]. Із цією метою були використані такі тести: передача м'яча зверху двома руками над собою в колі діаметром 3 м, висота передачі 1,5 м (кількість передач), передача м'яча знизу двома руками, стоячи біля стіни на відстані 3 м, висота передачі 1,5 м (кількість передач), подача м'яча в ліву, праву половину майданчика; 10 спроб (по 5 у кожному), (кількість разів).

Рівень фізичної підготовленості оцінювали за результатами в бігу на 30 м, метанні набивного м'яча (вагою 1 кг) двома руками через голову в положенні сидячи на майданчику, стрибка в довжину з місця, а також за результатами стрибка вгору з місця, вимірюваним за допомогою методики В.М.Абалакова, і висоті дістання в стрибку. Реєструвався кращий результат із трьох спроб [4].

Для аналізу взаємозв'язків між показниками, що досліджувалися, був застосований кореляційний метод статистичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Як і передбачалося, виконання елементів техніки гри у волейбол має тісні кореляційні взаємозв'язки з багатьма показниками, які визначають рівень координаційної підготовленості юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Це ще раз підкреслює важливість вдосконалення координаційних здібностей на даному етапі багаторічної підготовки та позитивний вплив їхнього розвитку на рівень технічної майстерності спортсменок-волейболісток.

Рівень технічної майстерності юних волейболісток виявився взаємопов'язаним із показниками, що характеризують здібності випробовуваних до керування просторово-часовими та динамічними параметрами рухів ($r=0,30$; $r=0,45$; $r=0,52$).

Певною мірою, це закономірно, оскільки виконувати технічні елементи у волейболі потрібно в один дотик з м'ячем, що рухається, без затримок, попередньої обробки тощо, що висуває високі вимоги до розвитку даного виду координаційних здібностей. Висновок підтверджує результати дослідження В.М.Платонова та М.М.Булатової [8], які наголошують, що досягти вагомих результатів у руховій діяльності можна лише за умови володіння високим рівнем розвитку здатності оцінювати й тонко регулювати динамічні, часові й просторові параметри рухів.

На середньому рівні ($r=0,44$; $r=0,50$) виявлений взаємозв'язок між якістю виконання технічних елементів гри та показниками, що характеризують просторову орієнтацію та здібності до рівноваги. Це можна пояснити специфікою гри у волейбол, яка характеризується великою кількістю миттєвих стартів і прискорень, стрибків, вибухових ударних рухів, швидким і майже безперервним реагуванням на ситуацію, яка постійно змінюється, що висуває вимоги до різних видів координаційних здібностей та просторової орієнтації й рівноваги зокрема.

Близький до значущого ($r=0,35$; $r=0,42$) кореляційний взаємозв'язок (табл. 1) між виконанням передач м'яча як зверху, так і знизу й подачі м'яча з результатами тестів на швидкість і якість оперативного мислення та різниці бігу 3x10 м і бігу 30 м по прямій. Це можна пояснити тим, що рухова кмітливість і раціональність рухів є однією з основних умов для швидкого та якісного засвоєння елементів техніки гри у волейбол та їхнього раціонального використання в процесі змагальної діяльності.

Досить неочікуваною виявилася відсутність кореляційних взаємозв'язків $r<0,3$ між рівнем технічної майстерності юних волейболісток та показниками латентного періоду простої й складної зорово-моторної реакції, показника максимальної частоти рухів, оскільки швидке реагування необхідне для успішної рухової діяльності у волейболі.

На середньому рівні ($r=0,46$; $r=0,59$) виявилися взаємопов'язаними показник вестибулярної стійкості та виконання тестів, що визначають рівень технічної підготовленості юних волейболісток, що ще раз підкреслює важливість розвитку даної здібності для успішного техніко-тактичного вдосконалення у волейболі. Висновок підтвердив дані В.Н.Болобана [2], О.Н.Мещерякової [7], які показали, що вдосконалення вестибулярної системи прискорює процес оволодіння складними рухами.

На рівні ($r=0,44$) виявлена взаємозалежність між показниками технічної підготовленості та рівнем розвитку оперативної пам'яті випробовуваних. Це підтверджується рядом попередніх досліджень [1; 8; 9], адже моторна пам'ять містить багато навичок різноманітної складності, що забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах. Саме наявність ефективних заготовок у моторній пам'яті передбачає швидкі й ефективні рухові дії в умовах, коли ЦНС не встигає опрацювати інформацію, що надходить від рецепторів.

На середньому рівні виявився взаємозв'язок ($r=0,50$) між показником швидкості розподілу й переключення уваги та рівнем технічної підготовленості волейболісток-початківців, що пояснюється специфікою виконання технічних елементів.

Досить тісний взаємозв'язок ($r=0,71$) виявлений між рівнем фізичної підготовленості й технічною майстерністю юних волейболісток, що ще раз підтверджує важливість різносторонньої фізичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування.

Таблиця 1

Кореляційна матриця зв'язків КЗ юних волейболісток 10–12 років

	Відт. прост. парам.	Оцінка прост. пар.	Точн. дифер. амліт.	Відтв. часов. інтерв.	Дифер. часов. інтер.	Відтв. м'яз. зусиль	Оцінка м'яз. зусиль	Диферен. м'яз. зусиль	Швидк. перер. інф.	Макс. пов. у вистр.	Проба Ромберга	Різн. 3x10 м і 30 м	Стр. у дов. на точн.	Вестиб. стійкість	ПЗМР	СЗМР	Т–Т	Швидк. опер. мисл.	Якість опер. мисл.	Шв. розп. уваги	Оператив. пам'ять	Тест Ялінка	Фіз. підготвл.	Техн. підготвл.
Відт. прост. парам.	1,00																							
Оцінка прост. парам.	-0,13	1,00																						
Точн. дифер. амліт.	-0,09	0,54	1,00																					
Відтв. часов. інтерв.	0,20	0,13	0,25	1,00																				
Дифер. часов. інтер.	0,12	0,20	0,11	0,25	1,00																			
Відтв. м'яз. зусиль	-0,17	0,08	-0,19	0,07	-0,09	1,00																		
Оцінка м'яз. зусиль	-0,12	0,20	0,05	0,21	-0,17	0,44	1,00																	
Диферен. м'яз. зусиль	-0,02	0,18	0,21	0,36	0,22	-0,08	-0,26	1,00																
Швидк. перер. інф.	0,13	-0,04	0,25	-0,03	-0,14	-0,10	0,16	-0,18	1,00															
Макс. пов. у вистр.	0,01	-0,32	-0,22	-0,26	0,06	-0,12	-0,31	-0,22	0,34	1,00														
Проба Ромберга	0,19	-0,49	-0,20	-0,06	-0,08	-0,10	-0,09	-0,06	0,15	0,41	1,00													
Різн. 3x10 м і 30 м	0,14	0,31	0,35	0,26	-0,22	-0,05	0,29	0,10	-0,03	-0,35	-0,12	1,00												
Стр. у дов. на точн.	-0,17	0,14	-0,08	-0,05	-0,16	0,40	0,27	-0,17	-0,24	-0,22	-0,20	0,05	1,00											
Вестиб. стійкість	-0,12	-0,36	-0,26	-0,49	0,04	-0,14	-0,06	-0,49	0,07	0,38	0,19	-0,25	-0,23	1,00										
ПЗМР	-0,41	0,07	0,04	-0,03	0,19	0,05	-0,01	0,24	0,03	0,14	-0,29	-0,15	0,22	0,03	1,00									
СЗМР	-0,62	0,11	0,20	-0,19	-0,08	0,14	0,14	0,31	-0,16	-0,12	-0,19	-0,04	0,15	-0,08	0,69	1,00								
Т–Т	-0,12	-0,07	-0,07	-0,34	-0,25	-0,01	0,23	-0,37	0,27	0,10	0,15	-0,07	-0,08	0,35	-0,26	-0,17	1,00							
Швидк. опер. мисл.	0,00	0,42	0,10	0,00	0,15	0,19	-0,09	0,23	-0,21	-0,28	-0,43	0,25	0,20	-0,21	0,06	-0,04	0,09	1,00						
Якість опер. мисл.	0,01	0,40	0,03	0,15	0,10	0,30	0,21	0,31	-0,34	-0,33	-0,35	0,37	0,33	-0,35	0,06	0,04	-0,02	0,79	1,00					
Шв. розп. уваги	-0,11	-0,19	-0,23	-0,46	-0,09	0,05	0,02	-0,36	0,15	0,47	0,28	-0,13	0,16	0,35	0,25	0,11	-0,01	-0,31	-0,19	1,00				
Оператив. пам'ять	0,23	-0,50	-0,14	0,11	-0,30	-0,08	0,04	0,11	0,25	0,32	0,49	0,08	-0,38	0,14	-0,05	-0,16	0,15	-0,33	-0,21	0,17	1,00			
Тест Ялінка	0,00	0,30	0,07	0,10	-0,01	0,15	0,05	0,06	-0,41	-0,58	-0,47	0,24	0,30	-0,45	-0,16	0,12	-0,15	0,23	0,20	-0,32	-0,55	1,00		
Фіз. підготвл.	0,04	-0,53	-0,27	-0,30	-0,19	-0,18	-0,11	-0,23	0,11	0,38	0,55	-0,28	-0,23	0,46	0,03	-0,05	0,09	-0,42	-0,39	0,33	0,52	-0,79	1,00	
Техн. підготвл.	-0,04	-0,53	-0,45	-0,52	-0,33	-0,33	-0,19	-0,30	0,18	0,42	0,43	-0,35	-0,17	0,46	0,05	-0,05	0,29	-0,44	-0,42	0,50	0,44	-0,49	0,71	1,00

Висновки

1. Установлено тісні взаємозв'язки між здібностями до керування динамічними й просторово-часовими параметрами рухів і показниками технічної підготовленості (передача м'яча двома руками зверху, передача м'яча двома руками знизу, подача) юних волейболісток, що ще раз підкреслює важливість даного виду координаційних здібностей для успішного оволодіння елементами техніки гри у волейбол.

2. На середньому рівні виявлені взаємозв'язки між якістю виконання елементів техніки гри та показниками просторової орієнтації, рівноваги, вестибулярної стійкості, швидкості та якості оперативного мислення, що підтверджує дані попередніх досліджень про важливість цих здібностей для змагальної діяльності у волейболі.

3. Високий рівень взаємозв'язку виявлений між рівнем фізичної підготовленості та технічною майстерністю юних волейболісток, що свідчить про важливе значення різносторонньої фізичної підготовки на початковому етапі багаторічного тренування.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується проведення факторного аналізу координаційної підготовленості юних волейболісток, що сприятиме оптимізації тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Болобан В. Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96–102.
3. Волейбол : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [уклад. Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков]. – К., 1993. – 174 с.
4. Волейбол : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с. – ISBN 5-278-00741-9.
5. Гераськин А. А. Методика развития быстроты игровых действий квалифицированных волейболистов : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. наук / А. А. Гераськин. – Омск, 1984. – 16 с.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Мн. : Полымя, 1989. – 160 с.
7. Мещерякова О. Н. Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук / О. Н. Мещерякова. – С. Пб., 1994. – 18 с.
8. Платонов В. Н. Координаційні здібності спортсмена і методика їх розвитку / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Фізична підготовка спортсмена. – К. : Олімпійська література, 1995. – Розд. 5. – С. 238–274.
9. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

Рецензент: канд. психол. наук *Курилюк С.І.*

УДК 796.56:796.092.29
ББК 75.8

Ярослав Галан

СУЧАСНА СИСТЕМА ОЦІНКИ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

У статті наведено сучасні тести щодо оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. Для проведення дослідження загальної та спеціальної підготовки була запропонована система тестів, яка дає можливість оцінити рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість та сила, а також таких якостей спеціальної фізичної підготовки, як здатність долати перешкоди, переносити навантаження й поєднувати фізичну та розумову роботу.

Ключові слова: спортивне орієнтування, спортсмен-орієнтувальник, фізична підготовка, тактична підготовка, система оцінки.

В статтє приведєны современиє тесты относительно оценки общей и специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Для проведения исследований общей и специальной подготовки была предложена система тестов, которая дает возможность оценить уровень развития таких физических качеств, как скорость, выносливость и сила, а также таких качеств специальной физической подготовки, как способность преодолевать препятствия, переносить нагрузки и объединять физическую и умственную работу.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортсмен-ориентировщик, физическая подготовка, тактическая подготовка, система оценки.

In article are given modern tests with the assessment of the general and specialized training of the orienteers. For carrying out of research of the general and specialized training was offered the system of tests that gives an opportunity to estimate a level of development of such physical qualities as speed, endurance, force, and also such qualities of the specialized physical training as an ability to overcome barriers, to endure loading and combine physical and mental work.

Key words: sport orienteering, orienteer, physical preparation, specialized training, system of assessment.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спортивне орієнтування є молодим, проте перспективним видом спорту, який стрімко набирає популярності. Кожного року до цього виду спорту долучається все більше країн, росте конкуренція та зростають світові досягнення [7]. Усе це вимагає від тренерів удосконалення методики підготовки спортсменів.

В Україні перші офіційні масові змагання з орієнтування відбулися 1963 року в Закарпатті [1]. За цей період сформувалася своя школа орієнтування, яка досить непогано зарекомендувала себе на міжнародній арені. Зокрема, 2007 року Чемпіонат світу зі спортивного орієнтування проходив у Києві. Із цієї нагоди Національний банк України присвятив цій події випуск пам'ятної монети номіналом 2 гривні (рис. 1). Розвитком орієнтування в Україні займається Всеукраїнська федерація спортивного орієнтування, яка діє під егідою Міжнародної федерації орієнтування (МФО) [1].



Рис. 1. Пам'ятна монета номіналом 2 гривні

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають

створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності людей у процесі життя (професійної, побутової тощо) [5].

Провідну роль у змісті ЗФП відіграють природні види рухів та похідні від них, що супроводжують людину протягом усього життя (різноманітні види ходьби, бігу, стрибків, метань). Крім того, ЗФП може містити в собі елементи різних видів спорту: рухливих і спортивних ігор, гімнастики, акробатики, атлетизму, плавання, легкої атлетики тощо. Також можуть використовуватися вправи на тренажерах [5].

Спеціальна фізична підготовка здійснюється за допомогою певних фізичних вправ і використовується з метою розвитку фізичних якостей, необхідних для спеціалізованої підготовленості спортсмена. Умовою вибору вправ є їх подібність до елементів, частин або конкретного виду спортивного орієнтування.

Даний вид спорту надзвичайно емоційний, потребує високих інтелектуальних загальних і спеціальних фізичних здібностей. Правильне поєднання засобів розвитку інтелектуальних і фізичних здібностей, особливо на початкових етапах занять спортом, є гарантією гармонійного розвитку спортсменів-орієнтувальників і забезпечує досягнення високих спортивних результатів [3].

Разом із тим сьогодні недостатньо систематизовані тести для оцінки загальної й спеціальної фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників і контролю за рівнем їх працездатності та спортивного росту.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовуються різноманітні тести, більшість з яких являють собою те або інше фізичне навантаження з подальшим виміром різних показників функціонування організму [1; 3; 6; 10].

Мета роботи – систематизувати найбільш ефективні тести для оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Для досягнення мети дослідження нами були сформовані такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові здобутки з досліджуваної проблеми.
2. Виявити й систематизувати найбільш ефективні тести для оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми дослідження загальної та спеціальної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Результати дослідження. Найважливішою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів-орієнтувальників є система комплексного контролю, яка дає змогу оцінити підготовленість на всіх етапах навчально тренувального процесу [4]. Ефективна система комплексного контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності спортсменів, вчасно корегувати навчально-тренувальний процес [12].

У процесі оцінки загальної та спеціальної підготовки спортсменів-орієнтувальників використовуються такі види контролю: етапний, поточний, оперативний [12].

Завданням етапного контролю є визначення фізичної підготовки і рівня тренуваності орієнтувальника під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвитку різних сторін тренуваності спортсменів, виявити недоліки в підготовленості до фізичного навантаження та резерви подальшого її удосконалення. Результатом цього стає розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь мікроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли в макроциклі обстеження проводиться декілька разів під час поточного контролю.

У процесі поточного контролю оцінюють роботу різної спрямованості, визначають фазу стомлення під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлю-

вальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму спортсмена на окремі вправи та вживають заходи з метою досягнення реакцій, які приводять до заданого тренувального ефекту.

Виділяють три основні групи тестів:

1. Контрольні випробування – з бігу, пробігання різної дистанції або час пробігання дистанції.
2. Стандартні функціональні проби (вимірювання ЧСС, оцінка швидкості пробігання дистанцій при частоті серцевих скорочень 160 уд/хв).
3. Максимальні функціональні проби.

На основі аналізу літературних джерел [1; 2; 7], для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників можна рекомендувати такі тести (табл. 1):

- біг 60 м з ходу (с);
- човниковий біг (с);
- стрибок у довжину з місця (см);
- 6-хвилинний біг (м);
- підтягування на перекладині (дівчата на низькій перекладині) (к. р.);
- вистрибування догори (за Абалаковим): показник кількості вистрибувань догори із глибокого присідання за 30 с (р);
- піднімання прямих ніг із положення лежачи до кута 45° – силова витривалість м'язів черевного преса; піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці за 10 с – швидкісна сила; нахил з підвищеної опори – гнучкість (к. р.);
- динамометрія сильнішої руки (кг);
- тест із кубиками (у коридорі шириною 5 м і довжиною 15 м намальовано 12 кіл (шість з одного боку і шість з другого на відстані 3 м один від одного) діаметром 50 см. За командою “Руш!” учасник нахиляється, бере кубик, що знаходиться в колі, переносить його в паралельне коло й кладе. Потім біжить до наступного і т. д. Хронометр зупиняється в момент доторкання останнього кубика до площі останнього кола) – спритність; десятискок на двох ногах – силова витривалість м'язів ніг; стрибок у довжину з місця – вибухова сила [2].

Таким чином, спортсменам-орієнтувальникам у процесі загальної фізичної підготовки потрібно тренувати такі якості, як швидкість, витривалість і сила, тому для оцінки їх підготовки доцільно використовувати такі види тестів: спринтерський біг, біг на середні дистанції, стрибки в довжину з місця та вправи на гнучкість і силу.

У науковій літературі [1; 2; 7] наводиться значна кількість тестів для оцінки спеціальної підготовки спортсменів-орієнтувальників, тому важливо відібрати ті тести, які найкраще й об'єктивніше можуть дати оцінку спеціальній фізичній підготовці спортсменів.

Виходячи із цих міркувань, ми пропонуємо використовувати такі тести:

Відчуття відстані. Використовуються тести, які можуть бути проведені на будь-якій місцевості або в приміщенні.

1. Спортсмен за завданням тренера декілька разів “на око” визначає відстань від одного до другого предмета. Після цього проводиться вимір цієї відстані за допомогою рулетки.

Таблиця 1

Орієнтовні нормативи загальної фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників різного віку

Показники (тест)	Вік спортсменів, років						
	10	11	12	13	14	15	16
Юнаки							
Біг 60 м, с	9.8	9.5	9.3	9.2	-	-	-
Біг 100 м, с	18.8	18.0	17.0	16.0	15.0	14.0	13.0
Біг 400 м, с	80	75	70	67	65	63	61
6-хвилинний біг, м	1300	1400	1500	-	-	-	-
12-хвилинний біг, м	-	2800	2900	3000	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	160	170	180	200	220	230	240
Потрійний стрибок з місця, см	450	460	520	560	600	650	700
Біг 1000 м, хв	4.10	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.05
Біг 3000 м, хв	-	-	12.30	12.20	12.00	11.40	11.10
Біг 5000 м, хв	-	-	-	-	-	19.20	18.20
Дівчата							
Біг 60 м, с	10.4	10.2	10.0	9.8	9.7	-	-
Біг 100 м, с	19.8	19.2	18.8	18.4	18.0	17.8	17.5
Біг 400 м, с	85	81	78	74	71	69	67
6-хвилинний біг, м	1200	1300	1400	1500	-	-	-
12-хвилинний біг, м	-	2600	2700	2800	2900	3000	3100
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	180	200	210	220
Потрійний стрибок з місця, см	420	440	460	510	540	580	620
Біг 1000 м, хв	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40
Біг 2000 м, хв	-	-	8.30	8.20	8.10	8.05	8.00
Біг 3000 м, хв	-	-	-	13.10	12.50	12.40	12.30

Точність виміру визначається за формулою:

$$T = \frac{C_2 \cdot 100}{C_1},$$

де C_2 – сума показників відстані, вимірних на око, м;

C_1 – сума показників відстані, вимірних рулеткою, м.

2. Спортсмен за завданням тренера декілька разів визначає відстань від одного предмета до іншого кроками під час бігу. Після цього проводяться точні виміри й за тією ж формулою визначається розвиток відчуття відстані в кожного спортсмена окремо і в групі в цілому.

Якщо в спортсмена показники точності виміру відстані не відповідають нормативам (табл. 2), то до плану техніко-тактичної підготовки учня вносяться відповідні корективи.

Відчуття простору. Тест може проводитися на місцевості або в приміщенні.

Для цього на підлозі малюють лінії напрямку через кожні 10–15°. Спортсмену зав'язують очі, роблять три обороти; після цього вказують, що перед ним напрямок на одну зі сторін світу. Потім дають завдання пройти 10–15 м у напрямку, заданому градусами. Роблять точні виміри пройденої відстані та відхилення. Тест проводиться декілька разів. Ступінь розвитку відчуття простору визначається за формулою:

$$T = 100 - \frac{C_2 \cdot 100}{C_1},$$

де C_2 – сума помилок, м або см; C_1 – сума відрізків, м або см.

Оцінка виконання даного тесту проводиться за табл. 2.

Відчуття часу. Тест може бути проведений на місцевості або в приміщенні.

Спортсмену дається завдання пробігти по колу з будь-якою швидкістю. Після цього він називає час, витрачений на виконання роботи. Тренер також робить виміри відрізків часу за допомогою секундоміра.

Точність оцінки відчуття часу та швидкості визначаються за аналогічними формулами й табл. 2.

Показники швидкості бігу. Швидкість бігу на тій чи іншій місцевості є важливим показником готовності спортсмена досягти високих спортивних результатів на відповідальних змаганнях. Швидкість бігу кожного спортсмена окремо треба визначати не тільки для різних типів місцевості. Не менш важливими є показники швидкості спортсмена на етапах грубого чи кропіткого орієнтування, які поділяються на такі види: лінійний, рельєфний, азимутальний і кропітке читання карти, а також швидкості на різних ґрунтах, за різної густини засадження лісу та ін.

Для визначення швидкості бігу на відрізках із різними видами орієнтування треба проводити контрольні або спеціальні тренування чи старту. Ці показники, порівняні з даними в таблиці 2, можуть внести значні зміни в техніко-тактичну підготовку спортсмена та її планування.

Таблиця 2

Оцінка техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різних спортивних груп

Показник	Групи					
	Навчально-тренувальні	Спортивного удосконалення				Вищої спортивної майстерності
		Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Увесь термін
Відчуття відстані						
Точність виміру, %	88	91	94	96	97	98
Відчуття простору						
Точність виміру, %	80	86	90	93	96	98
Відчуття часу						
Точність виміру, %	77	82	86	90	93	95

Продовження табл. 2

Швидкість бігу по місцевості, хв/км:						
рівнинній						
хлопці	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5
дівчата	7,2	7,0	6,8	6,7	6,5	6,3
середньопересіченій						
хлопці	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5	6,4
дівчата	7,8	7,6	7,4	7,2	7,1	7,0
умовно-гірській						
хлопці	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5
дівчата	9,0	8,8	8,6	8,4	8,3	8,2

Таким чином, для контролю за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників різного рівня майстерності (від початківців до груп вищої спортивної майстерності) можна рекомендувати тести, що дають можливість оцінити здатність спортсменів долати перешкоди, переносити навантаження, поєднувати фізичну й розумову діяльність, орієнтуватися в просторі та часі.

Висновки

1. Наразі є достатня кількість розроблених тестів для оцінки загальної та спеціальної підготовленості спортсменів проте лише незначна частина їх адаптовані до спортивного орієнтування.

2. Рекомендовано для спортсменів-орієнтувальників різного рівня майстерності для оцінки загальної фізичної підготовки такі тести: біг 60 м, 6 хв, динамометрія, що дозволяють найефективніше виявити розвиток таких якостей, як швидкісні здібності, загальну витривалість і м'язову силу. Для оцінки спеціальної фізичної підготовки рекомендовано використовувати спеціальні тести: на відчуття відстані, відчуття простору, оцінку швидкості бігу по місцевості, які дають можливість найкраще виявити професійні навички спортсменів-орієнтувальників.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у вдосконаленні тестів для оцінки рівня функціональної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

1. Глинська В. Роль фізичної підготовки у тренуванні спортсменів-орієнтувальників / В. Глинська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Т. 1. – С. 318–321.
2. Линець М. Взаємозвязки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / М. Линець, Х. Хіменес, І. Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Т. 1. – С. 172–176.
3. Линець М. Модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Михайло Линець, Христина Хіменес, Ірина Войтович // Актуальні проблеми юнацького спорту : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2008. – С. 51–55.
4. Линець М. Моделювання фізичної підготовленості у спортивному орієнтуванні / М. Линець, Х. Хіменес, І. Войтович // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2009. – Вип. 10. – С.12–16.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
6. Маясов К. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників / К. Маясов, Л. Маясов, І. Сапужак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Т. 3. – С. 239–244.
7. Маясов Л. Структура технічних і тактичних дій спортсменів-орієнтувальників / Л. Маясов, І. Сапужак, А. Кубін // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Т. 1. – С. 193–198.

8. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 9. – С. 175–295.
9. Сергієнко Л. П. Особливості розвитку силової витривалості в умовах навчання у закладах силових структур / Л. П. Сергієнко // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Вип. 3. – Ч. 1 – С. 357–361.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2000. – 438 с.
11. Пронтишева Л. Використання комплексного тесту для визначення рівня сформованості техніко-тактичних навичок орієнтувальників / Л. Пронтишева // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Т. 1. – С. 379–381.
12. Пронтишева Л. П. Орієнтування спортивне : програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Л. П. Пронтишева, О. Й. Куцук. – Вінниця, 1998. – 88 с.
13. Ширинян А. А. Физическая подготовка ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 48 с.
14. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М., 2008. – 112 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Випасняк І.П.**

УДК 796.1+76.352
ББК 74.200.544

Юрій Бріскін

СПОРТ ІНВАЛІДІВ – У СВІТІ ТА ОСВІТІ

Дослідження присвячено проблемі створення системи знань про спорт інвалідів як складову міжнародного олімпійського руху та теоретико-методичному обґрунтуванню спорту інвалідів як наукової та навчальної дисципліни в системі підготовки фахівців зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт”. Розроблено концепцію узагальненої навчальної дисципліни “Спорт інвалідів” та програми проблемно орієнтованих навчальних дисциплін. Результати дослідження можуть бути використані як вихідна емпіричної та вихідна теоретичної основ створення загальної теорії спорту інвалідів.

Ключові слова: Міжнародний олімпійський рух, Параолімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Спеціальні Олімпіади, концепція спорту інвалідів, навчальна дисципліна “Спорт інвалідів”.

Исследование посвящено проблеме создания системы знаний о спорте инвалидов как составляющей международного олимпийского движения и теоретико-методическому обоснованию спорта инвалидов как научной и учебной дисциплины в системе подготовки специалистов по специальности “Олимпийский и профессиональный спорт”. Разработана концепция обобщенной учебной дисциплины “Спорт инвалидов” и программы проблемно ориентированных учебных дисциплин. Результаты исследования могут быть использованы в качестве исходной эмпирической и исходной теоретической основ создания общей теории спорта инвалидов.

Ключевые слова: Международное олимпийское движение, Параолимпийские игры, Дефлимпийские игры, Специальные Олимпиады, концепция спорта инвалидов, учебная дисциплина “Спорт инвалидов”.

The investigation is dedicated to a problem of creation of knowledge system about invalids' sport as a component of international Olympic movement and to theoretical-methodical basis of invalids' sport as a scientific and educational subject in the system of specialists' training in specialty “Olympic and Professional Sport”. Conception of generalized educational subject “Invalids' sports” and conception of program of problem-oriented educational subjects are developed. Results of the investigation may be used as an initial empiric and initial theoretic basis for creation of general theory of invalids' sports.

Key words: International Olympic movement, Paraolympic Games, Deaflympic games, Special Olympics, invalids' sports conception, educational subject “Invalids' sports”.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Світова статистика із прикрістю свідчить, що кожний десятий мешканець Землі є інвалідом, інвалід є в кожній четвертій родині світу. У наш час у світі понад 600 млн інвалідів,

в Україні ж сьогодні нараховується близько 2,7 млн таких людей, половина з них – інваліди I і II груп, які формально не здатні самостійно забезпечити власне існування, бо не можуть працювати [4; 13; 29]. Відомо, що дійовим засобом фізичної та соціальної реабілітації інвалідів є заняття фізичною культурою та спортом [27; 28]. Усе більшої значущості в сучасному суспільстві набуває спорт інвалідів. З іншого боку, помітне суттєве протиріччя між соціальним запитом щодо підготовки фахівців та наукового забезпечення галузі спорту інвалідів і наявними можливостями його задоволення.

Державна політика України в галузі спорту інвалідів зорієнтована, з одного боку, на підтримку та стимулювання параолімпійського та дефлімпійського спорту як спорту вищих досягнень, а з іншого боку, – на розвиток фізкультурно-реабілітаційного й фізкультурно-спортивного руху. Важливою складовою державної політики України в галузі спорту інвалідів є забезпечення розробки спеціальних навчальних програм підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту для реабілітаційної та спортивної роботи з інвалідами різних нозологій, активізація наукових досліджень у галузі спорту інвалідів, підготовка й випуск посібників та підручників. Знання в галузі спорту інвалідів належать до професійно-орієнтованих знань та вмінь магістрів олімпійського та професійного спорту [23]. У 1996 р. у Львівському державному інституті фізичної культури започаткували викладання дисципліни “Теоретичні основи інваспорту”, продовженням якої стали дисципліни “Параолімпійський спорт” та “Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади”. У Національному університеті фізичного виховання і спорту України (м. Київ) викладається навчальна дисципліна “Спорт інвалідів”, у Запорізькому державному університеті – “Інвалідний спорт”. Проте відсутні загальна стратегія підготовки фахівців, уніфікація вимог щодо змісту навчальних дисциплін, навчально-методична література тощо.

У фундаментальних узагальнюючих джерелах стосовно олімпійського спорту [16; 30–33] спорт інвалідів розглядається як частина міжнародного олімпійського руху. Дослідження ж власне спорту інвалідів в основному присвячені окремим історичним питанням [10; 24], методикам розвитку фізичних якостей [5; 6; 7; 8], технічній підготовці тощо [3; 14; 15], або дослідженням окремих складових спорту інвалідів [19–21; 34]. Практично відсутні узагальнюючі інформаційні джерела щодо спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху, не виявлено, за аналогією з олімпійським спортом, періодів його розвитку, не визначено особливостей формування програм Ігор інвалідів, не узагальнено основних нозологічно орієнтованих завдань, дидактичних та організаційних особливостей інваспорту тощо. Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема невідповідності наявного рівня знань про спорт інвалідів як складову міжнародного олімпійського руху та бурхливого розвитку спорту інвалідів, зумовленого зростанням у XX–XXI ст. його соціальної значущості.

Мета роботи – теоретико-методичне обґрунтування складової міжнародного олімпійського руху – “Спорт інвалідів” – як наукової та навчальної дисципліни в системі підготовки фахівців зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт”.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували загально-наукові методи теоретичного рівня (аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція); історичні методи (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний); системно-функціональний аналіз; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел та документальних матеріалів показав, що спортивний рух інвалідів є структурною складовою сучасного

міжнародного олімпійського руху. Олімпійський рух інвалідів включає визнані Міжнародним олімпійським комітетом параолімпійський рух, дефлімпійський рух та рух Спеціальних Олімпіад.

Міжнародний спортивний рух інвалідів виник у 1924 р., коли були проведені I Всесвітні ігри глухих та засновано Міжнародний спортивний комітет глухих.

Особи з пошкодженнями опорно-рухового апарату та вадами зору стали активно залучатися до занять спортом лише після Другої світової війни. Спортивний рух інвалідів війни виник в Англії, в Ейлесбурзі, у Сток-Мандевільському шпиталі. 28 липня 1948 р. у Сток-Мандевільському шпиталі під керівництвом доктора Людвіга Гуттманна відбулися змагання зі стрільби з лука серед інвалідів на візках, було започатковане щорічне проведення Міжнародних Сток-Мандевільських ігор, що стали підґрунтям проведення Параолімпійських ігор. Спорт осіб з вадами інтелекту в межах олімпійського руху представлено іграми Спеціальних Олімпіад (Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад створена у 1968 р.). У межах спортивного руху інвалідів змагання проводяться переважно з олімпійських видів спорту з дотриманням церемоніалу, подібного до олімпійського, з використанням відповідної символіки та ритуалів.

Проте під час аналізу літературних джерел не виявлено праць, що вміщують дослідження олімпійського руху інвалідів як комплексного явища; переважна більшість таких робіт присвячена окремим історичним питанням або дослідженням окремих складових спорту інвалідів; практично відсутні узагальнюючі інформаційні джерела щодо спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху.

З іншого боку, наявний суттєвий соціальний запит щодо підготовки фахівців і наукового забезпечення галузі спорту інвалідів, що визначений основними орієнтирами державної політики України в цій галузі – розвитком параолімпійського та дефлімпійського спорту (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, 2004), забезпеченням розробки спеціальних навчальних програм підготовки фахівців для реабілітаційної та спортивної роботи з інвалідами різних нозологій, активізацією наукових досліджень у галузі спорту інвалідів, підготовкою та випуском посібників і підручників [22].

Зрештою, не є остаточно вирішеною проблема спеціалізованої цілеспрямованої підготовки фахівців інваспорту. Можна стверджувати, що на нинішньому етапі відсутня спільна думка щодо стратегії підготовки фахівців інваспорту, зусилля різних навчальних закладів розрізнені.

Таким чином, розв'язання першого завдання дослідження за допомогою аналізу літературних джерел дозволило виділити шляхи вирішення проблеми створення системи знань про спорт інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху – розробку концепції спорту інвалідів як соціально значущої галузі, детальний аналіз параолімпійського руху, дефлімпійського руху та руху Спеціальних Олімпіад (виявлення хронології й періодизації Ігор інвалідів, особливостей формування програм, складу та класифікацій їх учасників), визначення основних тенденцій подальшого розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху та розробку концепції спорту інвалідів як наукової та навчальної дисципліни в системі підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту.

Вирішення другого та третього завдань дослідження дало змогу сформуванню узагальненого понятійного апарату галузі спорту інвалідів, визначити основні соціально-культурні, ідеологічні, соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні фактори, що зумовлюють виникнення й розвиток спорту інвалідів, наявність впливу яких підтвердив попередній аналіз інформаційних джерел.

Визначено концепцію спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, його мету – соціалізацію інвалідів, задоволення їх потреб як членів суспільства в самоактуалізації та реалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності, основні завдання, загальні, методичні та специфічно-спортивні принципи, загальні та специфічні соціальні функції спорту інвалідів.

Структуру проблемного поля спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху нами визначено як таку, що складається з ідейно-філософських основ діяльності, суб'єкта діяльності, особливостей його формування та розвитку, нозологічної детермінованості особливостей змагальної діяльності та зумовлених ними особливостей організації відповідних Ігор та процесу спортивної підготовки. З іншого боку, відсутність загальної теорії спорту інвалідів потребує теоретико-методологічного обґрунтування спорту інвалідів як наукової та навчальної дисципліни й соціально значущої практичної галузі.

Розроблено модель системи знань про спорт інвалідів як складову міжнародного олімпійського руху, що, на нашу думку, повинна вміщувати загально-філософський, загально-теоретичний і спеціально-теоретичний змістовні блоки.

У структурі загально-філософського змістовного блоку системи знань про спорт інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху, як ідейно-філософського підґрунтя спорту інвалідів ми вважаємо доцільним розгляд основних ідей олімпізму – політичної, гуманістичної та філософсько-педагогічної ідеї, а у структурі загальнотеоретичного змістовного блоку, відповідно до загальної методології пізнання та загально розповсюдженої структури навчальних дисциплін, – концепції галузі спорту інвалідів, систематизації понятійного апарату, мети та загальних завдань спорту інвалідів, його основних принципів і соціальних функцій.

Спеціально-теоретичний змістовний блок системи знань про спорт інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху (рис. 1) повинен вміщувати інформацію історичного, організаційного та методичного характеру, яку доцільно розглядати на ретроспективному, актуалізованому та прогностичному рівнях з урахуванням особливостей функціонування суб'єктів спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху.

У результаті вирішення другого та третього завдань дослідження нами було виявлено невідповідність моделі системи знань про спорт інвалідів та її наявного інформаційного наповнення, що свідчило про існування науково-практичної проблеми та вимагало розробки й систематизації відповідного навчального матеріалу.

Як показали наші дослідження, сучасні Параолімпійські ігри, де змагаються і спортсмени з пошкодженнями опорно-рухового апарату, і спортсмени з вадами зору, а також (1996–2000 рр.) спортсмени з вадами інтелекту, виникли завдяки діяльності Людвіга Гутманна та Міжнародної федерації Сток-Мандевільських ігор, яка провела в Англії перші змагання для спортсменів із пошкодженнями хребта і спинного мозку. Нині проводяться літні (з 1960 р.) та зимові (з 1976 р.) Параолімпійські ігри. Постійне зростання значення та авторитету Параолімпійських ігор ілюструє динаміка кількості їх учасників – країн та спортсменів. Так, якщо в I Параолімпійських іграх взяло участь 400 спортсменів з 23 країн, то у XII літніх Параолімпійських іграх кількість країн-учасниць зросла більш як у п'ятеро й склала 136 команд, а спортсменів – майже удесятеро й склала 3969 учасників. Подібна, хоча й менш вражаюча тенденція спостерігається і в зимових Параолімпійських іграх – від 250 спортсменів із 14 країн до близько 600 учасників із 39 країн.

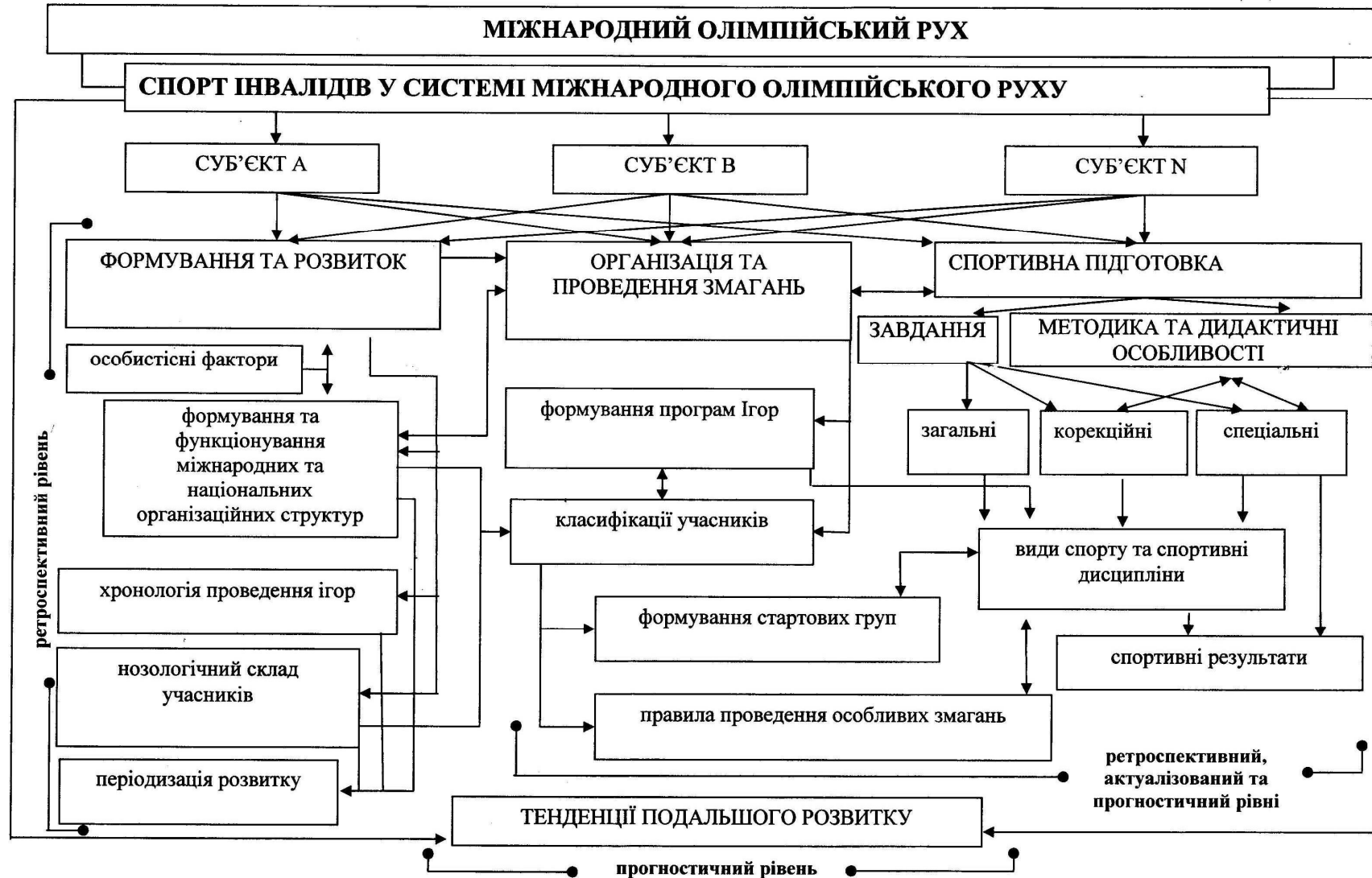


Рис. 1. Модель структури спеціально-теоретичного змістовного блоку системи знань пор спорт інвалідів

Нозологічний склад учасників Параолімпійських ігор також змінювався. Так, якщо в Параолімпійських іграх 1960–1968 рр. брали участь лише спортсмени з пошкодженнями хребта та спинного мозку, то вже з Параолімпійських ігор 1972 р. – спортсмени інших нозологій: з вадами зору (у 1972 р. – демонстраційна, а з 1976 р. – офіційна участь); з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (“Інші”) – з 1976 р., крім ігор 1980 р.; ампутаціями та церебральним паралічем – з 1980 р. Спортсмени всіх зазначених нозологій змагалися в Параолімпійських іграх 1984 року, хоча й у різних містах (Нью-Йорк та Сток-Мандевіль), а з наступних ігор у Сеулі (1988 р.) – в єдиних комплексних змаганнях.

Демонстраційна участь спортсменів із вадами інтелекту відбулася в 1992 р. Офіційно спортсмени цієї нозології змагалися в Параолімпійських іграх 1996–2000 рр. Спортсмени різних нозологій розподіляються на змагальні групи відповідно до загальних та функціональних класифікацій.

Одним із найважливіших компонентів параолімпійського спорту є програма Параолімпійських ігор. Види спорту та спортивні дисципліни включалися до програми Параолімпійських ігор та вилучалися з неї під впливом різних чинників. Змінювалася кількість і співвідношення видів змагань, комплектів нагород тощо. За аналогією з періодизацією Ігор Олімпіад при визначенні періодів розвитку такого суспільного явища, як параолімпійський спорт, ми орієнтувалися на сукупність чинників суспільного, організаційного й власне спортивного характеру. Аналіз кількості та співвідношення спортивних дисциплін і видів змагань, нозологічних груп учасників Параолімпійських ігор дав дослідникам [2; 9; 20] підстави для розгляду трьох основних періодів розвитку Параолімпійських ігор: 1960–1972 рр., 1976–1988 рр., з 1992 р. і далі.

Проте зазначений підхід не завжди відзеркалює історичні події розвитку параолімпійського руху. Слід згадати, що в період їх проведення I–IV Параолімпійські ігри відбувалися як IX–XII Міжнародні Сток-Мандевільські ігри. Тому, на нашу думку, недоцільно в розгляді періодизації паралімпійського руху залишати поза увагою період проведення I–VIII Сток-Мандевільських ігор.

Нашими дослідженнями встановлено, що основними періодами розвитку Параолімпійських ігор є Сток-Мандевільський період – 1952–1959 рр. (I–VIII Сток-Мандевільські ігри); перший параолімпійський період – 1960–1972 рр. (I–IV Параолімпійські ігри); другий параолімпійський період – 1976–1988 рр. (V–VIII Параолімпійські ігри); третій параолімпійський період – з 1992 р. і далі (з IX Параолімпійських ігор). Сток-Мандевільський період розпочинається з I Міжнародних Сток-Мандевільських ігор та створення Міжнародної федерації Сток-Мандевільських ігор (1952 р.) У змаганнях зі стрільби з лука взяли участь паралізовані спортсмени-ветерани з Великої Британії та Нідерландів. Відтоді Сток-Мандевільські ігри стали проводитися щороку, збільшилася кількість учасників, приєдналися спортсмени із ФРН, Швеції, Норвегії, розширився діапазон видів спорту. У 1960 р. IX Міжнародні Сток-Мандевільські ігри відбулися за межами Великої Британії – у Римі, – і фактично стали I Параолімпійськими іграми.

У Параолімпійських іграх першого періоду змагалися спортсмени з пошкодженнями хребта й спинного мозку, і лише в IV Параолімпійських іграх взяли демонстраційну участь спортсмени з вадами зору. Протягом першого періоду кількість комплектів нагород зростає пропорційно до кількості видів спорту від 113 на I Параолімпійських іграх 1960 р. до 189 на IV Параолімпійських іграх 1972 р. Спостерігається лінійна динаміка незначного збільшення як видів спорту, так і комплектів нагород. Дослідженнями виявлено ще одну специфічну особливість змісту

параолімпійської програми, а саме істотну диспропорцію у видах змагань, що належать до різних груп видів спорту згідно з класифікацією за специфікою рухів, а також структурою змагальної і тренувальної діяльності (за В.М.Платоновим).

Перевага (у середньому 48,2%) циклічних видів змагань у програмі Параолімпійських ігор пов'язана насамперед з великою кількістю класифікаційних (стартових) груп у цих видах програми, широким розповсюдженням таких видів спорту, як легка атлетика й плавання, доступністю цих видів спорту інвалідам різних нозологій.

До IV Параолімпійських ігор представництво циклічних видів змагань зменшилося й склало 43,4%, а збільшилася кількість швидко-силових (з 22,1% до 25,7%) спортивних ігор й особливо багатоборств з 0,9% до 4,8%. Значно меншою мірою в першому Параолімпійському періоді були представлені єдиноборства (2,6–5,8%, у середньому 4,6%) і складно-координаційні види спорту (7,1–7,9%, у середньому 7,6%), дещо більша питома вага спортивних ігор (10,7–14,8%, у середньому 12,6%) завдяки специфічним для Параолімпійських ігор видам спорту, таким як снукер та лаунбол [1; 2; 9; 19–21].

Для ігор першого параолімпійського періоду характерно й те, що їх програма формувалася досить стихійно й визначалася лише Міжнародною федерацією Сток-Мандевільських ігор; були відсутні регламентований механізм суддівства й проведення змагань, стандартизація організаційної і матеріальної бази, місця змагань не завжди були пристосовані для пересування на візках, тому залучали велику кількість волонтерів; не було єдиного міжнародного координаційного органу. Певний вплив на формування програми чинили погляди й особиста позиція Л.Гуттманна. Усі ігри першого параолімпійського періоду проходили під назвою “Міжнародні Сток-Мандевільські ігри”.

Другий параолімпійський період характеризується значним розширенням й упорядкуванням програми Параолімпійських ігор, збільшенням кількості їх учасників, залученням до ігор спортсменів різних нозологічних груп, а також активним формуванням міжнародної організаційної структури інваспорту.

Протягом другого параолімпійського періоду програма ігор значно розширилась, були включені такі види спорту, як волейбол, кульова стрільба, голбол, боротьба, велоспорт, футбол, кінний спорт, бочі, дзюдо, теніс. Наприкінці другого періоду програма ігор включала 17 видів спорту, що й пояснює значне збільшення кількості комплектів нагород.

Непропорційно до видів спорту, більше ніж у 2 рази, порівняно із IV Параолімпійськими іграми, зросла кількість розіграних комплектів нагород: якщо у 1972 р. їх було 189, то у 1976 р. – 444. Піком кількості розіграних комплектів нагород став 1984 р. – 958 комплектів. Цього року Параолімпійські ігри проводилися в Сток-Мандевілі і в Нью-Йорку, що було зумовлено бажанням спортсменів на візках провести свої ігри окремо від спортсменів інших нозологій.

Збільшення кількості комплектів нагород пов'язане також зі збільшенням кількості нозологій спортсменів-учасників. Відповідно, у кожній нозології з'явилася велика кількість стартових груп, що особливо проявилось на іграх 1988 р. (траплялись випадки, коли в стартовій групі не набиралося навіть трьох учасників). Участь у Параолімпійських іграх спортсменів різних нозологій зумовлена створенням протягом цього періоду (1976–1988 рр.) Міжнародних спортивних федерацій (організацій): у 1978 р. – Міжнародної спортивно-рекреаційної організації осіб із церебральним паралічем; у 1981 р. – Міжнародної спортивної асоціації осіб із вадами зору.

У 1988 р. VIII Параолімпійські ігри були проведені на тих самих спортивних спорудах і майданчиках, що й Ігри Олімпіади в Сеулі. За твердженням колишнього Президента Міжнародного параолімпійського комітету д-ра Роберта Стедварда, саме на VIII Параолімпійських іграх відбулася зміна параолімпійських пріоритетів із реабілітації на спорт вищих досягнень. Після більш як двадцятирічної перерви вдалося повернутися до задуму сера Л.Гуттманна проводити Параолімпійські ігри в тому самому місті й на тих самих спортивних спорудах, що й Ігри Олімпіади. Можливість реалізувати це історичне рішення сприяла значному підвищенню соціального значення Параолімпійських ігор та актуалізації назви цих змагань.

Узагалі ж у другому параолімпійському періоді ігри мали назви “Торонтолімпіада” – 1976 р., “Олімпіада для інвалідів. Арнем” – 1980 р., “Параолімпійські ігри” – 1984 та 1988 рр.

У третьому періоді параолімпійський спорт отримує повне суспільне визнання й стає суттєвою складовою громадського життя. У третьому параолімпійському періоді визначальним чинником у розвитку параолімпійського спорту стає діяльність Міжнародного параолімпійського комітету, що його було створено в 1989 р.

Формування програм Параолімпійських ігор у третьому періоді відбувається під впливом суспільних чинників, перш за все, залучення виду спорту до програми Олімпійських ігор, його видовищності та розповсюдженості. До програм ігор третього параолімпійського періоду було включено регбі на візках, вітрильний спорт, повернено після нетривалої відсутності (1988 р.) кінний спорт. З іншого боку, з програми було вилучено менш популярні снукер та лаунбол. Таким чином, кількість видів спорту в період з ігор 1992 р. до ігор 2000 р. зросла від 15 до 18. Протягом третього параолімпійського періоду кількість комплектів розіграних нагород збільшувалася пропорційно до кількості видів спорту – від 491 до 550 розіграних у XI Параолімпійських іграх (Сідней, 2000 р.). Кількість комплектів нагород, розіграних у IX Параолімпійських іграх (Барселона, 1992 р.), значно зменшилася порівняно із Сеульськими іграми 1988 р. – з 729 до 491, що пояснюється об’єднанням класифікаційних груп різних нозологій не за видами ушкоджень, а за збереженими можливостями. Фактично, було запроваджено сучасні принципи функціональних класифікацій спортсменів-параолімпійців.

Співвідношення груп видів змагань в іграх цього періоду є практично незмінним. Це дає підстави стверджувати, що відбулася відносна стабілізація програми літніх Параолімпійських ігор.

Третій параолімпійський період знаменувався подальшим розширенням нозологічного складу спортсменів. Були залучені спортсмени з вадами інтелекту, однак нині їх участь у Параолімпійських іграх призупинена.

У третьому параолімпійському періоді яскраво проявилася тенденція до загострення конкурентної боротьби. У літніх Параолімпійських іграх визначився новий лідер – команда КНР [21]. Сенсаційне III місце на IX зимових Параолімпійських іграх (Турин, Італія) виборола команда України.

Перші “Олімпійські ігри для глухих” було проведено в Парижі (Франція) з 10 до 17 серпня 1924 року. До програми ігор увійшли п’ять видів спорту: легка атлетика, велоспорт, футбол, стрільба та плавання. 16 серпня 1924 року представники спортивних федерацій – учасниць ігор утворили Міжнародний спортивний комітет глухих із метою об’єднання всіх спортивних федерацій глухих спортсменів, організації й забезпечення проведення регулярних міжнародних спортивних змагань раз на чотири роки, відповідно до олімпійських традицій.

Міжнародний олімпійський комітет 1966 року відзначив заслуги Міжнародного спортивного комітету глухих у розвитку спорту серед глухих, реалізацію олімпійських ідеалів і практичний внесок у розвиток міжнародного олімпійського руху, а з 1985 року було запроваджено спільне використання прапорів Міжнародного олімпійського комітету та Міжнародного спортивного комітету глухих на літніх і зимових Всесвітніх іграх глухих.

У 1990 р. була підписана угода про співробітництво між Міжнародним параолімпійським комітетом та Міжнародним спортивним комітетом глухих. Проте через фінансові та організаційні непорозуміння у 1993 р. на конгресі Міжнародного спортивного комітету глухих у Софії (Болгарія) було поставлено питання про можливість припинення проведення власних ігор та участь глухих у Параолімпійських іграх. У результаті Міжнародний спортивний комітет глухих залишився членом Міжнародного параолімпійського комітету, але прийняв рішення про продовження проведення Всесвітніх ігор глухих та недоцільність їх участі в Параолімпійських іграх, яка обґрунтовувалася тим, що глухі вважають себе не інвалідами, а частиною культурної й мовної меншості людства [10] – здоровими людьми без фізичних і психічних ушкоджень; змагання глухих спортсменів проводяться за звичайними спортивними правилами, за винятком деяких змін технічного характеру (візуалізація дій арбітрів тощо).

Згідно з дозволом МОК з 2001 року Всесвітні ігри глухих офіційно називаються Дефлімпійськими. 27 лютого 2003 р. 38-й Конгрес Міжнародного спортивного комітету глухих прийняв рішення про запровадження назви “Міжнародний Дефлімпійський комітет”. Надзвичайно важливим для популяризації та розвитку спорту серед глухих є наявність міжнародних дактилологічних понять, що суттєво розширюють залучення інвалідів цієї нозології до активного життя через спорт, збільшують можливості спілкування без перекладачів.

Аналіз динаміки кількості учасників Дефлімпійських ігор, основних історичних подій спорту інвалідів у цілому та дефлімпійського спорту зокрема дозволив нам визначити періодизацію Дефлімпійських ігор. У Дефлімпійських іграх доцільно, на наш погляд, розглядати такі періоди розвитку: перший період (1924–1953 рр.) – період до офіційного визнання Міжнародним олімпійським комітетом проведення I–VII Міжнародних Тихих ігор; другий період (1957–1989 рр.) – період після офіційного визнання Міжнародним олімпійським комітетом, набуття іграми глухих всесвітнього характеру, проведення VIII Міжнародних Тихих ігор – XVI Всесвітніх ігор глухих; третій період (з 1993 р. і далі) – період після прийняття Міжнародним спортивним комітетом глухих рішення про відмову від участі в Параолімпійських іграх та продовження проведення Всесвітніх ігор глухих із залученням до участі в них команд незалежних країн – колишніх республік СРСР. Останній чинник набуває особливого значення, урахувавши перемогу однієї з цих команд – збірної команди України в XX Дефлімпійських іграх (2005 р., Мельбурн, Австралія).

Українські спортсмени виступали в іграх глухих із 1957 р. у складі збірної команди СРСР, а дебют самостійної збірної команди України відбувся 1993 року на XVII Всесвітніх літніх іграх глухих у Софії (Болгарія).

Історія руху Спеціальних Олімпіад розпочинається з червня 1963 року, коли Юніс Кеннеді Шрайвер відкрила в родинному маєтку в Мериленді літній денний табір для дітей і дорослих із розумовою відсталістю з метою розвитку їх здібностей у спорті та руховій діяльності, а 19–20 липня 1968 р. у м. Чикаго були проведені I Міжнародні спортивні ігри Спеціальних Олімпіад (табл. 5). Зимові ігри Спеціальних Олімпіад розпочато з 1977 р. Нині ігри Спеціальних Олімпіад називаються

“Всесвітні” й проводяться раз на чотири роки. 15 лютого 1988 р. відбулося підписання Протоколу між Міжнародним олімпійським комітетом та Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад про співпрацю, офіційне визнання руху та дозвіл на використання найменування “Олімпіада” у вигляді словосполучення “Спеціальні Олімпіади”.

У 1995 р. Папа Іоанн Павло II видав перший в історії християнства Папський Декрет на підтримку спортивних змагань, підкресливши перемогу людини над фатальними наслідками долі. 1986 р. був проголошений ООН міжнародним роком Спеціальних Олімпіад.

Програма ігор Спеціальних Олімпіад характеризується лінійним зростанням кількості видів спорту. Змагання в Спеціальних Олімпіадах побудовані так, щоб бути доступними для атлетів із різними фізичними можливостями. У переважній більшості видів спорту проводяться змагання для осіб із низьким рівнем підготовленості: ведення м'яча в баскетболі, удари по воротах у футболі, плавання зі сторонньою допомогою, лижні перегони на дистанціях 50 і 100 м, змагання зі спуску на 10 м у гірськолижному спорті тощо. У Спеціальних Олімпіадах визначено також заборонені види спорту – такі, що піддають спортсменів невиправдано високому ризику отримання травми або зміст яких полягає в сутичці, і які вступають у протиріччя з основними принципами Спеціальних Олімпіад. Заборонені види спорту (наприклад, бокс, різні види спортивних єдиноборств, регбі, американський футбол) не можуть бути включені до будь-якого Турніру, тренувальної або навчальної програми в межах Спеціальних Олімпіад. Разом із тим останнім часом концепція заборонених видів спорту коригується, зокрема, у межах Спеціальних Олімпіад починає розвиватися дзюдо.

Аналіз динаміки кількості учасників ігор Спеціальних Олімпіад, програм ігор Спеціальних Олімпіад, основних історичних подій спорту інвалідів у цілому та Спеціальних Олімпіад зокрема дозволив нам визначити періодизацію ігор Спеціальних Олімпіад. На нашу думку, в іграх Спеціальних Олімпіад яскраво проявляються два періоди розвитку: перший період (1968–1987 рр.) – період до офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним олімпійським комітетом, проведення I–VII Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад; другий період (з 1991 р. і далі) – період після офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним олімпійським комітетом, набуття іграми Спеціальних Олімпіад всесвітнього характеру, залучення до них національних програм незалежних країн, колишніх республік СРСР, з року проведення VIII Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.

У межах розв'язання п'ятого завдання дослідження узагальнено основні відомості щодо спорту інвалідів, висвітлено періодизацію його розвитку та загальні особливості формування програм Ігор інвалідів, визначено основні тенденції подальшого розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху.

За аналогією з періодизацією Ігор Олімпіад, при визначенні періодів розвитку спорту інвалідів, ми орієнтувалися на сукупність чинників суспільного, організаційного та власне спортивного характеру.

Попередній аналіз абсолютних показників, ланцюгових темпів зростання, темпів приросту й коефіцієнтів прискорення відносної швидкості розвитку кількості країн і спортсменів – учасників літніх Ігор інвалідів, а також визначних історичних подій олімпійського спорту та спорту інвалідів дозволили припустити існування трьох основних періодів розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху: перший період (1924–1948 рр.), другий період (1952–1988 рр.) і третій період (з 1992 р. і далі).

З метою перевірки гіпотези щодо відсутності відмінностей у кількості країн та спортсменів, учасників Ігор інвалідів у різні періоди розвитку спорту інвалідів нами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз, а також двовибіркові F-тест і t-тест. Двовибірковий t-тест дозволив із високою статистичною вірогідністю відхилити гіпотезу щодо відсутності відмінностей кількості країн та спортсменів-учасників Ігор інвалідів у різні періоди розвитку спорту інвалідів. Так, у першому–другому та другому–третьому періодах розвитку спорту інвалідів загальна кількість спортсменів-учасників Ігор інвалідів відрізняється на рівні істотності до 0,004, загальна кількість країн-учасниць відрізняється на рівні істотності до 0,005. У свою чергу, аналіз кількості учасників змагань у межах окремих складових спортивного руху інвалідів показав аналогічні результати на рівні значимості в межах 0,001–0,01.

Слід підкреслити, що виділені періоди в основному збігаються з прийнятою періодизацією сучасних Ігор Олімпіад [16]. Це, на нашу думку, є свідченням невід’ємності розвитку спорту інвалідів від Олімпійського спорту.

Для першого періоду розвитку спорту інвалідів характерним є проведення лише Дефлімпійських ігор, що проходили під назвою “Міжнародні Тихі ігри”, за винятком IV ігор (1935 р.), що відбулися під назвою “Міжнародні ігри глухих”.

Другий період розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху характеризується, перш за все, зникненням “монополії” дефлімпійського спорту. Починаючи з 1952 р., відбуваються Сток-Мандевільські ігри, що у 1960 р. перетворюються в Параолімпійські ігри.

Протягом цього періоду були створені основні організаційні структури параолімпійського спорту. З 1952 до 1986 рр. створювалися нозологічно орієнтовані організаційні структури параолімпійського спорту. У 1982 р. було створено Міжнародний координаційний комітет, який керував проведенням Параолімпійських ігор до 1988 р. включно. У 1984 р. офіційно запроваджено найменування “Параолімпійські ігри”. Коливання темпів зростання та приросту кількості учасників Параолімпійських ігор у 1960–1968 рр. пов’язані зі зростанням його соціальної значущості та суспільної зацікавленості.

Коливання темпів зростання та приросту кількості учасників Параолімпійських ігор з 1972 р. також пов’язані із залученням до участі у змаганнях, окрім спортсменів із пошкодженнями хребта і спинного мозку, спортсменів інших нозологій: з вадами зору (з 1972–1976 рр.), з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (з 1976 р.), ампутаціями та церебральним паралічем (з 1980 р.).

Виникнення (1963 р.) й активний розвиток руху Спеціальних Олімпіад і проведення Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад (з 1968 р.) також відбуваються у другому періоді розвитку спорту інвалідів.

Третій період розвитку спорту інвалідів характеризується, перш за все, активізацією інтеграції спорту інвалідів до системи міжнародного олімпійського руху.

Протягом третього періоду розвитку спорту інвалідів відбувається остаточне оформлення Параолімпійських ігор, як найбільш наближених до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор: Параолімпійські ігри проводяться безпосередньо після них на тих самих (відповідно адаптованих) спортивних об’єктах; усі Параолімпійські ігри проводяться під керівництвом Міжнародного параолімпійського комітету; усі ігри Спеціальних Олімпіад проводяться під назвою Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад, Всесвітні ігри глухих змінюють свою назву на Дефлімпійські, а Міжнародний спортивний комітет глухих перетворюється на Дефлімпійський комітет.

Важливою ознакою третього періоду розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху є відносна стабілізація показників динаміки кількості

учасників Ігор інвалідів. Так, показники ланцюгового темпу зростання кількості країн-учасниць Параолімпійських ігор лінійно знижуються з 1,38 до 1,07, показники ланцюгового темпу зростання кількості країн-учасниць Дефлімпійських ігор та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад хвилеподібно знижуються з 1,59 до 1,07 та з 1,36 до 1,07 відповідно.

Відносна стабілізація кількості учасників Ігор інвалідів пов'язана, на наш погляд, з природними та спеціально створеними організаційними чинниками, перш за все, запровадженням механізмів функціональних класифікацій та ліцензування в Параолімпійських іграх, кількісних квот для національних програм Спеціальних Олімпіад тощо.

Аналіз сучасних програм Ігор інвалідів показав, що в сучасних літніх Іграх інвалідів відбуваються змагання в різних як адаптованих олімпійських, так і неолімпійських, а також специфічних – нозологічно детермінованих – видах спорту. У межах усіх складових спорту інвалідів спостерігається виражена тенденція до формування програм Ігор інвалідів переважно за рахунок олімпійських видів спорту (близько 71 % – у літніх та 80% – у зимових Іграх).

Незважаючи на внутрішню організаційно-структурну відокремленість, сучасний період розвитку спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху характеризується значущими спільними тенденціями до подальшої інтеграції локальних спортивних рухів інвалідів до міжнародного олімпійського руху, ревізії деяких первинних положень спорту інвалідів (зміщення Параолімпійських пріоритетів із реабілітаційних на спортивно-результативні, зниження вимог щодо обмеження рухових можливостей спортсменів в окремих видах спорту – фехтуванні, тенісі тощо, включення до програм Спеціальних Олімпіад виду єдиноборств – дзюдо тощо), регулювання кількості учасників Ігор інвалідів із використанням механізмів функціональних класифікацій, рейтингу та ліцензування, кількісних квот тощо.

У межах розв'язання шостого завдання дослідження, виходячи з концепції спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху та моделі структури системи знань, розроблено концептуальне підґрунтя запровадження навчальних дисциплін проблематики спорту інвалідів у системі підготовки фахівців зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт”. Метою навчальної дисципліни “Спорт інвалідів” ми визначили формування в майбутнього фахівця зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт” знань про спорт інвалідів як складову міжнародного олімпійського руху. Основними завданнями навчальної дисципліни “Спорт інвалідів” є формування у студентів уявлень про значущість спорту для соціальної реабілітації інвалідів; місце спорту інвалідів в системі міжнародного олімпійського руху; витоки спорту інвалідів, його історію, нозологічно-структурний характер, періодизацію розвитку, сучасне функціонування та основні тенденції подальшого розвитку в системі міжнародного олімпійського руху; особливості формування складу учасників, організації та проведення, а також правила змагань інвалідів; основні завдання спорту інвалідів та дидактичні особливості підготовки спортсменів-інвалідів; формування вмінь та навичок формулювання завдань спортивної підготовки інвалідів; вибору нозологічно адекватних засобів спортивної підготовки; проведення класифікації спортсменів та формування стартових груп у змаганнях спортсменів параолімпійських нозологій та Спеціальних Олімпіадах. Реалізація зазначених завдань передбачає запровадження в структурі навчальної дисципліни таких змістовних модулів: “Спорт інвалідів як соціальне явище”, “Генеza спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху”, “Організація та проведення змагань серед спортсменів-інвалідів”, “Особливості підготовки спортсменів-інвалідів”.

Нами визначено концептуальні підходи до запровадження навчальних дисциплін: розробка узагальненої навчальної дисципліни “Спорт інвалідів” або розробка кількох навчальних дисциплін (наприклад, додаткових спеціалізацій), які спрямовані на формування професійних знань щодо окремих складових спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, – “Параолімпійський спорт”, “Дефлімпійський спорт”, “Спеціальні Олімпіади” – зміст яких доцільно ідентифікувати з відповідними змістовними модулями узагальненої навчальної дисципліни “Спорт інвалідів”. Відповідно до другого підходу розроблено структуру та зміст навчальних дисциплін “Параолімпійський спорт” та “Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади”.

Висновки

1. Проблемне поле спорту інвалідів як наукової та навчальної дисципліни визначено як сукупність проблем спорту інвалідів, як галузі практичної діяльності та особистісних проблем спортсмена-інваліда, а модель системи знань про спорт інвалідів – як таку, що повинна містити загально-філософський, загально-теоретичний та спеціально-теоретичний змістовні блоки з розглядом у структурі загально-філософського змістовного блоку ідейно-філософського підґрунтя спорту інвалідів – політичної, гуманістичної та філософсько-педагогічної ідей олімпізму; у структурі загально-теоретичного змістовного блоку – концепції галузі спорту інвалідів, поняттєвого апарату, мети та загальних завдань спорту інвалідів, його основних принципів та соціальних функцій; у структурі спеціально-теоретичного змістовного блоку – інформації історичного характеру, що віддзеркалює особливості генези спорту інвалідів, хронологію проведення та періодизацію розвитку відповідних Ігор та соціальних рухів інвалідів; методичного характеру – щодо загальних, нозологічно зумовлених корекційних й спеціальних завдань і дидактичних особливостей підготовки спортсменів-інвалідів; організаційного та нормативного характеру – щодо формування й функціонування організаційних структур спорту інвалідів та впливу особистісних факторів, особливостей формування програм Ігор інвалідів, складу учасників, класифікацій спортсменів та формування стартових груп, правил проведення спортивних змагань інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, результатів змагальної діяльності тощо.

2. Виходячи з моделі системи знань про спорт інвалідів як складову міжнародного олімпійського руху, концептуальна модель навчальних дисциплін проблематики спорту інвалідів у системі підготовки фахівців зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт” повинна включати такі змістовні модулі: “Спорт інвалідів як соціальне явище”, “Генеза спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху”, “Організація та проведення змагань серед спортсменів-інвалідів”, “Особливості підготовки спортсменів-інвалідів”, запровадження навчальних дисциплін – розробку узагальненої навчальної дисципліни або розробку кількох навчальних дисциплін, які спрямовані на формування професійних знань щодо окремих складових спорту інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, – “Параолімпійський спорт”, “Дефлімпійський спорт”, “Спеціальні Олімпіади”, зміст яких доцільно ідентифікувати з відповідними змістовними модулями узагальненої навчальної дисципліни. Відповідно до другого підходу розроблено структуру та зміст навчальних дисциплін “Параолімпійський спорт” та “Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади”.

3. Найбільш наближеними до Олімпійських ігор є сучасні літні й зимові Параолімпійські ігри, що проводяться безпосередньо після завершення Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор на тих самих, відповідно обладнаних спортивних спорудах. Основними періодами формування й розвитку параолімпійського руху, виді-

леними на основі аналізу соціально-культурних, ідеологічних, соціально-політичних, соціально-економічних, організаційних та особистісних чинників, у т. ч. динаміки залучення спортсменів різних нозологічних груп, які достовірно ($p < 0,01$) відрізняються за показниками кількості спортсменів та країн-учасниць Ігор, є:

- Сток-Мандевільський період – 1952–1959 рр. – період зародження Параолімпійських ігор; проведення I–VIII Міжнародних Сток-Мандевільських ігор;
- перший параолімпійський період – 1960–1972 рр. – період участі в змаганнях винятково спортсменів із пошкодженнями хребта і спинного мозку; проведення XI–XII Міжнародних Сток-Мандевільських ігор (I–IV Параолімпійських ігор) під керівництвом Міжнародної організації Сток-Мандевільських ігор;
- другий параолімпійський період – 1976–1988 рр. – період активного залучення до участі в Параолімпійських іграх спортсменів різних нозологічних груп, формування організаційних структур параолімпійського спорту, використання винятково медичних критеріїв формування змагальних груп; проведення V–VIII Параолімпійських ігор;
- третій параолімпійський період – з 1992 р. і далі – період орієнтації Параолімпійських ігор на досягнення спортивного результату, залучення до участі в них команд незалежних країн – колишніх республік СРСР; з року проведення IX Параолімпійських ігор під керівництвом Міжнародного параолімпійського комітету.

4. Визначною рисою руху Спеціальних Олімпіад є адаптивно-реабілітаційна, а не спортивно-результативна спрямованість змагань, яка забезпечується специфікою комплектування стартових груп (дивізіонів) за принципом рівності (подібності спортивних результатів у межах 10–15%). Основними періодами формування та розвитку Спеціальних Олімпіад, виділеними на основі аналізу соціально-культурних, ідеологічних, соціально-політичних, соціально-економічних, організаційних та особистісних чинників, які достовірно ($p < 0,01$) відрізняються за показниками кількості спортсменів та країн-учасниць Ігор, є:

- перший період – 1968–1987 рр. – період до офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним олімпійським комітетом; проведення I–VII Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад;
- другий період – з 1991 р. – період після офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним олімпійським комітетом; набуття Іграми Спеціальних Олімпіад всесвітнього характеру, залучення до них національних програм незалежних країн – колишніх республік СРСР; з року проведення VIII Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.

Результати дослідження можуть бути використані як вихідна емпірична та вихідна теоретична основи створення загальної теорії спорту інвалідів; як навчально-методичні матеріали в системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців за напрямом спеціальності “Спорт” у вищих навчальних закладах фізичної культури і спорту, а також для визначення стратегії подальшого розвитку параолімпійського та дефлімпійського спорту і Спеціальних Олімпіад в Україні, що й визначає перспективи подальших досліджень.

1. Бріскін Ю. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі : [монографія] / Юрій Бріскін. – Л. : Край, 2006. – 346 с. : іл. – ISBN 966-547-206-2.
2. Бріскін Ю. А. Паралімпійська класифікація як лімітуючий фактор досягнення спортивного результату (на прикладі легкої атлетики) / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій, С. В. Блінова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХАДМ (ХХІІ), 2004. – № 13. – С. 11–20.

3. Висковатова Т. Умственная отсталость и Параолимпийский спорт / Татьяна Висковатова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 30–35.
4. Войтенко В. П. Инвалидность в Украине : динамика и структура / В. П. Войтенко, А. П. Войтенко // Проблеми старіння і довголіття. – 1996. – № 1–2. – С. 16–20.
5. Григоренко В. Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга : в 2 т. / Григоренко В. Г. – М. : Советский спорт, 1991. – Ч. 1. – 204 с.
6. Григоренко В. Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга : в 2 т. / Григоренко В. Г. – М. : Советский спорт, 1991. – Ч. 2. – 184 с.
7. Григоренко В. Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга : метод. реком. / В. Г. Григоренко, А. П. Глоба. – М. : Советский спорт, 1991. – 46 с.
8. Гузій О. В. Засоби фізичного виховання у фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем : метод. посіб. / О. В. Гузій, О. С. Куц. – Л. : Укр. технології, 2002. – 97 с.
9. Матвеев С. Структурно-функциональные особенности спорта инвалидов и тенденции формирования программ летних Паралимпийских игр / Сергей Матвеев, Юрий Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 84–94.
10. Мудрік В. І. Спеціальні Олімпіади=Special Olympics / В. І. Мудрік. – К. : Нора-прінт, 2001. – 52 с.
11. Мудрік В. І. Міжнародні засади формування соціально-правового ставлення до умов життя, реабілітації й спорту інвалідів / В. І. Мудрік // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л., 2005. – С. 34–42.
12. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів / В. І. Мудрік. – К. : Нора-прінт, 2001. – 38 с.
13. Овчаренко Т. Проблема спорта для инвалидов как часть олимпийского движения в Украине / Татьяна Овчаренко // Современный олимпийский спорт : тез. докл. II Междунар. науч. конгр. – К., 1997. – С. 206.
14. Передерій А. В. Критерии оценки двигательной памяти спортсменов с последствиями церебрального паралича / Передерій А. В. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 78–83.
15. Передерій А. В. Технічна підготовка спортсменів з наслідками церебрального паралічу з урахуванням особливостей рухової пам'яті (на прикладі легкої атлетики) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Передерій Аліна Володимирівна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 160 с.
16. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимп. литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 1997. – 584 с.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
19. Приступа Е. Виды спорта и тенденции формирования программ соревнований Параолимпийских игр / Е. Приступа, Е. Болах // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 115–120.
20. Приступа Е. Тенденции развития Паралимпийского спорта / Евгений Приступа, Евгениуш Болах // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 26–33.
21. Приступа Е. Закономерности развития Паралимпийского спорта / Е. Приступа, Т. Приступа, Е. Болах // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : зб. наук. статей з проблем фіз. виховання і спорту та фіз. реабілітації неповносправних. – Л. : Кварт, 2005. – С. 70–75.
22. Про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” : указ Президента України від 01.09.1998 № 963 // Урядовий кур'єр. – 1998. – № 172.
23. Організаційно-методичні засади підготовки спеціалістів на освітньо-кваліфікаційному рівні “магістр” зі спеціальності “Олімпійський та професійний спорт” / за заг. ред. Ю. М. Шкрєбтія. – К. : НУФВСУ, 2006. – 69 с.
24. Римар О. Спорт неповносправних : історія та сучасність / Ольга Римар. – Л. : Видавничий центр НУ ім. І. Франка, 2001. – 56 с.
25. Римар О. В. Историко-социальные аспекты развития параолимпийского руха в Україні : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Римар Ольга Василівна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 212 с.
26. Слиявчук К. Перспективы и пути развития программы Специальная Олимпиада в Украине / Константин Слиявчук // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 70–78.
27. Строкатов В. В. Зміст спортивного тренування інвалідів-олігофренів (на прикладі легкої атлетики) / В. В. Строкатов // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ України : тези доп. Всеукр. наук.-метод. конф. – Л., 1998. – С. 134–135.

28. Сушкевич В. М. Це був тріумф людських спроможностей / В. М. Сушкевич // Олімпійська арена. – 2001. – Спецвип. – С. 38–39.
29. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К. : Наук. думка, 2000. – 360 с.
30. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – К. : Олимп. литература, 2002. – 496 с.
31. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 2. – К. : Олимп. литература, 2004. – 583 с.
32. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 4. – К. : Олимп. литература, 2004. – 607 с.
33. Энциклопедия Олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 5. – К. : Олимп. литература, 2004. – 520 с.
34. Steadward R. Paralympics / R. Steadward, C. Peterson. – Canada, 1997. – 261 p.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент **Випасняк І.П.**

УДК 796.011.3

Мирослав Дутчак

ББК 75.1

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На основі проведених досліджень сформовано новий науковий напрям, що передбачає вивчення спорту для всіх як складової системи вищого порядку – здорового способу життя – з урахуванням відповідних внутрішніх і зовнішніх зв'язків, що розкриває широкий спектр функцій використання можливостей спорту для всіх стосовно адекватної реакції на сукупність сучасних викликів перед українським суспільством загалом і конкретно людиною зокрема.

Ключові слова: спорт для всіх, здоровий спосіб життя.

В результате проведенных исследований сформировано новое научное направление, которое предусматривает изучение спорта для всех как составной системы высшего порядка – здорового способа жизни – с учетом соответствующих внутренних и внешних связей, что раскрывает широкий спектр функций использования возможностей спорта для всех соответственно адекватной реакции на совокупность современных вызовов перед украинским обществом вообще и конкретным человеком в частности.

Ключевые слова: спорт для всех, здоровый образ жизни.

As a result of the conducted researches a new scientific direction which foresees the study of sport for all as component system of higher order – healthy method of life is formed – taking into account the proper internal and external communications, that exposes the wide spectrum of functions of the use of possibilities of sport for all according to the adequate reaction on an aggregate modern calls before Ukrainian society in general that by a concrete man in particular.

Key words: sport for all, healthy way of life.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ідея спорту для всіх реалізується у світі вже понад півстоліття як реакція суспільства на необхідність пошуку ефективних концепцій зміцнення здоров'я людей і профілактики хронічних неінфекційних захворювань в умовах зростаючої гіпокінезії та підвищення рівня життя населення [3; 5].

На сучасному етапі в провідних країнах світу більше половини населення залучено до спорту для всіх, що в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою зі шкідливими звичками, відповідними екологічними умовами забезпечує належний рівень здоров'я та високу тривалість активного життя громадян.

Разом із цим в аналітичних матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я (2002) зазначається, що в Європі спосіб життя кожної п'ятої людини характеризується ще незначним рівнем або повною відсутністю рухової активності. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту й передусім для України [4].

В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, насамперед серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем. Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості та відхід від твердо вкорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу [1; 2].

У наукових працях зарубіжних і вітчизняних учених досліджувалася проблематика спорту для всіх [6]. Відмічаючи значення цих робіт, доцільно зауважити, що дуже важливими є подальше узагальнення та адаптація наявних знань, отримання принципово нових знань про особливості залучення населення до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне виховання в навчальних закладах, відсталість матеріально-технічної бази сфери фізичної культури й спорту).

На основі результатів проведених нами досліджень у 2002–2010 роках сформовано новий науковий напрям, що передбачає вивчення спорту для всіх як складової системи вищого порядку – здорового способу життя – з урахуванням відповідних внутрішніх і зовнішніх зв'язків, що розкриває широкий спектр функцій використання можливостей спорту для всіх стосовно адекватної реакції на сукупність сучасних викликів перед українським суспільством загалом і конкретною людиною зокрема.

Спорт для всіх, який зародився як спортивний рух (нестійке соціальне утворення), завдяки важливості та корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та певній типовості в реалізації оформився як соціальне явище (закономірна тенденція життєдіяльності суспільства) з відповідними властивостями й ознаками. Саме останні як видові характеристики відрізняють спорт для всіх від іншого соціального явища спортивного характеру – спорту вищих досягнень.

Визначено такі видові ознаки спорту для всіх:

- використання доступної рухової активності належного обсягу й інтенсивності (визначальна ознака) цього соціального явища;
- здійснення у вільний від навчання або трудової діяльності та побутових турбот і транспортних послуг час, тобто під час дозвілля;
- заняття у формальних та/або неформальних групах, участь у масових спортивних заходах, самостійні заняття;
- спрямованість на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я.

Мета роботи – розкрити сутність методологічних засад спорту для всіх як складової здорового способу життя.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція), історичні методи (історико-логічний, конкретно-історичний, порівняльно-історичний, ретроспективний), системно-функціональний аналіз, статистичний.

Результати дослідження. У ході проведеного нами дослідження узагальнено значний масив наукових знань і передового світового досвіду й адаптовано його до специфічних умов України, і на цій основі науково обґрунтовано концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в умовах держав, що проходять етап подолання наслідків авторитаризму суспільних відносин у сфері фізичної культури й спорту. Сформульовані концептуальні засади становлять мето-

дологію формування системи спорту для всіх як складової здорового способу життя.

До основних положень обґрунтованої концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності віднесено:

- орієнтування державної політики на створення умов для активного дозвілля, здорового способу життя, зміцнення здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань;
- визнання кожної людини головним об'єктом і суб'єктом процесу залучення до рухової активності;
- урахування інтересів, потреб і здібностей конкретної людини в процесі залучення її до рухової активності;
- гарантування добровільності у виборі кожною людиною форм і засобів рухової активності;
- надання рівних можливостей кожній людині в доступності занять руховою активністю;
- забезпечення високоморальних відносин між усіма учасниками спортивного руху, повага до свободи й гідності кожної людини;
- сприяння самовдосконаленню та гармонійному розвитку особистості в процесі залучення до рухової активності.

Система спорту для всіх є сукупністю взаємопов'язаних і взаємодіючих між собою компонентів (суб'єктів) для досягнення визначеної мети й реалізації відповідних функцій. Це цілісна соціальна система й одночасно підсистема системи більш високого порядку – здорового способу життя.

За підсумками проведеного дослідження визначено, що мета системи спорту для всіх в Україні – це залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Обґрунтовано ієрархію цілей для досягнення зазначеної мети, в основі якої є: сформованість інтересу людини до рухової активності та наявність можливостей для підтримки й задоволення цього інтересу. У роботі охарактеризовано первинні цілі системи спорту для всіх, досягнення яких забезпечить реалізацію цілей вищого рівня. До них, зокрема, відносяться:

- 1) інформування населення про користь рухової активності та про можливі шляхи зміни поведінки людини для ведення здорового способу життя;
- 2) пропаганда різних форм і видів спорту для всіх;
- 3) навчання раціонально використовувати вільний час для рухової активності оздоровчої спрямованості;
- 4) навчання знанням і вмінням ефективно використовувати рухову активність для зміцнення здоров'я під час самостійних занять і занять у неформальних групах;
- 5) формування та дотримання соціальних стандартів рівня забезпечення населення доступними спортивними спорудами та професійними кадрами й волонтерами;
- 6) проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до рухової активності й оцінки рівня фізичного здоров'я населення;
- 7) запровадження технологій для об'єктивного вимірювання рівня рухової активності людини (крокоміри, аксерометри тощо);
- 8) організація масових спортивних заходів і фестивалів;
- 9) забезпечення розгалуженої мережі закладів, установ та організацій із надання фізкультурно-оздоровчих послуг;
- 10) здійснення міського планування й будівництва, яке б спонукало людину до рухової активності для здоров'я;

11) заохочення у сфері транспорту фізично активних способів пересування (ходьба, їзда на велосипеді).

У результаті проведеного дослідження визначено оздоровчі, соціальні й економічні функції системи спорту для всіх.

Структура системи спорту для всіх має поєднувати взаємопов'язані групи компонентів (суб'єктів): перша група – суб'єкти, які безпосередньо організовують і здійснюють заходи із залучення людини до рухової активності; друга – суб'єкти, які сприяють залученню людей до рухової активності; третя – суб'єкти, які забезпечують управління взаємодією перелічених вище суб'єктів системи спорту для всіх. Взаємодія між людиною та іншими суб'єктами системи спорту для всіх установлюється завдяки реалізації спеціальних програм: спортивних, фітнес і рекреаційних.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку українського суспільства формування системи спорту для всіх може здійснюватися лише за участі держави.

Розроблено та на державному рівні закріплено стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. Зокрема, питання спорту для всіх знайшли відображення в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, указах Президента України, Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки і, головне, стратегія спорту для всіх законодавчо визначена в новій редакції Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, яка прийнята 17 листопада 2009 року й набуває чинності з 1 січня наступного року.

В Україні ефективною є реалізація обґрунтованого нами соціального проекту, що передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” всеукраїнського, регіонального та місцевого рівнів як бюджетних установ і комунальних підприємств, забезпечують залучення населення до рухової активності оздоровчої спрямованості на гуманістичних засадах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку громадян. Це підтверджується відповідними показниками, зокрема динамікою зростання численності центрів фізичного здоров'я населення.

У роботі обґрунтовано необхідність проведення соціального моніторингу рівня залучення населення до спорту для всіх в Україні. Моніторинг проводиться з метою надання органам управління сферою фізичної культури й спорту повної, своєчасної та достовірної інформації про оцінку й прогноз соціальної ситуації із залучення населення до спорту для всіх, механізмів підтримання прогресивних тенденцій, шляхів запобігання та усунення негативних процесів.

Моніторинг включає всеукраїнське опитування населення та експертне оцінювання. Організація проведення моніторингу здійснюється Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. Запропоновано встановлювати ефективні форми й популярні види залучення людей до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я, стимулюючі та стримуючі чинники цього процесу, а також три рівні залучення конкретної людини до спорту для всіх: перший рівень – достатній (не менше 4–5 занять на тиждень або більше 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв); другий рівень – помірний (2–3 заняття на тиждень або від 120 до 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв), третій рівень – низький (1–2 заняття на тиждень або від одного до 120 разів на рік).

Аналіз підсумків всеукраїнських опитувань, проведених у 2003 та 2008 рр., засвідчує, що за цей час зріс рівень залучення населення до спорту для всіх відповідно з 21 до 44%. Проте це зростання відбулося в основному за рахунок осіб, які епізодично брали участь у відповідних заходах. Установлено, що у 2008 р. достатню рухову активність оздоровчої спрямованості мали лише 3% населення України

віком від 16 до 74 років, а досвід зарубіжних країн свідчить про те, що очікуваний соціальний ефект від функціонування системи спорту для всіх суспільство зможе відчувати в тому разі, коли кількість осіб, які мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, становить у середньому більше 30% загальної кількості населення. Другий рівень залучення громадян до спорту для всіх, який класифікується як “помірний”, був характерним для 6% мешканців, а 33% дорослого населення держави мали низький рівень рухової активності. Отже, в Україні, по суті, лише розпочато формування системи спорту для всіх як складової здорового способу життя.

Стосовно видів рухової активності, яким населення України віддає перевагу в цей час і в найближчій перспективі, то слід зазначити, що це: для чоловіків – футбол, волейбол, атлетизм, оздоровчий біг і заняття на кардіотренажерах, плавання, єдиноборства; для жінок – аеробіка та стретчинг, оздоровчий біг і заняття на кардіотренажерах, волейбол і плавання. З підвищенням достатку населення зростатиме інтерес громадян до використання під час дозвілля їзди на велосипеді, а також до таких видів рухової активності, як боулінг, теніс, види спорту на “відкритій” воді, пішохідний туризм, зимові види спорту.

Висновок

Таким чином, у результаті проведеного дослідження обґрунтовано наукові положення та отримано нові висновки, що в сукупності вирішують важливу наукову проблему з формування системи спорту для всіх з урахуванням особливостей сучасного етапу розвитку України та мають цінність для суспільної практики (підвищують рівень залучення населення до рухової активності як складової здорового способу життя).

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 2005. – 48 с.
2. Булатова М. М. Европейский опыт : уроки и ориентиры / М. М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 111 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279, [1] с. : іл.
5. Жуляев В. М. Международное физкультурно-оздоровительное движение “Спорт для всех” / В. М. Жуляев, В. Д. Левицкий, Д. Димитракис // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. вып. – С. 41–47.
6. Матвеев Л. П. Что же всё-таки это такое – “Спорт для всех”? / Л. П. Матвеев // Спорт для всех. – 2000. – № 3. – С. 8–12.

Рецензент: д-р біол. наук, професор **Мицкан Б.М.**

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАЛІТАЦІЯ

УДК 615.814.1(075)
ББК 53.58 я7

Марія Голубєва

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВАКУУМНУ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЮ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ

У статті розглянуто принципи використання вакуумної рефлексотерапії при захворюваннях внутрішніх органів. Описано механізм лікувального впливу вакуум-терапії, показана доступність, безпечність й ефективність даного виду відновлення, висвітлено основні методичні принципи її проведення. Рекомендовано включати застосування вакуумної терапії в комплексні програми фізичної реабілітації.

Ключові слова: вакуумна терапія, реабілітація.

В статтє рассматриваются принципы использования вакуумной рефлексотерапии при заболеваниях внутренних органов. Показана доступность, безопасность и высокая эффективность данного метода восстановления, описаны основные методические принципы его проведения. Рекомендуется включать применение вакуумной терапии в комплексные программы физической реабилитации.

Ключевые слова: вакуумная терапия, реабилитация.

The review of literature is devoted to the principles of the using of vacuum reflexotherapy, in particular, cupping massage, at the diseases of internals'. Availability, safety and high efficiency of this method, basic methodical principles of cupping are presented. It is recommended to include vacuum therapy to the complex programs of physical rehabilitation.

Key words: vacuum-therapy, rehabilitation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У реабілітації завжди існує потреба в пошуку простих, доступних, дешевих та ефективних методик відновлення здоров'я людини. У той же час бажано, щоб процес реабілітаційного втручання фізично не виснажував реабілітолога, адже впродовж робочого дня фахівець цього профілю повинен працювати з великою кількістю хворих. Усім цим вимогам відповідає вакуумна рефлексотерапія (вакуумна рефлекторна терапія, вакуум-терапія, ВР) – метод лікування захворювань внутрішніх органів шляхом локального впливу розрідженого повітря (вакууму) на шкіру. ВР не потребує складного й коштовного обладнання, а її включення до комплексних програм фізичної реабілітації підвищує їх ефективність без великих ергономічних та фінансових витрат.

У лікарів і реабілітологів більшу довіру викликають такі методи відновлення, які мають довгу історію існування, але не втратили актуальності й сьогодні, засновані на певних законах, що зумовлюють цілісний підхід до явищ природи взагалі й організму людини зокрема, їх взаємодію. Вакуумна терапія з честю витримала випробування часом і збереглася з прадавніх часів у медицині як Сходу, так і Європи. На Сході принципи проведення вакуум-терапії базувалися на філософських концепціях Ін-Янь, крім місцевих, застосовували біологічно активні точки (БАТ, точки акупунктури) на енергетичних меридіанах. У західних країнах банки традиційно ставили в місцях найвираженішого болю, поєднували з кровопусканням.

Надзвичайно високу характеристику дає цьому методу відомий на Сході та в Європі доктор У.Вей Сін: “Вакуум-терапія – це один з найдревніших і водночас наймолодший метод лікування. Це універсальний метод, який дозволяє вилікувати багато хвороб. Жодні ліки не впливають так, як цей метод” [6].

Метою дослідження було висвітлення механізму дії, показань та методичних особливостей проведення вакуумної рефлексотерапії при захворюваннях внутрішніх органів.

Методи та організація дослідження. У процесі наукового дослідження були проаналізовані й систематизовані дані сучасних наукових джерел, присвячених вакуумній рефлексотерапії як методу реабілітації хворих із патологією внутрішніх органів.

Результати дослідження. Для ВР використовують різноманітні банки. У стародавньому Китаї як ємкості для вакуумного масажу використовували роги худоби. Сучасна промисловість пропонує банки з менш екзотичних матеріалів – бамбука, скла, пластику, гуми. Вони є легкими, міцними, легко стерилізуються. Банки можуть бути різного розміру для роботи на ділянках із різним ступенем розвитку м'яких тканин (найменші – для використання на обличчі, найбільші – на спині). Деякі фахівці для глибокого прогрівання великих м'язових прошарків використовують навіть звичайні скляні банки для харчових продуктів ємкістю 100–200 мл. Деякі банки мають складну конструкцію, всередині обладнані магнітним наконечником, який контактує зі шкірою, для створення вакууму застосовується спеціальний насос або гумова груша. Існують також апарати для вакуумного масажу.

Суть процедури вакуумної терапії полягає в безпосередньому локальному гіповаричному подразненні певних ділянок шкіри й опосередкованому рефлекторному впливі через шкірні рецептори та інші морфологічні й гуморальні зв'язки на глибокі шари тканин (підшкірну жирову клітковину, м'язи, судини). Розрізняють дві методики проведення вакуум-терапії: динамічну (лабільну, вакуумний масаж) і статичну (стабільну, вакуумпунктуру – вакуумне подразнення БАТ).

Механічні напруження, що виникають при впливі розрідженим повітрям на м'які тканини тіла, змінюють рідкокристалічну структуру цитозолу клітин, стимулюють клітинне дихання і формують мікропотоки продуктів метаболізму в клітинах. Гуморальні регулятори локального кровообігу (брадикінін, гістамін, простагландини) прискорюють швидкість мікроциркуляції й оксигенації тканин у зоні впливу, як наслідок – збільшується число функціонально активних гемокапілярів, підвищується об'ємна швидкість кровообігу в них. Зростає кількість відкритих артеріоло-венулярних анастомозів, вихід у кровотік формених елементів з депо. Від'ємний, відносно атмосферного, тиск, що створюється у венулах, сприяє прискоренню руху крові в мікроциркуляторному руслі. Підвищена лімфоперфузія тканин прискорює виведення з них продуктів метаболізму та аутолізу клітин, що сприяє розсмоктуванню інфільтратів, усуненню застійних явищ у тканинах і декомпресії аферентних провідників болю. Як наслідок, покращується трофіка шкіри та м'язів, посилюється кровопостачання періартикулярних тканин та активується функція синовіальних оболонок. Водночас, підвищується скоротливість м'язів, нормалізується їх контрактильний та пластичний тонус. Вакуум-масаж збільшує активність у м'язах ключових ферментів клітинного дихання (цитохромоксидази), циклу Кребса (сукцинатдегідрогенази), а також ензимів утилізації кінцевих продуктів вуглеводного метаболізму – лактатдегідрогенази та піруватдегідрогенази [1; 4; 6; 7; 9].

Прискорення венозного відтоку та інтенсифікація артеріального кровообігу призводить до збільшення систолічного об'єму крові. Вакуумний масаж грудної клітки викликає брадикардію, нормалізує ритм дихання, збільшує його глибину та вентиляцію альвеол, що знаходяться в стані фізіологічного ателектазу [4; 6; 7].

Механічний вплив на симпатичні нервові волокна призводить до активації адаптаційно-трофічної функції симпатичної нервової системи, відновленню належного рівня екскреції гормонів наднирниками, щитоподібною залозою й гонадами. Катехоламіни, що виділяються наднирниками, стимулюють катаболічні процеси в організмі, сприяють підвищенню резистентності та стимуляції імуногенезу.

Збільшується діурез і виведення із сечею надлишків хлориду натрію та продуктів метаболізму, токсинів [1; 4; 6; 7; 9].

Деформації шкіри, м'язів, зв'язок внутрішніх органів, що виникають під час масажу, стимулюють закладені в них механорецептори. Це спричиняє виникнення імпульсного потоку, який механосенсорними аферентними шляхами поступає в центральну нервову систему, де і формується у відповідь саногенетична реакція різних органів та систем. Активація соматосенсорної зони призводить до підсилення гальмівних процесів у корі головного мозку, які розвиваються за механізмом негативної зворотної індукції. Формування нового вогнища збудження веде до блокади висхідного аферентного потоку від уражених органів і тканин. Виникає активація центральних регулюючих впливів на внутрішні органи, що суттєво змінює їх функціональні властивості й режим діяльності, сприяє зменшенню відчуття втоми й підвищенню працездатності [1; 4; 6; 7; 9].

При сегментарно-рефлекторному вакуумному масажі діють на біологічно активні зони організму (зони Захар'їна–Геда), тому фізіологічні ефекти механічного впливу на рецепторні поля проявляються в органах і тканинах метамерів, що зазнали впливу чи рефлекторно з ними пов'язаних.

У випадку локальної дії вакуумного подразнення БАТ, яке триває довший час (5–10 хв), утворюється також локальна дрібновогнищева гематома як за рахунок діapedезу, так і внаслідок травматизації дрібних судин шкіри. Процес локального асептичного запалення, що супроводжує розсмоктування гематоми, сприяє прологнації подразнення рецепторів БАТ продуктами розпаду, як наслідок – активізуються біохімічні та імунологічні процеси, фагоцитоз. Лікувальний ефект виникає під час сеансу ВР і може тривати до моменту розсмоктування крововиливів [1; 6; 7; 8].

Дещо відрізняється дія вакуумно-магнітних банок, які найчастіше застосовують в області БАТ. Ці точки мають слабе електромагнітне поле. Його посилює вплив магнітів, які містяться в банках, що потенціюється від'ємним тиском вакууму. Відбувається намагнічування речовини, відновлюється біоелектричний потенціал, нормалізуються процеси тканинного обміну, окисно-відновні та вільнорадикальні процеси. Виникає протизапальна, місцевоанестезуюча дія, знижується судинний опір, покращується кровообіг і мікроциркуляція, змінюється в'язкість і згортання крові, прискорюється розсмоктування крововиливів та всмоктування надлишку синовіальної рідини. Крім того, спостерігається специфічний ефект від впливу на певну БАТ [2; 8].

Основними показаннями до проведення ВР є: дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта та їх неврологічні прояви; контрактури; неврити, невралгії; артралгії, артрози; артеріальна гіпертензія, вегето-судинна дистонія, гіпотонія, ішемічна хвороба серця; головні болі, неврози, порушення сну; захворювання дихальної системи (бронхіти, пневмонії, бронхіальна астма, гострі респіраторні вірусні захворювання); патологія шлунково-кишкового тракту (гастрити, ентерити, коліти); урологічні захворювання (енурез, імпотенція); гінекологічні захворювання (аднексити, безпліддя); дерматологічні захворювання (нейродерміт, псоріаз); ожиріння, целюліт [1; 6; 7; 9].

Протипоказання для проведення ВР умовно можна розділити на дві групи – місцеві й загальні [1; 6; 7; 9].

Місцеві: шкірні захворювання в місці проведення ВР (дерматит, екзема, виразки, ушкодження шкіри, післяопераційні шви, гнійничкові висипання, набряки, великі родимки, варикозно розширені судини);

Загальні: декомпенсовані захворювання серцево-судинної системи (стенокардія, інфаркт міокарда, серцева недостатність), інсульт, онкологічні захворювання, гемофілія, декомпенсовані захворювання нирок та печінки, гострі інфекційні захворювання, туберкульоз, психічне збудження, гарячка, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки у стадії загострення.

Відносними протипоказаннями до ВР є: грудний і старечий вік, вагітність (не ставлять банки на крижову ділянку і живіт), не уточнений діагноз.

Існує два способи створення вакууму в банці: гарячий і холодний.

Для гарячого способу використовують скляні банки. Змочений спиртом ватний тампон пінцетом вносять усередину банки, потім швидко виймають і прикладають банку до шкіри (“метод мерехтіння вогню”). Можна підпалювати змочений спиртом складений шматочок паперу або ватний тампон, кидати його в банку й швидко прикладати її до шкіри (“метод кидання вогню”) (використовують на бокових поверхнях тіла). За рахунок згорання кисню повітря розріджується, створюється негативний тиск і шкіра втягується в банку. Недоліками цього методу є ризик опіків, складність контролю ступеня розрідження повітря в банці, утворення продуктів горіння [6; 7; 9].

Для холодного способу використовують банки, в яких вакуум створюється за допомогою насоса чи гумової груші, або пластичні пластикатні (гумові) банки. Цей спосіб є менш зручним для виконання масажу [6; 7; 9].

Місцем впливу для динамічної методики ВР найчастіше обирають паравертебральні рефлексогенні зони, де розташовані сегментарні БАТ, подразнення яких стимулює саногенетичні процеси не тільки в соматичних, але й у вісцеральних структурах, майже в усіх внутрішніх органах за рахунок інтенсифікації сегментарних вегетативних рефлекторних реакцій. З винятково технічних міркувань зручніше проводити вакуумний масаж на ділянках із розвинутими підшкірними тканинами, оскільки наявність кісткового рельєфу заважає виконанню масажних рухів. Поставивши 2–4 банки симетрично в паравертебральних ділянках, виконують обережні ковзні рухи вгору і вниз уздовж хребта, по міжреберних проміжках, по поперековій і сідничній ділянках тіла прямолінійно, зигзагоподібно, спіралеподібно або за спеціальними правилами (“великого прямокутника”, “великої вісімки”, “малої вісімки”, “зірочки”, “павучка”, “великого трикутника”, “перехрещених вісімок з переходом через хребет”), які дозволяють легко запам’ятати методичні принципи проведення вакуумного масажу певних ділянок тіла. Вакуум-масаж обов’язково закінчують у напрямі лімфовідтоку, що активує лімforeгуляцію [6; 9].

Статична методика ВР полягає в тому, що на шкіру пацієнта банки ставлять нерухомо на певний час. Найчастіше так проводять вакуумно-магнітну рефлексотерапію [2; 8]. Різновидами статичної методики є “кривава банка” (поєднання вакуум-терапії і кровопускання – проколювання шкіри й постановка на ці ділянки банок) та “сольова банка” (у місцях із товстим шаром м’яких тканин насипають кам’яну сіль, зверху кладуть палаючий тампон та накривають банкою великої ємкості). Існує також вакуумголкутерапія – на БАТ ставлять акупунктурну голку, яку накривають банкою [4; 5; 6; 10; 12].

Для сучасних систем лікування й реабілітації характерним є взаємопроникнення систем, методів та ідей східної медицини й сучасних фізіологічних підходів до вивчення механізмів взаємозв’язку організму людини з оточуючим середовищем. Вакуум-терапія – значно ширше поняття, ніж простий банковий масаж. Найвиразнішого та найтривалішого ефекту можна досягнути, використовуючи при роботі з банками принципи східної медицини.

Так, і статична, і динамічна методики ВР безпосередньо пов'язані з поняттям біологічно активних точок (точки акупунктури) та енергетичних меридіанів.

У сучасній європейській медицині вже давно не існує розбіжності думок щодо існування БАТ та енергетичних меридіанів у тілі людини.

БАТ мають певні функціональні особливості. Їх проекція на поверхню шкіри становить кілька квадратних міліметрів. БАТ чутливіші при натисканні в порівнянні з оточуючими тканинами, при певних захворюваннях можуть стати болючими. Тут знаходиться більша концентрація екстеро- та пропріорецепторів, закінчень вегетативних нервових сплетень. Найчастіше БАТ розташовуються вздовж великих нервових сплетень або їх гілок, біля місця виходу нервів із кісткових отворів, над судинно-нервовими пучками. Вони характеризуються інтенсивнішими метаболічними процесами, посиленням поглинання кисню, зменшенням електричного опору та посиленням інфрачервоного випромінення [4; 5; 10; 12]. Ці особливості БАТ зумовлюють вираженіший ефект впливу на них у порівнянні з навколишніми тканинами.

Згідно із сучасними класифікаціями, у тілі людини нараховується 361 класична точка на енергетичних меридіанах, 171 позамеридіанальна, 110 “нових”. За функціональними ознаками вони об'єднуються у 12 парних класичних меридіанів (легень, товстої кишки, шлунка, селезінки, підшлункової залози, серця, тонкої кишки, сечового міхура, нирок, перикарда, трьох порожнин тіла, жовчного міхура, печінки) та 2 непарних (задньосерединний і передньосерединний) [4; 5; 10; 12]. При патології внутрішніх органів використовують динамічну методику ВР за ходом відповідного меридіана (або за ходом шкірно-м'язових меридіанів), вакуумпунктуру його окремих точок, проведення замкнених масажних ліній із центром у певній БАТ [1; 4; 6; 7; 8]. Окремо йдеться про потребу в застосуванні “холодного” або “гарячого” методів ВР.

Вивчення характеристик біологічно активних точок, їх розподіл по меридіанах вимагає чималих зусиль. Основні класичні методи впливу на БАТ, такі як голковколювання та припікання, майже завжди виконуються лікарями. У той же час хоча б приблизне розуміння функціонування меридіанів і БАТ фахівцями фізичної реабілітації є абсолютно виправданим, адже по ходу цих енергетичних каналів із залученням точок або за принципами циркуляції енергії проводиться багато видів східного масажу: точковий масаж, шиацу, тайський масаж тощо. Цьому процесу може сприяти вивчення загальних понять рефлексотерапії в циклах підготовки фахівців фізичної реабілітації в циклах дисциплін фахової підготовки, у вигляді спецкурсів або під час самостійної роботи.

ВР – простий, безпечний (при правильному застосуванні) метод, який добре комбінується з іншими методами лікування й реабілітації, тому широко використовується при багатьох хворобах. Оскільки хворі з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями хребта становлять один із найчисельніших контингентів реабілітації, то доцільно акцентувати увагу саме на цьому.

Так, при проведенні вакуум-терапії за статичною та динамічною методиками, у хворих із шийним остеохондрозом відмічено достовірне покращення базиллярного кровообігу, зменшення болючості та спазмів м'язів шийного відділу хребта, збільшення рухомості, зменшення головного болю, покращення працездатності, зменшення вестибулярних розладів та ністагму. Авторами зазначена перевага комплексного методу корекції з включенням вакуумної терапії в порівнянні з чисто медикаментозним лікуванням [3].

У процесі реабілітації хворих з остеохондрозом із нестабільністю попереково-крижового відділу за методикою лабільного банкового масажу встановлено, що використання вакуум-терапії достовірно підвищувало обсяг рухів, збільшувало

м'язову силу, знижувало м'язовий тонус і вираженість розладів чутливості в порівнянні з результатами контрольної групи, в якій ця методика не застосовувалась, сприяло зменшенню дози вживаних медикаментів, скороченню терміну госпіталізації [11].

Висновок

Таким чином, знання простих, доступних та економічно вигідних методик вакуумної терапії дозволяє вдосконалити й підвищити ефективність звичних програм комплексної фізичної реабілітації фахівцям даного профілю і є доступною складовою викладання навчальних дисциплін студентам напряму “Фізичне виховання і спорт”.

Обґрунтування подальшого пошуку в цьому напрямку полягає в розвідках нових доступних та ефективних засобів фізичної реабілітації при захворюваннях внутрішніх органів.

1. Вельховер Е. С. Применение вакуумного массажа в клинике нервных болезней / Е. С. Вельховер, Б. Б. Радыш. – М. : УДН, 1983. – 18 с.
2. Довбня О. В. Китайская медицина. Лечебные банки. Лечение : воспаления плечевого сустава, заболеваний шейного отдела позвоночника, инсульта / О. В. Довбня. – К. : Довбня В.Г. ФОП, 2007. – 64 с.
3. Коваленко О. Є. Використання вакуум-терапії в комплексному лікуванні вертебро-базиллярних розладів при шийному остеохондрозі / О. Є. Коваленко, Є. Л. Мачерет // Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П. Л. Шупика. – К., 2001. – Т. 10, кн. 3. – С. 89–94.
4. Лувсан Г. Очерки восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М. : Медицина, 1989. – 220 с.
5. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – К. : Вища школа, 1986. – 302 с.
6. Мачерет Є. Л. Основи вакуумної рефлекторної терапії / Є. Л. Мачерет, О. Е. Коваленко, О. О. Коркушко. – К., 2003. – 112 с.
7. Михайличенко П. П. Вакуум-терапия : баночный массаж / П. П. Михайличенко. – С. Пб. : Невский проспект, 2000. – 156 с.
8. Морозова О. Г. Вакуумно-магнитная рефлексотерапия : пособие для врачей / О. Г. Морозова, В. И. Здыбский, С. С. Щербаков. – Харьков, 2006. – 76 с.
9. Патогенез, методи дослідження та лікування больових синдромів : посібник / Є. Л. Мачерет, Г. Л. Чуприна, О. Г. Морозова [та ін.]. – Х. : Контраст, 2006. – 168 с.
10. Самосюк И. З. Акупунктура / И. З. Самосюк, В. П. Лысенюк. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 528 с.
11. Слизюк Ю. С. Вакуум-терапия (баночный массаж) как метод реабилитации при остеохондрозе с нестабильностью пояснично-крестцового отдела / Ю. С. Слизюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2009. – № 6. – С. 140–143.
12. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии / Д. М. Табеева. – М. : Медицина, 1982. – 560 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доцент **Попель С.Л.**

УДК 796.1+76.352

ББК 74.200.544

Андрій Данків

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

У статті розкрито педагогічні основи фізичного виховання дітей 7–9 років із порушенням зору, досліджено вплив танцювальних вправ на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і стан соматичного здоров'я молодших школярів-інвалідів із вадами зору. Надано методичні рекомендації щодо комплексного підходу при оптимізації їх фізичного статусу.

Ключові слова: вади зору, діти молодшого шкільного віку, танцювальні вправи.

В статье раскрыты педагогические основы физического воспитания детей 7–9 лет с нарушением зрения, исследовано влияние танцевальных упражнений на физическое развитие, физическую подготовленность и состояние соматического здоровья младших школьников-инвалидов по зрению. Предоставлены методические рекомендации относительно комплексного подхода при оптимизации их физического статуса.

Ключевые слова: дефекты зрения, дети младшего школьного возраста, танцевальные упражнения.

In the article pedagogical bases of physical education of children of a 7–9 years are exposed with violation of sight, explored influence of dancing exercises on physical development, physical preparedness and state of somatic health of junior schoolboys-invalids on sight. Methodical recommendations are given in relation to complex approach during optimization of their physical status.

Key words: defects of sight, children of junior school age, dancing exercises.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я людини багато в чому визначається рівнем фізичного розвитку й функціональними резервами організму, основи яких закладаються в дитячому віці [1; 2]. Сьогодні соціальні й екологічні умови, труднощі в організації медичного обслуговування призвели до зростання всіх видів захворюваності й скорочення тривалості життя населення України [2; 5]. При цьому порушуються показники фізичного розвитку, у кожній четвертій дитини спостерігається порушення постави, зростає кількість неповносправних [6].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50–55% залежить від умов і способу життя. Одним із важливих чинників здорового способу життя є фізична активність, стійка потреба в якій повинна прищеплюватися в дитячому віці як елемент загальної культури особистості. На думку окремих авторів [1; 4; 6], ріст і розвиток організму, диференціація його функцій значною мірою детермінована руховою активністю.

Водночас треба зазначити, що належний рівень рухової активності особливого значення набуває для дітей з уродженими чи набутими вадами розвитку, наприклад, порушенням зорової функції [4; 6]. Існує точка зору, що таким дітям необхідно знижувати обсяг рухової активності в порівнянні зі здоровими [3]. Проте відомо, що будь-який ступінь гіпокінезії в дитячому віці негативно впливає на розвиток серцево-судинної й нервової систем, опорно-рухового апарату й знижує функціональні резерви організму та його резистентність до впливу патогенних чинників [6].

Зміцнення загального фізичного стану, а головне – розвиток стійкої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами в майбутньому буде, мабуть, сприяти й збереженню та поліпшенню зорової функції. Тому доцільною є розробка оптимальних рухових режимів, які в поєднанні з корегувальними вправами для очей могли б стати основою оздоровчо-розвиваючих програм для слабозорих дітей. Розробка подібних програм вимагає ретельного вивчення індивідуальних функціональних можливостей організму таких дітей.

Мета роботи – вивчити фізичні якості і функціональний стан організму дітей молодшого шкільного віку з порушеннями зору.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використані антропометричні методи, аналіз захворюваності, хронометраж, крокометрія, Фремінгемська методика та методи математичної статистики. Рівень фізичного розвитку й соматичного здоров'я, індекс Пінье та індекс здоров'я визначали за загальноприйнятими методиками [1; 3].

Усього обстежено 76 дітей 7–9 років із вадами зору, які займаються у спеціалізованій школі-інтернаті №1 м. Долина (Івано-Франківська обл.).

Вивчалася реакція серцево-судинної системи на два види фізичних навантажень: виконання танцювальних вправ біля хореографічного станка і в динаміці під

час виконання вільного танцю [1]. Використовували методи оцінки функціонального стану (проба Генче, тонометрія, реєстрація електрокардіограми).

Результати дослідження. Проведені антропометричні дослідження вказують на те, що більшість слабозорих дітей мають низькі показники фізичного розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку молодших школярів із вадами зору
($M \pm m$; $n=76$)**

Рівень фізичного розвитку	Стать	Вік (років)		
		7	8	9
Довжина тіла, см				
Вище середнього	♂	119,14±2,71	126,26±2,61	131,15±1,67
	♀	119,27±1,91	125,71±1,94	130,92±2,43
Середній	♂	114,26±2,65	120,11±1,54	126,41±2,14
	♀	112,03±1,97	121,33±3,72	124,65±1,95
Нижче середнього	♂	110,26±1,42	116,75±2,83	118,67±2,81
	♀	108,03±1,12	116,12±1,98	117,98±2,90
Маса тіла, кг				
Вище середнього	♂	22,21±1,98	27,82±3,21	31,41±1,62
	♀	23,17±2,15	28,14±2,39	32,30±1,15
Середній	♂	18,96±2,31	23,32±2,14	25,49±1,04
	♀	17,20±3,45	21,43±1,98	25,57±1,29
Нижче середнього	♂	15,46±2,81	17,34±2,87	20,53±1,97
	♀	15,12±1,67	18,12±2,66	21,36±2,18
Окружність грудної клітки, см				
Вище середнього	♂	64,51±1,86	67,43±1,23	70,12±1,97
	♀	60,94±2,31	64,55±1,44	67,38±1,44
Середній	♂	58,04±0,98	61,23±1,77	64,29±1,15
	♀	56,27±1,24	62,31±2,15	64,20±1,11
Нижче середнього	♂	53,45±0,99	58,77±1,22	61,16±1,56
	♀	51,34±1,23	58,01±2,31	59,81±1,23
Індекс сутулості, ум. од.	♂	81,60±1,43	82,61±1,33	102,33±2,16
	♀	80,70±1,35	86,34±1,16	109,40±2,31
Індекс фізичного розвитку, ум. од.	♂	33,52±1,26	36,12±1,07	37,86±1,34
	♀	32,05±1,53	35,44±2,14	36,95±1,17

Особливо це стосується показників довжини тіла, які в 36,7% випадків знаходяться на рівні нижче середніх.

Значення показників маси тіла хлопчиків близькі до нормальних величин. Маса тіла в більшості дівчаток (69,7%) з високим рівнем міопії значно вища від середнього показника, при цьому у віці 8 років серед дівчаток не виявлено показників, які були б нижчими від середнього рівня.

Наші дані узгоджуються з даними інших дослідників [4; 5; 6], які показали подібні зміни в дітей різних вікових груп як із вадами зору, так і з іншою вродженою чи набутою патологією, що зумовлено їх низькою руховою активністю. Так, серед 65,3% хлопчиків і 82,6% дівчаток були виявлені порушення постави, зокрема 72,5% мають високий ступінь сутулості (див. табл. 1). Під час дослідження м'язової системи було встановлено, що понад 80% хлопчиків і дівчаток мають показники кистьової динамометрії на рівні нижче середнього.

Щодо фізичного розвитку, то у 12,6% хлопчиків і 26,7% дівчаток він є нижчим за середній і тільки 6,2% дітей досягли середнього рівня. Дані, які були отримані під час вивчення фізичного статусу, показали, що у 17,3% хлопчиків і 8,1% дівчаток спостерігається ретардація розвитку. При цьому, не залежно від вікової групи, у 72,8% дітей біологічний вік відповідав паспортному. Проте за морфофункціональним статусом гармонійний розвиток був встановлений тільки у 39,7% дітей 7-ми років, 43,2% – 8-ми років і 45,6% – 9-ти років. Дисгармонійний розвиток був відзначений відповідно у 60,3%, 56,8% і 54,4% дітей. Основними причинами дисгармонійності є низькі показники ЖЄЛ і динамометрії, які, відповідно, на 15,6% і 26,7% були нижче вікової норми. Дослідження рівня рухової активності показали, що кількість локомоцій у дітей з вадами зору на 48,9% нижчі від вікових гігієнічних нормативів, а в добовому бюджеті часу вона не перевищує 22,6% ($P < 0,05$).

Результати досліджень показали, що у 89,5% дітей 7–8 років із порушенням зору (табл. 2) спостерігається нормотонічний тип реакції ССС при виконанні статичних танцювальних вправ. У 86,4% хлопчиків 9 років виявлено гіпотонічний тип реакції ССС на статичне фізичне навантаження. При цьому в 79,3% дітей усіх вікових підгруп визначається гіпертонічний тип реакції ССС у відповідь на динамічні фізичні навантаження.

Таблиця 2

Зміни показників ЧСС і АТ після фізичного навантаження у слабозорих дітей

Вік, роки	Показники					
	ЧСС, уд/хв	ЧСС1, уд/хв	АТс, мм. рт. ст.	АТс1, мм. рт. ст.	АТд, мм. рт. ст.	АТд1, мм. рт. ст.
Танцювальні вправи біля стійки						
7	91,6±3,0	89,0±2,4	89,7±2,1*	89,2±1,9	49,7±1,5*	53,3±2,0
8	83,0±2,7	84,0±2,9	103,0±2,6	104,0±2,8	64,0±2,1	64,0±1,5
9	85,0±3,2	83,0±1,9	101,0±2,9	95,0±1,8*	61,0±1,8	60,0±0,2
Танцювальні вправи в динаміці						
7	95,2±1,8	96,20±2,4	95,4±1,4*	103,0±2,8	68,3±1,6*	66,2±1,8*
8	88,5±1,8	89,0±2,4	92,8±1,9	100,5±3,5	57,2±1,3	60,9±1,9
9	98,7±1,6*	97,5±3,1*	97,5±2,4	101,4±3,9	57,8±2,3	62,5±1,7

* Указана достовірність відмінностей із початковими показниками, показники з індексом 1 – після виконання вправи.

Після вправ із загальним статичним навантаженням також виявлялися відмінності в зміні показників у дітей різного віку і стану здоров'я. Так, реакції ЧСС у дітей 7 років були виражені більше, ніж у 9 річних.

Під час статичних навантажень у дітей молодшого віку (див. табл. 2) спостерігається збільшення ЧСС і зниження діастолічного АТ (АТд). Лише в дітей 9 років були виявлені типові для локальної роботи пресорні реакції, тобто збільшення АТд.

Таким чином, наші дані свідчать, що у слабозорих дітей існують певні компенсаторні механізми, що дозволяють зберігати оптимальний рівень фізичного розвитку і функцій.

Аналіз суми балів із тестування фізичної підготовленості показав, що у дітей 7-річного віку, на відміну від школярів 8 і 9 років, показники, в основному, були нижчі від середніх, що поєднувалося також зі значно меншим обсягом можливих до виконання фізичних навантажень різного характеру. Отримані дані склали основу

наукових рекомендацій із розробки коректувальних оздоровчих програм для дітей із порушенням зору, що враховують рекомендації щодо використання таких нетрадиційних вправ, як танцювальні вправи.

Аналіз показників соматичного здоров'я (табл. 3) показав, що серед 7-річних хлопчиків із середнім рівнем соматичного здоров'я було тільки 7,9%, серед 8- і 9-річних – відповідно 8,3% і 10,1%.

Таблиця 3

Показники захворюваності і соматичного здоров'я школярів 7–9 років із вадами зору (м. Долина) за 2003 навчальний рік (% , n=96)

Показник		Стать	Вік (років)			
			7	8	9	
Рівень соматичного здоров'я	низький	♂	13,9	10,5	8,6	
		♀	16,3	18,7	8,7	
	нижче середнього	♂	13,2	21,3	20,8	
		♀	10,1	22,0	30,4	
	середній	♂	20,4	13,2	12,1	
		♀	18,6	7,9	8,3	
	вище середнього	♂	4,2	2,3	5,3	
		♀	4,0	4,0	5,8	
	високий	♂	–	–	–	
		♀	–	–	–	
	Захворюваність		♂	36	32	33
			♀	39	35	36
Пропуски уроків	до 3-х днів	♂	33	36	37	
		♀	31	35	34	
	до 6-ти днів	♂	34	40	33	
		♀	44	37	48	
	більше 6-ти днів	♂	23	24	30	
		♀	25	28	18	
Загартованість, за даними холодової проби	до 1 хв	♂	12	16	18	
	до 5 хв		54	52	67	
	більше 5 хв		34	32	23	
	до 1 хв	♀	8	12	17	
	до 5 хв		50	52	58	
	більше 5 хв		42	36	25	

У дівчаток цей показник є дещо вищим і складає відповідно 8,1%; 8,3% і 9,6% ($P < 0,05$). Дітей із високим і вище середнього рівнями соматичного здоров'я ми не спостерігали.

Рівень захворюваності в дітей із вадами зору складає в середньому 87,7 захворювань на 100 дітей, що є вище середньостатистичних показників в Україні [2; 3; 6].

Цей показник має виражену статеву диференціацію й коливається від 92,9 захворювань (у хлопчиків) до 82,6 (у дівчаток) на 100 дітей, що супроводжується відповідним зменшенням дітей з “індексом здоров'я” від 50,8% до 41,5% ($P < 0,05$).

За структурою загальної захворюваності найбільший відсоток складають захворювання органів дихання (55,2%); друге місце займає патологія шлунково-кишкового тракту (18,1%) і до 7,2% – різноманітні дитячі інфекції. Інші види патології складають 19,5% (гострі і хронічні захворювання ротової порожнини, носоглотки, а також порушення постави різного характеру).

Аналіз медичних карток показав, що захворюваність дітей із вадами зору має обернено пропорційну вікову залежність. Вона найвища (31,6%) у 7-річних дітей і в 1,2 раза нижча в 9-річних (22,4%). При цьому кількість пропусків занять мають подібну залежність і припадають вони в основному на II і III чверті навчального року. Пояснити таку залежність можна, аналізуючи результати дослідження загартованості дітей за даними холодової проби (див. табл. 3). Як видно з даних таблиці, час реституції температури шкіри зменшується з віком, проте не є оптимальним із точки зору резистентності організму до впливу зовнішніх факторів. Отже, у дітей з вадами зору спостерігаються малі потенційні можливості щодо функції терморегуляції, і це негативно впливає на імунобіологічні властивості організму, що призводить у холодну пору року до збільшення частоти гострих респіраторних захворювань.

Висновки

1. У віці 7–9 років у слабозорих дітей окремі показники фізичного розвитку і функціонального стану мають нижчі значення, порівняно з віковою фізіологічною нормою. Гармонійний розвиток був встановлений тільки у 42,8% випадків, а дисгармонійний у 57,2% дітей з вадами зору. Основними причинами дисгармонійності є низькі показники ЖЄЛ і динамометрії, які, відповідно, на 15,6% і 26,7% є нижчими від вікової норми.

2. Рівень рухової активності у дітей з вадами зору на 48,9% нижчий від вікових гігієнічних нормативів, а в добовому бюджеті часу вона не перевищує 22,6%.

3. Реакція ЧСС і АТ на стандартні фізичні навантаження з віком нерівномірно збільшується. Гіпотонічна реакція на локальне статичне фізичне навантаження виявляється частіше в дітей 9-ти років (86,4% випадків). Під час виконання танцювальних вправ у динаміці у 79,3% дітей 7–9 років визначається гіпертонічний тип реакції ССС.

4. Низька РА і дисгармонійність фізичного розвитку впливають на підвищену захворюваність та зниження рівня соматичного здоров'я: серед 7-річних хлопчиків із середнім рівнем соматичного здоров'я було тільки 7,9%, серед 8-річних – 8,3% і 10,1% – серед 9-річних. Серед дівчаток цей показник відповідно складав 8,1%; 8,3% і 9,6% ($P < 0,05$). Дітей із високим і вище середнього рівнем соматичного здоров'я ми не спостерігали.

1. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т. Ю. Круцевич. – К. : Здоров'я, 1985. – 120 с.
2. Моїсеєнко Р. О. Реалізація національних і міжнародних задач в галузі охорони здоров'я дітей в Україні з 1999 по 2009 роки / Р. О. Моїсеєнко // Перинатологія та педіатрія. – 2009. – № 2. – С. 3–7.
3. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. П. Мурза, М. М. Філіпов. – К. : Університет "Україна", 2001. – 96 с.
4. Познецка В. Физическое развитие и физическая исправность детей, страдающих слабым зрением / В. Познецка. – Варшава : АФВ, 2004. – 326 с.
5. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / під заг. редакцією І. Р. Бариліяка і Н. С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – Вип. 1: Міські школярі. – 208 с.
6. Цюпак Ю. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дошкільнят з вадами зору / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, Я. Ніфак [та ін.] // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : РВЦМ Міжнародного університету "РЕГГ" імені Степана Дем'янчука, 2003. – С. 192–197.

Рецензент: канд. мед. наук, доцент **Калуський З.В.**

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бельмега Світлана Михайлівна – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Бойчук Роман Іванович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Бріскін Юрій Аркадійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теоретико-методичних основ спорту Львівського університету фізичної культури.

Бублик Сергій Анатолійович – викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Випасняк Ігор Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Галан Ярослав Петрович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Гамарник Анна Михайлівна – кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри медичної інформатики з курсом біофізики Івано-Франківського національного медичного університету.

Голубєва Марія Геннадіївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Гостіщев Вадим Миколайович – кандидат медичних наук, доцент кафедри Олімпійського та професійного спорту Запорізького національного університету.

Данків Андрій Богданович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Дутчак Мирослав Васильович – доктор наук із фізичного виховання і спорту, перший проректор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Жирак Людмила Михайлівна – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Завійська Христина Юріївна – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Зубаль Майя Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Клименко Анатолій Іванович – доктор біологічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Харківської державної академії фізичної культури.

Ковальчук Галина Антонівна – асистент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Ковальчук Лідія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Лещак Олександр Миколайович – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Луцький Василь Ярославович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Луцький Ярослав Васильович – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Маланюк Любомир Богданович – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Мицкан Володимир Михайлович – старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Олійник Юрій Омелянович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Пономарьов Валентин Олександрович – старший викладач кафедри Олімпійського та професійного спорту Запорізького національного університету.

Попель Сергій Любомирович – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Сарабай Владислав Володимирович – викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Сидорченко Катерина Миколаївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації Хмельницького інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини “Україна”.

Файчак Роман Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Ярий Роман Олексійович – викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Христина Завійська.</i> Рівень екологічної компетентності студентів факультетів фізичного виховання і спорту.....	3
<i>Майя Зубаль.</i> Здоров'я школярів як змістово-реалізаційна проблема системи фізичного виховання в школі.....	9

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Ярослав Луцький, Василь Луцький.</i> Діяльність спортивно-пожежного товариства “Сокіл” до Першої світової війни.....	15
<i>Володимир Мицкан, Людмила Жирак.</i> Історія розвитку спортивного туризму в Україні.....	20

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

<i>Сергій Попель, Анна Гамарник.</i> Взаємовідношення плантографічних та антропометричних показників студентів 17–19 років.....	27
<i>Олександр Лещак.</i> Зміни морфофункціонального статусу молодших школярів під впливом оздоровчо-рекреаційних заходів в умовах літнього табору.....	34

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

<i>Світлана Бельмега.</i> Науково-теоретичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної творчості.....	40
<i>Ганна Презлята, Ігор Випасняк, Галина Ковальчук.</i> Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.....	45

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Сергій Бублик.</i> Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів.....	50
--	----

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>Лідія Ковальчук, Роман Файчак.</i> Морфофункціональні характеристики і показники фізичного розвитку дітей різного віку й рівня здоров'я.....	56
<i>Любомир Маланюк.</i> Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років з різним рівнем рухової активності.....	62
<i>Роман Ярій, Владислав Сарабай, Анатолій Клименко.</i> Вплив занять футболом на оптимізацію рухової активності і розвиток фізичних здібностей у молодших школярів.....	69
<i>Катерина Сидорченко.</i> Типологічно обумовлені особливості зміни фізичних якостей учнів-підлітків у процесі фізичного виховання.....	75

СПОРТ

<i>Юрій Олійник.</i> Стан олімпійської освіти серед студентів України та Польщі.....	84
<i>Вадим Гостіщев, Валентин Пономарьов.</i> Факторний аналіз необхідних професійних здібностей фахівця зі східних єдиноборств.....	93
<i>Роман Бойчук.</i> Взаємозв'язок показників координаційних здібностей та рівня технічної підготовленості юних волейболісток 10–12 років.....	97
<i>Ярослав Галан.</i> Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників.....	102
<i>Юрій Бріскін.</i> Спорт інвалідів – у світі та освіті.....	109
<i>Мирослав Дутчак.</i> Спорт для всіх і здоровий спосіб життя.....	124

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Марія Голубєва.</i> Сучасні погляди на вакуумну рефлексотерапію як метод реабілітації хворих з патологією внутрішніх органів.....	129
<i>Андрій Данків.</i> Особливості фізичного розвитку дітей з порушеннями зору.....	134

CONTENTS

VALEOLOGY

- Christina Zaviyska*. The level of ecological competence of the students of physical education and sport departments..... 3
- Maya Zubal'*. Health of schoolboys as semantically realization problem the systems of physical education are at school..... 9

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Yaroslav Lutsky, Vasily Lutsky*. Activity of sporting-fire society of "Sokyl" to First world war..... 15
- Volodymyr Mytskan, Lyudmyla Zyrak*. History of development of sporting tourism in Ukraine..... 20

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

- Sergey Popel, Anna Hamarnyk* Mutual relations of planthography and anthropometric indexes for students 17–19 years..... 27
- Olexandr Leschak*. Changes of morpho-functional status of junior schoolboys under act of healthyng-recreation measures in the conditions of summer camp..... 34

METHODOLOGY AND MENEDEGMT IN PHYSICAL CULTURE

- Svitlana Belmega*. The scientific-theoretical aspects by the training of the future of physical culture's teachers to the pedagogical creation..... 40
- Ganna Preslyata, Igor Vipasnjak, Galina Kovalchuk*. Forming of pedagogical trade of teacher of physical culture..... 45

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

- Sergey Bublyk*. Analysis of psyhomotor's capabilities of junior schoolboys..... 50

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

- Lydia Kovalchuk, Roman Faychak*. Morphological and functional characteristics and marks of children' physical development of different ages and health levels..... 56
- Lubomyr Malanyuk*. Description of indexes of bodily condition and physical preparedness of men 18–25 years with a different level of motive activity..... 62
- Roman Yary, Vladislav Sarabay, Anatoly Klymenko*. Influence of employments by football on optimization of motive activity and development of physical capabilities at junior schoolboys..... 69
- Kateryna Sidorchenko*. Typological peculiarities of changes in teenager students' physical conditions in the process of physical education..... 75

SPORT

- Yury Oliynik*. The state of olympic education is among students Ukraine and Poland.... 84
- Vadim Gostischev, Valentin Ponomarjov*. Factor analysis of necessary professional capabilities of specialist on east combats..... 93
- Roman Boychuk*. Intercommunication of indexes of co-ordinating capabilities and level of technical preparedness of young volley-ballers 10–12 years..... 97
- Yaroslav Galan*. Modern system of assessment of the general and specialized preparedness of th orienteeriens..... 102
- Yury Briskin*. Invalids' sport in the world and education..... 109
- Myroslav Dutchak*. Sport for all and healthy way of life..... 124

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

- Mariya Golubieva*. Modern views on vacuum reflexotherapy as method of rehabilitation of patients with diseases of internal organs..... 129
- Andriy Dankyv*. Features of physical development of children with violations of sight..... 134

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6–12 сторінок тексту, оглядових – до 12 сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.

2. Статті подаються у форматі Microsoft Word. Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.

3. Текст статті має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman Cyr”, кегль 14. Поля: верхнє, нижнє, ліве – 2,5 см, праве – 1,5 см (30 рядків по 60–64 символи).

4. Рисунки потрібно подавати в окремих файлах у форматі *ipg, *.tif, *.eps, Corel Draw або Adobe Photo Shop.

5. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію й бути побудованими за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation. Статті, що містять значну кількість формул, подаються у форматі LaTeX.

6. Текст статті має бути оформлений відповідно до постанови ВАК №7-05/1 від 15 січня 2003 року “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (див. Бюлетень ВАК України. – 2003. – №1).

Статті пишуться за схемою:

- УДК і ББК (у лівому верхньому куті аркуша);
- Автор(и): ім'я, прізвище – жирним шрифтом, курсивом у правому куті;
- назва статті (заголовними буквами, жирним шрифтом);
- резюме й ключові слова – українською? російською й англійською мовами;
- постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття;
- методи та організація дослідження;
- виклад основного матеріалу дослідження;
- висновок (ки) з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі;
- список використаних джерел;
- автор(и), назва статі, резюме й ключові слова – англійською мовою.

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вчитана й підписана автором(ами).

8. У цілому, до статті у “Віснику Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура” необхідно подати дві рецензії провідних учених у даній галузі, а також рекомендацію кафедри (лабораторії), де працює автор.

9. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямкам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт, 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 24.00.03 – Фізична реабілітація, 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура та основи здоров'я) (див. Бюлетень ВАК України. – 2005. – №9).

10. Статті надсилати за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

Вартість послуг за видання однієї сторінки – 15 грн. Гроші перераховувати поштовим переказом: Прикарпатський університет, видавництво ЦІТ, код 02125266, МФО 836014, р/р 35220001000005. “За публікацію статей іногородніх авторів у “Віснику Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура”. Квитанцію про оплату обов'язково потрібно надіслати разом із статтею.

Статті, надіслані з недотриманням вимог, редакційна колегія не розглядає.

Наукове видання
ВІСНИК
Прикарпатського університету

Фізична культура
Випуск 11

Видається з 2004 р.

Головний редактор *В. ГОЛОВЧАК*
Літературні редактори *Р. БОДНАР, О. ЛЕНІВ*
Комп'ютерна правка і верстка *В. ЯРЕМКО*
Коректор *Т. БОЙКО*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 22.06.2010 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура "Times New Roman".
Ум. друк. арк.17,0. Тираж 100 прим. Зам. № 58.

ISSN 2078-3396

Видавець
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
76000, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1, тел. 71-56-22
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
Серія ДК 2718 від 12.12.2006.

