

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Вісник Прикарпатського університету

**Фізична культура
Випуск 16**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет ім. В. Стефаника
2012

Друкується за ухвалою вченої ради Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 2 від 25.02.2011 р.).

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

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

Редакційна рада

В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф. (голова ради)
В.А. Васильєва	д-р юрид. наук, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, академік АПН України, проф.
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
Н.В. Лисенко	д-р пед. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, проф., член-кор. НАН України
П.І. Федорук	д-р техн. наук, проф.
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.
І.Є. Цепенда	д-р політ. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф. (голова колегії)
Т.В. Бойчук	д-р мед. наук, проф.
Г.А. Єдинак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
М.В. Дугчак	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Т.Ю. Круцевич	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
К. Ободинський (Польща)	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Ю. Рут (Польща)	д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
І. Юнгер (Словаччина)	д-р наук з фіз. 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 фіз. виховання і спорту, проф.
Б.П. Лісовський	канд. біол. наук, доц. (відповідальний секретар) e-mail: lisovsky-bogdan@rambler.ru

Адреса редакційної колегії:

76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2012. Вип. 16. 149 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 й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури, методології й менеджменту у фізичній культурі, фізичної реабілітації. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

Newsletter of Precarpathian University. Physical culture. 2012. Issue 16. 149 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.

УДК 37.017.4

ББК 75.0

Тетяна Довбенко

ОКРЕМІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено актуальні проблеми формування здорового способу життя молоді, визначено напрями його вдосконалення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична підготовленість, шкідливі звички, філософія здоров'я.

В статье рассмотрены актуальные вопросы истории формирования здорового образа жизни молодежи, определены направления его совершенствования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая подготовленность, вредные привычки, философия здоровья.

In the article it is reflected the issue of the day forming of habits of healthy way of life, and also directions of its perfection are determined.

Key words: healthy way of life, physical education, physical preparedness, un healthy habit, the health philosophy.

Здоров'я – це стан... в якому ми не
відчуваємо болі і який не заважає
виконувати функції нашого
щоденного життя

(Гален)

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В Україні питання формування здорового способу життя (ФЗСЖ) нації на сучасному етапі є найбільш актуальним з погляду зменшення чисельності населення. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зменшенням тривалості життя, зниженням психічного стану здоров'я, що викликає стурбованість багатьох учених та спеціалістів. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, але й від того, чи готова вона добре дбати й піклуватися про нього, дотримуючись здорового способу життя. Згідно з українським законодавством, до категорії “молодь” відносять осіб віком від 14 до 35 років, тоді як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає молодіжний вік з 15 до 24 років. Тобто до цієї категорії входять досить різні за віком, статусом та рівнем освіти молоді люди: школярі віком від 14 до 17 років; молодь, яка навчається й набуває професійного розвитку (18–24 роки) і молоді люди, які проходять період професійного становлення, формування кар'єри, створюють власні сім'ї, народжують дітей (25–35 років). Очевидно, що ситуація зі станом здоров'я в цих вікових групах різниться й характеризується певними особливостями.

За даними соціологічного дослідження “Ставлення молоді України до здорового способу життя”, майже 40% респондентів вважають, що здоров'я є найважливішою цінністю в їхньому житті, тоді як значно менша частина респондентів указує на матеріальний добробут (17,6%). Стійка тенденція до погіршення здоров'я молоді – найгостріша проблема сьогодення. Так, за час навчання в загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я. Зокрема, погіршується зір (у 3 рази), слух (у 1,3), постава (у 4,6), зростає кількість випадків захворювань нирок (у 1,5), органів травлення (у 2,5), нервової системи (у 2), збільшується частота захво-

рювань ендокринної залози (у 2,5). Наприклад, за даними Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, під час проведення профілактичних оглядів (2009 р.) серед учнів 9–11 класів було виявлено 204 442 молодих людей зі зниженням гостроти слуху та зору, а також з дефектами мовлення, сколіозом.

Дослідження історії формування уявлень про здоровий спосіб життя та фактори, які впливають на здоров'я, є темою багатьох наукових праць. Ставлення до вказаної проблеми змінювалося в різні часи. Але, незважаючи на велику цінність, поняття “здоров'я” не мало конкретного наукового визначення. Сьогодні існують різні підходи до його вивчення. При цьому більшість авторів: філософів, медиків, психологів (Ю.Александровський, Х.Василенко, В.Казначеев, В.Ніколаєва, В.Воробйов) – сходяться в тому, що сьогодні відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття “здоров'я індивідуума” [9, с.34].

Глобальна вагомість й актуальність проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини та його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. У своїй праці “Соціальні технології культивування здорового способу життя людини” Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, “у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників...” У роботі аналізується понад 200 визначень поняття “здоров'я” [8, с.167].

Сьогодні здоров'я молодої людини визнається одним із найважливіших соціальних чинників. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини під впливом ускладнення суспільного життя, збільшення ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного характеру, що провокують негативні прояви стану здоров'я. Отже, оскільки проблема здоров'я молоді є багатогранною й недостатньо розробленою, на ній і зроблено акцент у нашій статті.

Мета дослідження – проаналізувати деякі напрями формування уявлень про здоровий спосіб життя в молоді.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної та статистичної літератури.

Результати дослідження. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномену здоров'я людини ґрунтуються на оновленому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. У різні часи питання фізичного виховання привертало увагу багатьох педагогів, лікарів, громадських діячів. Коріння ідеї виховання здорової тілом людини слід шукати в давній часах. На різних етапах розвитку суспільства змінювалися мета, завдання, форми й методи фізичного виховання.

Проблеми дослідження шляхів і методів формування здорового способу життя піднімалися в дослідженнях таких науковців, як О.Вакуленко, В.Васильєв, Е.Вільчковський, Г.Власюк, В.Войтенко, Г.Голобородько, М.Головкова, С.Громбах, О.Дубогай, Г.Приходько та багатьох інших. Автори визначали чинники, шляхи, методи та напрями процесів ФЗСЖ.

Ідеї ФЗСЖ упродовж 30-річної історії пройшли шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. У наш час ФЗСЖ являє собою не лише визначену систему практичних дій, а й навчальну дисципліну, яку викладають у багатьох країнах Заходу, а також наукову галузь, що належить до сфери суспільних наук.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П.Виноградова, В.Пономарчук, В.Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі

(Г.Аксенов, М.Віленський, І.Мартинюк та ін.) розглядають здоровий спосіб життя з точки зору свідомості, психології людини, її мотивації. Існують й погляди (наприклад, медико-біологічний), однак великої різниці між ними немає, оскільки вони спрямовані на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їхні духовні цінності.

Результати спеціальних досліджень, проведених у 1970-х рр. у США з метою кількісної оцінки впливу різних факторів на здоров'я, виявили, що група чинників, названих “біхевіо-реальними” (поведінковими), постійно випереджала інших. Звіт ВООЗ про здоров'я у світі підтверджує ці дані й свідчить, що захворювання й стани, пов'язані зі способом життя людини, є причиною 70–80% смертності в розвинутих країнах і приблизно 40% – у країнах, що розвиваються. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих “хвороб сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах [7, с.19].

Наприкінці ХХ століття лідери світової науки зарахували проблему здоров'я до глобальних, вирішення якої зумовлює факт подальшого існування людства. Сьогодні в науковому вжитку виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо не зміг пристосуватися до змінених умов існування, у яких він розвивався тисячоліттями під час еволюції. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності й смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

ХХ сторіччя чимало дало людству: електрику, телебачення, сучасний транспорт. Але разом із тим початок ХХІ ст. характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних складників людини та середовища її життєдіяльності. Відбулися істотні зміни у свідомості людини: якщо раніше вона була одночасно і виробником, і споживачем різних благ, то сьогодні ці функції розділилися, що відбилося й на ставленні нашого сучасника до свого здоров'я. У давні часи людина, “споживаючи” своє здоров'я у важкій фізичній праці й боротьбі із силами природи, добре усвідомлювала, що вона сама повинна подбати про його відновлення. Тепер же людям здається, що здоров'я так само постійне, як електропостачання й водопостачання. І.Брежнев відзначає: “Самі по собі досягнення науково-технічної революції не скоротять відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного й соціально виробничого середовища його існування. Чим інтенсивнішими будуть автоматизація виробництва та кондиціонування середовища існування, тим менш тренуваними виявляються захисні сили організму. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, стурбована збереженням природи в планетарному масштабі, людина забуває, що вона частина природи, і свої зусилля спрямовує головним чином на збереження й поліпшення навколишнього середовища” [2, с.15].

Глобальна вагомість й актуальність проблеми викликали необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я та його складників, пошуки шляхів позитивної пропаганди. Із цією метою передові представники світової науки об'єдналися в міжнародний рух – “Здоров'я для всіх”, у межах якого розпочався процес збору й систематизації інформації про реальні загрози здоров'я. За підсумками роботи були скликані конферен-

ції (Алма-Ата, 1978 р.; Оттава, 1986 р.), на яких визначили напрями головної стратегії пропаганди здорового способу життя.

Більшість молодих людей, за даними дослідження, отримує інформацію про здоровий спосіб життя за допомогою телебачення – 55,8%. Також важливими джерелами є газети/журнали, батьки та друзі/знайомі.

Українська молодь має обмежений доступ до об'єктів соціальної інфраструктури, зокрема спортивних закладів, що особливо гостро відчувається в сільській місцевості. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично позбавлена можливості займатися будь-якими формами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Відсутня чітка система залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою і спортом. Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ї, середніх загальноосвітніх, професійно-навчально-виховних закладах.

Особливе занепокоєння викликає сьогоднішній стан утримання й використання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту. Нині в Україні діє більше тисячі стадіонів, 580 плавальних басейнів, 16 тис. спортивних залів, 26 палаців спорту зі штучним льодом, 59 манежів, 60 тис. спортивних майданчиків і полів, що становить лише половину нормативної потреби. Незадовільно розвинута матеріально-спортивна база в сільській місцевості, де на 53 села припадає тільки один стадіон, на 251 село – один спортивний зал, на 715 сіл – один критий плавальний басейн. Майже 60% населених пунктів не мають спортивних споруд, а наявні не відповідають елементарним санітарно-гігієнічним і технічним вимогам. І як результат – лише троє зі ста дітей села мають можливість займатися в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Участь України у світових культурно-інтеграційних процесах активно впливає на спосіб життя молоді. У повсякденному житті поширюються нові цінності та моделі поведінки, які можна спостерігати в економічній, політичній, культурній та соціальній сферах життя. Європейська культура здоров'я все більше покладається на дії, пов'язані з покращенням екології, виробництвом якісних продуктів харчування, поширенням рухової активності. Особлива увага приділяється ініціативам молоді щодо здорового способу життя та активізації цього процесу не тільки в навчальних закладах, але й за місцем проживання та відпочинку. Наприклад, за матеріалами міжнародного дослідження “Світові цінності”, яке проводилося в 2005–2008 рр., самооцінка здоров'я з боку українців була визначена “як набагато гірша, ніж в інших країнах світу”. Із 77 країн, які брали участь у цьому дослідженні, Україна зайняла умовне передостаннє місце, випередивши лише Грузію.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, передовсім мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці й відпочинку та відсутність шкідливих звичок. До нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Тому для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я та хвороби й уміло використовувати увесь спектр факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загальнозміцнювальними, природодоцільними методами й технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. Як зазначає І.Брехман, людина не усвідомлює свого здоров'я, не уявляє меж його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби [2, с.87]. Разом із тим здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління та

негативний – хворих людей. Однак такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою.

Інший дослідник Ю.Лисицин вважає, що “здоровий спосіб життя – це насамперед діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні й духовні умови та можливості в інтересах здоров’я, гармонійного фізичного та духовного розвитку людини” [5, с.32].

У практичній діяльності, визначаючи індивідуальні критерії і мету здорового способу життя, отримуємо два альтернативних підходи. Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління та вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжі, насиченої жирами. Ефективність пропаганди ЗСЖ і масового зміцнення здоров’я оцінюється за кількістю осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири і як ЗСЖ розглядає такий стиль поведінки, що приводить людину до бажаної тривалості й необхідної якості життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя необхідно поводитися по-різному. І.Гундарев і В.Палеський констатують: “Здоровий спосіб життя в принципі не може й не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку варто оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного, оздоровчого результату” [1, с.123]. За такого підходу критерієм ефективності ФЗСЖ є не поведінка, а реальне збільшення здоров’я. Отже, у рамках цього підходу ЗСЖ визначається з індивідуальних критеріїв, особистого вибору найбільш дієвих заходів оздоровлення й контролю за їхньою ефективністю.

Хоча значна частина молоді вважає здоров’я цінністю, проте піклуватися про нього вона не зовсім готова. Так, на запитання щодо міри піклування про власне здоров’я більше половини респондентів (57,8%) обрали стриману відповідь – “посередньо піклуюся”. Лише третина (32,2%) була впевненішою щодо власних дій і зазначила, що “добре піклується”. Проте була й частка таких, що оцінили увагу до власного здоров’я дуже критично – 8,4% зупинилися на варіанті “погано піклуюся”.

Наразі існують певні тенденції, що показують готовність молоді до сповідування здорового способу життя. За даними опитування, проведеного в рамках проекту “Огляд молодіжної політики. Дослідницька група”, тільки третину вільного часу молоді люди приділяють спорту (34%), заняттям танцями й музикою (19,9%) і вивченню іноземної мови (16,7%). Між тим рівень пасивного дозвілля є дещо вищим: на спілкування з друзями в мережі Інтернет указало 42% осіб, а більшість часу для комп’ютерних ігор відводить 22,6%.

Проведений аналіз свідчить, що сповідування здорового способу життя вимагає від людини високої внутрішньої свідомості та дисципліни, контролю й постійного саморозвитку. До цього процесу неможливо залучити людину бездуховну, з низьким освітнім і культурним рівнем розвитку.

ФЗСЖ є складним довготривалим процесом, якому передують відповідна державна політика, розробка цільових і регіональних програм, створення сприятливого середовища з необхідною організаційною структурою (через культурні, освітні, оздоровчі заклади), а також підготовка кваліфікованих спеціалістів та волонтерів.

Без свідомої участі молоді, яка бере на себе відповідальність за своє здоров’я, цей процес може так і залишитися на рівні інформаційно-просвітницької роботи. Для того, аби молоді люди зробили свій вибір на користь здоров’я, потрібна копітка праця з боку суспільства, держави, громади, сім’ї через підвищення духовного, освітнього та культурного рівня особистості.

Висновки

Зважаючи на вищевикладене, можна підсумувати, що проблема ЗСЖ молоді є багатогранною й існує потреба її подальшого дослідження. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності щодо ФЗСЖ:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань усіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості їх зменшення.

2. Організація масового громадського руху "Навчання здоров'ю". Такий рух мав би охоплювати комплексну просвітницьку, виховну й освітню діяльність, спрямовану на розширення інформованості з питань здоров'я та його захисту.

3. Боротьба з поширенням куріння, вживанням алкоголю та наркотиків.

4. Спонування населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом.

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г. П. Богданов. – М. : Ф/С, 1989. – 190 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : Физическая культура и спорт, 2003. – 208 с.
3. Виклади давньослов'янських легенд, або міфологів / упоряд. Л. Ф. Головацький. – К. : Довіра, 1991. – 92 с.
4. Теория и практика связей с общественностью / Кочеткова А. В., Филиппов В. Н., Скворцов Я. Л., Тарасов А. С. – С. Пб. : Питер, 2006. – 240 с.
5. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровья населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – С. Пб. : Питер, 2006. – 607 с.
7. Строев Е. А. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи / Строев Е. А., Прошляков В. Д., Сауткин М. Ф. // Российский медико-биологический вестник. – 1996. – № 1–2. – С. 18–22.
8. Сущенко Л. П. Соціальні технології і культивування здорового способу життя людини / Сущенко Л. П. ; Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
9. Шаталова Г. С. Здоровье человека: философия, физиология, профилактика / Шаталова Г. С. – М. : Знание, 1997. – 464 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

УДК 371.133

ББК 74.03 (4 Укр) 6-214

Тетяна Завгородня

ІДЕЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО

У статті висвітлені ідеї Василя Сухомлинського щодо взаємозв'язку духовного і фізичного розвитку особистості та шляхи реалізації цього взаємозв'язку в діяльності закладів освіти.

Ключові слова: Василь Сухомлинський, фізичний розвиток.

В статье освещены идеи Василия Сухомлинского относительно взаимосвязи духовного и физического развития личности, а также пути реализации этой взаимосвязи в деятельности учреждений образования.

Ключевые слова: Василий Сухомлинский, физическое развитие.

In the article the ideas of Vasyl Sukhomlynskyi about the correlation between spiritual and physical development of the personality and the ways of realization of this correlation in functioning of the educational establishments are highlighted.

Key words: Vasyl Sukhomlynskyi, physical development.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Сьогодні, у період інформатизації та глобалізації у світі, кожне суспільство характеризується рівнем освіченості й, безперечно, рівнем загальної вихованості. У цій гармонії полягає одна з вирішальних передумов усебічного розвитку всіх. Дослідження проблеми духовного розвитку особистості широко представлені як у філософській, соціологічній, психологічній науковій літературі, так і є предметом педагогічних досліджень. Особливо слід наголосити, що в останні роки в педагогічних дослідженнях спостерігається зростання уваги до проблем духовності в педагогічній спадщині Василя Олександровича Сухомлинського. У працях сучасних дослідників висвітлено різні аспекти проблеми духовності: теоретичний (І.Бех, Т.Власова, Т.Петракова, О.Сухомлинська, Г.Шевченко), формування духовного досвіду (Т.Русакова, В.Федорів) і духовних цінностей (В.Омельяненко). У науковців викликають інтерес також погляди педагога на проблеми гармонії розумової та фізичної праці школярів (Т.Челпаченко), використання здоров'язберігаючих технологій (М.Мухіна), фізичного виховання (В.Мужичок) у формуванні духовності особистості. Проте у вищезгаданих публікаціях недостатньо розкрито проблему взаємовпливу фізичного розвитку й формування духовності особистості в педагогічній спадщині Василя Олександровича Сухомлинського.

Мета роботи – обґрунтувати концепцію В.Сухомлинського про взаємозв'язок духовного й фізичного розвитку особистості та запропоновані ним, з урахуванням особистого педагогічного досвіду, шляхи реалізації цього взаємозв'язку в діяльності закладів освіти.

Методи дослідження – теоретичний аналіз педагогічної спадщини В.Сухомлинського.

Результати дослідження. Для формування особистості учня, на думку В.О.Сухомлинського, необхідний різносторонній вплив на дитину, розвиток у неї і фізичної, й інтелектуальної, й емоційної, й естетичної та трудової культури, які повинні розглядатися в “єдності й взаємозалежності”. Разом із тим у праці “Проблеми виховання

всебічно розвинутої особистості” педагог зауважував, що “кожна людина вже в роки дитинства й особливо в отрочстві й ранній юності повинна досягнути щастя повноти свого духовного життя, радості праці й творчості” [3, с.72]. Саме в цій роботі він розкрив проблеми духовного життя, духовних цінностей людини в історичному розвитку. А в праці “Сто порад учителю” педагог наголошував, що “*елементарною* (курсив наш. – Т.З.) умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства” є фізична культура [4, с.618].

Дуже рельєфно проглядається проблема взаємозв’язку духовного й фізичного розвитку особистості в книжці “Серце віддаю дітям”. Цій проблемі автор присвятив практично кожний з розділів (“Школа радості”, “Роки дитинства”, “Праця в духовному житті підлітка” тощо). Не менш чітко проблема розкривається і в листах В.Сухомлинського до сина [1, с.588–589]. Особливо це стосується відповіді сину на його лист про безгосподарність у колгоспі. Сухомлинський-батько наголошує на необхідності взаємозв’язку фізичної праці та духовного життя студентів. Він радить сину, виявивши недоліки, заявити про це правлінню колгоспу: “Якщо самі не можете зібрати помідорів, – ми, студенти, зберемо”. Одночасно дає настанову – попередити їх про те, що вони не допустять, “щоб гинула людська праця” [1, с.589]. Узагалі педагог постійно акцентує, що головне – не тільки побачити недолік, а й боротися за його ліквідацію, ніколи не бути байдужими. “Не давай заснути в собі першим пориванням душі... Не йди на компроміс із власною совістю” – так наставляє сина батько [1, с.589]. Тільки тоді, за його переконанням, “ти піднімаєшся на ту сходинку духовного розвитку, коли людина вже не повинна оглядатися на інших: що вони роблять? Як поведуться? Треба думати самому, вирішувати самому” [1, с.589].

Стосовно книжки В.О.Сухомлинського “Павлиська середня школа”, то її тези про єдність здоров’я й духовного життя вихованців узагалі можна назвати концептуальними. Так, у книзі є цілий розділ “Піклування про здоров’я і фізичне виховання” [2, с.125–144], що містить підрозділ “Здоров’я і духовне життя школярів” [2, с.125–129], що перегукується із розділом “Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості”. Для доведення своєї точки зору автор, по-перше, обґрунтовує, на що впливає погане здоров’я дітей. За його спостереженнями, це джерело багатьох недуг, відставання, незнання, незадовільної роботи на уроках; уповільнене мислення; несприйняття багатьма учнями методів так званого “ефективного, прискореного навчання, в основі яких лежить погляд на голову дитини «як на електронний механізм, здатний без кінця засвоювати і засвоювати»” [2, с.127]. Що ж до юнацького віку, то тут потрібна, як зауважує В.Сухомлинський, особлива увага вихователя до духовного життя й здоров’я тому, що в кожному найменш нетактовному дотику до чутливої та сприйнятливої душі юнаків і дівчат вони вбачають неповагу, докір, глузування над тою чи іншою гранню їхнього фізичного розвитку, вони розглядають це як посягання на їхню духовну гідність. Підсумовуючи вищевикладене, педагог робить висновок: “З кожним роком стає дедалі зрозумілішою і зрозумілішою залежність духовного життя дитини – інтелектуального розвитку, мислення, уваги, пам’яті, посидючості – від «гри» її фізичних сил” [2, с.125]. Тому своєчасне “запобігання хворобам і схильностям до захворювань, зміцнення організму, на думку педагога, – головна умова повноцінної розумової праці і всього духовного життя дитини” [2, с.126].

Цікавою є комплексність у підході автора до проблеми. Установлюючи взаємозалежність фізичного й духовного розвитку особистості, він аналізує не тільки негативний вплив поганого здоров’я на духовний розвиток, але й, урахувавши досвід власної педагогічної діяльності, визначає можливі шляхи підвищення ефективності його роз-

вितку. Серед них такі: встановлювати разом із батьками режим праці й відпочинку дитини, не допускати, щоб дитина пізно лягала спати; досягати наявності багатьох точок зіткнення, спільних інтересів вихователів із вихованцем, “щоб тонко і душевно піклуватися про його здоров'я” [2, с.127]; звертати увагу, щоб загартування фізичних сил сприяло загартуванню морально-вольових; скорочувати час на виконання домашнього завдання; відмовлятися від перенесення тягарів та участі у фізичній праці, яка потребує надмірного напруження сил у дівчат і вчительок; проводити, по змозі, частини уроків у “зелених класах” – на відкритому повітрі, на галявинах; усі уроки повинні проводитись при природному освітленні; організовувати правильне чергування праці й відпочинку, неспання й сну; робочий день починати з найважчого; вимагати від учнів повторення вранці того, що треба завчити, запам'ятати, назавжди зберегти в пам'яті; другу половину дня проводити на повітрі або займатися “цікавою, інтелектуально насиченою творчою працею, що задовольняє індивідуальні запити”; раціонально поєднувати повноцінне харчування дітей із працею, відпочинком, повітрям і постійним загартуванням організму; формувати в дітей необхідність самовиховання (“особливо в чергуванні праці й відпочинку, розумової й фізичної праці; проведенні індивідуальної зарядки після пробудження”) [2, с.137]; утверджувати в дітей погляд на самодисципліну як на моральну гідність; поєднувати фізичну працю учнів із красою, гармонійною пропорційністю органів, пластичністю їхніх рухів; пронизувати всі заняття фізкультурою і спортом турботою про здоров'я; організовувати регулярні вправи (біг, ходьба на лижах, плавання тощо), проводити змагання “на першість краси, граціозності, гармонії рухів”, а швидкість вважати “другорядним елементом” [2, с.141]. Проте найважливішими факторами, що зміцнюють здоров'я дитини, а значить, як зазначав В.О.Сухомлинський, “створюють можливості для багатого духовного життя, для всебічного розвитку”, є “виконання домашніх завдань перед класними заняттями, звільнення другої половини дня від інтенсивної навчальної розумової праці” [2, с.135]; “додержання санітарно-гігієнічних вимог і режиму праці і відпочинку” [2, с.129]; активний, діяльний відпочинок, який чергується з видами діяльності; праця, що задовольняє естетичні потреби у творчій, активній насолоді красою природи; коли зміст різних форм відпочинку насичений народними традиціями, пошуковою діяльністю, що мають пізнавальний ефект, тобто відпочинок є “активною грою духовних і фізичних сил”. Узагалі, як підкреслює педагог, “у відпочинку вихованець повинен бачити один із засобів не тільки зміцнення здоров'я і фізичних сил, а й розвитку сил духовних” [2, с.142]. Досягти цього можливо, коли години, вільні від навчання й фізичної праці, будуть “сповнені живої, хвилюючої думки, глибоких моральних, інтелектуальних та естетичних почуттів”. І “чим більші духовні інтереси в години відпочинку, тим більше приваблюють дитину навчання, розумова праця на уроках, тим більше вона відчуває красу в творах мистецтва” [2, с.144]. Отже, “збагачуючи свій духовний світ під час відпочинку, створюючи в самому собі нові цінності, учень виховує сам себе” [2, с.144], тобто самовдосконалюється. Тому, мабуть, Василь Олександрович постійно наголошував, що “здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум”, але воно знаходиться у власних руках [4, с.619]. А це означає, що здоровий дух буде в здоровому тілі тільки за умови фізичного самовиховання дітей. На нашу думку, розв'язання цієї проблеми шукають і батьки. Неодноразово під час зустрічей на батьківських зборах, заняттях батьківського всеобучу вони просять дати пораду, як залучити дітей (різної вікової категорії) до фізичного самовиховання. Відповідь на це запитання ми знаходимо в книзі “Сто порад учителю”, де педагог зазначає, що єдність виховання й самовиховання у сфері фізичної культури повинна починатись із раннього дитинства, а також розкриває своє бачення

шляхів розв'язання проблеми щодо спонукання учнів до самовиховання у фізичній культурі. Серед них автор називає: необхідність постійно жити й трудитися серед природи; робити ранкову гімнастику й холодні обтирання, кожного дня фізично працювати, бо саме “праця розпрямляє тіло і душу”; щодня проходити від трьох до десяти кілометрів і, нарешті, зробити своїми життєвими заповідями простоту, невибагливість, стриманість [4, с.619]. Із цих порад випливає, що ефективність фізичного самовдосконалення залежить від розвитку духовності особистості й постійно відбувається у взаємозв'язку фізичного розвитку з духовним розвитком особистості.

Висновки

Отже, проблема взаємозв'язку духовного й фізичного розвитку особистості проходить червоною ниткою прямо або опосередковано практично через усі твори В.О.Сухомлинського. У них педагог обґрунтовує точку зору на проблему, виокремлює причини недоліків її розв'язання в масовій шкільній практиці та пропонує можливі шляхи вдосконалення. Водночас у школі В.О.Сухомлинського основним кредо було виховання потреби кожного вихованця на власному досвіді переконатися, що “духовне, культурне зростання можливо лише при наявності творчої праці великої соціальної значущості...” [2, с.29], яка, зрозуміло, можлива тільки за умов достатнього фізичного розвитку.

1. Сухомлинський В. О. Листи до сина / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. Т. 3. – К. : Радянська школа, 1977. – С. 582–657.
2. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. Т. 4. – К. : Радянська школа, 1977. – С. 7–390.
3. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. Т. 1. – К. : Радянська школа, 1976. – С. 53–206.
4. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : у 5 т. Т. 2. – К. : Радянська школа, 1976. – С. 618–620.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.

УДК 376.3: 796.035: 796.853.27

ББК 74.100.55

Роман Ярій, Богдан Мицкан, Войтик Чорний

ЗМІНИ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Здійснено аналіз взаємозв'язку та взаємовпливу рухової активності на фізичну підготовленість дітей. Показано, що гра у футбол направлена на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей 6–8 років та зумовлює покращення показників загальної фізичної підготовленості. Доведено, що діти, які займаються футболом, мають кращі психофізіологічні показники, що свідчить про рівень розумової працездатності. Водночас спостерігається підвищення імунного захисту за показниками рівня місцевої резистентності, які необхідно враховувати, визначаючи стан соматичного здоров'я дітей. Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, груп здоров'я з урахуванням імунологічного статусу й стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфофункціональні якості та резерви організму дитини, що необхідно враховувати під час розробки програм з фізичного виховання школярів.

Ключові слова: урок футболу, молодші школярі, морфофункціональний статус.

Осуществлен анализ взаимосвязи и взаимовлияния двигательной активности на физическую подготовленность детей. Показано, что игра в футбол направлена на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств детей 6–8 лет и обуславливает улучшение показателей общей физической подготовленности. Доведено, что дети, которые занимаются футболом, имеют лучшие психо-физиологические показатели, свидетельствующие об уровне умственной работоспособности. В то же время наблюдается повышение иммунной защиты по показателям уровня местной резистентности, которые необходимо учитывать при определении состояния соматического здоровья детей. Комплексная оценка состояния физического развития, групп здоровья с учетом иммунологического статуса и состояния умственной работоспособности с определением вековых особенностей внутригруппового распределения этих показателей позволяет оценить морфофункциональные качества и резервы организма ребенка, что необходимо учитывать при разработке программ по физическому воспитанию школьников.

Ключевые слова: урок футбола, младшие школьники, морфофункциональный статус.

Analyzed the relationship and intercommunication of physical activity on physical preparedness of children. Shown that playing football aimed at developing speed and power-speed skills of children 6–8 years and causes to improve the indicators of general physical training. It is proved that the children playing football have the best physiological indicators that show the level of mental capacity. However, it is observed increase of immune protection at the local level indicators of resistance that must be considered by determining the state of somatic health of children. Complex estimation of physical development, health groups taking into account the immune status and mental capacity with defined age peculiarity of intra-group distribution of these indicators allow to evaluate the morpho-functional quality and reserves of child's organism that should be considered by the development of program of physical training for pupils.

Key words: football lesson, the primary school children, morpho-functional status.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків [7]. Однак в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності в дітей шкільного віку, які займаються футболом. Згідно з новою навчальною шкільною програмою в систему фізичного виховання школярів уведено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їхню рухову активність [5; 8]. Дослідження

проблем фізичного розвитку та психосоматичного здоров'я дітей у зв'язку з уведенням у шкільний розклад цього уроку несистематизовані й фрагментарні. У науковій літературі ці питання висвітлюються досить односторонньо і, як правило, обмежуються узагальненими оцінками впливу футболу на організм юнаків, які постійно займаються футболом у спеціалізованих класах чи дитячо-юнацьких спортивних школах [9].

Повідомлень, які стосуються диференційованого підходу в оцінюванні стану психосоматичного здоров'я для теоретичного обґрунтування доцільності занять футболом дітей молодшого шкільного віку в загальноосвітніх школах, ми не зустрічали. У жодній науковій роботі не розглядається проблема оцінювання імунологічних властивостей школярів як одного з критеріїв оцінки соматичного здоров'я, хоча без цього важко уявити соматичне здоров'я як таке. Структура та зміст уроків футболу надзвичайно варіативні, залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, соматичне здоров'я й розумову працездатність дітей цього віку недостатньо вивчені й вимагають подальшого уточнення [1; 2; 4].

Вищевикладене вказує на актуальність нашого дослідження, яке спрямоване на вивчення впливу занять футболом на морфофункціональний статус молодших школярів з урахуванням показників неспецифічної резистентності організму; розробку на цій основі раціональних фізичних навантажень під час занять футболом як ефективного засобу вирішення оздоровчих завдань, збільшення обсягу рухової активності та підвищення розумової працездатності дітей 6–8 років.

Мета роботи – дати комплексну оцінку впливу занять футболом на морфофункціональний статус, фізичний стан і психосоматичне здоров'я школярів 6–8 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі методи досліджень: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукових джерел, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи. Проводилося дослідження рівня здоров'я за методикою В.П.Войтенко [6], експрес-оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенко [3], рівня рухової активності за методикою О.С.Куца [10], фізична працездатність визначалася за допомогою Гарвардського степ-тесту, розумова працездатність – за методикою В.Я.Анфімова, неспецифічну резистентність визначали за методикою В.А.Таймазова [11]. Отримані результати оброблялися методом математичної статистики. Одержані цифрові результати оброблені за допомогою програмного пакета Statistica в операційній системі Windows. Розраховувалися стандартні статистичні показники: середнє арифметичне та його стандартна похибка, коефіцієнт варіації, середнє квадратичне відхилення. Для визначення ступеня зв'язків між досліджуваними показниками використовувався аналіз матриці коефіцієнтів парної лінійної кореляції К.Пірсона.

Базою дослідження стала Івано-Франківська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №18. Дослідження проводилися зі школярами 6–8 років. Усього було задіяно 150 школярів, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури засвідчує, що в сучасній науці та практиці ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання в загальноосвітніх закладах, пошук нових форм, засобів і методів, які сприятимуть збереженню здоров'я дітей, оптимізації їхнього фізичного розвитку, зростанню розумової працездатності, формуванню емоційної та морально-вольової сфери.

Футбол як вид спорту, що розглядається нами, останнім часом користується великою популярністю серед школярів різного віку, він є ефективним засобом фізичного виховання, але через об'єктивні й суб'єктивні причини не знайшов свого практичного

застосування в програмах фізичного виховання, особливо для дітей молодшого шкільного віку. Аналіз наукових джерел показав, що існує об'єктивна необхідність обґрунтування методики фізичної підготовки молодших школярів загальноосвітніх шкіл засобами футболу.

Ефективна реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів можлива за рахунок використання ефективних форм, методів і засобів досягнення порогової частоти, тривалості та інтенсивності фізичного навантаження, яке б відповідало індивідуальним особливостям фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз даних щодо маси тіла показав, що середньонормативні показники мають більше половини всіх обстежених дітей (59,3%), майже в третини школярів (29,6%) спостерігається надмірна, а в 11,1% – дефіцит маси тіла.

Середньовікові показники маси тіла мають певні особливості й характеризуються високою варіативністю (12,4%). Порівняно з віковою нормою в 43,2% дітей 8 років виявлено надмірну масу тіла. У віці 6 і 7 років цей показник дорівнює відповідно 22,7% і 21,8% ($P < 0,05$). У 60,3% 6-річних і 58,7% 7-річних дітей маса тіла відповідає віковій нормі, тоді як діти 8 років тільки в 34,6% мають її належну величину. Низькі показники маси тіла характерні для 17,0% дітей 6, 19,5% – 7 і 22,2% – 8 років.

За даними нашого дослідження 67,9% усіх школярів мали належний рівень довжини тіла. При цьому для дітей 8 років характерна тенденція досягнення верхньої межі фізіологічної норми цього показника.

Порівняно з віковою нормою 20,1% дітей 6 років мають підвищені показники довжини тіла; серед дітей 7 років таких 20,5%, а 8 – 33,6% ($P < 0,05$). У 37,6% 6-річних, 38,9% 7-річних і 42,1% 8-річних дітей виявлено середні значення довжини тіла. Низькі показники довжини тіла мають 42,3% шестиліток, 40,6% – семиліток і тільки 24,3% – восьмиліток.

Аналіз даних щодо окружності грудної клітки дозволив установити, що в 52,3% усіх обстежених дітей вони відповідали середнім величинам вікової норми. У 40,6% цей показник був низьким і тільки у 7,1% мав високі значення.

Під час аналізу вікових особливостей встановлено, що 43,2% дітей 6 років, 42,1% – 7 і 37,9% дітей 8 років не досягають належного вікового рівня щодо окружності грудної клітки (ОГК). Середній рівень мали відповідно 49,6%, 50,2% і 54,1% дітей. Високий рівень ОГК характерний тільки для 6,3% шестиліток, 6,9% – семи і 7,9% – восьми років.

У результаті обстеження ми виявили низький рівень розвитку функціональних резервів респіраторної системи у всіх дітей 6–8 років. Так, середні величини ЖЄЛ мали 36,2% – 6-річні, 45,9% – 7-річні і 48,7% – 8-річні. Низький показник спостерігається в 55,2% дітей – 6 і 42,8% – 7 років та у 36,7% – 8 років. Високі значення ЖЄЛ мають відповідно 8,6%, 11,3% і 14,6% дітей.

Результати аналізу функціональної зрілості (ЧСС, рівень артеріального тиску, ЖЄЛ, м'язова сила) свідчать про ретардацію розвитку м'язової та кардіореспіраторної систем у 67,4% шести-, 56,7% семи- і 54,8% восьмирічних дітей.

Інтегральна оцінка фізичного розвитку молодших школярів показала, що середній рівень мали 74,5% дітей 6, 70,4% 7 і 73,9% 8 років. Низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку виявлений серед 12,4% дітей 6 років, 18,4% – 7 і 21,2% – 8-річних. Питома вага дітей з вище середнього рівнем фізичного розвитку складає відповідно у 6-річних дітей – 12,1%; у 7-річних – 8,2% і у 8-річних – 7,1%.

З даних табл. 1 видно, що більше половини (63,6%) молодших школярів мають низький рівень фізичної підготовленості (ФП), ще 22,0% – середній і тільки 14,3% відносяться до групи з високим рівнем фізичної підготовленості.

За результатами тестування загальна сума балів у хлопчиків 6 років становила $26,42 \pm 1,34$ бала, що за стандартною шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості відповідає середньому рівню, а якісна характеристика рівня фізичної підготовленості є задовільною.

У школярів 7-річного віку рівень фізичної підготовленості є нижчим за середній ($24,65 \pm 1,29$ бала). Загальна сума балів показує, що якісна характеристика рівня фізичної підготовленості оцінюється як задовільна.

У дітей 8-річного віку фізична підготовленість є нижчою за середню ($19,78 \pm 1,12$ бала). При цьому якісна характеристика рівня фізичної підготовленості оцінюється як незадовільна.

Аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків контрольної групи не виявив значної розбіжності у варіаційному ряді (від 1,02% до 9,8%). Однак варіабельність показників силових здібностей і спритності є більшою, ніж варіабельність показників, які характеризують розвиток витривалості, швидкісних і швидкісно-силових здібностей цих дітей.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості хлопчиків 6–8 років до експерименту (n = 150)

Вік, роки	Рівні фізичної підготовленості, %		
	низький	середній	високий
6	61,0	26,0	13,0
7	63,0	21,0	16,0
8	67,0	19,0	14,0
Середньогрупова	63,6	22,0	14,3

Кореляційний аналіз виявив, що ступінь впливу окремих фізичних якостей на загальний рівень фізичної підготовленості дітей 6–8-річного віку є неоднаковим. Так, значення коефіцієнта кореляції в тесті на статичну витривалість (вис на зігнутих руках) становить 0,88; динамічну (біг на 1 000 м) – тільки 0,27; у “човниковому” бігу (4 x 9 м) – 0,66; стрибку в довжину з місця – 0,31; підтягуванні на перекладині – 0,58; підйманні тулуба з положення лежачи в сід – 0,39.

При цьому показники з бігу на 30 м корелювали з показниками “човникового” бігу ($r = 0,29$); зі стрибками в довжину коефіцієнт кореляції становив 0,46; з підтягуванням на перекладині – 0,51; підйманням тулуба в сід – 0,67. Значення коефіцієнта кореляції “човникового” бігу зі стрибками в довжину – 0,74; “човникового” бігу з підтягуванням – 0,73; “човникового” бігу з підйманням тулуба – 0,43.

Визначення кореляційних зв'язків між морфофункціональними показниками показало, що коефіцієнт кореляції довжини й маси тіла становить 0,52; довжини тіла й м'язової сили – 0,55; довжини тіла та ЖЄЛ 0,53; маси тіла й ЖЄЛ – 0,69; маси тіла й м'язової сили – 0,64. Водночас було виявлено негативний кореляційний зв'язок фізичної підготовки з рівнем захворюваності дітей – значення коефіцієнтів кореляції за окремими показниками коливається в широкому діапазоні ($r = -0,23-0,45$).

Загальний рівень фізичної підготовки виявляє різний ступінь кореляції з антропометричними й функціональними показниками. Так, з індексом вегетативної регуляції коефіцієнт кореляції становить 0,16, а з коефіцієнтом економізації кровообігу – 0,75. Здебільшого залежність рівня фізичної підготовки від стану ССС може бути охарак-

теризована коефіцієнтами кореляції з показниками якості реакції ССС на фізичні навантаження в тесті PWC 150 ($r = 0,57$) й адаптаційним потенціалом $r = 0,52$.

Аналіз рівня соматичного здоров'я у віковій групі 6-річних хлопчиків свідчить, що 73,9% мають "низький" і "нижчий від середнього"; серед 7-річних таких 71,4%, а поміж 8-річних – 73,5%.

Використання коректурної проби Анфімова дозволило нам визначити загальні коефіцієнти точності й продуктивності розумової роботи та розумової працездатності в дітей 6–8-річного віку до й після одноразового фізичного навантаження (біг на 600 і 1 000 м). Результати тестування представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники продуктивності розумової працездатності в 6–8-річних школярів до експерименту ($M_{\text{тх}}$; $n = 150$), у. о.

Вік, роки	До фізичного навантаження		Після фізичного навантаження			
	Закреслено знаків	Пропущено знаків	Закреслено знаків	P	Пропущено знаків	P
6	88,2±3,98	11,8±1,30	79,2±2,87	<0,05	20,8±1,71	<0,05
7	88,4±2,40	11,6±0,98	78,8±3,29	<0,05	21,2±1,91	<0,05
8	87,9±3,63	12,1±1,05	78,1±2,39	<0,05	21,9±1,24	<0,05

За нашими даними середні значення коефіцієнта точності розумової роботи дітей 6-річного віку становлять 0,940,04 у. о.; коефіцієнта продуктивності – 1 625,342,3 у. о.; 7-річних – відповідно 0,990,03 у. о. і 1 734,250,1 у. о.; у 8-річних – 0,950,04 у. о. і 1 672,646,7 у. о.

Результати кореляційного аналізу вказують на існування тісного позитивного взаємозв'язку між фізичною працездатністю й продуктивністю розумової працездатності ($r = 0,9$). Менш тісний ($r = 0,68$), але теж позитивний зв'язок існує між точністю виконання тестів на визначення розумових здібностей і рівнем фізичної працездатності. Коефіцієнт кореляції між точністю й продуктивністю розумової роботи має обернено пропорційний зв'язок ($r = -0,67$).

Результати психологічного тестування (табл. 3) свідчать про те, що навчальні навантаження викликають виражену втому, яка негативно впливає на процес адаптації дітей до навчання.

Таблиця 3

Показники розумової працездатності школярів 6–8 років ($M \pm m_{\text{тх}}$, $n = 36$), с

Вік, роки	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
6	–	30,1±3,45	22,3±1,90	46,7±2,40	0,9±0,03
7	–	31,3±2,87	50,8±2,12	17,2±1,38	0,7±0,02
8	–	33,6±2,54	52,2±3,24	14,2±1,86	–

Порівняльний аналіз ефективності розумової працездатності школярів 6–8 років виявив незначний рівень розбіжностей між середніми даними цього показника. Так, за ранговою таблицею оцінки ефективності роботи діти 7 і 8 років оцінені в три бали, діти 6 років – у два бали.

Рівень рухової активності (РА) у 74,5% молодших школярів знаходиться на низькому та нижче середнього рівнях і складає тільки 2,5 години в добовому бюджеті часу.

Тільки 5,7% дітей молодшого шкільного віку відносяться до групи практично здорових дітей, 54,6% мають низькі рівні функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем.

Мала рухова активність дітей 6–8 років негативно впливає на неспецифічну резистентність організму. У мазках-відбитках слизової оболонки рота зростає кількість клітинних елементів та компонентів аутофлори, знижуються адгезивні властивості епітеліоцитів до неї, зменшується кількість фіксованих нейтрофілів, що свідчить про напруження місцевих імунних властивостей організму.

Рівень розумової працездатності на кінець навчального року характеризується низькими рівнями продуктивності, уваги та короткочасної пам'яті; понад 56,3% дітей мають високий рівень тривожності. У досліджуваній групі школярів переважають діти із середньо-слабкою й слабкою силою та низькою й середньою лабільністю нервової системи.

Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я й стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфофункціональні якості та резерви організму дитини, які необхідно враховувати, розробляючи програми з фізичного виховання школярів.

Установлено, що більший приріст за окремими показниками фізичної підготовленості спостерігається в учнів експериментальної групи.

При цьому виявлено, що збільшення обсягу РА позитивно вплинуло на покращення швидкісно-силових здібностей молодших школярів.

Під час порівняння індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів ЕГ встановлено, що після експерименту середнього рівня досягли 38,5% дітей шести-, 39,2% семи- і 45,6% восьмирічного віку. У КГ ці показники становили відповідно 12,3%, 14,1% і 15,6% ($P < 0,05$).

Загалом 69,4% школярів ЕГ підвищили свої індивідуальні рівні фізичної підготовленості, тоді як у КГ таких учнів було 30,1%.

У кінці навчального року було здійснено порівняльний аналіз результатів, отриманих під час тестування фізичних здібностей дітей ЕГ і КГ 6–8-річного віку за п'ятибальною системою. Узагальнені результати подано в табл. 4.

Таблиця 4

Узагальнені результати рівня фізичної підготовленості дітей КГ і ЕГ після експерименту (n = 145), %

Група	Вік, роки	Бали				
		5	4	3	2	1
ЕГ	6	35,1	29,4	28,6	5,0	1,9
	7	33,6	35,5	27,3	3,7	2,4
	8	33,4	39,4	25,1	3,0	2,1
КГ	6	30,3	28,5	29,0	7,0	5,2
	7	29,7	32,3	28,2	5,3	2,7
	8	28,0	35,8	28,2	7,4	3,4

Критерієм, що дозволяє оцінити стан соматичного здоров'я, є функціональний стан серцево-судинної системи, який характеризується за показниками індексу Робінсона (ІР). За нашими даними в дітей КГ середні показники ІР становлять $96,26 \pm 1,91$ у. о., що відповідає нижче середньому рівню. У дітей ЕГ ІР відповідав середньому рівню й був нижчим від показників в їхніх одноліток із КГ на 19,40% ($P < 0,05$).

При цьому в усіх вікових групах показники проби Штанге та Генчі у КГ були нижчими, ніж у їхніх однолітків ЕГ. Найбільшу різницю встановлено у 7 і 8-річних дітей ЕГ (відповідно на 15,2% і 16,1% , $P < 0,05$).

Упровадження програми уроку з футболу для дітей 6–8 років передбачає спортивно-оздоровчий режим, який дає змогу покращити показники РА, що впливає на рівень фізичної підготовки (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) і фізичної працездатності (ФПр). При цьому рівень РА збільшився в хлопчиків 6–7 років на 42,9%, 8 років – на 46,3% і становив у середньому 14 628 локомоцій за добу. При цьому на 1,4 год збільшився час РА в добовому бюджеті часу, що на 20,1% більше, ніж до початку експерименту.

Показники ФПр у дітей ЕГ зросли в середньому на 12,4% у 6-річних, на 11,6% – у 7-річних і 14,7% – у 8-річних школярів.

За показниками бігу на 30 м, стрибком у довжину з місця, тесту на гнучкість діти ЕГ переважають дітей КГ відповідно на 14,4%, 12,8%, 16,8% ($P < 0,05$). Найбільший приріст відбувся в розвитку як швидко-силових здібностей (у середньому на 14,2% у дітей 6–7 років і на 15,3% – у 8 років), витривалості (відповідно на 26,4% і 31,5%) і спритності (на 23,7% і 32,6%). Проте ефективність впливу футбольних вправ для розвитку м'язової сили є нижчою – приріст показників склав тільки 2,3% у хлопчиків 6–7 років і 1,2% – у 8 років ($P < 0,05$).

У дітей ЕГ у всіх вікових підгрупах відбулися статистично вірогідні зміни ($P < 0,05$) за всіма показниками СЗ. Життєвий індекс підвищився в середньому на 32,4%; силовий індекс – на 15,3%; індекс Руф'є покращився на 45,2%; індекс Робінсона – на 3,9 у. о.; росто-ваговий індекс – на 46%. У дітей КГ ці показники відповідно покращилися на 9,7%; 10,6%; 30,4%; 7,4 у. о.; 48%. У 36,6% дітей ЕГ рівень СЗ, за Г.Л.Апанасенком, був вище середнього у 12,4%, а в 45,2% – середнім, що відповідно на 17,7% і 26,1% більше, ніж у дітей КГ.

При цитологічному експрес-дослідженні в хлопчиків КГ у мазках-відбитках слизової оболонки рота вірогідно більша кількість клітинних елементів та компонентів аутофлори, порушуються адгезивні властивості епітеліоцитів, знижені фагоцитарні властивості лейкоцитарно-лімфоцитарних клітин, що свідчить про порушення місцевих (неспецифічних) захисних властивостей організму в кінці навчального року. Зниження лейкоцитарно-епітеліального індексу в дітей КГ (у середньому на 46,1%) під час фізичного навантаження підтверджують необхідність застосування інновацій у галузі фізичної культури з метою запобігання та корекції імунобіологічних властивостей організму школярів під час навчання.

Упровадження третього додаткового уроку з футболу позитивно вплинуло на морфологічні характеристики клітин слизової оболонки рота: зафіксовано збільшення розмірів епітеліальних клітин та площі їхніх ядер; підвищились ядерно-цитоплазматичні співвідношення різних клітинних форм слизової оболонки рота, стабілізувався коефіцієнт форми епітеліоцитів та коефіцієнт площі їхнього ядра, що вказує на активну участь цих клітин у реакціях імунного захисту й дозволяє реалізувати достатній рівень місцевої неспецифічної резистентності слизової оболонки рота.

Ураховуючи безпосередній вплив імунної системи на діяльність усього організму людини, а також швидкість її реакції на зміни різноманітних факторів, рекомендуємо вносити показник лейкоцитарно-епітеліального індексу, який відображає стан неспецифічної резистентності слизової оболонки рота до переліку обов'язкових тестів, що визначають рівень соматичного здоров'я.

Відомо, що психологічні якості здатні певним чином впливати на мотивацію дітей до занять спортивними вправами. Для визначення психологічного портрета дітей використовувалася адаптований та модифікований 12-факторний опитувальник Р.Кеттела. У результаті дослідження встановлено, що в дітей ЕГ продуктивність розумової праце-

здатності збільшується на 18,4%, точність – на 31,9% (табл. 5), тоді як у дітей КГ відповідно тільки на 7,6% і 10,6% ($P < 0,05$).

Для характеристики розумової працездатності визначали ступінь розумової працездатності, психічної витривалості та психічної стійкості після перегляду п'яти цифрових таблиць. У порівнянні з показниками до експерименту в дітей ЕГ вони збільшилися відповідно на 6,3%, 16,2% і 20,1%. При порівнянні даних у дітей ЕГ і КГ ця різниця становила відповідно 5,2%, 3,2% та 11,1%.

Таблиця 5

Характеристика розумової працездатності школярів 6–8 років після експерименту (n = 150), у. о.

Групи	Статистичні показники	Продуктивність		Точність		P
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	
КГ	X	1 625,3	1 750,1	0,94	0,95	<0,05
	Sx	32,3	36,9	0,04	0,05	
ЕГ	X	1 522,9	1 804,6	0,94	0,97	<0,05
	Sx	35,3	57,5	0,02	0,01	

Висновки

- Аналіз наукової літератури показав, що зміст фізичного виховання школярів повинен спрямовуватись на підвищення психосоматичного здоров'я, розвиток стійкої потреби до занять фізичною культурою, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя та їх утілення в практику повсякденного життя. Є всі підстави стверджувати, що високий рівень фізичного стану дітей є однією з умов доброго здоров'я, а причиною різноманітних відхилень у їхньому фізичному розвитку є дефіцит рухової активності, що прогресує з кожним роком. Реалізація оздоровчої функції фізичної культури в школі повинна зводитися до двох основних завдань: підвищення максимальних функціональних властивостей фізіологічних систем і посилення резистентності організму до впливу факторів довкілля, у тому числі патогенних.

- Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я з урахуванням імунологічного статусу й стану розумової працездатності з визначенням вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників дозволяє оцінити морфофункціональні якості та адаптаційні резерви організму дитини, що необхідно враховувати під час розробки диференційованих програм з фізичного виховання школярів.

- Більше половини дітей молодшого шкільного віку (у середньому 51,2%) мають тотальні розміри тіла (маса, довжина), що відповідають віковим нормам, з тенденцією до дисгармонізації фізичного розвитку за рахунок морфологічних (верхня фізіологічна границя маси й нижня довжини тіла) і функціональних (зниження силових показників і ЖЄЛ) складових та формуванням у 57,2% випадків мікросоматичного типу тілобудови. Рівень фізичної підготовленості в 76% дітей на кінець навчального року оцінюється як низький; у 16% як нижче середнього й тільки 8% дітей мають середній рівень розвитку фізичних здібностей.

- Під впливом занять футболом у школярів 6–8 років відбувається вдосконалення механізмів адаптації й підвищення рівня соматичного здоров'я за рахунок збільшення показників життєвої та форсованої ємкості легенів, зростання функціональних резервів бронхіальної провідності, зниження в середньому на 21,0% об'ємної швидкості повіт-

ряного потоку на всіх рівнях бронхіального дерева. Основними лімітуючими факторами для респіраторної системи дітей є низькі величини життєвої ємкості легенів та обводу грудної клітки, які зумовлюють зниження показників пікової об'ємної швидкості видиху на 18,3%. Під час виконання фізичного навантаження виявлено зниження об'ємних швидкостей повітряного потоку видиху в середньому на 22,1% на всіх рівнях бронхіального дерева в дітей III групи здоров'я. У роботі кардіо-респіраторної системи спостерігається пониження індексу напруження, зменшення ЧСС за рахунок збільшення парасимпатичного впливу вегетативної нервової системи.

- Уроки футболу позитивно впливають на стан місцевої резистентності слизової оболонки порожнини рота в ЕГ, про що свідчить збільшення лейкоцитарно-епітеліального індексу до 0,4 у. о. та кількості клітин 5 і 6 ступеня диференціації; зменшення ядерно-цитоплазматичного співвідношення в десквамованих епітеліоцитах, яке зберігається після фізичного навантаження субмаксимальної аеробної потужності (2 Вт/кг маси).

- Реалізація розробленої профільної програми з футболу для молодших школярів достовірно вплинула на покращення швидкісно-силових здібностей та спритності в хлопчиків 7–8 років ($P < 0,05 \div 0,01$). У розвитку гнучкості та силових здібностей за період експерименту вірогідних змін не виявлено ($P < 0,05$). У кінці експерименту збільшилася кількість дітей ЕГ із вище середнього й високим рівнями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Запропонована профільна програма з футболу, яка узагальнює практичний і методичний досвід із проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дійовим засобом комплексного розвитку їхніх фізичних якостей.

- Цінну інформацію про належність дітей до груп ризику можна одержати шляхом опитування (12-факторний опитувальник Р.Кеттела). Визначаючи групи ризику, треба враховувати високі значення особистісних факторів О (підвищена збудливість, надмірна активність), Р (необережність, схильність до ризику), Q (високий рівень тривожності), Q₄ (нервово напруження, фрустрація). У хлопців КГ порівняно з ЕГ більше проявляються фактори О, Р, Q, Q₄. Водночас у них виявлено кореляційний зв'язок між факторами О, Р $r = 0,39$; О, Q₄ $r = 0,32$; Q, Q₄ $r = 0,52$. У хлопчиків КГ за цими ж факторами виявлено кореляцію відповідно $r = 0,43$; $r = 0,40$; $r = 0,27$.

Перспективою подальших досліджень може бути пошук шляхів і засобів оптимізації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, які знаходяться на різних рівнях диференціації фізіологічних систем організму.

1. Абрамов В. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. РВЦ Міжнар. ун-ту "РЕГ" ім. акад. Степана Дем'янчука. – Рівне, 2003. – № 1. – С. 122–126.
2. Агарков В. Н. Здоровье младших школьников и его зависимость от социальных факторов / Агарков В. Н., Гребняк Н. П., Николаенко В. П. // Здоров'я школярів на межі тисячоліть : матеріали наук.-практ. конф. Укр. НДІ охорони дітей та підлітків. – Х., 2000. – С. 6–8.
3. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуев Ю. В. // Методичні рекомендації. – К., 2000. – 12 с.
4. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.
5. Васильчук А. Методика навчання елементам футболу старшокласників на уроках фізичного виховання і в секційних заняттях з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах / Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко С. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 144–150.
6. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко // Введение в санологию. – К. : Здоров'я, 1991. – 246 с.

7. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дублінський // Практикум з футболу. – К. : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 202 с.
8. Єгерський В. Кількісно-якісна характеристика умов реалізації уроку футболу в середній школі / В. Єгерський // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 169–176.
9. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів / С. Коваль // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 88–91.
10. Куц О. Вплив різних режимів рухової активності на стан здоров’я студентів ВНЗ гуманітарного профілю / Куц О., Романенко В., Пильненький В. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – 2003. – Вип. 3, ч. 1. – С. 318–323.
11. Таймазов В. А. Спорт и иммунитет / Таймазов В. А., Мокеева Е. Г., Цыган В. Н. – С. Пб., 2003. – 190 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

УДК 355.233.2: 796]: 355.588

ББК 68.4 (4 Укр) 39+68.9

Вадим Гоншовський, Олександр Скавронський

ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Стаття присвячена проблемі індивідуалізації змісту фізичної підготовки курсантів – майбутніх рятувальників на етапах навчання у вищому військовому навчальному закладі.

Ключові слова: фізична підготовка, майбутні рятувальники, індивідуалізація, соматотип, технологія.

Статья посвящена актуальной проблеме индивидуализации физической подготовки будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении.

Ключевые слова: физическая подготовка, будущие спасатели, индивидуализация, соматотип, технология.

Thesis deals with the problem of the individualization of the contents of physical preparedness of the students-future rescuers at the stages of studying in the institution of higher education.

Key words: physical preparedness, future rescuers, individualization, somatotype, technology.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Тенденція розвитку системи вищої освіти на сучасному етапі відзначається виразною індивідуалізацією [2; 19]. Зазначене сповна стосується фізичної підготовки військовослужбовців як складової їх професійної компетентності, про що свідчить практика формування останньої в підрозділах військ НАТО й США [3]. У зв'язку із цим одним із перспективних чинників є диференціація засобів і методів фізичного виховання з використанням як критерію показників, що мають біологічну основу та залишаються відносно стабільними впродовж тривалого часу [5].

Дані теорії та практики фізіологів [17] і психологів [6] свідчать, що одним із найпоширеніших показників, який використовується для поділу вибірки на однорідні групи, є соматотип. Водночас роботи із визначення ефективних методик покращення фізичної підготовленості учнівської молоді, що передбачають урахування її соматотипів, поодинокі. В аспекті зазначеного відсутні роботи, що передбачають реалізацію принципу індивідуалізації в процесі фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу взагалі та майбутніх рятувальників зокрема, хоча, враховуючи тенденції розвитку сучасної системи фізичного виховання, він є одним із провідних.

Отже, наведені дані засвідчують існування суперечностей між важливістю й необхідністю індивідуалізації фізичної підготовки означеного контингенту молоді з одного боку та відсутністю відповідних технологій і методик – з іншого, що й зумовило наше дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність технології індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ).

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – соматометрія, соматоскопія, пульсометрія, динамометрія; педагогічні – спостереження, тесту-

вання, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; математико-статистичні.

У констатувальному експерименті взяли участь 112 курсантів факультету військової підготовки Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка. При цьому 22 курсанти мали астеноїдний, 46 – торакальний, 44 – м'язовий соматотип.

У формувальному експерименті взяли участь представники найчисельніших торакального (Т) і м'язового (М) соматотипів, з яких сформували експериментальні (Е) групи ТЕ і МЕ. Контрольними (К) були групи ТК і МК, сформовані на етапі констатувального експерименту з курсантів-відмінників означених соматотипів. На початку й наприкінці навчального року вивчали показники їх фізичної та практичної військово-професійної підготовленості. Кількісний склад дослідних груп був такий: ТЕ і МЕ – по 20 курсантів, ТК – 24, МК – 22.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши наукові й документальні джерела для вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми. Розглянуто підходи до інтерпретації педагогічної технології, її проектування й реалізації. Виявлено, що означене поняття передбачає дотримання відповідних принципів [9; 14], у фізичному вихованні додатково положень теорії педагогічного управління [11]. З'ясовано також існування міцного взаємозв'язку між військово-професійною й фізичною підготовленістю військовослужбовців та важливе значення останньої для якісної підготовки фахівця [3]. Водночас виявлено, що, попри провідне місце принципу індивідуалізації в сучасних концепціях фізичного виховання, стан розробленості технологій індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників незадовільний. Підходи до вибору критеріїв індивідуалізації фізичного виховання учнівської молоді відзначаються різноманіттям, але вискоєфективними вважаються [5] такі, що мають біологічну основу, тобто тривалий час практично не змінюються й водночас відображають різні аспекти життєдіяльності організму. Один із таких є соматотип – частина інтегральної індивідуальності людини, що відзначається стійкістю, асоційованістю з певним станом реактивності організму, темпами онтогенезу й зв'язком із процесами життєдіяльності [17]. Водночас практично відсутні пропозиції технологій і методик індивідуалізації фізичної підготовки студентської молоді з різними соматотипами. Щодо означених технологій в аспекті підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ), то дослідження в цьому напрямі не проводилися.

За результатами лонгітюдного експерименту дослідили: стан практичної військово-професійної підготовленості випускників різних соматотипів; вияв, зміну, взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та структуру її зміни в курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання мали високий (оцінка "5") рівень практичної військово-професійної підготовленості. З-поміж курсантів астеноїдного соматотипу таких було 36,4%, торакального – 52,2%, м'язового – 50%, а інші (відповідно 63,6%, 47,8% і 50%) мали середній і низький рівні.

Щорічний вияв та зміна показників фізичної підготовленості курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання відзначалися високим (вибірка КВ) і нижчими від високого (вибірка КН) рівнями військово-професійної підготовленості, суттєво відрізнялися між собою. Так, зокрема, на початку першого року навчання у КВ торакального соматотипу значно вищими були показники абсолютної м'язової сили, рухливості в плечових суглобах, швидкісної, загальної витривалості й витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності. У КН таку перевагу не виявили в жодному показнику. Наприкінці першого року розбіжності були аналогічні: у КВ порівняно з КН значно кращими (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) були значення показника абсолютної м'язової

сили, рухливості в плечових суглобах, швидкісної, загальної витривалості й витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності; у КН такої переваги не виявили. Під час другого – четвертого років навчання цих курсантів, а також у КВ та КН інших соматотипів у досліджуваних показниках виявлено аналогічні розбіжності.

Зазначене свідчить, що наявний зміст забезпечує неоднаковий приріст показників фізичної підготовленості курсантів певного соматотипу на етапах навчання. У зв'язку із цим у подальшому вивчали лише показники курсантів різних соматотипів вибірок КВ, оскільки розглядали їх як головні в остаточному досягненні високої військово-професійної й фізичної підготовленості.

Отримані відомості засвідчили, що в курсантів астеноїдного соматотипу в перший рік навчання суттєво зростає показник статичної силової витривалості, координації в циклічних локомоціях і витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності (приріст відповідно 21,4%, 2% ($p < 0,05$) і 3,7% ($p < 0,01$)). Протягом другого року таку зміну демонстрував показник статичної силової витривалості (приріст 39,2%; $p < 0,001$), вибухової сили м'язів верхніх кінцівок (15,1%; $p < 0,01$), швидкісної (4%; $p < 0,001$), загальної (2,9%; $p < 0,05$) і витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності (7,2%; $p < 0,001$). Третього року навчання суттєво зріс показник абсолютної м'язової (10,5%; $p < 0,001$), швидкісної сили (0,8%; $p < 0,05$), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (4,7%), координації в акробатичних рухових діях (8,5%), швидкісної (4,2%), загальної (6,6%) витривалості й витривалості в складно-координаційній руховій діяльності (6,1%) курсантів ($p < 0,001$). Наприкінці четвертого року значним було зростання показника абсолютної м'язової сили (4,7%; $p < 0,001$), вибухової сили м'язів верхніх кінцівок (2,3%; $p < 0,05$), координації в акробатичних рухових діях (14%; $p < 0,01$), рухливості в плечових суглобах (6,4%; $p < 0,05$). За весь указаний період означеною зміною характеризувалися всі досліджувані показники представників астеноїдного соматотипу, за винятком рухливості в поперековому відділі хребта.

У курсантів торакального соматотипу в перший рік навчання приріст показників фізичної підготовленості знаходився в межах 0,5–5,4% ($p > 0,05$), тобто свідчив про підтримання їх на досягнутому рівні. Упродовж другого року отримали такі відомості: приріст показника статичної силової витривалості склав 27,8%, швидкісної витривалості – 3,1%, витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності – 5,5%, загальної витривалості – 3%, швидкісної сили – 4,1%, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 4,3% ($p < 0,05$). Третього року приріст досліджуваних показників був інший: швидкісної сили – 4,6%, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 4,6%, статичної силової витривалості – 14,6%, швидкісної витривалості – 3,9%, витривалості в складнокоординаційній руховій діяльності – 8,8%, загальної витривалості – 5,7% ($p < 0,05$). Упродовж четвертого року навчання виявили тільки тенденцію до зростання показників фізичної підготовленості курсантів.

Аналогічну тенденцію динаміки цих показників виявили в курсантів м'язового соматотипу, що, враховуючи вищезазначене, підтверджує наукове положення про вибірко-ковий характер адаптаційних змін на основі домінантного фізіологічного механізму.

Факторний аналіз зміни фізичної підготовленості виявив, що її структуру в курсантів торакального соматотипу першого року на 79,5% визначає вибухова, швидкісна сила, загальна й статична силова витривалість; другого року (74%) – вибухова, швидкісна, абсолютна сила, витривалість і координація в циклічних локомоціях, третього (71,5%) – координація в циклічних локомоціях та акробатичних рухових діях, абсолютна, швидкісна, вибухова сила; четвертого (71,7%) – абсолютна, вибухова сила, витривалість, гнучкість, координація в акробатичних рухових діях. Решта в усіх випадках

припадає на невстановлені чинники. Аналогічно виокремили показники, що є визначальними в зміні фізичної підготовленості курсантів м'язового та астеноїдного соматотипів на кожному етапі навчання.

Отримані відомості з урахуванням рекомендацій Т.Ю.Круцевич [11] склали основу для встановлення в курсантів певного соматотипу раціонального розподілу фізичних навантажень визначеної спрямованості на етапах навчання. Результати аналізу коефіцієнтів парної кореляції (від $r = -0,990$ до $r = -0,410$; від $r = 0,410$ до $r = 0,990$ при $p < 0,05$) показників, виокремлених факторним аналізом та які на певному етапі суттєво зростали, а також урахування ефектів перехресної адаптації, сприяли оптимізації кількості фізичних якостей, які необхідно розвивати в курсантів певного соматотипу. Зокрема, упродовж першого року навчання в курсантів торакального соматотипу необхідно розвивати вибухову, швидкісну силу, загальну й статичну силову витривалість; другого року – вибухову, швидкісну, абсолютну м'язову силу, загальну витривалість, координацію в циклічних локомоціях, а також швидкісну витривалість і витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності, що не виокремлювалися факторним аналізом, але суттєво поліпшувалися на цьому етапі. Третього року навчання необхідно розвивати координацію в циклічних локомоціях та акробатичних рухових діях, абсолютну м'язову, швидкісну, вибухову силу, а також статичну силову, загальну витривалість й витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності. Четвертого року вплив здійснюють на абсолютну м'язову, вибухову силу, різні види витривалості, гнучкість і координацію в акробатичних рухових діях. Аналогічно визначили склад фізичних якостей, які на кожному етапі навчання необхідно розвивати в курсантів м'язового та астеноїдного соматотипів.

Отримані в констатувальному експерименті відомості сприяли виявленню недоліків існуючого змісту фізичної підготовки, способів їх усунення та умов підвищення ефективності такої підготовки на кожному етапі навчання у ВВНЗ майбутніх рятувальників.

З урахуванням принципів проектування означеної технології, подано її зміст і результати експериментальної перевірки в аспекті ефективності вирішення завдання із покращення фізичної підготовленості курсантів на останньому етапі навчання та досягнення високого рівня практичної військово-професійної підготовленості. Так, зокрема, під час розроблення експериментальної технології враховували результати досліджень В.І.Загвязінського [9], Н.А.Моревої [14] обов'язкового виконання вимог принципів проектування педагогічних технологій. Реалізувати їх дозволило передусім урахування положень теорії адаптації, управління фізичним станом учнів у процесі фізичного виховання, нормативних актів [15; 16] і даних констатувального експерименту. Означене сприяло розробленню алгоритму формування й реалізації індивідуально орієнтованого змісту фізичної підготовки курсантів на етапах навчання у ВВНЗ. Алгоритм містив комплекс проектувальних дій, що виконує викладач у визначеній послідовності, а зміст кожної передбачає:

▪ (1) *Визначення мети та завдань процесу фізичної підготовки.* Мета – підвищити фізичну підготовленість курсантів до рівня, що забезпечує успішне виконання наприкінці визначених державним іспитом завдань, спрямованих на визначення їх практичної військово-професійної підготовленості. Етапні завдання: поліпшити встановлені на певний етап навчання показники фізичної підготовленості; контроль за зміною цих показників; оволодіння темами (розділами) навчального матеріалу. Оперативні завдання: виконання змісту кожного заняття фізичного виховання; виконання змісту інших визначених форм занять фізичними вправами.

▪ (2) *Визначення соматотипів курсантів.* Реалізація цієї проектувальної дії дозволила здійснити поділ курсантів на однорідні за комплексом показників підгрупи, що дуже важливо для наступної дії – індивідуалізації [20].

▪ (3) *Визначення складу показників фізичної підготовленості, на які буде здійснюватися цілеспрямований вплив,* необхідно для формування оптимального змісту фізичної підготовки курсантів різних соматотипів на певному етапі навчання. Оптимізації сприяє врахування в комплексі особливостей формування фізичної підготовленості курсантів певного соматотипу на етапах навчання.

▪ (4) *Розподіл у навчальному році фізичних навантажень певної спрямованості, виходячи із попереднього.* Навантаження для підвищення визначених фізичних якостей розподіляли в навчальному році так, аби забезпечити позитивне перенесення тренувального ефекту, досягнутого на попередніх заняттях. Це сприяло створенню передумови для розвитку, передусім витривалості у складнокоординаційній руховій діяльності, – однієї із найважливіших якостей рятувальника [13].

▪ (5) *Дозування фізичних вправ у кожному окремому занятті із визначеною спрямованістю навантажень та індивідуалізація їхніх параметрів.* Відомості зі спеціальної літератури дозволили визначити мінімальний обсяг фізичних навантажень певної спрямованості, що в окремому занятті забезпечує формування термінової адаптації. Зокрема для розвитку абсолютної м'язової сили необхідно щонайменше 22–25 хв, статичної силової витривалості – 18–20, швидкісних якостей – 20–22, вибухової сили – 28–32 [4], координації – 22–25 [18], гнучкості – 35–45 повторень кожної вправи, але не менше 10–12 хв у середньому темпі [1], аеробно-анаеробної витривалості – 10–20, аеробної – 12–20 хв при навантаженнях помірної та субмаксимальної потужностей.

Конкретизували ці мінімально необхідні обсяги кількістю фізичних вправ визначеної спрямованості та оптимальним для кожного курсанта дозуванням. Для оптимального дозування навантаження сформували підгрупи низького, середнього й високого рівнів розвитку фізичних якостей.

▪ (6) *Дозування фізичних вправ у визначених нормативними актами формах занять.* Зміст ранкової гімнастики склали загальноприйняті в практиці фізичного виховання військовослужбовців комплекси, зміст спортивних тренувань – обрані тренерами з видів спорту засоби й методи, а дозування вправ відповідало визначеним параметрам [16]. На заняттях із фізичного виховання використовували вправи з плавання, рукопашного бою, вправи на тренажерах і гімнастичні, легкоатлетичні, спортивно-ігрові й комплекси спеціальних вправ для впливу на професійно-важливі рухові вміння й навички, передусім у рухових завданнях, що передбачені державним іспитом.

Супутні тренувальні заняття та заняття із фізичної підготовки в особливих умовах, як форми занять фізичними вправами у ВВНЗ, проводили у вільні від занять із фізичного виховання дні. Масові спортивно-оздоровчі заходи проводили один раз на місяць як змагання між підрозділами, а їхній зміст складали вправи військово-спортивного комплексу, офіцерського багатоборства та різних видів спорту.

▪ (7) *Визначення термінів проведення та змісту системи контролю.* Використаний педагогічний контроль спрямували на одержання такої інформації: оперативний – за станом функціонування організму в умовах, запропонованих під час кожного заняття фізичних навантажень; вихідний, етапний, підсумковий – за станом фізичної підготовленості курсантів відповідно на початку, наприкінці першого півріччя та наприкінці навчального року.

▪ (8) *Підготовка матеріально-технічного забезпечення занять,* як інша проектувальна дія викладача, передбачала завчасну підготовку необхідної матеріально-тех-

нічної бази та завчасну підготовку місць виконання фізичних вправ, виходячи з поставлених завдань.

▪ (9) *Розроблення комплексу заходів із підвищення мотивації курсантів до виконання поставлених завдань.* Для цього спиралися на їхні вихідні й поточні досягнення як основу свідомої та активної участі кожного у вирішенні поставлених завдань. Водночас спонукали курсантів до самостійних занять фізичними вправами, а також доводили до відома керівників підрозділів відомості про стан фізичної підготовленості курсантів та використовували різні стимули й заохочення.

▪ (10) *Узгодження розробленого змісту із загальним режимом дня курсантів, викладачами інших дисциплін у напрямі пріоритетності й обов'язковості його виконання.* Реалізація цієї проєктувальної дії сприяла узгодженню запропонованого змісту фізичної підготовки курсантів з іншими викладачами й керівниками підрозділів в аспекті його систематичної реалізації у формах занять фізичними вправами, якими вони здійснювали керівництво.

Перевірку експериментальної розробки здійснили в останній рік навчання майбутніх рятувальників у ВВНЗ. Отримані на початку відомості засвідчили однорідність експериментальних і контрольних груп курсантів торакального й м'язового соматотипів за показниками фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту за кількістю показників, які протягом навчального року суттєво змінилися, виявили, що в ТЕ із 14 зросли всі, у ТК – тільки 2 показники. Аналогічними були відмінності даних МЕ та МК, за винятком такого: у перших покращилося 12 показників, у других – жоден; у МЕ не змінилася статична силова витривалість і координація в акробатичних рухових діях.

Аналіз отриманих даних за іншим критерієм – вищими значеннями (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) досліджуваних показників при порівнянні в дослідних групах наприкінці експерименту – виявив, що в ТЕ таких показників було 13, а значення одного показника (швидкісної сили) не відрізнялося від виявленого в ТК. У МЕ вищими значеннями, ніж у МК, відзначалося 11 показників, а інші 3 (статична силова, загальна витривалість, координація в акробатичних рухових діях) – не відрізнялися.

Сумарна оцінка виконання 14 рухових завдань відповідного державного іспиту засвідчила, що в ТЕ високою підготовленістю відзначалося 70% курсантів, тоді як у ТК – тільки 52,2%, а решта (відповідно 30 і 47,8%) – нижчими від високого рівнями. У МЕ високу військово-професійну підготовленість мали 80% курсантів, у МК – тільки 50%, а 20 і 50% відповідно – нижчі від високого рівні.

Отже, запропонована технологія фізичної підготовки є ефективнішою у формуванні довготривалої адаптації майбутніх рятувальників до максимальних і субмаксимальних фізичних навантажень, вирішення завдань із підвищення їхньої фізичної і практичної військово-професійної підготовленості, ніж чинна.

Висновки

1. Вивчення наукової, методичної літератури та документальних матеріалів виявило поодинокі роботи, спрямовані на вдосконалення змісту фізичної підготовки майбутніх рятувальників під час навчання у ВВНЗ. При цьому не розроблено напрям, що передбачає індивідуалізацію фізичної підготовки з урахуванням зумовлених соматотипами особливостей вияву, зміни, взаємозв'язків показників фізичного стану курсантів на етапах навчання. Відсутність цих даних унеможлиблює обґрунтування алгоритму формування й реалізації змісту фізичної підготовки.

2. Кількість курсантів з певним соматотипом (астеноїдний – 13,9%, м'язовий – 27,9%, торакальний – 58,2%, відсутність дигестивного) підтверджує наукову думку про соматотип як чинник, що визначає свідомий вибір певного виду діяльності та мотивацію, яка сприяє досягненню в ньому вищих результатів порівняно з іншими видами.

3. У курсантів різних соматотипів, які наприкінці навчання виявили високий рівень практичної військово-професійної підготовленості порівняно з однокурсниками з нижчими рівнями (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) суттєво відрізняється вияв та зміна показників фізичної підготовленості.

4. Результати факторного аналізу зміни фізичної підготовленості курсантів досліджуваних соматотипів засвідчують її зумовленість різними показниками, неоднаковим внеском останніх у загальну дисперсію, а парного кореляційного ($r = 0,44-0,98$; $p < 0,05$) – особливості взаємозв'язків між ними та раціональне співвідношення спрямованості змісту фізичної підготовки в кожний рік навчання.

5. На основі принципів проектування педагогічних технологій, теорії адаптації, специфіки професійної діяльності рятувальників і даних констатувального експерименту обґрунтовано алгоритм формування й реалізації змісту індивідуально орієнтованої фізичної підготовки курсантів на етапах навчання.

6. Розроблений зміст забезпечує достовірне покращення більшої кількості показників фізичної підготовленості курсантів порівняно із чинним: упродовж IV курсу в представників торакального соматотипу із 14 досліджуваних показників таку зміну виявлено відповідно в 14 і 2, м'язового – 12 та жодному. Водночас в експериментальних групах ці показники мають вищі значення порівняно з контрольними.

Проведені дослідження не вирішують усіх аспектів порушеної проблеми. Напрямок подальших досліджень полягає в розробленні модельно-цільових характеристик фізичної підготовленості курсантів різних соматотипів, вивченні зумовлених останніми особливостей вияву та динаміки психофізіологічних якостей і властивостей.

1. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : уч. пособ. [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Атлер М. Дж. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 424 с.
2. Бех І. Д. Духовна культуродомінантність як виховний ідеал : шлях досягнення / І. Д. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. : у 2 кн. – К., 2006. – Вип. 9, кн. 1. – С. 6–26.
3. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Бородін Ю. А. – К. : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : уч. пособ. / Верхошанский Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. рек. / Волков В. Л. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. [для студ., асп., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту] / Воронова В. І. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
7. 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.
8. Единак Г. А. Индивидуализация процесса развития двигательных способностей юношей 15–17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Г. А. Единак. – М., 1992. – 23 с.
9. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация / Загвязинский В. И. – М. : Академия, 2001. – 192 с.
10. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий : уч. пособ. / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
11. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.
12. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.

13. Мозолев О. М. Основи виживання : навч. посіб. / Мозолев О. М. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. – 124 с.
14. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Морева Н. А. – М. : Просвещение, 2005. – 210 с.
15. Наказ МНС України від 05.08.2004 р. № 10 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України”. – К. : Варта, 2004. – 30 с.
16. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К. : Варта, 1997. – 129 с.
17. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке : (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
18. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Ровний А. С. – Х. : ХаДАФК, 2001. – 220 с.
19. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Дж. Фрейберг. – М. : Смысл, 2002. – 527 с.
20. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / В. С. Язловецький. – Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Ткачівська І. М.

УДК 796.011.3. – 057.875

ББК 75.1

Юрій Юрчишин

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стаття присвячена обґрунтуванню технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання; отримано системні дані про структуру діяльності студентів у позанавчальний час, місце в ній і сформованість мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості, динаміку показників фізичного стану протягом першого року навчання, використання сучасних інформаційних засобів та їх ефективність у посиленні мотивації до означеної активності, врахування яких у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню його ефективності; доповнено дані про стан рухової активності оздоровчої спрямованості, мотивації та стримувальні чинники її систематичної реалізації студентами в позанавчальний час; дістали подальший розвиток знання про використання технологічного підходу до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів.

Ключові слова: технологія, рухова активність оздоровчої спрямованості, мотивація, студенти, сучасні інформаційні засоби.

Статья посвящена обоснованию технологии привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности в процессе физического воспитания; получены системные данные о структуре деятельности студентов во внеучебное время, место в ней и сформированность мотивации к двигательной активности оздоровительной направленности, динамику показателей физического состояния в течение первого года обучения, использование современных информационных средств и их эффективность в усилении мотивации к указанной активности, учет которых в процессе физического воспитания способствует повышению его эффективности; дополнены данные о состоянии двигательной активности оздоровительной направленности, мотивации, а также сдерживающие факторы ее систематической реализации студентами во внеучебное время; получили дальнейшего развития знания о использовании технологического подхода к формированию и реализации содержания физического воспитания студентов.

Ключевые слова: технология, двигательная активность оздоровительной направленности, мотивация, студенты, современные информационные средства.

Article is devoted to the technology of engaging students in physical activity improving orientation during physical education, received systematic data on the structure of students in extracurricular time, position in it and the formation of motivation for physical activity improving orientation, dynamic indicators of physical condition during the first year of study, the use of modern media, and their effectiveness in enhancing motivation for the designated activities, which are accounted during the physical education and improve its effectiveness; it is supplemented with data on physical activity improving orientation, motivation and restraining factors of its

systematic implementation of students in extracurricular time, had the further development of knowledge about the technological approach to the development and implementation of the content of physical education students.

Key words: technology, physical activity improving orientation, motivation, students, modern information tools.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Рухова активність з використанням фізичних вправ в органічному поєднанні з раціональним харчуванням та іншими положеннями здорового способу життя залишається єдиним ефективним засобом, що багаторазово перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я та профілактиці найпоширеніших захворювань, а також забезпечує вирішення таких важливих завдань, як підвищення якості професійної діяльності й повноцінний відпочинок [17]. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної активності за умови їх систематичного використання [3; 13; 19].

У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть за оптимальних параметрів не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 3; 8]. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студента [2; 4; 15].

На сучасному етапі залучення студентів різних за спеціалізацією ВНЗ до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позанавчальній діяльності, знаходиться на низькому рівні [16], а тому зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення теорії самовизначення [20; 22; 23], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізичного способу життя [21; 25]. Водночас в обох випадках основою залучення студентської молоді до означеної активності є посилення в них відповідних мотивів у процесі фізичного виховання шляхом створення адекватних ситуативних чинників і формуванням необхідних знань й умінь.

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь сьогодні є сучасні інформаційні засоби, оскільки: їхня частка поміж наявних інформаційних засобів постійно збільшується [6; 18]; вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції в певному питанні фізичного виховання [9; 7; 12], досягнення інших, різних за змістом цілей [11; 14]. Проте дотепер практично відсутні дослідження, спрямовані на розроблення технологій залучення студентів у процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості в позанавчальній діяльності [10].

Крім цього проблема додатково актуалізується останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ, а саме зменшенням до двох навчальних років періоду, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими. Таке зменшення, враховуючи значення цих занять для забезпечення рухової активності оздоровчої спрямованості та місце в посиленні відповідної мотивації студентів, не тільки не вирішує, а, навпаки, поглиблює негативну ситуацію, що склалася.

Мета дослідження – науково обґрунтувати технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. У дослідженні застосовували такі групи методів: аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та докумен-

тальних матеріалів, соціологічні, педагогічні, антропометричні, фізіологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Дослідницька робота проводилася на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Тернопільського національного педагогічного університету.

У дослідженнях брали участь 24 дівчини та 21 хлопець – експериментальна група, а також 150 дівчат і 150 хлопців – контрольна група.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення наукової й методичної літератури виявило поодинокі розробки ефективних технологій залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. При цьому практично не розроблено напрям, який передбачає використання сучасних інформаційних засобів та врахування мотивів і ситуативних чинників, що спонукатимуть дівчат і хлопців з початком навчання у ВНЗ свідомо здійснювати означену активність. Відсутність таких даних значно ускладнює обґрунтування ефективного алгоритму формування та реалізації змісту теоретико-методичної і практичної підготовки студентів із фізичного виховання, що не сприяє їх залученню до зазначеної активності в аспекті покращення фізичного стану, вирішення інших соціально важливих завдань, а отже, потребує спеціальних досліджень.

Установлено, що спеціально організована рухова активність тільки у 12% дівчат і 21,3% хлопців, які перший рік навчаються у ВНЗ, має оздоровчу спрямованість (реалізується не менше 3–5 разів на тиждень по 30–60 хв у позанавчальний час додатково до обов'язкових занять з фізичного виховання). У більшості студентів спеціально організована рухова активність обмежується тільки обов'язковими заняттями з фізичного виховання та фрагментарними, безсистемними й короткочасними заняттями в позанавчальний час. Низький рівень залучення студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчої спрямованості зумовлений відсутністю в 66,7% дівчат і 59,3% хлопців відповідної мотивації через дефіцит необхідного бажання та пріоритетність другорядних особистих справ. Серед особливостей мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості відзначаємо домінування її результативного компонента, а також важливість для дівчат мотиву самоствердження (у 36,7% респондентів) і мотиву уникнення невдачі й покарання (30,7%), для хлопців найбільш спонукальними були мотив уникнення невдачі й покарання (38%) і мотив саморозвитку (37,3%). Наявна мотивація студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та її реалізація протягом першого року навчання та літніх канікул не сприяли покращенню показників їхнього фізичного стану, що знаходяться на низькому та нижчому від середнього рівнях.

Водночас з'ясувалось, що робота в мережі Інтернет займає провідне місце у структурі позанавчального часу студентів (44,7% – у дівчат, 40,7% – у хлопців). Мережа Інтернет як сучасний інформаційний засіб використовується ними переважно в комунікативних та розважальних цілях. Під час вивчення у ВНЗ різних навчальних дисциплін загалом 79,3% студентів користуються мережею Інтернет, а 28% – електронними підручниками та посібниками. Навчальний матеріал з рухової активності оздоровчої спрямованості більшість студентів (60% дівчат і 65,3% хлопців) бажає одержувати за допомогою сучасних інформаційних засобів. Установлено, що використання цих засобів у процесі теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання забезпечує посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості та підвищення рівня необхідних знань, що позитивно вплинуло на зростання означеної активності студентів у позанавчальний час та сприяло покращенню окремих показників їхнього фізичного стану після літніх канікул.

Обґрунтована технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання скеровується на досягнення відповідної мети шляхом додержання принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення. Технологія передбачає проведення вихідного контролю студентів для характеристики початкового фізичного стану, відповідної мотивації та рівня теоретико-методичних знань, а також підсумкового контролю для оцінки досягнення запланованого результату. Зміст технології об'єднує теоретико-методичну й практичну підготовки, контроль рівня підготовленості та рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюється на кожному занятті для оцінювання відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль – наприкінці навчального семестру та року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності в позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів навчання). Алгоритм реалізації змісту технології – це послідовне виконання таких технологічних операцій: 1) детермінація мети занять якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; 2) забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації в реалізації змісту занять з фізичного виховання; 3) актуалізація змісту теоретико-методичної підготовки; 4) забезпечення під час практичної підготовки основних психологічних потреб студентів та конкретизація параметрів фізичних вправ у кожному занятті; 5) комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; 6) визначення засобів та методів контролю; 7) здійснення підготовки матеріально-технічної бази.

Теоретико-методична підготовка, як складова змісту технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання, передбачає: посилення в студентів мотивів досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдачі й покарань; використання сучасних інформаційних засобів (мережа Інтернет, електронні підручники та посібники, локальна (університетська) мережа, персональне портфоліо); оновлення тематики лекційних занять для формування компетентності студентів щодо використання рухової активності оздоровчої спрямованості; самостійну роботу студентів з підготовки рефератів та контрольних робіт.

Практичні заняття з фізичного виховання, що реалізуються за алгоритмом розробленої технології, забезпечують формування ситуативних чинників, необхідних для залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. Провідним засобом таких занять є спортивні та рухливі ігри для задоволення основних психологічних потреб студентів (незалежності, компетентності, інтегрованості в діяльність колективу), а також комплекси фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, що “відстають”. Залученню до ранкової гімнастики, індивідуальних і/або групових самостійних занять, відвідуванню спортивних секцій, клубів та фітнес-центрів сприяє визначення викладачем спільно зі студентом конкретних завдань щодо покращення окремих показників фізичного стану, зменшення негативних наслідків сидячого способу життя, “емоційної розрядки” після напруженої інтелектуальної діяльності тощо. Під час практичної підготовки використовується удосконалена нами комп'ютерна програма для фіксації студентом своїх поточних досягнень та результатів у вияві показників фізичного стану та оцінювання їх динаміки протягом року.

Висновки

Розроблена технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості забезпечує значно кращий результат, ніж реалізація змісту навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ без використання зазначеного експериментального чинника:

1) з 22 показників фізичного стану (7 – фізичної підготовленості, 12 – морфофункціональних, 2 із загальної фізичної працездатності і 1 – соматичного здоров'я) після експерименту в дівчат і хлопців ЕГ статистично достовірно (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) покращилося за 13 показниками, у КГ – відповідно 3 і 1 та погіршилися значення 2 і 3 показників, а порівняння результатів між групами засвідчило, що дівчата ЕГ випереджають КГ за 18, а хлопці – за 17 показниками;

2) середній бал рівня знань та умінь щодо реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості за 12-бальною шкалою оцінювання в дівчат ЕГ і КГ після завершення експерименту становив відповідно $8,0 \pm 0,6$ і $3,8 \pm 0,46$ ($p < 0,01$), хлопців – $7,8 \pm 0,59$ і $3,8 \pm 0,44$ бала ($p < 0,01$);

3) до рухової активності оздоровчої спрямованості в позанавчальний час через півроку після експерименту залучено з ЕГ 75,3% дівчат і 84,5% хлопців, а з КГ – відповідно 12% і 21,4% ($p < 0,05$).

Проведене дослідження не вирішує всіх аспектів порушеної проблеми. Напрямок подальших досліджень полягає в удосконаленні підходів, методів використання сучасних інформаційних засобів для формування індивідуальних програм рухової активності студентів, знань щодо раціонального розподілу вільного часу в позанавчальній діяльності та посилення їх мотивації до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості.

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Т. П. Браун. – С. Пб., 2007. – 19 с.
3. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
4. Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. Є. Герасімова. – К., 2004. – 24 с.
5. Декерс Л. Мотивация : Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
6. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория і методика професійної освіти” / Л. В. Денисова. – К., 2010. – 22 с.
7. Дмитриев И. В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / И. В. Дмитриев. – С. Пб., 2011. – 24 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
9. Заневська Л. Г. Застосування інформаційних засобів у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Г. Заневська. – Х., 2007. – 22 с.
10. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
11. Значенко О. П. Формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория і методика професійної освіти” / О. П. Значенко. – К., 2005. – 24 с.
12. Кашуба В. О. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. О. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 157–163.

13. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
14. Кустовський С. М. Дидактичні умови організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності майбутніх економістів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / С. М. Кустовський. – Вінниця, 2005. – 21 с.
15. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.
16. Павлюк Н. Б. Адаптація к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Н. Б. Павлюк. – Шуя, 2006. – 21 с.
17. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
18. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних засобів у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 23 с.
19. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
20. Kilpatrick M. Physical activity motivation: a practitioner’s guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journal of Sport Psychology. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
21. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
22. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.
23. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
24. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Journal of Education Psychology. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
25. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / [S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 37.015.31: 796

ББК 74.267

Віктор Слюсарчук, Микола Прозар

**ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ
8–10 РОКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Статтю присвячено проблемі покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання в початковій школі. У роботі запропоновано програму означеної спрямованості, особливості формування якої полягають у виконанні проєктувальних операцій розробленого алгоритму, а реалізація забезпечує покращення показників фізичного стану дітей, сприяє систематичному використанню фізичних вправ удома й підвищенню ефективності позаурочних занять під керівництвом учителя початкових класів, дослідженням тих самих дітей різних соматотипів у період 8–10 років встановлено в комплексі особливості вияву, зміни й взаємозв’язків між показниками фізичного стану, що сприяло визначенню ефективного для його покращення змісту занять фізичними вправами; виявлено відсутність розбіжностей у бажанні таких дітей займатися фізичними вправами та існування особливостей у

структурі інтересів до певних видів вправ, що враховували під час формування програми покращення їх фізичного стану в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичний стан, учні початкової школи, соматотипи, програмування змісту занять, фізичне виховання.

Статья посвящена проблеме улучшения физического состояния детей 8–10 лет в процессе физического воспитания в начальной школе. В работе предложена программа указанной направленности, особенности формирования которой заключаются в выполнении проектных операций разработанного алгоритма, а реализация обеспечивает улучшение показателей физического состояния детей, способствует улучшению показателей их физического состояния, способствует систематическому использованию физических упражнений дома и повышению эффективности внеурочных занятий под руководством учителя начальных классов; исследованием детей разных соматотипов в период 8–10 лет установлено в комплексе особенности проявления, изменения и взаимосвязей между показателями физического состояния, что способствовало определению эффективного для его улучшения содержания занятий физическими упражнениями, выявлено отсутствие различий в желаниях таких детей заниматься физическими упражнениями и существование особенностей в структуре интересов к определенным видам упражнений, которые учитывали при формировании программы улучшения их физического состояния в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое состояние, ученики начальной школы, соматотип, программирование содержания занятий, физическое воспитание.

The article is devoted to the improvement of the physical condition of children 8–10 years in the physical education in elementary school. In this paper proposed the program of the designated direction, especially the formation of which consisting in designing operations of the algorithm and implementation provides improvement in the physical condition of children, promotes the systematic use of home exercise and efficiency extracurricular classes led by teachers of primary classes study the same children of different somatotypes between 8–10 years in a complex set of display features, changes and relationships between indicators of physical condition that contributed to the definition of effective content for its improvement exercise, found no differences in the desire for these children to exercise and the existence of features in the structure interest on certain types of exercises that take into account the formation of the program to improve their physical condition during physical training.

Key words: physical condition, primary school pupils, somatotype, programming content classes, physical education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Фізичне виховання в загальноосвітньому навчальному закладі сьогодні розглядається як провідний засіб покращення здоров'я учнів [18], а оптимальні параметри фізичних навантажень у різних формах занять, кількість протягом дня і систематичність використання – як домінуючі умови досягнення позитивного результату [2; 11]. Водночас зазначене є основою розвитку фізичних якостей [13; 22] – іншого важливого завдання фізичного виховання у школі. Це засвідчує необхідність спрямування процесу на покращення фізичного стану учнів – комплексної характеристики, що відображає стан здоров'я, статуру й конституцію, функціональні можливості, фізичну працездатність і підготовленість.

Важливим в успішному вирішенні цього завдання є, крім вищевказаного, урахування інтересів дітей щодо певних видів фізичних вправ [7; 24], виконання вимоги програми [18] про диференційований підхід до учнів і спроможність учителя реалізувати зазначене на практиці [15].

Узагальнення із цих позицій результатів досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання в початковій школі, засвідчує: значний інтерес дітей до занять фізичними вправами і можливість частково виокремити пріоритетні з них [16]; недоліки визначених програмою [18] критеріїв для реалізації диференційованого підходу – фізичне здоров'я, підготовленість, розвиток, перспективність використання основ програмування для врахування вимог і положень щодо формування оптимального змісту та його ефективної реалізації. Зокрема зазначені критерії в аспекті

врахування індивідуальних особливостей недостатньо прогностичні, а збільшити останнє можна, враховуючи соматотипи дітей [8]. Розроблені алгоритми програмування дозволяють формувати ефективний зміст оздоровчого спрямування для учнів основної школи [1; 5], а запропонований Г.В.Кротовим (2010) – тільки для покращення фізичної підготовленості й лише дівчаток 7–10 років різних соматотипів. Зазначене засвідчує відсутність досліджень із розроблення алгоритму для програмування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання, який у комплексі враховує особливості динаміки, взаємозв'язків між його показниками, умови досягнення термінової, накопичувальної адаптації й забезпечує реалізацію вимоги чинної програми про диференційований підхід до учнів.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити програму покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – соматометрія, соматоскопія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія, антропометрія; педагогічні – спостереження, анкетне опитування, бесіда, тестування та експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; математико-статистичні.

У констатувальному експерименті взяли участь: 80 дівчаток і 80 хлопчиків (по 20 кожного соматотипу, який визначали за схемою Штефко–Островського в модифікації С.С.Дарської), відібрані методом випадкової вибірки, які на початку дослідження були учнями третіх класів загальноосвітніх шкіл № 8, 9, 14, 15, 16 міста Кам'янець-Подільський.

Також провели анкетне опитування: вивчили інтереси, побажання учнів щодо певних видів вправ та дієві стимули мотивації до занять ними протягом дня. Використавши розроблені анкети опитали 174 дівчинки та 150 хлопчиків різних соматотипів віком 8–10 років, а також 150 учителів початкових класів загальноосвітніх шкіл Хмельницької та Тернопільської областей.

У формувальному експерименті перевірили ефективність запропонованої розробки. До експериментальних (Е) груп увійшло 59 дівчаток (22 торакального (Т), 7 астеноїдного (А), 20 м'язового (М), 10 дигестивного (Д) соматотипів) та 63 хлопчики (відповідно 23, 11, 21 і 8) – учні третіх класів загальноосвітніх шкіл № 14 м. Кам'янець-Подільський, № 1, 2, 3 м. Кременець. Контрольними (К) були групи, сформовані на попередньому етапі.

Результати дослідження. Під час аналізу наукових і документальних джерел установили, що фізичний стан є комплексною характеристикою, а кожний його складник (стан здоров'я, тип конституції, функціональні можливості організму, фізична працездатність і підготовленість) характеризуються декількома показниками. У зв'язку із цим, формуючи батареї тестів і функціональних проб, реалізували положення теорії тестів [21] про мінімальну кількість останніх за максимально повної характеристики. Водночас установлено, що більшість дітей, які є учнями початкової школи, мають незадовільний стан фізичного здоров'я, здебільшого через наявний режим навчальної діяльності, характер адаптації (за типом стресу) до умов навчання, недостатній обсяг рухової активності. Функціональні можливості життєзабезпечувальних систем і фізична підготовленість таких дітей не відповідають необхідному рівню, а вияв і динаміка більшості показників фізичного стану суттєво відрізняються навіть в однорідній за статтю та віком вибірці, значною мірою через приналежність до різних соматотипів.

У результаті проведеного аналізу також встановлено, що покращенню показників фізичного стану учнів початкової школи в процесі фізичного виховання присвячено значну кількість наукових праць і досліджень вітчизняних та іноземних науковців. Проте практично відсутні дані, пов'язані з розробленням алгоритму для програмування змісту занять означеної спрямованості, який у комплексі враховує індивідуальні особливості вияву, динаміки та взаємозв'язків між показниками фізичного стану дітей 8–10 років різних соматотипів та умови досягнення під час занять фізичними вправами термінової й накопичувальної адаптації.

Під час дослідження виявили, що дівчатка, а також хлопчики різних соматотипів відзначаються схожими тенденціями й особливостями зміни функціональних показників. Останні полягають передусім у погіршенні стану діяльності окремих систем представників певного соматотипу в конкретному віковому періоді – 8–10 років. Однаковим і незалежним від статі є нижчий від необхідного стан функціонування дихальної системи (ЖІ), серцево-судинної в спокої (ІР) і після дії фізичного навантаження (РІ), стан розвитку скелетних м'язів, що засвідчує надлишкове накопичення в них структурно-енергетичних потенціалів (СІ). Водночас у більшості випадків виявлено відповідно до норми стан розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій – значення ВЗІ, які відображають максимальний рівень енерговитрат за рахунок таких реакцій, що переважно відповідало вищому від середнього чи високому рівням вияву. Одержані дані свідчили про необхідність покращення функціональних показників дівчаток і хлопчиків різних соматотипів у процесі фізичного виховання та зростання з віком їхніх максимальних анаеробних можливостей під час стабілізації аеробних.

У зміні фізичної підготовленості дітей також виявили схожі тенденції та зумовлені статтю й соматотипами особливості: у першому випадку це покращення абсолютної м'язової сили, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок і певне погіршення загальної витривалості між 8 і 10, статичної витривалості – 8 і 9 роками; у другому випадку – передусім неоднаковий щорічний приріст і величини вияву інших досліджуваних показників у дівчаток (хлопчиків) певного соматотипу. Дані про приріст фізичних якостей у дівчаток та хлопчиків певного соматотипу й віку сприяли виокремленню якостей, на які необхідно здійснювати цілеспрямований вплив, і збільшенню точності й об'єктивності оцінювання їх досягнень у зв'язку з урахуванням особливостей природного розвитку фізичних якостей.

Надзвичайно важливу роль у забезпеченні високої фізичної активності дітей у школі відіграє вчитель початкових класів. Виявили, що практичний досвід забезпечує їм досить високий рівень (62,7–90,7%) поінформованості про інтереси дітей щодо певних видів фізичних вправ. Водночас тільки 53,3% учителів надають належного значення оцінці й практично не враховують означені інтереси та побажання дітей – 56% дали позитивну відповідь, однак 51,3% не відповіли на питання анкети.

Одержані на цьому етапі дані дозволили виявити недоліки в реалізації змісту фізичного виховання в початковій школі, способи їх усунення й шляхи підвищення ефективності у вирішенні завдання з покращення фізичного стану учнів.

Під час дослідження розробили експериментальну програму покращення фізичного стану дітей 8–10 років, у процесі фізичного виховання розкрито підходи до визначення алгоритму для програмування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи, і подано результати його експериментальної перевірки. Так, зокрема, під час визначення алгоритму враховували, що програмування є процесом підготовки до вирішення поставленого завдання, який передбачає: складання “плану вирішення завдання” у вигляді набору операцій (алгоритмічне описання операцій);

опис такого плану (складання програми); транслявання програми у вигляді послідовних дій [20]. Водночас виходили з необхідності виконати вимоги принципів фізичного виховання [12; 14; 23], чинної програми [18], передусім щодо реалізації диференційованого підходу до учнів, урахування їхніх інтересів і побажань, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, забезпечення високої моторної щільності занять. Зважили також на умову досягнення високого результату в покращенні фізичного стану учнів – створення в цьому напрямі накопичувальної адаптації [4; 19] й одержану під час бесід з учителями інформацію. Реалізація вищевказаного сприяла розробленню алгоритму формування й реалізації змісту, спрямованого на вирішення означеного завдання. Алгоритм містив комплекс проєктувальних операцій, які вчитель виконує у встановленій послідовності, а зміст кожної передбачає визначення:

– *мети й завдань занять фізичними вправами.* Проєктувальною операцією конкретизували цілі й шляхи їх досягнення – важливої умови одержання запланованого результату [15]. Мета – покращити фізичний стан учнів щонайменше до найближчого, більш високого рівня, етапні завдання – позитивна зміна визначених на певний період, оперативні – виконання змісту кожного уроку, його відтворення в позаурочних заняттях у школі й удома;

– *форм занять, під час яких вирішуватимуться поставлені завдання.* Основними формами були урок фізичної культури та самостійні заняття вдома, а загалом використовували також рухливі перерви та хвилинки, фізичну активність до початку самопідготовки, масові спортивно-оздоровчі заходи, що, за винятком останніх, спрямовували на відпочинок учнів, використовуючи навантаження низької інтенсивності. Кількість уроків – два і три на тиждень, що чергувалися протягом року, за попередньою домовленістю із завучем – відповідно у вівторок, четвер та вівторок, середу, п'ятницю. Самостійні заняття відбувались один-два рази на тиждень (одне у вихідний день) і передбачали виконання завдань останнього уроку фізичної культури. Тут ураховували рекомендації [2], за допомогою найменшої кількості в 3–4 заняття на тиждень тривалістю по 30–45 хв, оптимальних параметрах фізичних навантажень і рівномірному їх розподілі протягом тижня для якісного відновлення функцій організму [3] можна досягти ефекту в покращенні показників фізичного стану дітей. Зміст використаних позаурочних форм реалізовували за традиційними методиками, спортивно-оздоровчі заходи – за окремим планом щонайменше тричі на рік. Водночас увели додаткову форму – “досягнення за навчальну чверть” – для оцінювання під час змагань індивідуальних досягнень дівчаток і хлопчиків у вияві фізичних якостей, що розвивали протягом поточної чверті. Означений захід проводили у вихідний день (зазвичай суботу, що було заздалегідь погоджено з батьками), обов'язкова умова – присутність останніх як уболівальників;

– *соматотипів учнів.* Виконання цієї проєктувальної операції саме на цьому етапі зумовлено залежністю від неї всіх подальших операцій, а призначення – реалізуючи вимогу чинної програми з фізичної культури про диференційований підхід до учнів, сформувані однорідні за комплексом морфологічних і функціональних показників підгрупи. Для визначення соматотипів учнів використовували модифіковану С.С.Дарською (1975) схему Штефко–Островського, оскільки вона не має рівноцінних у світовій практиці за кількістю передбачених типів і чіткістю їх розмежування [8];

– *складу показників фізичного стану, які необхідно покращити.* Проєктувальною операцією конкретизували етапні завдання, тобто для учнів певної статі й соматотипу визначали фізичні якості, які необхідно розвивати для покращення фізичного стану між 8 і 9, 9 і 10 роками. Так, урахувуючи дані констатувального експерименту, між 8 і 9 ро-

ками в усіх дівчаток необхідно розвивати абсолютну м'язову, вибухову силу та додатково: астеноїдний тип – координацію в циклічних локомоціях; торакальний – гнучкість; дигестивний – швидкісну силу, гнучкість, координацію в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісну силу, гнучкість. Для всіх без винятку хлопчиків це вибухова сила, а також: астеноїдний соматотип – координація в циклічних локомоціях; торакальний – абсолютна м'язова сила; дигестивний – загальна витривалість, абсолютна м'язова сила, гнучкість, координація в циклічних локомоціях; м'язовий – швидкісна й абсолютна м'язова сила. Водночас ураховували збільшення анаеробних і стабілізацію в розвитку аеробних можливостей дітей [2];

– *послідовності розвитку фізичних якостей у навчальному році*. Цією проектувальною операцією забезпечували врахування ефекту попередніх занять для утворення накопичувальної адаптації, без якої неможливо досягти покращення показників фізичного стану [19];

– *інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ та їх урахування під час уроків*. Реалізуючи цю проектувальну операцію, виконували відповідну вимогу чинної програми з фізичної культури та рекомендації науковців [12; 16]. Ураховуючи відповідні дані констатувального експерименту, на кожному уроці використовували рухливі ігри, що за змістом й умовами проведення найбільше узгоджувалися з навчальним матеріалом, потребували вияву визначених фізичних якостей та анаеробних можливостей учнів. Передусім це рухливі ігри з елементами баскетболу та естафети, а, враховуючи побажання дівчаток і хлопчиків, також відповідно з гімнастичними вправами та елементами футболу. Водночас пропонували учням використовувати деякі з цих ігор під час рухливих перерв і фізичної активності до початку самопідготовки в школі;

– *дозування вправ для кожного уроку серії та самостійних занять удома з розвитку визначених фізичних якостей*. Цією операцією встановлювали мінімально необхідний обсяг навантажень певної спрямованості, реалізація якого на уроці (занятті вдома) забезпечить термінову адаптацію – необхідну умову досягнення накопичувальної адаптації [19];

– *стимулів для мотивації учнів до високої фізичної активності в школі й удома*. Реалізацією проектувальної операції спрямовували дії вчителя на посилення мотивації учнів до означеної діяльності через її важливу роль в успішному вирішенні поставлених завдань [24]. Такі дії повинні були сприяти високій активності учнів під час уроків, самостійних занять удома й позаурочний час для покращення показників щонайменше до найближчого більш високого рівня та передбачали: переконання; заохочення (усна похвала, відзнака, висока оцінка на уроці, систематичне оцінювання поточних досягнень); урахування й бажання виконувати певні види фізичних вправ. Для цього: на початку навчального року сповіщали батьків про результати дитини в тестуванні та умови оцінювання її досягнень; наприкінці кожної чверті реалізовували запропоновану форму занять – “досягнення за навчальну чверть”; долучали до участі в цих змаганнях батьків; переможців визначали не лише за кращим результатом, але й за приростом; оцінюючи учнів за навчальне півріччя та рік, ураховували поточні досягнення, результати змагань і приріст показників фізичного стану; пояснювали необхідність урахування зазначеного та рекомендацій учителя; під час уроку акцентували увагу тільки на позитивному в діяльності учня;

– *термінів проведення та змісту педагогічного контролю*. Цією проектувальною операцією визначали зміст, конкретизували види й терміни проведення контролю. Ураховували мету занять і рекомендації [21] щодо використання якнайменшої кількості показників з якомога повнішою характеристикою фізичного стану учнів. У зв'язку із

цим контролювали зміну функціональних показників, фізичних якостей, реакцію учня на запропоноване навантаження, а саме: перших двох – на початку (вихідний контроль), наприкінці (підсумковий) навчального року й наприкінці кожної чверті (поточний) під час реалізації форми занять “досягнення за навчальну чверть”; останній – на кожному уроці (оперативний).

– *організаційного забезпечення уроків.* Проектувальні операції сприяли підвищенню якості уроків, передусім їх високої загальної та моторної щільності. Для цього: до початку навчального року – перевірили й підготували все обладнання, інвентар, прилади, технічні пристрої, тренажери тощо; під час підготовки до уроку – виходячи із завдань, із цього переліку обирали необхідне, конкретизували організаційні дії до початку й під час уроку (завчасна підготовка місць занять до виконання кожного завдання, оптимальне розміщення таких місць на майданчику, способи переміщення до них учнів, організація їхньої діяльності на кожному тощо);

– *напрямів і способів співпраці з учителями початкових класів у вирішенні поставлених перед учнями завдань.* Необхідність цієї операції визначалася даними констатувального експерименту про недостатній рівень знань учителів початкових класів щодо формування змісту позаурочних занять та уроків фізичної культури третьокласників. Тому цим учителям надавали інформацію про: виявлені нами інтереси й побажання учнів виконувати певні види фізичних вправ, стимули для заохочення учнів систематично використовувати такі вправи в школі й удома, необхідність і шляхи співпраці з батьками учнів в аспекті останнього. Для забезпечення цього на початку навчального року провели бесіди з учителями початкових класів, надали їм у друкованому вигляді методичні рекомендації, а спільно провели бесіди з батьками під час зборів. Надалі організували додаткові консультації вчителів початкових класів, у тому числі з розроблення змісту позаурочних занять фізичним вправами, залучали їх до участі в спортивно-оздоровчих заходах, контролі й інформуванні учнів щодо комплексів вправ, які вони повинні виконувати вдома, та до співпраці в цьому питанні з батьками учнів;

– *напрямів і способів співпраці із батьками у вирішенні поставлених перед учнями завдань.* Реалізуючи проектувальну дію, урахували великий потенціал такої співпраці, передусім у контролі за якістю виконання дитиною пропонованих завдань, підвищенні її інтересу, формуванні мотивації до занять фізичними вправами [24]. Для цього під час батьківських зборів на початку навчального року довели до відома: вимоги з предмета “Фізична культура”; розклад запланованих спортивно-оздоровчих заходів, що передбачали їхню присутність; необхідність участі в самостійних заняттях дитини фізичними вправами; отримали підтримку пропонованого й визначили способи співпраці. Упродовж навчального року батькам надавали інформацію про зміст самостійних занять, який дитина повинна виконати вдома (дитина в щоденнику записувала комплекс вправ) і необхідну консультативну допомогу.

Висновки

1. Вивчення документальних матеріалів, наукової та методичної літератури засвідчує незадовільний фізичний стан більшості учнів початкової школи та неможливість його покращити без урахування в комплексі чинників, що визначають досягнення такого результату в процесі фізичного виховання.

2. Характер розподілу індивідуальних значень показників фізичного стану в дівчаток і хлопчиків є однорідним у випадку врахування їхніх соматотипів, а величини вияву – суттєво відмінними в різних соматотипах у кожному періоді 8–10 років, що необхідно враховувати, реалізуючи диференційований підхід у процесі фізичного виховання.

3. Учні початкової школи різних соматотипів виявляють значну цікавість до занять фізичними вправами та бажання займатися рухливими й спортивними іграми, а одним з основних стимулів є висока оцінка, що зумовлює необхідність збільшення її об'єктивності врахуванням індивідуальних особливостей вияву показників фізичного стану.

4. На основі принципів фізичного виховання, положень програмування й теорії адаптації, урахувавши вимоги чинної програми й одержані дані, обґрунтовано алгоритм формування змісту, спрямованого на покращення фізичного стану учнів початкової школи в процесі фізичного виховання.

5. Покращення показників фізичного стану учнів різних соматотипів досягається оптимальним дозуванням вправ, прогнозуванням поточних і підсумкових досягнень залежно від вихідного рівня розвитку певної фізичної якості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язуємо з розробленням модельно-цільових характеристик фізичного стану дітей 7–10 років різних соматотипів та програм його покращення з урахуванням динаміки їхньої розумової й фізичної працездатності під впливом навчального навантаження у школі.

1. Андрєєва О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Андрєєва. – К., 2002. – 20 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : уч. пособ. [для студ. высших пед. учеб. заведений] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
4. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. рек. / Волков В. Л. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
5. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 254 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. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / Дутчак М. В. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 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. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
10. Там само.
11. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.
12. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : уч. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-Экспрес, 2005. – 195 с.
13. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Матвеев Л. П. – 3-е изд., перераб. и дополн. – М. : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
15. Морева Н. А. Современная технология учебного занятия / Н. А. Морева. – М. : Просвещение, 2007. – 158 с. – (Библиотека учителя).
16. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.

17. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
18. Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
19. Платонов В. Н. Адаптація в спорті / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
20. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : Дон НУ, 2003. – 436 с.
21. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.
22. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.
23. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.
24. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11. – P. 1–6.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796.011.3-057.87

ББК 74.580.055

Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан, Лідія Завацька

СТАН ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Вивчено стан мотивації студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчого спрямування в позанавчальній діяльності та перспективні напрями вдосконалення процесу їх фізичного виховання для вирішення завдання з посилення в них такої мотивації. За допомогою розробленої нами анкети опитано 120 дівчат і 120 хлопців. Виявлено, що в переважній більшості досліджуваний вид мотивації знаходиться на низькому рівні. За даними наукової літератури визначено перспективний напрям розв'язання цієї проблеми, що передбачає врахування в процесі фізичного виховання студентів положень теорії самовизначення. Процес необхідно спрямовувати на досягнення студентами відповідної внутрішньої мотивації, що досягається адекватними діями викладача в напрямі задоволення психологічних потреб студентів: незалежності, компетентності, взаємодії в колективі.

Ключові слова: студенти, рухова активність, фізичне виховання, мотивація, самовизначення.

Изучено состояние мотивации студентов первого года обучения к двигательной активности оздоровительной направленности во внеучебной деятельности и перспективные направления процесса их физического воспитания для решения задачи по усилению у них такой мотивации. При помощи разработанной нами анкеты опрошено 120 девушек и 120 парней. Установлено, что у подавляющего большинства исследуемый вид мотивации находится на низком уровне. По данным научной литературы определено перспективное направление решения этой проблемы, предусматривающее учет в процессе физического воспитания студентов положений, отраженных в теории самоопределения. Процесс необходимо направлять на достижение студентами соответствующей внутренней мотивации, что достигается адекватными действиями преподавателя в удовлетворении психологических потребностей студентов: независимости, компетентности, взаимодействия в коллективе.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, физическое воспитание, мотивация, самоопределение.

The state of motivation of students the first year of training to improving physical activity direction in extracurricular activities and future directions for improving the process of physical education for the task of strengthening them in such a motivation. With the help of our questionnaire surveyed 120 girls and 120 boys. Revealed that the vast majority of species studied motivation is low. According to scientific literature, a promising direction to solve this problem, which involves consideration in the process of physical education students the provisions of the theory of self-determination. The process should lead to the achievement of the students' internal motivation, which is achieved adequate teacher actions towards meeting the psychological needs of students: independence, competence, collaboration in the team.

Key words: students, physical activity, physical education, motivation, self-determination.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі усвідомлюється особливе значення здоров'я студентської молоді як одного з найважливіших чинників успішного розвитку суспільства в різних сферах життєдіяльності. Ефективне вирішення цього завдання неможливе без належного організаційного та змістового забезпечення як навчального процесу у вишах (ВНЗ), так і дозвілля студентів у позанавчальний час. Йдеться насамперед про систематичну рухову активність студентів з оптимальними параметрами, оскільки саме вона є найдієвішим засобом успішного вирішення означеного завдання [2; 7].

Рухова активність студентів сьогодні забезпечується передусім обов'язковими заняттями з фізичного виховання у ВНЗ, що згідно з чинними документальними мате-

ріалами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість навіть за оптимальних параметрів фізичного навантаження на кожному занятті не забезпечує досягнення оздоровчого, а тим більше розвивального ефектів [1]. Водночас ця проблема не тільки не розв'язується, а навпаки, поглиблюється, оскільки останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [13] зменшується з чотирьох до двох навчальних років період, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими.

Інший напрям фізичного виховання у ВНЗ, реалізація якого дозволяє усунути дефіцит рухової активності студентів, – це заняття фізичними вправами в позанавчальний час, передусім у секціях із видів спорту, що функціонують у навчальному закладі [10]. Необхідно зазначити, що відвідування таких занять є добровільним, а значить, передбачає наявність у студентів відповідного бажання, так само, як і використання ними в позанавчальний час інших форм занять фізичними вправами – самостійних або групових самодіяльних. Беручи до уваги пріоритети студентів – виконання домашніх завдань, різноманітні інтереси, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування, – реальність її систематичної реалізації студентами лише виключно відповідною мотивацією. Тому посилення в студентів такої мотивації є актуальним завданням сьогодення. Проте такі дослідження, на жаль, поодинокі [29; 31], вони спрямовані на вирішення означеного завдання в процесі фізичного виховання студентів першого-другого років навчання, а, враховуючи специфіку навчального процесу у вітчизняних ВНЗ, узагалі відсутні.

Мета дослідження – визначити стан сформованості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування та узагальнити сучасні концептуальні ідеї і положення щодо її посилення.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили, використовуючи загальнонаукові методи, а саме: аналіз, систематизацію, узагальнення документальних матеріалів даних наукової літератури. Використовували також метод анкетного опитування: за розробленою нами анкетною в 120 дівчат і 120 хлопців, які розпочали навчання у ВНЗ, вивчали стан сформованості в них мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування. Опрацьовували одержані дані методами математичної статистики.

Результати дослідження. На сучасному етапі накопичено значну кількість емпіричних даних щодо норми та оптимальних параметрів рухової активності учнівської молоді для досягнення оздоровчого ефекту. Необхідно зазначити, що цьому питанню вітчизняна наука приділяла увагу ще наприкінці XIX ст. Так, зокрема, видатний вітчизняний дослідник О.Д.Бутовський [3] зазначав, що активність, яка передбачає використання фізичних вправ, повинна тривати щонайменше 1,5 год щоденно, а пріоритет (особливо за знижених кондицій) необхідно надавати кількості повторень, а не інтенсивності виконання вправ. Конкретизують ці параметри останні результати вітчизняних дослідників [7; 8; 12; 14]: оптимальними для учнівської молоді є 3–4 заняття фізичними вправами на тиждень, кожне тривалістю щонайменше 30–45 хв, з інтенсивністю виконання вправ на рівні, що забезпечує споживання кисню в межах 55–60% від максимального, яке відповідає частоті пульсу 140–160 ск/хв⁻¹.

За даними Р.С.Паффенбаргера [11] добова норма рухової активності дівчат 17–22 років становить 3,6–4,8 год, хлопців – 4,8–5,8, а тижнева – 7–12 при добових енерговитратах на рівні відповідно 3 000 і 3 500–4 300 ккал на добу або кількості локомоцій у межах 20–25 і 25–30 тис.

Наведені параметри є оптимальними для рухової активності підтримувальної та рекреативної спрямованості. Для досягнення розвивального ефекту вони будуть передусім тривалішими, а також з переважним використанням фізичних навантажень, що

сприяють розвитку анаеробних можливостей організму [16]. Таким чином, нормування параметрів рухової активності дівчат і юнаків повинно передбачати декілька рівнів: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум рухової активності – передбачає щоденну ранкову гімнастику, загартовування й прогулянку перед сном; II (гармонійного розвитку) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – передбачає заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III (спортивної діяльності) – загальнопідготовчий оптимум – передбачає заходи II рівня та 3–6 год занять фізичними вправами на тиждень [4].

Дещо інший висновок робить О.Бар-Ор і Т.Роуланд [1]: кількість занять фізичними вправами на тиждень повинна становити від 2–3 до щоденних, кожне тривалістю 35–45 хв; інтенсивність навантажень – 60–70% від максимального споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 ск/хв⁻¹; тривалість такої підтримуючо-тренувальної програми – 6–8 тижнів.

Отже, на сучасному етапі досить точно визначено параметри рухової активності для учнівської молоді, систематичне використання яких дозволяє покращити й підтримувати функціональні можливості організму на рівні, що забезпечує високі показники здоров'я.

Водночас результати проведеного нами дослідження, спрямованого на вивчення стану рухової активності студентів, засвідчили таке. За даними анкетного опитування систематично здійснює таку активність у повсякденному житті тільки 33% студентів першого–четвертого років навчання, епізодично – 25% з тижневою тривалістю в першій–другій роки навчання на рівні 1,3 год, у третій–четвертий роки – лише 0,54 год [12]. Головна причина такого результату в першій із зазначених груп – відсутність необхідних умов (22–26% респондентів) і фінансові труднощі (24–26%), у другій групі – відсутність інтересу (23–33%) і фінансові труднощі (21%).

Уточнюють ці дані результати дослідження дівчат [14]: епізодично реалізують рухову активність у різних формах занять 22–36% старшокурсниць, тоді як узагалі не використовує у своїй позанавчальній діяльності 38–50% таких студенток і 26–28% студенток молодших курсів. Дані хлопців-студентів віку 18–25 років засвідчують, що у 51,7% обсяг рухової активності (за крокометрією) знаходиться на низькому, у 39,3% – середньому, 9% – високому рівнях, тобто становить відповідно 8 571,0±186,0, 12 330,0±168,0 і 18 720,0±273,0 кроків на добу. При цьому для першої із зазначених груп характерне незначне зниження обсягу рухової активності в середині тижневого циклу й незначне підвищення у вихідні дні; для другої – її поступове збільшення до кінця тижня, але за незначного зниження в п'ятницю-суботу з новим зростанням у неділю; для третьої – сталий високий вияв рухової активності протягом понеділка-п'ятниці й незначне зниження у вихідні [8]. Водночас структура таких обсягів у всіх групах практично однакова: на рухову активність оздоровчої спрямованості припадає 5,36% часу тижня, на всі види пасивного відпочинку – 25,24%, прийом їжі – 4,38%, на відпочинок лежачи – утричі більше часу, незважаючи на тривалість нічного сну, що на добу складає, у середньому, вісім годин.

Отже, тижневий обсяг рухової активності оздоровчого спрямування в більшості сучасних студентів (дівчат і хлопців) вітчизняних ВНЗ значно менший від мінімально необхідного, причому на фоні послаблення з роками навчання їхнього інтересу до такої активності.

У зв'язку з таким висновком систематизували дані про стан рухової активності учнівської молоді розвинутих країн Європи та США на сучасному етапі. Необхідність такого дослідження пов'язували з дуже активною позицією і практичними діями цих

країн у залученні молоді до рухової активності оздоровчого спрямування, результатом яких може бути вища мотивація до її здійснення. Одержані дані засвідчили, що систематично, з параметрами не менше 30 хв п'ять або більше разів на тиждень, означену активність здійснює лише 15–20% студентської молоді [5; 11; 21; 22; 25], епізодично, без дотримання оздоровчих параметрів, – 50–55%, а решта 30% взагалі не приділяють їй жодної уваги. Водночас виникає додаткова проблема: з тих, хто розпочав систематичні заняття фізичними вправами, більшість припиняє їх уже на першому році [19].

Таким чином, наведені дані дозволяють зробити декілька висновків. По-перше, дії держави з посилення мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами лише частково сприяють вирішенню цього завдання, але відзначаються практично нульовим ефектом у її підтриманні на такому рівні тривалий час. По-друге, проблема недостатньої рухової активності значної частини учнівської молоді має глобальний характер, а один із реальних шляхів її розв'язання – формування в них відповідної мотивації й забезпечення її вияву якомога довше протягом індивідуального життя.

У зв'язку із зазначеним за доступними літературними джерелами проаналізували інформацію, пов'язану із сучасними концептуальними ідеями та положеннями щодо формування (посилення) мотивації учнівської молоді до рухової активності оздоровчого спрямування. Спеціальним дослідженням [6] виявлено, що більшість вітчизняних дослідників надає перевагу відповідній освіті студентів як головному засобу формування в них навичок ЗСЖ, а значить, певною мірою й актуалізації мотивів, пов'язаних з реалізацією рухової активності оздоровчої спрямованості.

До недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу їхніх досліджень становили положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [23; 31]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [17] та Європі [20; 21; 26] зумовила пошук інших шляхів розв'язання означеної проблеми. У зв'язку із цим у сучасній психології мотивації рухової активності провідних позицій набули положення теорії самовизначення, які в загальному вигляді розглянемо нижче.

Практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії педагога (з організації занять, взаємодії учня з іншими членами групи) є визначальними в задоволенні психологічних потреб тих, хто займається, і складають основу актуалізації їхньої мотивації до найвищого рівня, за визначенням автора теорії самовизначення Е.Л.Десі [18] – “самостійної поведінки індивіда”. Досягнення такої поведінки відбувається поетапно, а кожному етапу притаманний певний тип мотивації: від амотивації (відсутності мотивації) через зовнішню мотивацію до внутрішньої. Остання передбачає активність учня у зв'язку з причинами, що виходять зсередини (безпосередньо від учня) або пов'язані із самою діяльністю, тоді як зовнішній тип – активність учня – через причини, що надходять ззовні (від учителя, обставин).

Експериментально доведено [24; 28] залежність рівня актуальної мотивації від ступеня реалізації психологічних потреб, – збільшення останніх посилює, тоді як зменшення, навпаки, послаблює внутрішню й посилює зовнішню мотивацію аж до можливої амотивації.

Психологічними потребами, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення учня (тобто внутрішню мотивацію), є: незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної колективної діяльності. Спонукальними у випадку зовнішньої мотивації будуть дії педагога, що, залежно від рівня самовизначення учня, передбачають застосування певного типу регулювання його активності: зовнішнього, інтроєртованого, визначеного й комплексного [29]. Останній тип регулювання актив-

ності учня зустрічається рідко, а сутність інших полягає в такому: зовнішнє регулювання – педагог пропонує учням різні стимули для їх досягнення; інтроєртоване й визначене регулювання – педагог акцентує увагу учнів відповідно на відчутті провини та важливості (необхідності) здійснення пропонованої рухової активності.

На сучасному етапі виявлено три види внутрішньої мотивації учнів до рухової активності оздоровчої спрямованості, пов'язані з розумінням необхідності (подобається займатися фізичними вправами), бажанням досягнень (задоволення від підвищення результатів) і відтворенням стимулювального ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [30].

У результаті іншого дослідження [27] виявлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації дітей підліткового віку до відповідної рухової активності: педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення їхніх психологічних потреб, що сприятиме посиленню внутрішньої мотивації, тобто досягненню самовизначеності щодо рухової активності оздоровчого спрямування. Дії вчителя тут можуть бути такими: для задоволення потреби в незалежності – надавати учням право вибору видів фізичних вправ, стимулювати до участі в процесі виконання таких вправ (оцінка, похвала) і до вдосконалення свого тіла, враховувати думку учнів у певних питаннях організації заняття, давати завдання для підготовки до заняття [9]. Для задоволення потреби учнів у компетентності дії вчителя повинні забезпечувати: відсутність акценту на порівнянні їхніх досягнень; помірні за складністю індивідуальні завдання; усвідомлення спроможності досягти мети, але тільки завдяки докладеним зусиллям [27].

Сприятиме задоволенню потреби у взаємодії з іншими членами групи (учнями класу) під час спільної діяльності можуть пропозиції вчителя щодо завдань, виконання яких потребує колективних зусиль, і стимулювання такого прагнення учнів [15].

Отже, залучення учнів до рухової активності оздоровчого спрямування і закріплення відповідної мотивації у подальшому повинно здійснюватися діями вчителя (викладача), передусім у процесі фізичного виховання, враховуючи положення теорії самовизначення, і бути спрямованими на досягнення внутрішньої мотивації учня до рухової активності.

Висновки

1. На сучасному етапі нерозв'язаною залишається проблема посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування, що значною мірою зумовлено її несформованістю під час навчання в школі.

2. Сформованість мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування відзначається комплексом актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають індивіда до її здійснення та є відносно сталими й мінливими утвореннями, а вирішення цього завдання – одним із головних для фізичного виховання у ВНЗ.

3. Перспективним у вирішенні завдання з формування й посилення мотивації учнівської молоді до рухової активності оздоровчого спрямування є теорія самовизначення, що передбачає досягнення ними відповідної внутрішньої мотивації завдяки адекватним діям викладача в процесі фізичного виховання в напрямі задоволення психологічних потреб, – незалежності, компетентності, взаємодії в колективі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення технології посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності в позанавчальний час, що враховує положення теорії самовизначення та реалізується в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

2. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Бутовский А. Д. Собрание починений : в 4 т. / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 3. – 360 с.
4. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учеб. [для студ. средних учеб. завед. физ. культуры] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 279 с.
6. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Т. С. Єрмакова. – Х., 2010. – 20 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 20 с.
9. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
10. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. – К., 2003. – 44 с.
11. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К., 1999. – 320 с.
12. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування : метод. рек. / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Николаев : Деловая информация, 2004. – 91 с.
13. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента : Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р. – К., 2009. – 2 с.
14. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
15. Скулиш Н. Є. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. Є. Скулиш. – К., 2010. – 20 с.
16. Фурман Ю. М. Кореляційні взаємозв'язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17–19 років) / Ю. М. Фурман, С. П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 15. – С. 51–55.
17. Brehm V. A. Successful fitness motivation strategies / V. A. Brehm. – Windsor : Human Kinetics, 2004. – 188 p.
18. Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237–288.
19. Kilpatrick M. Physical activity motivation: a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journal of Sport Psychology. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
20. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J. F. McKenzit, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th Ed. Conference University of San Francisco, San Francisco, 2009, September 14–18. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – P. 123–127.
21. Motivation and performance in physical education: an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // Journal of Sports Science and Medicine, 2010. – Vol. 9.1. – P. 79–85.
22. Moving into the Future : national standards for physical education // National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2-th ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.

23. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
24. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.
25. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
26. Roberts G. Advances in motivation in sport and exercise / G. C. Roberts. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – 446 p.
27. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
28. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Journal of Education Psychology. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
29. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p.
30. Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier // Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology / ed. J. L. Duda. – Morgantown, 1998. – P. 81–101.
31. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola [et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

УДК 159.923: 796.056

ББК 88.43

Олег Грецький

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

У роботі наведено результати дослідження впливу самоконтролю на формування мотивації до занять спортом. Установлено, що на початковому етапі підготовки застосування щоденника самоконтролю позитивно впливає на формування та розвиток мотивації, дозволяє значно активізувати ставлення юних спортсменів до самостійної роботи в домашніх умовах.

Ключові слова: самоконтроль, формування мотивації, спортсмен, щоденник.

В работе представлены результаты исследования влияния самоконтроля на формирование мотивации к занятию спортом. Выявлено, что на начальном этапе подготовки применение дневника самоконтроля положительно влияет на формирование и развитие мотивации, позволяет значительно активизировать отношение юных спортсменов к самостоятельной работе в домашних условиях.

Ключевые слова: самоконтроль, формирование мотивации, спортсмен, дневник.

The research results of influence of the means of self-control on the forming of motivation to going in for sports are presented in this paper. At is found that the using of self-control diary at the start stage of preparation influences positively on the forming and development of motivation, allows to activate considerably the young sportsmen's attitude to independent work at home.

Key words: self-control, forming of motivation, sportsmen, diary.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ураховуючи, що на початковому етапі проводиться лише три навчально-тренувальні заняття на тиждень, домашні завдання – важлива форма самостійної роботи спортсменів, характерною особливістю яких є відсутність безпосередньої допомоги й керівництва тре-

нера. Навчити підопічних самостійно виконувати фізичні вправи у вільні від тренувань дні – одне з важливих завдань тренера. Головний крок у цьому напрямі – мотивація юного спортсмена [2; 3; 6; 7].

Першочерговим тут є підведення юного спортсмена до розуміння того, що виконання ним фізичних вправ удома значно прискорює оволодіння уміннями й навиками, розвиває фізичні якості, скорочує час досягнення бажаних спортивних результатів [1; 2; 4; 5; 8].

Значна частина спортсменів різного рівня підготовки веде щоденники навчально-тренувальних занять. Однак важливим є розробка такого щоденника, який за своїм змістом і структурою був би зрозумілим юним спортсменам і мотивував їх не тільки до самостійного нотування занять із тренером, але й самостійного виконання фізичних вправ у вільні від тренувань дні. Іншими словами, дитина має розуміти важливість і значимість своїх дій, які допомагають тренеру підготувати його до вершин у спорті.

Мета дослідження – установити вплив самоконтролю на формування та розвиток мотивації до виконання індивідуальних домашніх завдань юними спортсменами-плавцями.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз, опитування, тестування, математичний аналіз. Також застосовували розроблений нами щоденник самоконтролю юного спортсмена.

В експерименті, який тривав п'ять місяців, узяло участь 30 юних спортсменів віком 8–10 років, які займаються в групі початкової підготовки з плавання.

Розроблений щоденник самоконтролю юного спортсмена складається із чотирьох базових сторінок. З п'ятої сторінки заносяться щоденні записи.

На першій сторінці розміщено прізвище та ім'я спортсмена, рік народження, вид спорту, рік заняття в спортивній секції. У нижньому лівому куті – прізвище, ім'я та по батькові тренера. У нижньому правому куті – розряд на початку занять і місце для запису виконаного розряду в кінці навчального року.

Друга сторінка містить інформацію контрольних показників вправ на “суші” та у воді.

Третя сторінка – показники тестування спортсмена, а також його особисті зобов'язання на кінець навчального року (“суша”, вода).

Четверта сторінка містить перелік вправ для самостійного виконання у вільні від тренування дні та рекомендоване дозування фізичних навантажень. З п'ятої сторінки безпосередньо занотовується число, місяць і виконані тренувальні завдання впродовж дня, тобто завдання на “суші” й у “воді” на тренуваннях, а також вправи для самостійного виконання.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що 53% юних спортсменів не виконують домашні завдання взагалі, 20% – дуже рідко, 20% – час від часу, і тільки 7% виконують їх постійно. Після запровадження розробленого нами щоденника в навчально-тренувальний процес, спортсменів, які б не виконували домашні завдання, не виявлено; кількість дітей, які виконували завдання, дуже рідко зменшувалася на 7% ($p < 0,05$). Кількість спортсменів, що виконували домашні завдання, час від часу збільшувалася на 13% ($p < 0,005$), а кількість юних плавців, які регулярно виконують цей вид діяльності, зросла на 40% ($p < 0,001$). За час проведення експерименту в експериментальній групі припинили заняття 7% дітей, натомість у контрольній групі таких дітей виявилось 27%.

Результати експерименту підтверджують, що свідомий підхід до виконання тренувальних завдань дозволяє суттєво покращити ставлення до виконання індивідуаль-

них домашніх завдань, а також активізувати мотивацію до занять спортивною діяльністю.

Висновок

Ведення індивідуального щоденника юними спортсменами дозволяє активізувати ставлення дітей до самостійної роботи в домашніх умовах, підняти мотиваційний рівень до занять спортивною діяльністю.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 225 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
3. Гогунів Е. Н. Психологія фізического виховання і спорту / Е. Н. Гогунів, В. І. Мартянов. – М., 2000. – 288 с.
4. Гоулд Д. Психологія спорту / Д. Гоулд, Р. Вейнберг ; наук. ред. Г. Ложкін. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 43–64.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2008. – 351 с.
6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) : уч. пособ. / И. Ю. Кулагина. – 2-е изд. – М., 1997. – С. 8–17.
7. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека / В. С. Мерлин. – Пермь : Книжн. изд-во, 1971. – 174 с.
8. Психология физической культуры и спорта / под. ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск, 2007. – С. 17–31.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фогуйма О. Я.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

УДК 796.011.3: 796.03

ББК 75.116

Мирослав Дутчак, Любомир Пасічняк

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ В МІСЦЯХ МАСОВОГО ВІДПОЧИНКУ НАСЕЛЕННЯ

У статті обґрунтовано своєчасність і необхідність дослідження проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення. Визначено основні завдання подальшого дослідження зазначеної проблеми.

Ключові слова: спортивна анімація; дозвілля; програма; місця масового відпочинку населення.

В статье обоснованы своевременность и необходимость исследования проблемы подготовки и реализации программ спортивной анимации в местах массового отдыха населения. Определены основные задачи дальнейшего исследования указанной проблемы.

Ключевые слова: спортивная анимация; досуг; программа; места массового отдыха населения.

In article timeliness and the need to research the problems of preparation and implementation the programs of sports animation in places of public recreation. Identify key tasks for further study of this problem.

Key words: sports animation; leisure; program; places of public recreation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасних умовах авторитетні міжнародні організації (ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ, Рада Європи, Європейський Союз) указують на необхідність удосконалення діяльності суспільства та державних інституцій щодо сприяння здоровому способу життя населення шляхом створення сприятливих умов для підвищення рівня залучення громадян до рухової активності. Гіпокінезія посідає четверте місце серед чинників, що в глобальному масштабі зумовлюють передчасну смертність людей [8].

В Україні ще значна кількість населення не залучена до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що в поєднанні з ігноруванням інших складових здорового способу життя (насамперед раціонального харчування та відмови від шкідливих звичок) складає одні з найгірших у Європі показники середньої тривалості життя громадян.

За даними ВООЗ розрахункова очікувана тривалість життя в Україні для жінок становить 73,2 роки, а для чоловіків – 62,3 роки, що відповідно на 8–10 та 12–15 років менше в порівнянні зі Швейцарією, Швецією, Норвегією, Фінляндією, Австрією, Францією, Німеччиною. Процентна частка вказаної тривалості життя, прожитого в стані так званого “повного здоров’я” (не обтяженого хронічними неінфекційними захворюваннями) становить для України лише 88,1%, що відповідає 42 місцю серед країн Європи [2].

З метою подолання зазначеної загрози для гуманітарної безпеки України необхідно створювати відповідні умови для формування здорового способу життя шляхом суттєвого підвищення рівня залучення різних груп населення до активних форм дозвілля. Значний резерв у цьому сенсі вбачається у фізичній рекреації – одному з напрямів реалізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності [6].

Теоретичні й технологічні аспекти впровадження фізичної рекреації в дозвілля людей знайшли відображення в працях зарубіжних [10; 13; 15] і вітчизняних учених [1; 7; 12]. Відзначаючи вагоме наукове й практичне значення вказаних праць, доцільно зауважити, що особливо важливим є здійснення подальшого наукового пошуку інноваційних технологій організації в місцях масового відпочинку населення, активного до-

звілля конкретної людини, що передбачає використання фізичних навантажень розважального характеру для отримання передусім задоволення.

Серед видів фізичної рекреації на сучасному етапі значні потенційні можливості для залучення населення до активного дозвілля має спортивна анімація, що передбачає використання різноманітних видів рухової активності у формі ігор, розваг та забав у місцях масового відпочинку населення [4; 14]. Проте в Україні спортивна анімація рідко розглядається як об'єкт наукових досліджень, що, безумовно, ускладнює її ефективне впровадження у вітчизняну практику. Передусім доцільним видається визначення важливих для сьогодення проблем з реалізації функцій та зміни кількісних і якісних характеристик системи спортивної анімації як підсистеми фізичної рекреації.

Матеріал підготовлено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.9. “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації” (№ державної реєстрації 0111U001735).

Мета роботи – обґрунтувати своєчасність і необхідність дослідження проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення.

Методи дослідження: загальнонаукові методи (аналіз, синтез, індукція, дедукція, екстраполяція, інтерпретація, абстрагування, узагальнення й синергія); аналіз наукових джерел, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду; метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення; метод функціонально-структурного аналізу.

Результати дослідження. В умовах сьогодення на суспільному рівні виникають протиріччя між потребою суспільства у здоровій нації та критичним станом здоров'я населення, який пов'язаний із соціально-економічними змінами, між потребою суспільства у стабільній соціальній ситуації та зростаючим напруженим емоційним станом людей у складних (несприятливих) умовах життя. На індивідуальному рівні існують протиріччя між потребою людини в активному відпочинку й відновленні та низьким рівнем обізнаності населення у сфері фізичного виховання та спорту, між доступністю й ефективним оздоровчим впливом різних напрямів та видів рухової активності [7].

Одним зі шляхів розв'язання вказаних протиріч є широке використання фізичної рекреації у структурі дозвілля сучасної людини, тобто у вільний від професійної діяльності, побутової праці, задоволення першочергових потреб (харчування, сон тощо) час, який використовується для відпочинку, подолання втоми, відновлення фізичних та психічних кондицій. Така діяльність здійснюється відповідно до певних інтересів і цілей конкретної людини.

У практиці фізичної рекреації все більшої популярності набуває спортивна анімація. За своєю етимологією слово “анімація” має латинське походження (“*anima*” – життя, душа; “*animo*” – оживляю) й означає одухотворення, піднесення, стимулювання життєвих сил та залучення до активності. Зазвичай анімація асоціюється з мультиплікацією – видом кіномистецтва, фільми якого створюються шляхом кінознімання фаз рухів графічних зображень або об'ємних фігур, унаслідок чого під часу показу на екрані створюється ілюзія руху [11]. Протягом останніх 30–40 років анімація активно використовується й у сфері маркетингу (для підвищення емоційності та “живості” презентацій товарів з метою збільшення їх продажу), культурно-суспільного життя (підвищення суспільної свідомості, розвитку культури демократії) і туризму (з метою забезпечення привабливості туристичного продукту за рахунок якіснішої розваги споживачів).

Останнім часом великого розвитку досягла туристська анімація на Середземноморському узбережжі Туреччини, Іспанії та Франції. Анімаційні служби тут з великим ентузіазмом займаються розвагою гостей, які прибувають на відпочинок з багатьох

країн світу. Володіючи декількома іноземними мовами, а також маючи музичну, хореографічну або спортивну освіту, працівники цієї сфери своєю працею створюють високотехнологічним готелям світову популярність [3].

Туристичну анімацію розглядають як задоволення специфічних туристичних потреб, відповідно до яких виділяють [5] такі види анімації:

- анімація в русі – задовольняє потреби індивіда в руховій активності, які пов'язані із задоволенням та приємними переживаннями;
- анімація через переживання – задовольняє потреби у відчутті чогось нового, невідомого під час подолання труднощів, при відкриттях та при спілкуванні;
- анімація через спілкування – задовольняє потреби у спілкуванні з новими й цікавими людьми, із відкриттям внутрішнього світу інших та пізнанням себе через спілкування;
- анімація через заспокоєння – задовольняє потребу людей у психологічному розвантаженні від повсякденного ритму життя через заспокоєння, усамітнення, контакт із природою;
- культурна анімація – задовольняє потребу людей у духовному розвитку через знайомство з культурною спадщиною країни, регіону, народу та нації;
- творча анімація – задовольняє потреби людини у творчості, демонстрації своїх творчих здібностей і творчому спілкуванні, співпраці з іншими людьми.

У туризмі розрізняють окремі напрями розвитку анімації: 1) створення спеціальних музеїв і парків, організація костюмованих балів, шоу, свят та інших дійств за конкретними сценаріями (створення спеціалізованого турпродукту); 2) анімація – оживлення програм дозвілля туристів у місцях тривалого відпочинку – курортних готельних комплексах, туристичних центрах та базах, на круїзних суднах тощо [3].

Слід зазначити, що в структурі туристичної анімації особливе місце відводиться спортивній анімації (складання та проведення відповідних спортивних програм з туристами). Завдяки своїй значимості та затребуваності спортивна анімація останнім часом набуває ознак самостійного виду анімаційної діяльності, оскільки її використання виходить за межі туризму (тимчасового виїзду особи з місця постійного проживання в певних цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування) і все частіше використовується на спортивних спорудах під час офіційних спортивних змагань і масових спортивних заходів, а також у навчальних закладах та місцях масового відпочинку населення. Це особливо важливо для забезпечення належної регулярності оздоровчо-рекреаційної рухової активності з огляду на те, що люди в основному використовують туристичні поїздки, а відповідно й споживають анімаційні послуги лише епізодично (здебільшого під час відпустки).

Разом із цим, незважаючи на все більше “проникнення” спортивної анімації в практику активного дозвілля, досі не здійснено системного наукового вивчення цього феномену. Треба звернути увагу на різноманітність тлумачення самого поняття “спортивна анімація” в наукових джерелах [3; 4; 7; 12]. Очевидно, що дослідження проблеми функціонування та розвитку спортивної анімації як виду фізичної рекреації потребує насамперед наукового визначення вказаної дефініції.

Установлення наукових понять вимагає дотримання відповідних закономірностей, з-поміж яких провідною вважається використання у визначенні родової ознаки (загальна ознака, тобто властивість, притаманна безлічі предметів, уявно об'єднаних в одне ціле) і видової відмінності (ознаки, які вирізняють певний предмет у межах зазначеного цілого). Важливо, щоб такі відмінності взаємно не заперечували одна одну й мали важливе значення для проведення диференціації [9].

Зміст термінів, які характеризують певні явища, процеси та предмети, є динамічним і змінюється залежно від розвитку науки, що розкриває нові, раніше не відомі, ознаки об'єкта. Ці ознаки повинні відображатись в уточненому та доповненому визначенні терміна. Загалом формування термінів у будь-якій науковій галузі – це процес складний і суперечливий, що потребує консолідації зусиль значної кількості відповідних фахівців. При цьому необхідно бережливо ставитись до уставленої термінології й не намагатися будь-що видумувати нові дефініції або характеристики, які не відображають тієї чи іншої реальності, а є лише результатом “наукового словоблуддя”. Основні поняття, твердження мають бути чітко визначеними. Двозначність у тлумаченні термінів негативно впливає на динаміку відповідної галузі наукового пошуку.

Для забезпечення належної ефективності анімаційної діяльності необхідним є складання та реалізація відповідних програм. У сфері туризму здійснювалися спроби обґрунтування необхідних для цих цілей технологій [3]. Зокрема зазначається, що технологія створення та реалізації анімаційних програм – процес складний і багатоплановий, який передбачає виконання таких завдань як: створення анімаційних програм, розрахунок кошторису програми, реклама програм та їх реалізація, втілення анімаційних заходів з подальшим аналізом. Указаний технологічний процес складається із декількох взаємопов'язаних підсистем: організаційної (організація спільної діяльності анімаційної команди); інструктурсько-методичної (створення сценаріїв заходів, підбір спортивних ігор та змагань, розробка методичних рекомендацій); режисерської (розподілення ролей, розробка планів репетицій і постановки); технічної (вибір і підготовка місця для проведення заходів, інвентарю та обладнання, освітлення, музичного супроводу та інше).

Разом із цим, беручи до уваги специфічність спортивної анімації, очевидно стає некоректність для неї механічного використання вказаної технології, яка потребує, на наш погляд, суттєвого доопрацювання в частині визначення алгоритму реалізації необхідних технологічних операцій, а також урахування рівня задоволення інтересів та отримання задоволення учасниками анімаційних програм. Ураховуючи вищевикладене бачимо, що пріоритетною проблемою формування системи спортивної анімації є наукове обґрунтування технологій підготовки та реалізації відповідних програм у місцях масового відпочинку населення.

Із цією метою доцільним видається проведення соціологічного опитування осіб, що перебувають у місцях масового відпочинку населення, для визначення рівня їх залучення до анімаційних програм, у тому числі з використанням рухової активності, а також для встановлення чинників, що стимулюють і стримують цей процес. Особливу увагу слід звернути на стимулювання інтересу людей до рухової активності, подолання їх інертності та байдужості щодо участі в анімаційних програмах. Крім цього, необхідно здійснити експертне оцінювання процедур підготовки програм спортивної анімації та дій щодо їх реалізації в місцях масового відпочинку населення. За результатами соціологічного опитування й на базі узагальнення наукових знань і передової практики доцільно розробити технологію підготовки програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, на основі якої здійснити формування банку відповідних програм.

Далі з використанням результатів попередніх досліджень необхідно розробити технологію реалізації різних програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення, що включатиме алгоритм відбору, підготовки та використання волонтерів з числа студентів, які здобувають вищу освіту в галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”.

Для оцінювання ефективності розроблених технологій, на наш погляд, слід провести педагогічний експеримент, під час якого фіксуватиметься динаміка показників

співвідношення відвідувачів конкретного місця масового відпочинку населення, які братимуть участь у програмах спортивної анімації, до загальної кількості відвідувачів, а також рівень задоволеності учасників від запропонованих програм.

Висновки

Проблема підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення є актуальною як для науки, так і для практики у сфері фізичної культури і спорту. Розв'язання вказаної проблеми потребує вивчення таких питань:

- охарактеризувати сучасний стан проблеми функціонування та розвитку спортивної анімації як виду фізичної рекреації, у т. ч. уточнити поняття “спортивна анімація”;
- установити рівень залучення населення до спортивної анімації в місцях масового відпочинку;
- виявити стимуляційні та стримувальні чинники щодо залучення населення до спортивної анімації в місцях масового відпочинку;
- розробити технологію підготовки й технологію реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення та експериментально перевірити їх ефективність.

Послідовному вирішенню зазначених вище завдань будуть присвячені наші подальші дослідження.

1. Андреева О. В. Аналіз концепцій розвитку рекреації в зарубіжних країнах / О. В. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 85–89.
2. Атлас здоров'я в Європе / Всемирная организация здравоохранения. – 2008. – 139 с.
3. Байлик С. І. Організація анімаційних послуг в туризмі : навч. посіб. / С. І. Байлик, О. М. Кравець. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 197 с.
4. Булыгина И. И. Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях / И. И. Булыгина, Н. И. Гаранин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 26–29.
5. Гаранин Н. И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации / Н. И. Гаранин, И. И. Булыгина. – М. : Советский спорт, 2004. – 127 с.
6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Міжнародно-правові акти у сфері спорту (до Євро-2012) / заг. ред. В. М. Литвина. – К. : Парламентське вид-во, 2011. – 600 с.
9. Минто В. Дедуктивная и индуктивная логика / В. Минто. – Мн. : Харвест, 2002. – 352 с.
10. Рижкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рижкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17–19.
11. Сучасний словник іншомовних слів : близько 20 тис. слів і словосполучень / [уклад.: О. І. Скопченко, Т. В. Цимбалюк]. – К. : Довіра, 2006. – 789 с.
12. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. ; за наук. ред. Євгена Приступи]. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
13. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: [учеб. для студ. вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.
14. Karlis G. The Future of Leisure, Recreation and Sport in Canada: A SWOT for Small Sized Enterprises / G. Karlis // The Sport Journal. – 2006. – № 9 (2). – P. 1–17.
15. Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petryński. – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Луцький В. Я.

УДК 796.035-055.2

ББК 75.116

Юлія Беляк, Наталія Опришко

ОБГРУНТУВАННЯ НОВИХ ПІДХОДІВ ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Стаття присвячена питанням програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їхнього рівня рухової функції. На підставі закономірностей, виявлених між показниками рухової функції та показниками соматичного здоров'я й біологічного віку, обґрунтовано модель удосконалення рухової функції жінок 36–55 років, розроблено спосіб її інтегральної оцінки та запропоновано технологію програмування оздоровчих занять для жінок з урахуванням їхнього рівня рухової функції. Експериментальна перевірка розробленої технології виявила високий рівень її ефективності.

Ключові слова: програмування, оздоровчі заняття, рухова функція, моторика, жінки 36–55 років.

Статья посвящена вопросам программирования оздоровительных занятий для женщин 36–55 лет с учетом их уровня двигательной функции. На основании закономерностей, выявленных между показателями двигательной функции и показателями соматического здоровья и биологического возраста, обоснована модель совершенствования двигательной функции женщин 36–55 лет, разработан способ ее интегральной оценки и предложена технология программирования оздоровительных занятий для женщин с учетом их уровня двигательной функции. Экспериментальная проверка разработанной технологии обнаружила высокий уровень ее эффективности.

Ключевые слова: программирование, оздоровительные занятия, двигательная функция, моторика, женщины 36–55 лет.

The article is devoted to the questions of health activities program for women 36–55 years old taking into account their level of motion function. Based on the identified patterns exposed between the indexes of motion function, indicators of somatic health and biological age of the women 36–55 years old the model to improve motion function is justified, the method of its integral estimation is developed, the technology assessment and health training program for women is designed. Experimental verification of the developed technology found out the high level of its efficiency.

Key words: programing, health training, motion function, women 36–55 years old.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'язберегаючі технології сучасного суспільства ґрунтуються на визнанні того факту, що нормальне фізіологічне функціонування організму людини є можливим лише в умовах достатньої рухової активності [2]. Унаслідок інтелектуалізації професійної діяльності, а також автоматизації побуту досягнення цього рухового мінімуму забезпечується обов'язковим включенням у режим дня спеціально організованих занять фізичною культурою. Слід зазначити, що напрацювання науковців і фахівців-практиків у галузі оздоровчого фітнесу спричинили велику кількість різноманітних видів оздоровчих занять. Сьогодні фітнес-індустрія пропонує оздоровчі технології для різних верств населення, які відрізняються за спрямованістю засобів, особливостями обладнання, яке використовується, методичними та організаційними формами [1].

Принцип індивідуалізації є одним із визначальних для досягнення ефективності занять фізичною культурою. Це зумовлює необхідність ретельного дозування фізичних навантажень у процесі їх програмування. При цьому як основний критерій диференціації фізичних навантажень традиційно прийнято використовувати рівень аеробних можливостей, який значною мірою зумовлює фізичний стан організму [3; 6]. Разом із цим нерідко можливість використання сучасних фітнес-програм обмежується не тільки недостатнім рівнем розвитку кардіо-респіраторних можливостей організму, але й іншими факторами. Для жінок одним із таких факторів може бути недостатній розвиток рухової функції (РФ). Малорухливий характер праці, пасивний відпочинок і тривала фізична бездіяльність жінок нерідко спричиняють руйнування навичок правильного виконання ними навіть простих рухів, що підвищує ризик отримання травм і знижує мотивацію до занять [4; 5; 7].

Зниження рухового потенціалу починає явно прогресувати в другій половині зрілого віку – 35–55 років, що зумовлено негативним впливом гіпокінезії на рівень соматичного здоров'я жінок, інтенсифікацією інволюційних процесів, гормональними змінами в організмі. Проте численні наукові дослідження демонструють поворотність цих змін під впливом спеціально організованих фізичних навантажень.

Мета роботи – обґрунтування нових підходів до програмування оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку та створення на їх основі програм, які б дозволяли компенсувати вікові обмеження рухових можливостей жінок за рахунок формування навиків раціонального використання наявного фізичного потенціалу й створення стереотипів травмобезпечного виконання повсякденних та побутових рухів.

Методи досліджень. Для вирішення поставленої мети використовували самооцінку здоров'я жінок за методом В.П.Войтенко (1996); медико-біологічні методи, які включали антропометричні вимірювання за методикою Е.Г.Мартиросова (2006), біоімпедантний аналіз складу тіла за допомогою аналізатора фірми “Tanita”, визначення показників функціонального статусу серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності (PWC_{170}), рівня соматичного здоров'я (Г.Л.Апанасенко, 2000), показників біологічного віку (БВ) і ступеня постаріння жінок – за методикою В.П.Войтенко (1996).

Для оцінювання показників моторики жінок та визначення впливу оздоровчих занять на організм жінок використовувалися педагогічні методи дослідження, які включали: спостереження, тестування, педагогічний експеримент. Тестування для визначення показників моторики складалося з 15 тестів, запропонованих різними авторами, які визнані доцільними й інформативними для відповідного контингенту досліджуваних.

Отримані результати були піддані аналізу математичної статистики з використанням методу середніх величин, вибіркового методу, методу побудови перцентильних шкал, дисперсійного, кореляційного та факторного аналізів.

Експериментальна робота проводилася на базі Тернопільського національного економічного університету та фітнес-клубу “ФіТліга” м. Івано-Франківськ. Усього в дослідженнях узяла участь 201 жінка віком 36–55 років з категорії науковців і службовців.

Результати досліджень. Аналіз показників моторики жінок 36–55 років як зовнішнього прояву рівня РФ виявив їх значну варіативність, оскільки в більшості тестів коефіцієнт варіації перевищував 20% і досягав 100%. Це було зумовлено віковими особливостями жінок, що знайшло підтвердження в результатах порівняльного аналізу показників моторики жінок між віковими підгрупами 36–45 років і 46–55 років. Найбільш суттєвих змін з віком зазнають показники здатності до утримання динамічної рівноваги ($p < 0,001$), рухливості поперекового відділу хребта ($p < 0,001$), “вибухової” сили ніг ($p < 0,001$).

Менш залежними від віку виявилися показники м'язової витривалості ($p > 0,05$), здатності до відтворення м'язових зусиль верхніми кінцівками ($p > 0,05$) та до відтворення коротких і довгих проміжків часу ($p > 0,05$).

Рівень розвитку моторики залежав від стану здоров'я, біологічного віку та морфофункціональних особливостей жінок. Його погіршення, що виявлялося в надмірній масі тіла (44,8% випадків) і жирового компонента (80,7%), підвищенні артеріального тиску (26,9%), зниженні адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (76,9%) і життєвої ємності легень (43,6%), обмежувало досягнення більш високих результатів під час виконання тестів, які характеризують РФ.

Наявність кореляції показники РФ з рівнем здоров'я та біологічним віком свідчить про те, що в жінок 36–45 років зниження показників моторики може компенсува-

тися внутрішніми резервами організму й дозволяє підтримувати “безпечний” рівень здоров’я. У жінок 46–55 років вичерпання цих резервів призводить до зниження діяльності функціональних систем, розвитку хронічних захворювань, що безпосередньо відображується на РФ.

Для визначення ступеня значущості показників моторики в структурі РФ жінок 36–55 років проводився їх факторний аналіз. Це дозволило виділити шість провідних факторів, вклад яких у загальну дисперсію вибірки склав 87,51%.

Перший фактор, внесок якого в загальній дисперсії дорівнював 57,47%, виявив значний зв’язок зі здатністю до інтеграції фізичного потенціалу. Другий фактор склали показники, що демонструють здатність до психомоторної координації (8,94%). Зв’язок із третім фактором (6,55%) виявили показники, що характеризують загальну витривалість. Четвертий фактор (5,67%) асоціювався зі здатністю до утримання статичної й динамічної рівноваги. П’ятий фактор (5,13%) керував здатністю до прояву силових можливостей. Шостий фактор (3,74%) був пов’язаний зі здатністю до прояву гнучкості. Сила неврахованих факторів дорівнювала 12,49%.

На підставі наведених вище даних ми розробили модель удосконалення рухової функції, яку представлено у формі п’ятирівневої піраміди (рис. 1).

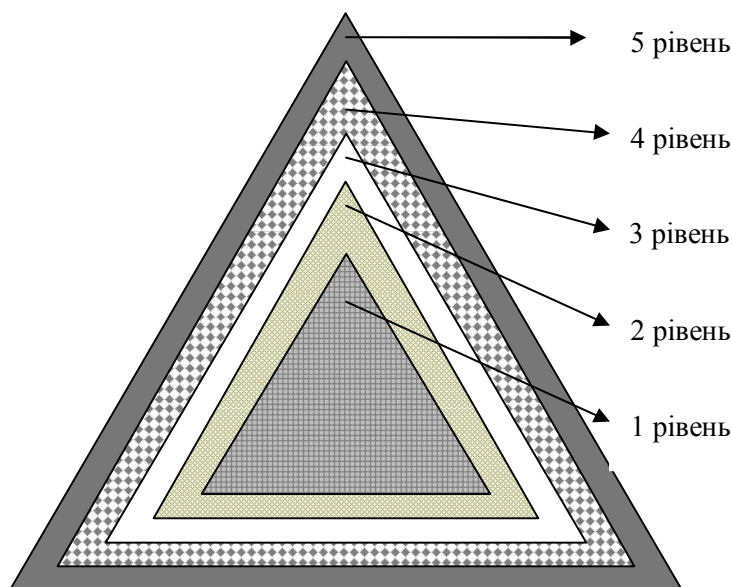







Рис. 1. Модель удосконалення РФ жінок 36–55 років:

- 1 рівень –  розвиток м’язової витривалості та гнучкості;
- 2 рівень –  розвиток здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги;
- 3 рівень –  розвиток загальної витривалості;
- 4 рівень –  розвиток психомоторної координації;
- 5 рівень –  розвиток здатності до інтеграції фізичного потенціалу

Кожний рівень цієї моделі дає уявлення про ієрархію компонентів, які її обумовлюють, і пріоритет кожного з них на різних етапах процесу вдосконалення РФ. Центр та основу піраміди складає рівень таких здатностей, як силова витривалість і гнучкість. Саме їх розвиток забезпечує перший – базовий рівень РФ, який удосконалюється через нашарування на нього наступних компонентів РФ і забезпечує перехід на більш високий рівень її прояву.

Другий пласт – це 2 рівень удосконалення РФ, що передбачає розвиток здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги. Третій пласт піраміди (3 рівень) ха-

рактизується розвитком уміння виконувати засвоєнні рухи з необхідною силою та амплітудою, при цьому підтримуючи оптимальний рівень інтенсивності. Четвертий (4 рівень) передбачає розвиток психомоторної координації. Найвищий п'ятий пласт піраміди (5 рівень) визначається розвитком уміння обирати найефективніші рухові дії з усього набутого рухового досвіду й позначений нами як здатність до інтеграції фізичного потенціалу.

Структура названої моделі щодо вдосконалення РФ складає основу розробки програм оздоровчих занять.

Послідовність технологічних процесів програмування відповідних занять представлено у вигляді алгоритму (рис. 2), який включає методіку комплексної оцінки РФ, рекомендації щодо підбору спрямованості засобів та диференціації навантажень відповідно до визначених рівнів РФ.

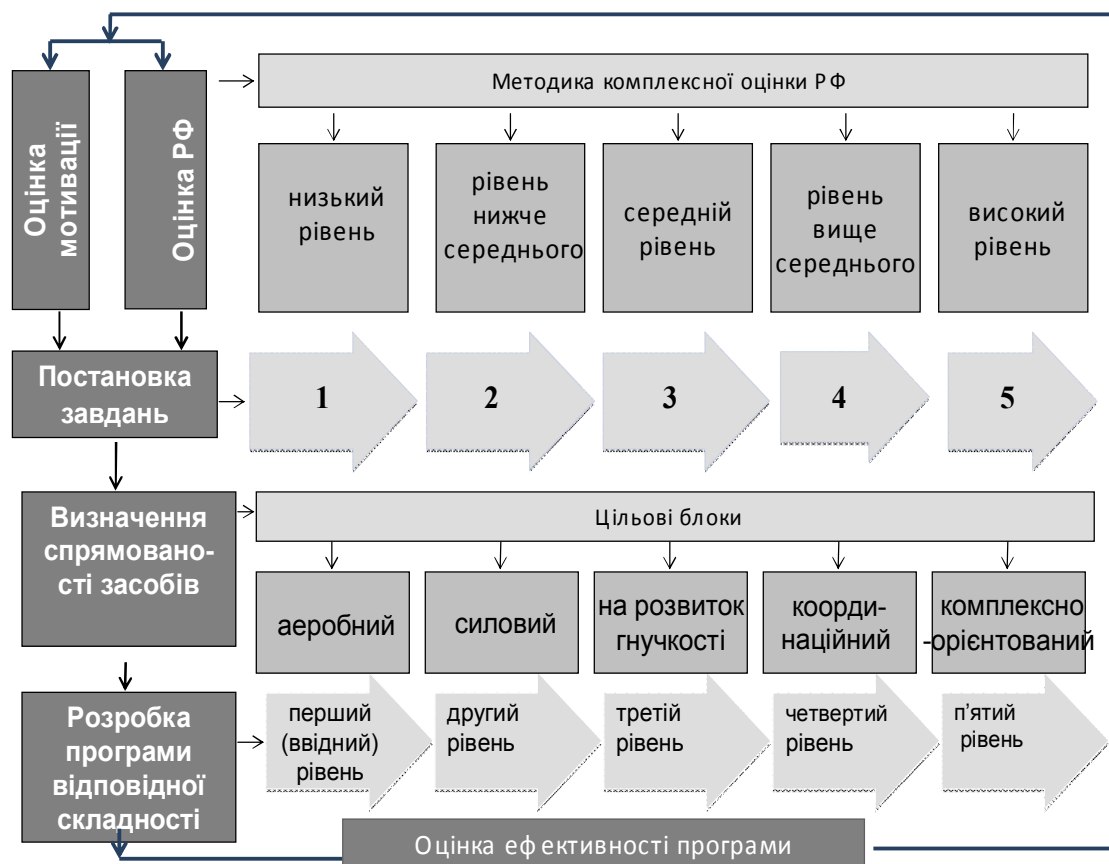


Рис. 2. Алгоритм технологічних процесів програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням особливостей їхнього рівня РФ.

Пріоритетні завдання на різних етапах удосконалення РФ:

- 1 – розвиток м'язової витривалості та гнучкості;
- 2 – розвиток здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги;
- 3 – розвиток загальної витривалості;
- 4 – розвиток психомоторної координації;
- 5 – розвиток здатності до інтеграції фізичного потенціалу

Для диференціації РФ жінок був розроблений спосіб її інтегральної оцінки (ОРФ). Процедура оцінки передбачала визначення рівня розвитку шести факторів РФ (здат-

ність до: інтеграції фізичного потенціалу, психомоторної координації, загальної витривалості, утримання статичної та динамічної рівноваги, м'язової витривалості та гнучкості) за допомогою 9 тестів.

Результати виконання тестів оцінювалися згідно з перцентильними шкалами за 5-бальною системою. За кожний тест залежно від результату виконання нараховувалося 1–5 балів (табл. 1).

Таблиця 1

Шкала для оцінки показників РФ жінок 36–55 років

Назва тесту	Підгрупа*	Оцінка (бал)				
		1	2	3	4	5
Тест № 1 – стрибок у довжину з місця, см	1	≤125	126–141	142–165	166–169	≥170
	2	≤82	83–112	113–145	146–155	≥156
Тест № 2 – утримання динамічної рівноваги, м/с	1	≥41,2	34,9–41,1	29,5–34,8	28,1–29,4	≤28,0
	2	≥31,6	25,2–1,5	18,5–25,2	17,5–18,4	≤17,4
Тест № 3 – тепінг-тест, к-сть точок	1	≤52	53–54	55–58	59–66	≥67
	2	≤42	43–44	45–54	55–58	≥59
Тест № 4 – 20 плескань над головою та по стегнах, с	1	≥16,6	15,8–16,6	12,6–15,8	12,1–12,6	≤12,0
	2	≥26,1	25,1–26,0	16,9–25,0	14,9–16,8	≤14,8
Тест № 5 – кистьова динамометрія в ½, ¾, ¼ сили, помилка, %	1	≥43,3	31,9–43,2	13,5–31,8	8,6–13,4	≤8,5
	2	≥56,3	48,2–56,2	17,0–48,1	13,2–16,9	≤13,1
Тест № 6 – визначення VO _{2max} , мл/хв×кг ⁻¹	1	≤2,65	2,66–2,95	2,96–3,31	3,32–3,46	≥3,47
	2	≤2,39	2,40–2,83	2,84–3,09	3,10–3,45	≥3,46
Тест № 7 – утримання рівноваги, с	1	≤5	6–7	8–16	17–35	≥36
	2	≤2	3–4	5–10	11–14	≥15
Тест № 8 – піднімання тулуба в сід, к-сть разів	1	≤8	9–10	11–16	17–21	≥22
	2	≤1	2–5	6–12	13–15	≥16
Тест № 9 – нахил тулуба з положення сидячи, см	1	≤8	9–10	11–16	17–21	≥22
	2	≤1	2–5	6–12	13–15	≥16

* Примітка: 1– підгрупа 36–45 років, 2 – підгрупа 46–55 років

Підсумкова оцінка кожного із шести факторів помножується на коефіцієнт поправки, відповідно до парціального значення кожного фактора в загальній дисперсії (табл. 2).

Таблиця 2

Таблиця для розрахунку бальної оцінки показника РФ

Показник	Формула для розрахунку
Оцінка 1 фактора “Здатність до інтеграції фізичного потенціалу”	$ОФ_1 = \frac{PT_1 + PT_2 + PT_3 + PT_4}{4} \times 0,57$
Оцінка 2 фактора “Психомоторна координація”	$ОФ_2 = PT_5 \times 0,09$
Оцінка 3 фактора “Загальна витривалість”	$ОФ_3 = PT_6 \times 0,07$
Оцінка 4 фактора “Здатність до утримання рівноваги”	$ОФ_4 = PT_7 \times 0,06$
Оцінка 5 фактора “Силова витривалість”	$ОФ_5 = PT_8 \times 0,05$
Оцінка 6 фактора “Гнучкість”	$ОФ_6 = PT_9 \times 0,04$
Інтегральна оцінка рухової функції (ОРФ)	$ОРФ = ОФ_1 + ОФ_2 + ОФ_3 + ОФ_4 + ОФ_5 + ОФ_6$

Примітки: ОФ_i – оцінка фактора; РТ_i – результат виконання тесту в балах

Інтегральна оцінка рухової функції дорівнює сумі балів усіх шести факторів. На основі бальної інтегральної оцінки рухової функції відповідно до табл. 3 визначається рівень рухової функції.

Відповідно до оцінювальних рівнів РФ були визначені основні завдання тренувального процесу та основні засоби їх досягнення.

Формуючи програму, ми враховували функціональні можливості жінок, рівень їхньої фізичної підготовленості й працездатності, вік, мотиви та інтереси. У зв'язку із цим вважали за доцільне виділити п'ять рівнів складності: 1) перший (ввідний) рівень – для осіб з будь-яким рівнем РФ; 2) другий рівень – для жінок з рівнем РФ, нижчим від середнього; 3) третій рівень – для жінок із середнім рівнем РФ; 4) четвертий рівень – для жінок з рівнем РФ, вищим від середнього; 5) п'ятий рівень (підтримувальний) – для жінок з високим рівнем РФ.

Таблиця 3

Таблиця для оцінювання рівня рухової функції (ОРФ)

Значення ОРФ, бали	Оцінювальний рівень
<1,3	Низький
1,3–2,1	Нижче від середнього
2,1–3,1	Середній
3,1–3,9	Вище від середнього
>3,9	Високий

Добираючи засоби тренувань, використовували блочний принцип побудови занять.

З урахуванням розробленої моделі вдосконалення РФ було виділено п'ять блоків різного спрямування: аеробний, силовий, блок на розвиток гнучкості, координаційний та комплексно орієнтований.

Ураховуючи результати факторного аналізу, найбільшу частку в загальному обсязі засобів (60%) повинні складати вправи комплексно орієнтованого блоку, що мають прикладний характер і дозволяють формувати навички правильного виконання побутових та спортивних дій.

На координаційний блок, у який входять вправи, спрямовані на розвиток вміння оцінювати просторові та часові параметри руху, здатності до утримання статичної й динамічної рівноваги, необхідно відводити до 15% від загального обсягу засобів.

Аеробний блок, спрямований на розвиток загальної витривалості, має складати до 10% загального обсягу навантажень.

Частка силового блоку та блоку на розвиток гнучкості складає відповідно 8% і 7%. Проте такий розподіл навантаження ми вважаємо доцільним лише в програмі п'ятого (підтримувального) рівня складності, орієнтованого на осіб з високим рівнем РФ.

Розподіл обсягу вправ у програмах першого (ввідного), другого, третього й четвертого рівнів складності відбувався з урахуванням завдань, які вирішувалися на відповідних стадіях удосконалення РФ. Подібний розподіл дозволив забезпечити розвиток компонентів РФ у послідовності, показаній у розробленій моделі вдосконалення РФ. Співвідношення цільових блоків у програмах оздоровчих занять різного рівня складності для жінок 36–55 років наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Співвідношення цільових блоків у програмах оздоровчих занять різного рівня складності, %

Цільовий блок	Рівні складності програми				
	перший (ввідний)	другий	третій	четвертий	п'ятий (підтримувальний)
Аеробний	20	20	40	30	10
Силовий	40	30	20	10	8
Спрямований на розвиток гнучкості	40	30	20	10	7
Координаційний	–	20	20	30	15
Комплексно-орієнтований	–	–	–	20	60

Поряд з варіюванням засобів різної спрямованості, диференціація фізичних навантажень відбувалася за рахунок зміни обсягу та інтенсивності занять, їх кратності в тиждень, поступовим ускладненням засвоєних рухів. Відповідні практичні рекомендації щодо раціонального дозування навантажень для кожного рівня складності програми подані в роботі.

Апробація розробленої програми оздоровчих занять виявила достатню ефективність, яку підтверджує позитивна зміна інтегральної оцінки рухової функції та окремих показників, що її характеризують. Ступінь приросту інтегральної оцінки рухової функції внаслідок дев'ятимісячних тренувань склав 77,13%. Динаміка інтегральної оцінки

рухової функції жінок старшої вікової підгрупи (46–55 років) була нижчою в порівнянні з представницями молодшої вікової підгрупи (36–45 років), що зумовлено нижчим приростом показників, які характеризують здатність до інтеграції фізичного потенціалу (відповідно 63,1% і 95,5%). Ступінь приросту інших показників рухової функції не виявив будь-якої різниці у віковому аспекті. Зокрема було відмічено покращення показників м'язової витривалості на 88,5%, гнучкості – на 101,2%, здатності до утримання статичної рівноваги – на 118,9%. У жінок 36–45 років поряд зі здатністю до інтеграції фізичного потенціалу найбільш чутливими до впливу фізичних навантажень виявилися показники, що характеризують здатність до утримання статичної рівноваги (83,3%), загальну (87,5%) і м'язову витривалість (78,5%).

Висновки

Рухова функція протягом життя людини зазнає суттєвих змін, які відбуваються гетерохронно й зумовлені особливостями вікового розвитку. У жінок значна інтенсифікація регресивних змін РФ відбувається в другому періоді зрілого віку, що обмежує руховий потенціал жінок. Урахування змін РФ у процесі програмування оздоровчих занять дозволяє добирати адекватні за спрямованістю й інтенсивністю засоби тренувального впливу на організм жінок. Установлена під час проведених досліджень ієрархія показників моторики в структурі РФ, яка була відображена в моделі вдосконалення РФ, зумовлює пріоритет кожного з них на різних етапах розвитку фізичного потенціалу. Для реалізації розробленого способу програмування оздоровчих занять запропоновано спосіб інтегральної оцінки РФ та розроблено методичне забезпечення занять на різних етапах оздоровчо-тренувального процесу, що відповідають визначеному рівню РФ. Достатня ефективність оздоровчих занять для жінок другого зрілого віку, розроблених з урахуванням запропонованого способу програмування, дозволяє впроваджувати його в практику спортивно-оздоровчої роботи з жінками досліджуваного віку.

1. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес програм / Ю. Беляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Т. 4. – С. 20–24.
2. Паффенбаргер Р. Здоровий образ життя / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 319 с.
3. Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex / S. A. Anderssen, A. R. Cooper, C. Riddoch [et al.] // European Journal of Cardiovasc. Prevent Rehabilitation. – 2007. – Vol. 14 (4). – P. 526–531.
4. Brown W. J. Updating the evidence on physical activity and health in women / W. J. Brown, N. W. Burton, P. J. Rowan // American Journal of Prevent Medicine. – 2007. – Vol. 33 (5). – P. 404–411.
5. Cramp A. G. Moms in motion : a group mediated cognitive-behavioral physical activity intervention / A. G. Cramp, L. R. Brawley // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2006. – Vol. 3. – P. 23.
6. D'abundo M. How "healthful" are aerobics classes? Exploring the health and wellness messages in aerobics classes for women / M. D'abundo // Health Care Women Int. – 2007. – Vol. 28. – P. 21–46.
7. Lind E. What intensity of physical activity do previously sedentary middle-aged women select? Evidence for a coherent pattern from physiological, perceptual, and affective markers / E. Lind, R. R. Joens-Matre, P. Ekkekakis // Prevent Medicine. – 2005. – Vol. 40. – P. 407–419.

Рецензент: д-р мед. наук, проф. Остап'як З. М.

УДК 373.5: 355]: 796.011.3

ББК 68.4 (4 Укр) 39+75.1

Олександр Скавронський, Вадим Гоншовський

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ НА ОСНОВІ СОМАТОТИПІВ

Стаття присвячена проблемі диференціації змісту фізичної підготовки учнів військових ліцеїв в аспекті комплексного вирішення завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовка, військовий ліцей, диференціація, соматотип.

Статья посвящена актуальной проблеме дифференциации содержания физической подготовки лицеистов в аспекте комплексного решения задач их физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовка, военный лицей, дифференциация, соматотип.

Thesis deals with the issue of differentiation of physical training of Military Lyceum students as the part of an integrated approach to their physical education.

Key words: physical training, military lyceum, differentiation, somatotype.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в системі середньої освіти є забезпечення належного рівня фізичного стану учнів. Проте його сьогоdnішній рівень здебільшого низький або нижчий від середнього [17]. Успішне вирішення цього завдання можливе за умови вдосконалення наявних та розроблення нових технологій і методик фізичної підготовки учнів, а особливо тих, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою – ЛПВФП [15; 19].

Необхідність удосконалення змісту фізичної підготовки учнів ЛПВФП зумовлена комплексом причин, основними з яких є: суспільні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості хлопців як передумови ефективного виконання обов'язків майбутнього воїна та фахівця в обраній галузі трудової діяльності [8; 11]; залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості індивіда [5; 12; 21]; необхідність високого рівня останньої у зв'язку з вимогами до абітурієнтів вищих військових навчальних закладів – ВВНЗ [16].

Перспективним напрямом розв'язання означеної проблеми є врахування комплексу індивідуальних особливостей кожного учня [1; 3], а одним із високоефективних критеріїв реалізації цього – диференціація засобів і методів фізичного виховання на основі соматичного типу конституції [9]. Останнє актуалізується положенням чинної програми фізичного виховання в ЛПВФП, яка розглядає цей критерій як один із найефективніших у диференціації засобів і методів під час реалізації його змісту.

Водночас дані наукової літератури засвідчують відсутність досліджень у зазначеному напрямі та наявність лише поодиноких робіт [10], спрямованих на вивчення зумовлених соматотипами учнів масових загальноосвітніх навчальних закладів особливостей зміни їхньої фізичної підготовленості в період 15–17 років. Результати цих робіт лише частково сприяють розв'язанню досліджуваної проблеми, оскільки властива фізичному вихованню у ЛПВФП більша кількість уроків у навчальному році, обов'язковий характер деяких інших його форм занять, порівняно з масовою школою, зумовлюють неоднакові результати вияву, динаміки, структури зміни, взаємозв'язків між приростом показників фізичної підготовленості учнів [18]. Урахування викладеного й зумовило наше дослідження.

Мета дослідження – розробити зміст фізичної підготовки учнів військового ліцею з різними соматотипами та експериментально перевірити його ефективність у вирішенні завдань фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння й узагальнення даних літературних джерел; медико-біологічні – соматометрія, соматоскопія, спірометрія, пульсометрія, динамометрія, сфігмоманометрія, степергометрія; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи (перший організовано лонгітюдинальним методом); математико-статистичні.

У лонгітюдинальному констатувальному експерименті зі 196 ліцеїстів (9 астеноїдного, 99 торакального, 84 м'язового, 4 дигестивного соматотипів), які у 2004 і 2005 рр. стали учнями Кам'янець-Подільського ЛПВФП, узяло участь 183 представники найчисельніших соматотипів. Необхідні обстеження здійснювали на початку, наприкінці першого та другого років навчання. Однорічний формувальний експеримент спрямований на перевірку ефективності розроблених варіантів диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів різних соматотипів в останній рік навчання у ЛПВФП. В експерименті взяло участь по 40 ліцеїстів торакального та м'язового соматотипів, які увійшли до складу експериментальних груп ТЕ₁, ТЕ₂, МЕ₁, МЕ₂ ("Т" – торакальний, "М" – м'язовий, "Е" – експериментальна, "1", "2" – варіанти змісту). Контрольними (ТК і МК) були групи ліцеїстів цих соматотипів, які брали участь у констатувальному експерименті.

Результати дослідження. Проаналізовано відповідні документальні матеріали та науково-методичну літературу в аспекті недоліків чинного змісту фізичного виховання у ЛПВФП, умови його реалізації та шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки ліцеїстів з урахуванням результатів цього процесу в різних типах загальноосвітніх навчальних закладів й ефективних критеріїв його диференціації. З'ясовано, що поза увагою науковців залишилася проблема диференціації фізичної підготовки учнів ЛПВФП щодо врахування зумовлених їхніми соматотипами особливостей вияву, зміни та взаємозв'язків показників фізичного стану на різних етапах навчання. Зазначена проблема є важливою, оскільки чисельні дослідження засвідчують існування таких розбіжностей, а отже, необхідність їх урахування в процесі фізичної підготовки. Крім цього, у науковій літературі відсутня інформація про оптимальні параметри, кількість занять та розподіл у навчальному році фізичних вправ певної спрямованості для ліцеїстів різних соматотипів, що не сприяє успішному розв'язанню завдань фізичного виховання та належній готовності випускників до вступу у ВВНЗ.

За даними трирічного констатувального експерименту вивчено на етапах навчання хлопців найчисельніших соматотипів у ЛПВФП: особливості вияву й зміни показників фізичного стану; взаємозв'язки між зміною його складників, а саме показників фізичної підготовленості, кожного із них та фізичного здоров'я; структуру зміни перших. Отримані дані дозволили обґрунтувати організаційно-методичні положення формування диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів на етапах навчання та педагогічні умови його реалізації на практиці. Зокрема виявлено, що найчисельнішим є торакальний і м'язовий (відповідно 50,5% і 42,9%) соматотипи, які впродовж навчання залишилися стабільними. З'ясувалося, що представникам різних соматотипів подобаються різні види рухової діяльності, у нашому випадку – характерні для навчально-виховного процесу у ЛПВФП. Чинний зміст забезпечує неоднакові зміни показників фізичного стану ліцеїстів різних соматотипів упродовж навчання. Так, I року загальна фізична працездатність ліцеїстів торакального соматотипу виявляє тенденцію до погіршення, м'язового – до покращення, II року – покращення в усіх, але більше в перших, як і величина вияву показника, оскільки на початку I року вона складала

відповідно $16,09 \pm 0,14$ і $15,06 \pm 0,15$ кгм/хв/кг, наприкінці I року – $15,81 \pm 0,15$ і $15,34 \pm 0,13$, а II – $16,8 \pm 0,14$ і $16,05 \pm 0,12$ кгм/хв/кг ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість ліцеїстів торакального соматотипу в I рік навчання відзначається приростом абсолютної (5,2%), швидкісної (2,5%) сили, вибухової сили в метаннях (8,8%), швидкості (4,3%), швидкісної витривалості (4,1%), координації в циклічних локомоціях (3,2%), а м'язового – приростом рухливості в попереку (26,5%), вибухової сили в метаннях (8,1%), координації в акробатичних рухових діях (5,3%), циклічних локомоціях (5,6%), швидкості (3,8%), швидкісної витривалості (3,5%) і швидкісної сили (2,9%). Водночас в останніх на 4,9% погіршується координація в метаннях на дальність провідною рукою, в обох соматотипах – рухливість у плечових суглобах (відповідно на 17,5 і 16,3%), координація в метаннях на дальність непровідною рукою (8,9 і 9,5%) ($p < 0,05$).

Упродовж II року в ліцеїстів торакального соматотипу покращується вибухова сила в метаннях (6,3%), статична силова витривалість (13,6%), координація в метаннях на дальність провідною (10,9%), непровідною рукою (5,9%), вибухова сила у стрибках (4,2%); м'язового соматотипу – вибухова сила в метаннях (10,3%), абсолютна сила (6,7%), вибухова сила в стрибках (4,4%), статична силова витривалість (11,7%), координація в метаннях провідною рукою (6,4%), але суттєво (до 30,4%) погіршується координація в акробатичних рухових діях. Негативні зміни виявлені також у швидкості, швидкісній витривалості, координації в циклічних локомоціях, рухливості попереку ліцеїстів обох соматотипів ($p < 0,05$).

Факторний аналіз зміни фізичної підготовленості ліцеїстів упродовж навчання виявив, що в усіх випадках, за винятком I року в представників м'язового соматотипу, її структуру визначають шість статистично незалежних чинників, але за змістом і внеском у загальну дисперсію вони неоднакові. У ліцеїстів торакального соматотипу I року структура на 34,1% визначається зміною невстановлених показників, на 65,9% – зміною рухливості попереку, вибухової сили верхніх кінцівок, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, у циклічних локомоціях, швидкості, а м'язового соматотипу на 61,6% – зміною швидкісно-силової витривалості, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, швидкісної витривалості, швидкості. II року зміна фізичної підготовленості ліцеїстів торакального соматотипу на 61,5% визначається зміною вибухової сили нижніх і верхніх кінцівок, координації в циклічних локомоціях, метаннях на дальність непровідною рукою, рухливості попереку, швидкості. У ліцеїстів м'язового соматотипу структура на 60,8% визначається зміною рухливості в плечових суглобах, координації в акробатичних рухових діях, метаннях на дальність непровідною рукою, вибухової сили нижніх кінцівок, статичної силової та швидкісної витривалості. Отримані дані, враховуючи рекомендації Т.Ю.Круцевич [12], були використані для раціонального розподілу фізичних навантажень визначеної спрямованості в I та II роки навчання ліцеїстів досліджуваних соматотипів.

Аналіз коефіцієнтів парної кореляції, передусім тих, які відображали виокремлені факторним аналізом показники, а також показники, що відзначалися суттєвим покращенням, з урахуванням теорії перехресної адаптації [18], сприяв оптимізації кількості фізичних якостей, які необхідно вдосконалювати в процесі фізичної підготовки ліцеїстів досліджуваних соматотипів. Так, після проведеного кореляційного аналізу (від $r = -0,460$ до $r = 0,430$) кількість фізичних якостей, на які необхідно впливати I року навчання ліцеїстів торакального соматотипу, скоротили. Виокремили: швидкісну силу, вибухову силу в метаннях, швидкість, загальну витривалість, рухливість у попереку,

координацію в акробатичних рухових діях і циклічних локомоціях. У ліцеїстів м'язового соматотипу такими були: бистрота, швидкісно-силова в метаннях і швидкісна витривалість у циклічних й акробатичних рухових діях, абсолютна сила, швидкісна сила, рухливість у попереку. II року навчання ліцеїстів торакального соматотипу першочергового впливу потребує вибухова сила в метаннях і стрибках, координація в метаннях непровідною рукою, рухливість у плечових суглобах, статична силова витривалість, а м'язового – абсолютна, вибухова сила, статична силова витривалість, рухливість у плечових суглобах, координація в метаннях на дальність провідною й непровідною руками.

Водночас виявили, що в I рік фізичне здоров'я ліцеїстів покращується, у II – відзначається тенденцією до погіршення, але більшим темпом у представників м'язового соматотипу. Зазначене пов'язували з виразнішим покращенням функціональних показників I року порівняно з II. При цьому як один із показників, зміна якого могла зумовити отриманий результат, розглядали фізичну підготовленість, оскільки між ними існує певний зв'язок [5; 12]. Ураховуючи вищезазначене, методом канонічного кореляційного аналізу було виявлено особливості взаємозв'язків між щорічною зміною фізичного здоров'я та фізичною підготовленістю ліцеїстів, які містили відповідно п'ять та окремо кожний з 14 використаних показників. Виявлений склад показників фізичної підготовленості ліцеїстів досліджуваних соматотипів суттєво відрізняється від вищеподаного, який розглядався як оптимальний у досягненні високого позитивного результату. Так, покращення фізичного здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу в I рік навчання зумовлено збільшенням абсолютної, швидкісної сили, швидкісної витривалості, бистроти, координації в циклічних локомоціях, м'язового соматотипу – збільшенням швидкісної, вибухової сили в метаннях, рухливості в попереку, швидкісної витривалості, бистроти, координації в циклічних локомоціях та акробатичних рухових діях. II року тенденція до погіршення фізичного здоров'я ліцеїстів торакального соматотипу зумовлена негативною зміною швидкісної, загальної витривалості, рухливості в попереку, абсолютної сили, координації в акробатичних рухових діях, а м'язового – зміною бистроти, швидкісної витривалості, швидкісної сили, рухливості в попереку, плечових суглобах, координації в акробатичних рухових діях.

Отримані в констатувальному експерименті дані дозволили визначити недоліки формування ефективного змісту фізичної підготовки ліцеїстів, способи їх усунення та умови реалізації змісту в процесі фізичного виховання.

Установлено організаційно-методичні положення для формування диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів, педагогічні умови його реалізації на практиці та результати експериментальної перевірки ефективності цієї розробки. Мета фізичної підготовки ліцеїстів – досягти найвищих результатів у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання, а саме: покращити фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та сформувати фізичну готовність до вступу у ВВНЗ. У зв'язку з тим, що в обох соматотипах виокремили два склади фізичних якостей, які між собою суттєво відрізнялися й інтерпретувалися нами як провідні в покращенні фізичної підготовленості та фізичного здоров'я ліцеїстів, для представників кожного соматотипу були розроблені два варіанти змісту їхньої фізичної підготовки. Формування варіантів змісту передбачало таке.

Вибір спрямованості змісту фізичної підготовки ліцеїстів орієнтував на визначення пріоритету з-поміж її завдань – покращити фізичне здоров'я (оздоровче спрямування змісту) чи фізичну підготовленість (розвивальне спрямування змісту), ураховуючи перехресну адаптацію [7].

Діагностика соматотипу ліцеїстів забезпечувала реалізацію диференційованого підходу на основі прогностичного критерію, що дуже важливо під час удосконалення фізичних якостей [6] та оптимізації процесу [3]. Найефективнішою є методика Штефко–Островського, модифікована С.С.Дарською [7], оскільки їй немає аналогів у вітчизняній та іноземній практиці за кількістю передбачених типів і чіткістю їх розмежування.

Урахування даних про особливості вияву та зміни показників фізичного стану ліцеїстів певного соматотипу, керуючись спрямованістю фізичної підготовки, дозволило визначити склад фізичних якостей, які необхідно розвивати. При оздоровчому спрямуванні змісту враховували дані про зміну фізичного здоров'я ліцеїстів певного соматотипу в I (II) рік навчання, потім – особливості взаємозв'язків між зміною здоров'я та кожним показником фізичної підготовленості. У випадку покращення (відсутності зміни) здоров'я розвивали фізичні якості, що в цей період статистично пов'язані зі зміною першого й відзначаються збільшенням показників, у випадку погіршення – фізичні якості з аналогічною тенденцією зміни.

Керуючись зазначеним, зміст фізичної підготовки оздоровчого спрямування II року навчання ліцеїстів торакального соматотипу передбачав вплив на швидкісну, загальну витривалість, абсолютну силу, координацію в акробатичних рухових діях, рухливість попереку, а м'язового – на швидкість, координацію в акробатичних рухових діях, рухливість попереку, плечових суглобів, швидкісну витривалість, швидкісну силу. Зміст розвивального спрямування в ліцеїстів торакального соматотипу передбачав розвиток статичної силової витривалості, координації в метаннях непровідною рукою, вибухової сили в стрибках і метаннях, а м'язового – абсолютної сили, статичної силової витривалості, вибухової сили в стрибках і метаннях, координації в метаннях провідною й непровідною руками. В усіх випадках на перших десяти уроках також покращували загальну витривалість ліцеїстів, на кожному уроці – додатково гнучкість.

Мінімальні обсяги фізичних навантажень певної спрямованості в окремому занятті визначали для досягнення термінової адаптації за дефіциту часу, яким відзначається урок. Тривалість комплексу вправ для покращення різних виявів координації повинна складати 19–20 хв [14], абсолютної сили – 20–22 хв, статичної силової витривалості – 18–20 хв, вибухової сили в стрибках, метаннях – 24–26 хв [4], гнучкості – 35–40 повторень у середньому темпі щонайменше 10 хв [2], загальної витривалості – 10–20 хв [20], швидкісної – 16–18 хв [1], а швидкісної сили й швидкоти – 20–22 хв [13]. Конкретизували такі обсяги кількістю фізичних вправ певної спрямованості та дозуванням кожної залежно від вихідного рівня розвитку фізичних якостей ліцеїста, на які здійснювали вплив.

Оптимальний розподіл занять фізичними вправами в тижневому циклі дозволив урахувати відставлену адаптацію, забезпечуючи накопичення ефектів термінової й досягти кумулятивної адаптації, тобто покращити рівень розвитку фізичної якості, на яку здійснювали вплив. У зв'язку із цим основні форми занять упродовж тижня розподілили так: понеділок, четвер – подвоєні уроки фізичної культури, вівторок, п'ятниця – заняття в спортивних секціях, середа – факультативне заняття фізичним вихованням. Іншими словами, рівномірно розподілити запропоновані ліцеїстам обсяги фізичних навантажень зі зменшенням у середу, суботу й неділю для кращого відновлення їхніх кондицій.

Узгодження спрямованості фізичних вправ зі змістом навчального матеріалу сприяло досягненню максимального ефекту у вирішенні завдань уроків. Ураховуючи рекомендації [21] і досвід учителів, матеріал у навчальному році розподілили так:

I чверть – легка атлетика, футбол; II – гімнастика, атлетизм, фізична підготовка; III – волейбол, лижна (кросова) підготовка, гімнастика, атлетизм, фізична підготовка; IV – легка атлетика. Час кожного подвоєного уроку узгоджували так: перша половина – завдання підготовчої частини та навчальні, друга половина – завдання з розвитку фізичних якостей і заключної частини уроку. Щодо узгодження спрямованості фізичних вправ та навчального матеріалу, то в усіх ЕГ на початку створювали функціональну готовність ліцеїстів до значних фізичних навантажень, використовуючи на перших 10 уроках біг у визначеному для кожної групи темпі. Спрямованість інших засобів відповідала характеру навчального матеріалу, який ліцеїсти опановували в серії уроків згідно з вищевказаним розподілом. Основним методом організації рухової діяльності було колове тренування: під час впливу на однакову фізичну якість ліцеїсти обох соматотипів з певним рівнем фізичної підготовленості виконували вправи на спільній станції, під час впливу на різні якості – визначені для кожної групи вправи на різних станціях; залежно від ситуації вправи на станції(-ях) виконували фронтальним або поточним методом.

Систематичний педагогічний контроль дозволив підвищити ефективність управління руховою діяльністю ліцеїстів у процесі фізичного виховання. Для цього використовували різні види контролю: вихідний – оцінювали на початку навчального року досліджувані показники для визначення оптимального дозування фізичних вправ; підсумковий – оцінювали зміну показників упродовж навчального року; оперативний – визначали реакцію організму на запропоновані фізичні навантаження. Вихідний і підсумковий контроль здійснювали під час організованих у позаурочний час змагань, що дозволило вивільнити час уроків для вирішення основних завдань.

Водночас виокремили педагогічні умови ефективної реалізації диференційованого змісту фізичної підготовки ліцеїстів у процесі фізичного виховання. Такими були: неперервність процесу фізичної підготовки, що забезпечується системним підходом до розподілу в тижневому циклі всіх форм занять; взаємозв'язок фізичної та військово-орієнтованої підготовки ліцеїстів, що передбачає врахування їхніх індивідуальних показників; врахування закономірностей створення адаптації до різних за спрямованістю фізичних навантажень для досягнення найвищих показників; систематичне об'єктивне оцінювання етапних і підсумкових досягнень ліцеїстів з урахуванням закономірності приросту показників при різних вихідних значеннях; підвищення позитивної мотивації ліцеїстів до занять фізичними вправами як основи активного й свідомого виконання ними всіх настанов учителя, розуміння необхідності використовувати фізичні вправи в позаурочний час для покращення своїх показників. Зазначене досягалося реалізацією контролювальної функції оцінки: у кожного ліцеїста на початку навчального року визначали вихідний рівень (високий, середній, низький) фізичної працездатності, підготовленості, здоров'я; з урахуванням цих даних визначали підсумкові значення, які оцінювали балом від 1 до 12 у такій залежності: вищий вихідний рівень зумовлював менший приріст і навпаки. Усіх орієнтували на покращення показників щонайменше до найближчого більш високого рівня. Розбіжності змісту, використаного в ЕГ і КГ ліцеїстів однакового соматотипу, полягали тільки в проведенні тестування (відповідно в позаурочний час та на уроках), розподілі обсягів фізичних навантажень у тижні та складі фізичних якостей, на які здійснювали цілеспрямований вплив.

Перевірку розроблених варіантів змісту диференційованої фізичної підготовки ліцеїстів торакального та м'язового соматотипів здійснювали впродовж одного навчального року. Дані на початку засвідчили однорідність дослідних груп за показниками фізичного стану. Наприкінці експерименту виявили, що в ТЕ₁ з 14 досліджуваних показників фізичної підготовленості покращилося 9, у ТЕ₂ і ТК – тільки по 5; сталим виявом

у них відзначалося по 5 показників, а погіршилося відповідно 1, 4 і 4. Одну із причин останнього пов'язували з особливостями гетерохронії в розвитку фізичних якостей та перехресної адаптації у зв'язку з впливом на різні фізичні якості [10]. Іншими словами, за вказаним критерієм найефективнішим виявився перший (1,5 ум. бала; ранг за шкалою порядку – I), дещо меншим – другий (1,21; II) розроблені варіанти, а найменш ефективним – традиційний (1,07; III) зміст фізичної підготовки.

Упродовж експерименту в дослідних групах суттєво покращилася загальна фізична працездатність: приріст абсолютних і відносних значень у TE_1 склав відповідно 13,9 і 9,6%, у TE_2 – 14,6 і 8,6%, ТК – 10,7 і 6,3% ($p < 0,001$). Водночас виявлені зміни між собою суттєво не відрізнялися, що свідчило про однакову ефективність використаних варіантів змісту в покращенні цього показника. Дещо іншими були зміни фізичного здоров'я: у TE_1 на 10% збільшилася кількість високих, на 15% – вищих від середньої оцінок; у TE_2 – відповідно на 20 і 10%, тоді як у ТК – зменшилася на 7,1% ($p < 0,05$) і відображала тенденцію до збільшення (9,1%; $p > 0,05$).

Установили також різну ефективність використаних варіантів змісту в досягненні ліцеїстами торакального соматотипу найвищих значень вияву вищезазначених показників. Щодо фізичної готовності до вступу у ВВНЗ, то отримані дані засвідчили таке: біг 100 м – у TE_1 75% результатів відповідало оцінці “5”, 25% – “4”, у ТК – відповідно 55,6 і 44,6%, TE_2 – 45 і 55%; підтягування на перекладині – відповідно 60 і 40%; 50,5 і 49,5%; 50 і 40%; крос 3 000 м – у TE_1 50% результатів відповідало оцінці “5”, 15% – “4”, 35% – “3”; ТК – відповідно 40,4, 19,2 і 40,4%, TE_2 – 40, 25 і 35%. Узагальнення всіх отриманих даних засвідчило найкращі результати в досягненні мети в TE_1 , дещо гірші – у TE_2 , найгірші – у ТК. Аналогічними були результати в дослідних групах ліцеїстів м'язового соматотипу.

Висновки

1. Вивчення наукової, методичної літератури та документальних матеріалів засвідчує недостатню ефективність диференціації фізичної підготовки учнів військового ліцею під час використання визначених відповідною програмою критеріїв та існування іншого напрямку розв'язання проблеми – розроблення змісту такої підготовки з урахуванням особливостей вияву, зміни й взаємозв'язків показників фізичного стану ліцеїстів різних соматотипів на етапах навчання.

2. Кількість учнів військового ліцею з певним соматотипом (астеноїдний – 4,6%, м'язовий – 42,9%, торакальний – 50,5%, дигестивний – 2%) підтверджує наукову думку про нього як чинник, що визначає свідомий вибір юнаками певного виду діяльності та відповідну позитивну мотивацію, яка сприяє досягненню ними більш високих результатів у пропонуваніх видах діяльності, насамперед у процесі фізичного виховання.

3. На основі теорії адаптації, особливостей розвитку фізичних якостей та даних констатувального експерименту обґрунтовано ефективні організаційно-методичні положення диференціації змісту фізичної підготовки ліцеїстів. Їх суть полягає у: формуванні за соматотипами однорідних підгруп, виборі спрямування змісту фізичної підготовки (розвивальне, оздоровче) ліцеїстів певного соматотипу й виходячи із цього – у визначенні складу фізичних якостей, на які буде здійснено вплив.

4. Використання розроблених і чинного варіантів змісту фізичної підготовки ліцеїстів забезпечує неоднаковий ефект у покращенні показників їхнього фізичного стану: зміст розвивального спрямування ефективніший, ніж оздоровчого, і традиційний у покращенні більшості фізичних якостей (торакальний соматотип – відповідно 1,5; 1,21; 1,07 ум. бала, м'язовий – 1,36; 1,36; 1,0), досягненні ними найвищих значень (відповідно 2,5; 1,86; 1,86 та 2,64; 2,21; 2,07), а також фізичної готовності цих випускників

до вступу у ВВНЗ, що, за результатами трьох тестів, отримали ранг I, II і III за шкалою порядку. Водночас зміст оздоровчого спрямування ефективніший за інші використані в покращенні фізичного здоров'я ліцеїстів торакального (відповідно 2; 2,5; 2 ум. балів) і м'язового (1; 2; 0 ум. балів) соматотипів і не відрізняється від першого варіанта в покращенні їх фізичної працездатності (відповідно 2,5; 2,5; 2 та 2; 2; 2 ум. балів). Узагальнення цих даних засвідчує найвищу ефективність фізичної підготовки розвивального спрямування для комплексного вирішення означених завдань у процесі фізичного виховання ліцеїстів обох соматотипів.

Проведені дослідження не вирішують усіх аспектів порушеної проблеми. У подальшому доцільно розробити належні нормативи фізичного стану юнаків 15–17 років різних соматотипів, модельні характеристики їхньої фізичної підготовленості та змістове й нормативне забезпечення фізичного виховання дівчат, які є ученицями ЛПВФП.

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Атлер М. Дж. Наука о гибкости : учеб. пособ. [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / М. Дж. Атлер. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 424 с.
3. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К., 1998. – 203 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособ. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневецкий В. А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник [для студ. и препод. вузов физ. восп. и спорта] / Волков Л. В. – К. : Олимп. л-ра, 2005. – 296 с.
7. 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.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія]. – К., 1995. – 36 с.
9. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
10. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.] / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
11. Игнаткин В. Н. Военно-профессиональная адаптация в подростковом и раннем юношеском возрасте : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 “Физиология человека и животных” / В. Н. Игнаткин. – С. Пб. : ВМА, 1995. – 26 с.
12. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВіСУ, 2000. – 44 с.
13. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб.] / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
14. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
15. Мисів В. М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Мисів Володимир Михайлович. – Кам'янець-Подільський, 2006. – 211 с. : іл. – Бібліогр. : с. 162–188.
16. Наказ Міністра Оборони України від 26.04.2007 року за № 202 “Про вдосконалення планування та організації фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах, Збройних Силах України та військових навчальних підрозділах вищих військових навчальних закладів”. – К., 2007. – 6 с.
17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
18. Платонов В. Н. Адаптация в спорте : [учеб. пособ.] / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
19. Темко Г. Д. Методологічні основи виховання воїнів Збройних сил України / Г. Д. Темко, М. І. Томчук. – К. : Варта, 1997. – 88 с.

20. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 14.03.13 “Фізіологія людини та тварин” / Ю. М. Фурман. – К., 2003. – 31 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посіб.] / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 371.13: 796

ББК 74.580.055

Ірина Хоменко

ФАХОВО-ТЕРМІНОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття розкриває питання відношення студентів і викладачів до проблем формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та особливості її самооцінки студентами. Результати дослідження показали, що більше половини студентів мають недостатній рівень знань із фахової термінології. Переважна більшість опитаних викладачів вищих навчальних закладів вважає необхідним підвищення рівня знань професійної термінології у студентів. Це вимагає посилення уваги до вдосконалення процесу фахової підготовки, зокрема формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: студент, викладач, фахово-термінологічна компетентність.

Статья раскрывает вопросы отношения студентов и преподавателей к проблемам формирования профессионально-терминологической компетентности будущих учителей физической культуры и особенности ее самооценки студентами. Результаты исследования показали, что более половины студентов имеют недостаточный уровень знаний в области профессиональной терминологии. Подавляющее число опрошенных преподавателей высших учебных заведений считает необходимым повышать уровень знаний профессиональной терминологии у студентов. Это требует усиления внимания к совершенствованию процесса профессиональной подготовки, в частности формирования профессионально-терминологической компетентности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: студент, преподаватель, профессионально-терминологическая компетентность.

The article considers the problem of student's and teacher's attitude to the problem of forming professional and terminological competence of future Physical Culture teachers and peculiarities of its self-estimation by the students. The research results show that half of the students have insufficient level of professional terminology knowledge. Most of higher school teachers consider it necessary to increase the level of students' professional-terminological competence. This fact requires more attention to improving the process of professional training, in particular, the formation of professional terminological competence of future Physical Culture teachers.

Key words: student, teacher, professional-terminological competence.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У процесі фахової підготовки учителів фізичної культури залишається актуальною проблема формування фахово-термінологічної компетентності. Професійна мовна підготовка фахівців галузі фізичної культури є складною за своєю структурою, багатоаспектною та багатофункціональною системою дидактичного впливу на особистість з метою формування навичок і вмій правильного й доречного використання мови в конкретному контексті та ситуації спілкування, необхідних для ефективного здійснення майбутньої професійної діяльності.

Комунікація, людське спілкування, як правило, ґрунтуються на взаємній необхідності. Успішне спілкування залежить від мовної та комунікативної компетентності адресанта й адресата. Комунікативно компетентною особистість не народжується, вона

нею стає в процесі навчання (мови та мовлення) і виховання, які мають здійснюватися систематично й послідовно не тільки в шкільні та студентські роки, а й упродовж усього життя постійно вдосконалюватися. У цивілізованому світі високо цінується культура мовлення людини, її мовленнєва компетентність, комунікабельність. Я.Януш справедливо зазначає, що ця проблема “у наш час є винятково актуальною. Вона набуває державної ваги, оскільки безпосередньо стосується підготовки майбутнього інтелектуального потенціалу молоді Української держави – її національної інтелігенції” [6, с.9].

Комунікативні вміння Н.Захлюпана та І.Кочан [1, с.108] визначають як один із видів спеціальних умінь, пов’язаних з уміннями сприймати, відтворювати й створювати усні й писемні висловлювання. Комунікативні вміння й навички, що формуються під час роботи над зв’язним усним і писемним мовленням [4, с.72], є досить важливими й необхідними для людини, оскільки вони дають їй змогу ефективно спілкуватися в усній і писемній формах і мають формуватися на ґрунтовній теоретичній і практичній підготовленості, вироблятися як автоматизовані усвідомлені дії, що допомагає сприймати, розуміти об’єктивний світ і впливати на нього в процесі життєдіяльності та спілкування. “Знання мови професії, – підкреслює В.Михайлюк [3, с.33], – підвищує ефективність праці, продуктивність виробництва, допомагає краще орієнтуватися в безпосередніх ділових відносинах”.

Рівень існуючої системи професійно-мовленнєвої підготовки студентів, як констатує Н.Тоцька [5, с.11–12], не відповідає сучасним вимогам, адже науково-технічний прогрес, перебудова соціально-економічної й політичної системи в країні вимагають від майбутнього спеціаліста такого засвоєння професійного мовлення, яке забезпечить вільне самовираження особистості у виробничих відносинах, оскільки вміння спілкуватися мовою професії підвищує результативність праці, допомагає краще орієнтуватися в ситуації на виробництві та в безпосередніх ділових контактах.

Володіння категоріальним апаратом науки, як зазначає О.Маруфенко [2], є однією з важливих складових професійної культури фахівця в його аналітико-синтезувальній діяльності. Поєднання в навчальному процесі емоційно-образної та науково обґрунтованої термінології значно підвищує рівень фахової культури й стабільність отриманих навичок, дозволить найбільш ефективно вирішувати завдання навчальних планів.

Мета дослідження – виявити ставлення студентів і викладачів до проблем фахово-термінологічної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури.

Методи дослідження. Ставлення студентів і викладачів до проблем фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та особливості її самооцінки студентами визначалися шляхом анкетування студентів і викладачів вищих навчальних закладів, у якому взяла участь 281 особа. Респондентами виступили 101 студент і 32 викладачі Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров’я Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького (ЧНУ ім. Б.Хмельницького), 118 студентів і 30 викладачів Інституту фізичного виховання та природознавства Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди (Переяслав-Хмельницького ДПУ).

Результати дослідження. Аналіз відповідей на запитання “Чи вважаєте ви, що знання фахової термінології впливає на професійну майстерність майбутнього вчителя фізичної культури” свідчить, що з 219 респондентів 84,21% студентів дали позитивну відповідь, 7,56% – негативну, 8,19% – важко відповісти. Вважають, що знання фахової термінології впливає на професійну майстерність майбутнього вчителя фізичної культури 87,12% опитаних студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 81,35% – Переяслав-

Хмельницького ДПУ. Не вважають – 4,95% студентів ЧНУ, 10,17% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Важко відповісти – 7,92% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 8,47% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Отже, більшість студентів – 84,21% – вважає, що знання фахової термінології впливає на професійну майстерність майбутнього вчителя фізичної культури.

Відповіді на наступне запитання “Наскільки ви особисто володієте знаннями фахової термінології?” показали, що із 219 студентів володіють фаховою термінологією 24,45% респондентів, володіють частково – 61,12%, не володіють – 10,03%, важко відповісти – 4,38% опитаних студентів. Володіють знаннями фахової термінології 27,72% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 21,18% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Не володіють – 9,90% студентів ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 10,16% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Володіють знаннями фахової термінології частково – 60,39% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 61,86% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Важко відповісти – 1,98% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 6,78% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Таким чином, аналіз відповідей студентів свідчить, що більше половини респондентів володіють знаннями фахової термінології частково (61,12%).

Аналіз відповідей на запитання “Чи вважаєте ви свій обсяг знань професійної термінології достатнім?” свідчить, що з 219 респондентів 31,09% опитаних студентів вважають свій обсяг знань професійної термінології достатнім, не вважають – 54,27%, важко відповісти – 14,63% студентів. Розглядають свій обсяг знань професійної термінології як достатній 31,68% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 30,50% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Не вважають таким – 53,46% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 55,08% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Важко відповісти – 14,85% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 6,78% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Отже, половина опитаних студентів (54,27%) не вважає свій обсяг знань професійної термінології достатнім.

Відповіді на запитання “Наскільки ви особисто підготовлені до використання професійних термінів в усному і писемному мовленні?” розподілено таким чином: із 219 опитаних студентів повністю підготовленими до використання професійних термінів в усному й писемному мовленні себе вважають 14,34%, частково підготовленими – 74,62%, не підготовленими зовсім – 7,06%, важко відповісти – 3,95%. Зокрема, 16,83% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 11,86% Переяслав-Хмельницького ДПУ повністю підготовлені до використання професійних термінів в усному й писемному мовленні. 77,22% студентів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 72,03% – Переяслав-Хмельницького ДПУ підготовлені частково. 3,96% – ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 10,17% – Переяслав-Хмельницького ДПУ не підготовлені зовсім. Важко відповісти – 1,98% ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 5,93% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Отже, переважна кількість опитаних студентів вищих навчальних закладів (74,62%) частково підготовлені до використання професійних термінів в усному й писемному мовленні.

З метою з’ясування питань щодо формування професійно-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури ми провели анкетування викладачів вищих навчальних закладів.

Аналіз відповідей на запитання “Чи вважаєте ви мовлення основою майбутньої професійної діяльності?” свідчить, що із 62 респондентів 90,51% опитаних викладачів вважають мовлення основою майбутньої професійної діяльності, не вважають – 12,60%. Убачають у мовленні основу майбутньої професійної діяльності 84,37% викладачів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 96,66% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Не убачають – 21,87% викладачів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 3,33% – Переяслав-Хмель-

ницького ДПУ. Отже, переважна кількість опитаних викладачів вищих навчальних закладів (90,51%) вважає мовлення основою майбутньої професійної діяльності.

Відповіді на запитання “Чи потрібно, на вашу думку, підвищувати рівень знань з професійної термінології?” розподілено так: із 62 викладачів вважають за доцільне підвищувати рівень знань студентів із професійної термінології 98,43%, не вважають – 3,12%. Вважають за необхідне підвищувати рівень знань із професійної термінології 96,87% опитаних викладачів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 100% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Не вважають за доцільне 3,12% опитаних викладачів ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 0% – Переяслав-Хмельницького ДПУ. Отже, на думку переважної кількості опитаних викладачів вищих навчальних закладів (98,43%), підвищувати рівень знань студентів із професійної термінології необхідно.

Висновки

1. Більше половини (61,12%) студентів, незалежно від вузу, вважають, що рівень їхніх знань фахової термінології недостатній, а 24,45% – володіють термінологією повністю.

2. Переважна кількість опитаних викладачів Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького й Інституту фізичного виховання та природознавства Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди (98,43%) вважають, що рівень знань професійної термінології у студентів потрібно підвищувати.

Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження – розробити методiku формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

1. Захлюпана Н. М. Словник-довідник з методики викладання української мови / Н. М. Захлюпана, І. М. Кочан. – Львів : ВЦ ЛНУ ім. Івана Франка, 2002. – 250 с.
2. Маруфенко О. В. Проблеми формування та використання категоріального апарату вокальної педагогіки у роботі з дітьми та підлітками [Електронний ресурс] / О. В. Маруфенко // Художньо-освітній простір України в контексті новітньої історії : всеукр. наук.-практ. конф. : вибрані матеріали, (Київ, 22–23 листоп. 2007 р.). Секція № 2 / Український центр культурних досліджень Міністерства культури і туризму України. – Режим доступу : http://www.culturalstudies.in.ua/kns2_15.php.
3. Михайлюк В. Українська мова професійного спілкування / В. Михайлюк // Дивослово. – 2004. – № 6. – С. 33.
4. Словник-довідник з української лінгводидактики / за ред. М. Пентиліук. – К., 2003. – С. 70–85.
5. Тоцька Н. Л. Формування професійно зумовленого мовлення студентів технічного ВНЗ (з технологічних спеціальностей легкої промисловості) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання” / Н. Л. Тоцька. – Херсон, 2001. – 19 с.
6. Януш Я. Українська мова в економічному вузі / Я. Януш // Дивослово. – 1999. – № 2. – С. 9.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК 37.015.31: 796

ББК 75.1

Володимир Мисів

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО УЧНІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

Статтю присвячено концептуальним ідеям і підходам щодо реалізації фізичного виховання в системі безперервної освіти, зокрема і фізичного виховання в загальноосвітній школі. Установлено, що базовими ідеями, на яких ґрунтуються сучасні уявлення стосовно шкільної системи фізичного виховання, є такі, що розглядають систему як відкриту, демократичну та гуманістичну; вона постійно розвивається й має за найвищу цінність учня з його індивідуальними особливостями. Практична реалізація цих концептуальних ідей у взаємозв'язку із завданнями фізичного виховання в загальноосвітній школі є головним напрямом сучасних наукових досліджень, а відтак і зумовлює їхню актуальність.

Ключові слова: учні, фізичне виховання, диференційований підхід, генетичні маркери.

Статья посвящена концептуальным идеям и подходам к реализации физического воспитания в системе непрерывного образования, в том числе и физического воспитания в общеобразовательной школе. Установлено, что базовые идеи, на которых основываются современные представления о школьной системе физического воспитания, это те, которые рассматривают систему как открытую, демократическую и гуманистическую, которая постоянно развивается и имеет высшую ценность – ученика с его индивидуальными особенностями. Практическая реализация этих концептуальных идей во взаимосвязи с задачами физического воспитания в общеобразовательной школе является главным направлением современных научных исследований, а затем и обуславливает их актуальность.

Ключевые слова: учащиеся, физическое воспитание, дифференцированный подход, генетические маркеры.

The article is devoted to conceptual ideas and approaches for the implementation of physical education in Continuing Education. Determined, that this applies to physical education in school. Established that the basic ideas which underlie current understanding regarding the school system of physical education are those who consider the system as an open, democratic and humanist, it is constantly evolving and has as its highest value student with his individual characteristics. Practical implementation of these conceptual ideas in conjunction with the objectives of physical education in secondary schools is the main focus of current research, and thus contributes to their relevance.

Key words: students, physical education, differentiated approach, genetic markers.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ідея розвитку фізичного виховання як відкритої системи на засадах демократизації гуманізації є головним моментом в ідеології сучасного підходу до педагогічного процесу в середній школі.

Принцип демократизації знаходить практичну аналізацію в подоланні одноманітності форм і методів фізичного виховання, у розкритті їх різноманітності й варіантності.

Гуманізація педагогічного процесу базується на урахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини, її наявного досвіду та рівня досягнень, інтересів і схильностей. У зв'язку із цим, на нашу думку, ефективними є принаймні два шляхи втілення у практику означених ідей: запропонувати кожному з учнів індивідуальні програми з урахуванням побажань, схильностей та інтересів або створити єдину (обов'язкову) програму фізичного виховання й реалізовувати її через індивідуалізацію, тобто досягати кінцевих результатів різними (індивідуальними) шляхами.

Сучасна наукова думка свідчить, що особливості кожної людини індивідуальні, але, враховуючи подібність за основними ознаками, їх можна об'єднати в певній послідовності, у групи [6]. Визначення таких базових ознак, формування за цими ознаками однорідних груп учнів, вивчення їхніх особливостей у контексті зі спрямованістю завдань фізичного виховання й на цій підставі розробка різноманітних, варіантних

форм, методів і засобів фізичного виховання дозволить втілити в практичну діяльність сучасні педагогічні ідеї.

Таким чином, розвиток шкільного фізичного виховання як відкритої системи можливий на підставі створення єдиної навчальної програми з наявними практичними рекомендаціями стосовно різноманітних, варіантних форм, методів і засобів фізичного виховання для кожної індивідуально-типологічної групи учнів.

Відповідно до вищезазначеного, наукові дослідження повинні бути спрямованими на вирішення таких завдань:

1) визначення стабільного та комплексного критерію як основи для здійснення індивідуалізації форм, методів і засобів фізичного виховання.

2) вивчення на підставі такого критерію індивідуально-типологічних особливостей школярів за напрямами:

- стану соматичного здоров'я;
- оптимальних величин тренувальних навантажень для вдосконалення фізичної підготовленості;
- спрямованості таких тренувальних навантажень з урахуванням особливостей моторики та мотиваційної сфери учнів;
- розробка відповідних нормативних оцінок як засобу педагогічного контролю й стимулювання до рухової діяльності.

3) узагальнення наукових даних з метою розробки індивідуальних модельно-цільових характеристик фізичного стану школярів різних вікових груп.

Виходячи із зазначених позицій і було проведене наше дослідження.

Мета дослідження – розглянути питання вибору базових ознак (критеріїв) для об'єднання учнів в однорідні типологічні групи та зробити аналіз наявних досліджень щодо індивідуальних особливостей школярів таких типологічних груп у контексті сучасних завдань фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних наукових, науково-методичних джерел, систематизація існуючих методичних і практичних рекомендацій.

Результати дослідження. Визначення базових ознак (критеріїв) для об'єднання окремих індивідів у певні однорідні групи складає основу диференційованого підходу. Питання диференційованого підходу, індивідуалізації на цій підставі форм, методів і засобів фізичного виховання не є новим. Упродовж багатьох років воно обговорювалося на сторінках наукових і науково-методичних видань, було об'єктом багатьох педагогічних досліджень. Державні програми зі шкільного фізичного виховання за останні 16 років визначали цей підхід як головний у реалізації їх завдань та змісту. Проте досвід роботи вчителів фізичної культури, дослідження багатьох науковців свідчать, що такі визначення продовжують мати декларативний характер, вони не пов'язані зі змістовною та контрольнo-нормативною частинами сучасних навчальних програм, тобто розраховані на середньостатистичного учня й не враховують його індивідуально-типологічних особливостей [19].

З іншого боку, велика кількість досліджень була присвячена саме питанням диференційованого підходу та індивідуалізації форм, методів і засобів фізичного виховання школярів. З позицій вирішення завдань фізичного виховання найбільша кількість праць присвячена питанням удосконалення рухових здібностей та навчання руховим діям, значно менша – оцінюванню рухової діяльності учнів та впливу експериментальних методик на стан соматичного здоров'я (у контексті сучасного розуміння поняття “здоров'я” та методик його визначення). Не зупиняючись на детальному аналізі змісту та-

ких досліджень, зазначимо лише, що автори пропонували найрізноманітніші критерії диференціації, більшість з яких можна згрупувати таким чином:

- використовувати в ролі критерію рівень фізичної підготовленості школярів з подальшим плануванням тренувальних навантажень на слабкі ділянки моторики; здійснювати комплексне вдосконалення основних рухових здібностей з плануванням на уроці відповідних навантажень на кожну з них; удосконалювати найбільш розвинуті грані моторики дітей шкільного віку. Одразу зазначимо, що за даними В.В.Зайцевої (цит. за В.А.Романенко [21]) останній підхід є найбільш ефективним, а цифрові показники відповідно до послідовності становлять 2,15; 1,0 та 2,39 умовних бала оцінювання;
- застосовувати критерій “біологічного віку” дітей, а саме рівні фізичного розвитку й статевого дозрівання та залежно від цих показників планувати відповідні розвиваючі навантаження;
- визначати величини індивідуальної адаптації школярів до фізичних навантажень різної спрямованості як показників діяльності серцево-судинної та дихальної систем з подальшим диференціюванням педагогічних дій;
- використовувати рівень соматичного здоров’я як комплексний критерій, що враховує фізичний розвиток та функціональний стан основних систем організму школярів.

Аналіз відповідних наукових джерел свідчить, що зазначені показники не можуть бути використаними для диференціації школярів, оскільки не повною мірою відповідають сучасним уявленням щодо ознак, якими вони повинні характеризуватись [4; 6; 13]. Так, Л.В.Волков [6] зазначає, що як критерій необхідно використовувати показники, що мають біологічну основу, є стабільними (тобто практично не змінюються упродовж життя) і відображають різні сторони життєдіяльності організму індивіда. Обґрунтованість такого підходу, що є особливо важливим у контексті нашого дослідження, підтримують психологи [1; 2; 20; 25], фізіологи та біологи [3; 11; 14; 16; 22] і це, таким чином, дозволяє визначити першоджерело для вибору показників із подальшим їх використанням у ролі критеріїв диференціації школярів.

Показники із зазначеними ознаками отримали назву “маркерів”, а усе їх різноманіття об’єднується в понятті “загальна конституція людини”. Так, провідний російський морфолог Б.А.Нікітюк [16] зазначає що “... сучасні уявлення про конституцію характеризують її як частину інтегральної індивідуальності людини із цілісністю ознак, що були успадковані та набуті в процесі життя, пов’язані (ознаки) з особливостями реактивності організму, темпами індивідуального розвитку та індивідуального стилю діяльності”. Фактично, загальна конституція є генотипом людини або сукупністю конституційно зумовленої спадкової інформації. Зовнішнім проявом цієї інформації є фенотипічні ознаки та парціальні конституції, останні – у вигляді сукупності маркерів різного рівня значення. До таких маркерів відносять серологічні фактори (еритроцитарні антигени), смакове сприйняття ФТК, деякі показники дерматогліфіки, одонтогліфіки, хромосомний набір, а також типи темпераменту, типи ВНД і характеру, соматичні типи конституції. Остання група маркерів реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня [15]: тип нервової системи – нейродинамічного, тип темпераменту – психодинамічного, соматичний тип – морфофізіологічного рівня. Іншими словами певна форма вже із самого початку зумовлює відповідну специфіку (особливість) функціонування різних органів і систем, а також організму в цілому. А оскільки зазначені маркери є стабільними упродовж індивідуального життя, стабільними будуть залишатись і відповідні їм функціональні особливості. Для фізичного виховання це означає мож-

лівість більш об'єктивного прогнозування модельно-цільових характеристик фізичного стану школярів, спрямованості й величин розвиваючих навантажень, оцінювання рухової (у т. ч. і фізичної) підготовленості учнів, їхніх схильностей, інтересів і задатків.

У зв'язку із зазначеним вище, проаналізуємо наукові дослідження, які були виконані в цьому напрямі.

Використанню маркерів у спортивній діяльності присвячено багато наукових праць. Так, виявлені достовірно значимі типологічні залежності прояву й величин і приросту основних рухових здібностей, виконання фізичних вправ, навчання рухових дій, точності відтворення окремих параметрів руху від типу темпераменту, властивостей нервової системи та соматичного типу конституції [25; 26]. Загально визнаним є факт залежності найвищих спортивних досягнень від особливостей будови тіла спортсмена [18; 24]. Що ж стосується використання маркерів у практиці фізичного виховання школярів, то вони поодинокі [5; 8; 13; 23]. Серед таких праць необхідно виділити фундаментальне дослідження Т.Ю.Круцевич [13], у якому на підставі комплексної оцінки фізичного стану пропонуються індивідуально-типологічні програми *розвивальних навантажень для покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості підлітків*, а також відповідні диференційовані оцінки результативності їхньої рухової діяльності (поточні та рубіжні). У ролі маркера диференціації підлітків дослідник використала особливості *діяльності нервової системи (ВНД)*, і з цих позицій були розглянуті типологічні особливості у фізичному розвитку адаптації організму школярів до фізичних навантажень різної спрямованості.

Дослідження Н.П.Бандакова [5] дозволяють констатувати факт наявності серед молодших школярів з типологічними особливостями психічних процесів “провідних рухових здібностей”, серед яких виділяються провідні “загально-видові” та “спеціально-типологічні” здібності. Останні характеризуються позитивним впливом на психічні процеси лише в певній групі учнів: серед хлопчиків зі слабкою нервовою системою такими є силові здібності, із сильною нервовою системою – координаційні здібності. Швидкісні якості та витривалість негативно впливають на психічні процеси школярів, що досліджувались.

Вивчення ефективності диференціювання школярів за ознаками соматотипологічної належності свідчить про існування суттєвих особливостей у:

- прояві основних рухових здібностей та ефективності методик диференційованого їх удосконалення у дівчат-підлітків [3], дівчат 15–17 років [23], юнаків 15–17 років [8];
- навчанні руховим діям за показниками точності відтворення параметрів руху [16] та руховій пам'яті [27];
- домінують у гранях моторики юнаків 15–17 років і формуванні в них позитивної мотивації в разі педагогічного впливу [8];
- окремих показниках, що характеризують рівень соматичного здоров'я (довжина, вага тіла, окружність грудної клітки, кистьова динамометрія, ЧСС, АТ) серед дівчат і хлопців підліткового віку [11];
- функціональних показниках школярів [9; 10];
- темпах статевого дозрівання [11; 17].

Разом із тим ми не виявили робіт, спрямованих на розробку диференційованої системи оцінок рухової діяльності школярів з різними соматичними типами конституції, хоча необхідність урахування відповідних ознак знаходимо в роботі В.І.Ляха [12] і воно (врахування) є логічним у зв'язку з наведеними вище даними.

Також не виявлено досліджень стосовно наявності або відсутності відмінностей у рівні соматичного здоров'я представників існуючих типів конституції. Проте наявні відмінності за окремими показниками достовірно свідчать, що низькі або нижче за середні вага й довжина тіла, окружність грудної клітки, кистьова й станова динамометрія будуть суттєво впливати на загальну оцінку здоров'я представників торакального та асеноїдного соматотипів – вони отримають низьку оцінку, хоча об'єктивно є здоровими.

Використання серологічних факторів, смакового сприйняття ФТК, деяких показників дерматогліфіки, хромосомного набору, типів темпераменту, ВНД і характеру як критеріїв для диференціювання школярів і побудові на цій підставі відповідного навчально-виховного процесу обмежена принаймні двома причинами: по-перше, практично для всіх школярів визначення характерних ознак потребує великої кількості методів або відзначається складністю методик, що є вельми проблематичним в умовах загальноосвітніх шкіл. Так, визначення типологічних властивостей нервової системи й темпераменту потребує лабораторних і позалабораторних методів дослідження, дотримання багатьох методичних вимог до вибору показників, процедури дослідження, попереднього інструктажу піддослідного, контролю за його функціональним станом, збігу діагнозу за двома або декількома методиками.

Другою причиною, яка ускладнює практичне використання більшості маркерів, є недостатня кількість науково-методичної інформації щодо функціональних (у т. ч. рухових і фізичних) особливостей школярів наявних типологічних груп. Саме в цьому напрямі потрібні наукові дослідження, а їх результати дозволять прискорити практичну реалізацію диференційованого підходу та індивідуалізацію фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Висновки

Таким чином, проведений аналіз наукових досліджень дозволив звузити й конкретизувати коло маркерів, які об'єктивно можуть бути використаними з метою індивідуалізації фізичного виховання школярів.

Щодо доцільності використання одного з наведених маркерів вважаємо, що найбільш дослідженим у питаннях типологічних особливостей моторики, темпів росту й розвитку, окремих функціональних показників, а також його практичного використання в спортивній діяльності є соматичний тип конституції. Крім того, визначення соматичного статусу може бути здійсненим уже серед немовлят, що розширює часові межі прогнозування наявних задатків та схильностей, а відтак створює умови для оптимізації фізичного виховання вже в дошкільних закладах. Також визначення соматотипологічної належності учня не потребує великої кількості методів, процедура вимірювання є стандартною, нескладною й тому може реально використовуватись у шкільній практиці. При цьому доцільно застосовувати відповідні схеми визначення соматичного типу конституції: у дітей грудного віку за методикою А.Б.Хазанової, у віці 3 і 6 років за методикою Т.В.Панасюк, і 8–16 років – С.С.Дарської, які є модифікаціями схеми В.Г.Штефко та А.Д.Островського [17].

1. Акиншиков Т. И. Соматическая и психофизическая организация человека / Т. И. Акиншиков. – Л. : ЯГУ, 1977. – 160 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л. : ЛГУ, 1969. – 104 с.
3. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: основы неэнтропийной теории онтогенеза / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
4. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / Бальсевич В. К. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.

5. Бандаков М. П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников (на материале исследования 4–5 классов) : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / М. П. Бандаков. – Л., 1980. – 21 с.
6. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 288 с.
7. Генетические маркеры в антропогенетике и медицине : тезиси 4-го Всесоюзного симпозиума. – Хмельницкий, 1988. – 297 с.
8. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія / Геннадій Анатолійович Єдинак. – Кам’янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. – 394 с.
9. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Г. А. Єдинак, М. В. Зубаль, В. М. Мисів. – Кам’янець-Подільський : ОНОМ, 2011. – 280 с.
10. Зубаль М. В. Развитие і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Зубаль. – Львів, 2009. – 19 с.
11. Клиорин А. И. Биологические основы учения о конституциях человека / А. И. Клиорин, В. П. Чтецов. – Л. : Наука, 1979. – 210 с.
12. Оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона, Л. Б. Кофмана. – М., 1992. – 29 с.
13. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
14. Маркосян А. А. Развитие человека и надежность биологической системы / А. А. Маркосян // Основы морфологии и физиологии детей и подростков. – М., 1969. – С. 5–13.
15. Мерлим В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание : уч. пособ. к спецкурсу / В. С. Мерлим. – Пермь : ПГПИ, 1989. – 107 с.
16. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
17. Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – 58 с.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 1997. – 589 с.
19. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура : 1–4 класи. – Ірпінь : Перун, 2001. – 112 с.
20. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И. В. Равич-Щербо. – М. : Педагогика, 1988. – 336 с.
21. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
22. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. – М. : Наука, 1979. – 352 с.
23. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.
24. Таннер Д. Рост и конституция человека / Д. Таннер // Биология человека. – М. : Мир, 1979. – С. 336–421.
25. Теплов Б. М. Способности и одаренность / Б. М. Теплов // Психология индивидуальных различий. – М., 1988. – 223 с.
26. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоуди. – К. : Олимп. л-ра, 1998. – 348 с.
27. Черкасова Р. А. Проблема двигательной памяти в спортивной и психологической антропологии / Р. А. Черкасова // Новости спортивной и медицинской антропологии. – 1990. – Вып. 3. – С. 18–36.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 37.016: 796.2

ББК 74.267

Микола Прозар

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Стаття присвячена проблемі покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на етапі їх початкового вивчення в загальноосвітній школі. У роботі визначено педагогічні умови покращення означеного стану учнів у процесі фізичного виховання, реалізація яких дозволяє підвищити його ефективність у вирішенні поставлених завдань. Установлено спроможність учнів 4-х класів оволодівати прийомами волейболу на рівні, визначеному чинною програмою фізичної культури для п'ятикласників, що дозволяє оптимізувати зміст їх фізичного виховання на цьому етапі навчання. Водночас підтверджено дані про високу ефективність на етапі початкового вивчення спортивних ігор оволодівати протягом одного навчального року прийомами однієї спортивної гри (концентровано) задля вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, учні 4–5 класів, спортивні ігри, фізичний стан, педагогічні умови.

Статья посвящена проблеме улучшения физического состояния учащихся 4–5 классов средствами спортивных игр на этапе их начального изучения в школе. В работе определены педагогические условия улучшения указанного состояния учащихся в процессе физического воспитания, реализация которых позволяет повысить его эффективность в решении поставленных задач. Установлена возможность учеников 4-х классов овладевать приемами волейбола на уровне, установленном действующей программой физической культуры для пятиклассников, что позволяет оптимизировать содержание их физического воспитания на этом этапе обучения. В то же время подтверждены данные о высокой эффективности на этапе начального обучения спортивным играм овладевать в течение одного учебного года приемами одной спортивной игры (концентрированно) для решения различных по содержанию задач физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, ученики 4–5 классов, спортивные игры, физическое состояние, педагогические условия.

Article is devoted to the improvement of the physical condition of students 4–5 classes means sports games on the stage of their initial study in secondary school. In the work conditions improve pedagogical appointed state students during physical education, the implementation of which can increase its effectiveness in solving the tasks set ability students 4th grade to master the techniques of volleyball at a level determined by the current physical education program for fifth graders, which allows optimize their content of education at this stage of training. However, evidence of the high efficiency at the initial study sports master for one academic year of a sports game receptions (concentrated) to address different problems within the meaning of physical education.

Key words: physical education, students 4–5 classes, sports, physical condition, pedagogical conditions.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Численними дослідженнями доведено, що одним з ефективних засобів фізичного виховання є спортивно-ігрові вправи [8; 19], а, враховуючи їхню частку в структурі навчального матеріалу з фізичної культури, вони є також провідними у вирішенні освітньо-виховних та оздоровчих завдань учнів початкової школи. Разом із тим результати реалізації чинної навчальної програми [14] засвідчують її недостатню ефективність у вирішенні одного з основних завдань – покращення фізичного стану учнів [13].

Основними недоліками, що зумовлюють такий результат, є: недостатня рухова активність учнів у позаурочний час, низька моторна щільність уроків, зумовлена методичними особливостями етапу початкового вивчення матеріалу чинної програми взагалі й прийомів спортивних ігор зокрема, що не забезпечує необхідних фізичних навантажень [4], а фрагментарне вивчення лише окремих прийомів цих ігор – використовувати їх як цілісну рухову діяльність [6; 9]. Останнє, а також неврахування побажань учнів щодо використання певних видів фізичних вправ загалом негативно впливають

на їхню мотивацію до активності на уроках такого змісту [10; 20]. Крім цього, чинна програма [14] лише частково враховує сприятливий вік для початку занять баскетболом, гандболом і волейболом – матеріал починають вивчати у 2, 4 і 5 класах відповідно, хоча сприятливим є вік 8–9, 11–12 і 10–11 років [15].

Розв'язанню означеної проблеми частково можуть сприяти дані про високу ефективність концентрованого (протягом одного навчального року) вивчення всіх основних прийомів певної спортивної гри [12], а також про необхідність урахувувати особливості зміни показників фізичного стану дівчаток і хлопчиків, формувати зміст уроків фізичної культури з урахуванням положень теорії адаптації [1]. Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких, передусім на етапі початкового вивчення спортивних ігор, сприятиме покращенню фізичного стану учнів 4–5 класів.

Мета дослідження – розробити програму покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор на основі визначених педагогічних умов.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; біологічні – антропометрія, пульсометрія, динамометрія, спірометрія, сфігмоманометрія; соціологічні – анкетне опитування, бесіда; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент; математико-статистичні.

У констатувальному експерименті взяли участь: 62 дівчинки і 48 хлопчиків – учні 4-х класів, відповідно 46 і 49 – учні 5-х класів загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 12, 14 м. Кам'янець-Подільський та 150 вчителів фізичної культури Хмельницької області.

У формульовальному експерименті взяли участь: 46 дівчаток і 54 хлопчики – учні 4-х класів, відповідно 31 і 33 – учнів 5-х класів (експериментальні групи) загальноосвітніх навчальних закладів № 5, 9, 12, 14, 15 м. Кам'янець-Подільський. Контрольними були групи учнів 4–5 класів, які брали участь у попередньому етапі констатувального експерименту.

Результати дослідження. Проаналізувавши наукові й документальні матеріали для вивчення стану розробленості досліджуваної проблеми, зокрема встановили, що одним із першочергових завдань фізичного виховання є покращення фізичного стану, оскільки в більшості дітей початкової та основної школи він незадовільний, а традиційна реалізація чинної програми недостатньо ефективна в забезпеченні позитивного результату [13]. Установлено також, що в психологічному, біологічному та педагогічному аспектах спортивно-ігрові вправи відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії на організм, що створюють великі можливості впливу на всі сфери життєдіяльності дитини на тлі (що особливо важливо) її емоційного піднесення [8]. Водночас недостатньо розроблені педагогічні умови використання спортивно-ігрових вправ для покращення фізичного стану учнів 4–5 класів, особливо на етапі початкового оволодіння ними, враховуючи вимоги чинних програм з фізичної культури [14; 17]. Одним із перспективних є реалізація підходу, що передбачає оволодіння базовими прийомами певної спортивної гри протягом одного навчального року (концентровано), насамперед завдяки створенню передумов для відносно повноцінної ігрової та позаурочної діяльності, провідної умови високої активності учнів під час уроків такого змісту. Ефективність цього підходу доведена під час вивчення баскетболу в 6 класі [12], він є визначальним у чинній програмі для учнів 1-х класів під час вивчення прийомів футболу [14]. Проте дотепер відсутні дослідження з визначення педагогічних умов, реалізація яких на етапі початкового вивчення волейболу та гандболу в 4 і 5 класах сприятиме покращенню фізичного стану учнів.

У результаті дослідження було проведене анкетне опитування 150 учителів фізичної культури Хмельницької області. Установлено, що учні виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми, передусім футболом (96,3% опитаних), волейболом (62,5%) і баскетболом (56,3%). Вивчення чотирьох спортивних ігор протягом одного навчального року має суттєві недоліки, насамперед в аспекті неспроможності забезпечити високу моторну щільність таких уроків (75%), необхідний рівень оволодіння прийомами кожної гри (90,5%) й у зв'язку із цим знижує бажання використовувати їх у позаурочній діяльності. На переконання вчителів (63,8%) деякі організаційно-методичні підходи до реалізації змісту чинних програм фізичної культури необхідно вдосконалювати, а один із можливих варіантів – перегляд віку, з якого можна розпочинати вивчення певної з визначених ними у 4–5 класах спортивних ігор, й уточнення ефективності концентрованого вивчення однієї гри протягом одного навчального року.

Водночас виявили, що традиційний підхід до реалізації змісту чинних програм фізичної культури не забезпечує необхідного покращення фізичного стану учнів 4–5 класів. Так, згідно з віковими стандартами та пропонованими дослідниками нормативами оцінки функціональні показники на початку цих років навчання відповідають переважно нижчому від середнього рівню, показники фізичної підготовленості – середньому, а наприкінці – ще нижчим рівням. Зміна відзначається таким чином: у 4 класі в дівчаток покращується тільки вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (5,7%) та абсолютна м'язова сила (10,2%), погіршується – загальна витривалість (6,9%) ($p < 0,05$), у 5 класі – на 20,3% підвищується вияв координації в метаннях на дальність ($p < 0,01$). У хлопчиків у 4 класі покращується вибухова сила м'язів нижніх кінцівок та абсолютна м'язова сила в межах 5,1–15,5%, у 5 класі – частота рухів, швидкісна сила, координації в метаннях на дальність, абсолютна м'язова сила в межах 4,4–16,7% (від $p < 0,05$ до $p < 0,01$). Зміна функціональних показників дівчаток і хлопчиків відзначається лише тенденцією до різних за спрямованістю змін, тобто засвідчує їх вияв на досягнутому рівні.

Крім цього, під час експерименту одержали дані щодо здатності учнів 4-го класу оволодівати прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників. Дані засвідчили, що на початку в дівчаток, які розпочали навчання в 4 класі, знання й уявлення про базові прийоми волейболу знаходяться на початковому й середньому рівнях, у п'ятикласниць про ті самі прийоми – на середньому, за винятком “розміщення і переходу гравців на майданчику”, оціненого балом “3” (початковий рівень). Порівнюючи ці дані, виявили: п'ятикласниці порівняно з ученицями 4 класу відзначаються кращим виконанням стійки волейболіста (оцінка відповідно $5,08 \pm 0,13$ і $4,3 \pm 0,09$ бала; $p < 0,001$), пересувань у стійці ($4,89 \pm 0,13$ і $4,27 \pm 0,12$ бала; $p < 0,01$), передачі м'яча двома руками зверху в парах ($4,44 \pm 0,13$ і $3,52 \pm 0,13$; $p < 0,001$), прийомів-передач м'яча двома руками знизу від стіни ($4,24 \pm 0,12$ і $3,64 \pm 0,12$), після накидання партнером ($5,15 \pm 0,12$ і $5,83 \pm 0,11$) і самостійно ($5,04 \pm 0,12$ і $4,48 \pm 0,11$; $p < 0,01$). Аналогічні розбіжності виявили в хлопчиків, які на початку експерименту розпочали навчання в 4 і 5 класах. Таку перевагу п'ятикласників пов'язували з кращими знаннями й руховим досвідом, передусім у зв'язку з віком та практикою гри в “піонербол”, використанням у попередній рік навчання рухливих ігор з діями, що за структурою подібні до визначених прийомів волейболу. Наприкінці навчального року результати були зовсім інші: у дівчаток, які були ученицями 4 класу, результати виконання прийомів волейболу зросли в середньому вдвічі ($p < 0,001$), досягнувши середнього й достатнього рівнів, а найкраще вони оволоділи прийомом-передачею м'яча двома руками знизу під

час накидання партнером і самостійно ($9,82 \pm 0,21$ і $8,73 \pm 0,2$ бала), пересуванням у стійці волейболіста ($8,15 \pm 0,2$ бала), передачею м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці ($8,21 \pm 0,24$ бала), стійкою волейболіста ($8,3 \pm 0,2$ бала). У дівчаток, які були ученицями 5 класу, оцінки також покращилися, досягнувши середнього й достатнього рівнів, а найкращими були за техніку виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу під час накидання партнером і самостійно ($8,83 \pm 0,19$ і $7,68 \pm 0,21$ бала), стійки волейболіста ($7,76 \pm 0,22$ бала), пересування в стійці ($7,59 \pm 0,22$ бала). Порівнюючи ці оцінки, виявили, що в більшості випадків вони практично не відрізнялися. Проте, зважаючи на значно нижчі оцінки учениць 4 класу в певних прийомах на початку, наприкінці це свідчило про кращі показники, ніж в учениць 5 класу в прийомі-передачі м'яча двома руками знизу під час накидання його партнером, накидання самостійно й після відскоку від стіни, – оцінки склали відповідно $9,82 \pm 0,21$ і $8,83 \pm 0,19$ бала ($p < 0,001$), $8,73 \pm 0,2$ і $7,68 \pm 0,21$ ($p < 0,01$), $7,15 \pm 0,2$ і $6,33 \pm 0,21$ ($p < 0,05$), а також у виконанні “розміщення і пересування гравців на майданчику”. Аналогічними особливостями зміни результатів протягом навчального року та під час порівняння підсумкових досягнень відзначалися хлопчики – учні 4 і 5 класів. Ураховуючи одержані дані, можна припустити кращі можливості перших в оволодінні визначеними програмою прийомами волейболу, а загалом констатувати щонайменше однакові можливості дівчаток і хлопчиків обох вікових груп у досягненні зазначеного рівня оволодіння навчальним матеріалом. Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків реалізації змісту чинних програм з фізичної культури на уроках у 4–5 класах, способів їх усунення, у тому числі щодо педагогічних умов покращення фізичного стану учнів на етапі початкового вивчення визначених спортивних ігор та вирішення деяких інших завдань фізичного виховання.

З урахуванням педагогічних умов розробили експериментальну програму. Під час її формування виходили з необхідності виконати вимоги загальних і методичних принципів фізичного виховання [21], чинних програм фізичної культури [14; 17], але передусім щодо врахування інтересів і побажань учнів, формування потреби систематично використовувати фізичні вправи, а також положення теорії адаптації [15], покращення функціональних показників і фізичних якостей [1], вікових особливостей розвитку максимальної аеробної й анаеробної потужності дітей [2].

Водночас, визначаючи педагогічні умови і формуючи зміст програми, урахували нижчезазначене.

Концентроване вивчення в 4 класі прийомів волейболу, у 5 – гандболу. Спиралися на одержаний експериментально висновок про спроможність учнів 4 класу досягати кращих, ніж в учнів 5 класу результатів у вивченні прийомів волейболу, передбачених програмою останніх [17]. Ураховували також дані дослідників [12] і практиків [3; 6; 9] про ефективність концентрації зусиль дітей у певному напрямі, оскільки це дозволяє швидше, ніж за одночасного вивчення декількох спортивних ігор, створити передумови для якнайшвидшої ігрової практики учнів, підвищення їх інтересу, загальної й моторної щільності уроків такого змісту [7; 15].

Реалізуючи зазначену умову, у 4 класі вивчали прийоми нової спортивної гри, але не визначеною програмою фізичної культури [14] гандболу, а волейболу, адресованих іншою чинною програмою [17] п'ятикласникам; протягом одного навчального року останні вивчали прийоми гандболу, визначені цими програмами на четвертий і п'ятий роки навчання.

Забезпечення розвивального характеру процесу вивчення прийомів визначених спортивних ігор. Визначаючи цю умову, урахували положення теорії “розвивального

навчання” Л.С.Виготського, а саме: визначали складність для учнів кожного прийому спортивної гри, використовували рухливі ігри під час удосконалення й ігрову практику під час закріплення техніки цих прийомів. Необхідність першої зазначеної дії вчителя витікала з одержаних раніше даних про неоднакову результативність виконання прийомів гри у волейбол після їх вивчення. Другою дією підвищували інтерес учнів до зазначеного матеріалу, передусім урізноманітненням засобів і враховуючи високу ефективність рухливих ігор для вдосконалення вивченого прийому [20]. На вивчення найбільш складних прийомів відвели більше часу, до них віднесли: волейбол – розміщення й перехід гравців на майданчику, передача м’яча двома руками зверху від стіни та в парах, прийом-передача м’яча двома руками знизу від стіни; гандбол – пересування в стійці, зупинка подвійним кроком і стрибком, ловіння й передача м’яча зігнутою рукою зверху в русі, у дівчаток додатково передача м’яча на дальність. Щодо ігрової практики, то її спрямовували передусім на вдосконалення вивчених технічних прийомів, а організація передбачала: зменшення розмірів ігрового майданчика (зменшення висоти розташування сітки), використання спрощених правил, формування чотирьох команд для участі в грі всіх учнів, їхню сталість і врахування результатів усіх проведених ігор.

Формування бажання учнів здійснювати рухову активність у позаурочний час. Виокремлюючи цю умову, спиралися на одержані раніше дані про інтерес і бажання учнів використовувати різні за змістом рухливі ігри, але насамперед з елементами спортивних. Водночас ураховували важливість сформованої мотивації для практичної реалізації учнями рухової активності в різних формах й успішного вирішення завдань фізичного виховання [18]. У зв’язку із цим: ураховували зазначені побажання учнів; на початку навчального року й наприкінці кожної чверті у вихідний день проводили змагання для оцінки розвитку фізичних якостей, на які впливали в поточний період; долучали батьків до участі в змаганнях як уболівальників; переможців визначали не лише за кращим результатом, але й за приростом; оцінюючи учнів за навчальні півріччя та рік, ураховували поточні досягнення, результати змагань і приріст показників фізичного стану.

Обов’язковість і систематичність педагогічного контролю. Виокремлюючи цю умову, ураховували його важливість, необхідність систематичного здійснення й комплексності використаних заходів [11]. Передусім виходили з необхідності коригувати склад фізичних вправ та їх дозування на певний період навчання у зв’язку з індивідуальними особливостями учнів навіть однорідної за статтю й віком вибірки та у зв’язку із завданням покращити показники фізичного стану – забезпечити утворення накопичувальної адаптації, що неможливо без постійного, але поступового підвищення навантажень [5; 21]. Водночас виходили з можливості разом з іншими визначеними заходами підвищувати зацікавленість і бажання учнів виконувати поставлене завдання, оскільки це залежить від спроможності учня його виконати, можливості продемонструвати хороший результат або досягти покращення. У зв’язку із зазначеним зміст експериментальної програми передбачав проведення вихідного, поточного, підсумкового й оперативного контролю. Останній здійснювали на кожному уроці для визначення відповідності запропонованого фізичного навантаження поточним можливостям учня, у випадку невідповідності його коригували (збільшували чи зменшували кількість повторень вправи або час виконання, темп, інтервали відпочинку). Вихідний, підсумковий, поточний контроль здійснювали відповідно на початку, наприкінці навчального року та наприкінці кожної чверті для визначення: під час перших двох – стану вияву досліджуваних показників фізичного стану, під час останнього – показників фізичної підготовленості, на які впливали протягом поточної чверті. Як зазначалося раніше, ці

види контролю відбувались у формі змагань. При цьому за результатами вихідного контролю кожному учню визначали оптимальне дозування вправ визначеної (залежно від статі й року навчання) спрямованості, а також прогнозували досягнення, які наприкінці чверті забезпечать оцінку високого, достатнього, середнього чи початкового рівнів, ураховуючи, що за різних початкових значень приріст буде неоднаковим.

Вплив на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, ураховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення. Виокремлюючи цю умову, ураховували мету розробленої програми – покращити показники фізичного стану учнів без зниження якості вирішення інших завдань фізичного виховання. Це визначило комплексний характер означеної умови та необхідність алгоритмізації проєктувальних дій учителя. Послідовність їх реалізації та зміст передбачав: урахування особливостей фізичного стану при визначеності спрямованості впливу; підготовку учнів на початку навчального року до високих фізичних навантажень; оптимальний розподіл протягом року навчальних завдань і завдань розвивального змісту; систематичне виконання домашніх завдань зі змістом, що відтворює кожний останній урок; регулярне поточне оцінювання результатів діяльності учнів та акцент тільки на досягненнях, уникаючи покарань.

Висновки

1. Вивчення науково-методичних джерел виявило, що спортивні ігри в психологічному, біологічному й педагогічному аспектах відзначаються настільки широким діапазоном позитивної дії, що створюють великі можливості на тлі позитивного емоційного піднесення впливати на всі сфери життєдіяльності дитини.

2. Показники фізичного стану дівчаток і хлопчиків 4–5 класів на початку навчального року не відповідають чинним статеві-віковим нормам: функціональні були на нижчому від середнього рівні, фізичної підготовленості – на середньому.

3. Учні 4–5 класів виявляють бажання займатися на уроках фізичної культури спортивними іграми: за інформацією вчителів зі стажем понад п'ять років, передусім футболу (96,3% опитаних), волейболу (62,5%) і баскетболу (56,2%).

4. Експериментально встановлено, що учні 4 класів оволодівають прийомами волейболу, визначеними програмою з фізичної культури п'ятикласників, щонайменше на однаковому з останніми рівні.

5. Покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор у процесі фізичного виховання, посилення їхньої мотивації до рухової активності в позаурочний час, індивідуально оптимальне дозування фізичних вправ визначеної спрямованості забезпечується реалізацією, передусім педагогічних умов, що пов'язані із систематичністю педагогічного контролю та впливом на кожному уроці навчального року на показники фізичного стану, враховуючи визначений алгоритм організаційно-методичного забезпечення.

6. Результати виконання визначених чинними програмами з фізичної культури учнів 4–5 класів дев'яти прийомів волейболу, дев'яти – гандболу та використання їх у цілісній ігровій діяльності засвідчують перевагу використаного в розробленій програмі підходу над традиційним до вирішення цих навчальних завдань.

Подальші дослідження вбачаємо в удосконаленні змісту навчального матеріалу, підходів до вивчення спортивних ігор і покращення фізичного стану учнів наступних класів у процесі фізичного виховання.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.

2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с. – (Серия “Физическая культура и спорт в школе”).
4. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57–70.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : уч. пособ. [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
6. Виера Б. Л. Волейбол : Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон ; пер. с англ. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 161 с.
7. Декерс Л. Мотивация : Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
9. Железняк Ю. Д. Волейбол : метод. пособ. / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Круцевич Т. Ю. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр. VII Междунар. науч. конгр., г. Москва, 21–24.5.2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 262–263.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : уч. пособ. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Полиграф-Экспрес, 2005. – 195 с.
12. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. З. Максимів. – Львів, 2007. – 20 с.
13. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
14. Основи здоров'я і фізична культура : Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : 1–11 класи. – К. : Початкова школа, 2001. – 112 с.
15. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
16. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика : монографія / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'яненко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
17. Фізична культура і здоров'я : Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу : 5–9 класи. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 110 с.
18. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд., стер. – С. Пб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
19. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Цьось. – Х., 2005. – 40 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
21. Bouchard C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК 37.037: 612

ББК 75.0

Сергій Рихлюк

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стаття присвячена розгляду питання відбору спортсменів з урахуванням морфофункціональних особливостей. Досліджено морфологічні й функціональні критерії, запропоновано систему оцінювання потенційних можливостей гімнастів 12–13 років на етапі попередньої базової підготовки. Це дало змогу виявити індивідуальні особливості юних спортсменів, скласти об'єктивну думку щодо їх потенційних можливостей та подальших досягнень у спортивній гімнастиці.

Ключові слова: морфофункціональні показники, етап попередньої базової підготовки, спортивна гімнастика.

Статья посвящена рассмотрению вопроса отбора спортсменов с учетом морфофункциональных особенностей. Исследованы морфологические и функциональные критерии, предложена система оценки потенциальных возможностей гимнастов 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки. Это позволило выявить индивидуальные особенности юных спортсменов, составить объективное мнение относительно их потенциальных возможностей и дальнейших достижений в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, этап предварительной базовой подготовки, спортивная гимнастика.

The article is devoted to consideration questions of sportsmen selection taking into account morpho-functional features. The morphological and functional criteria are selected and the estimation system of 12–13 aged young gymnasts potential possibilities being on the preliminary base preparation stage is offered. It gave possibility to expose the gymnasts individual features, make objective presentation in relation to their potential possibilities and subsequent achievements in sports gymnastic.

Key words: morphofunctional indexes, stage of preliminary base preparation, sports gymnastic.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні проблема відбору перспективних спортсменів активно досліджується в різних країнах як одна з актуальних проблем у сучасних умовах спорту вищих досягнень [9]. Об'єктивність оцінювання потенційних можливостей спортсмена й у цілому успіх спортивного відбору багато в чому залежить від правильного вибору критеріїв, окремих показників, умов їхньої реєстрації. При цьому особливо підкреслена необхідність відповідності показників етапу багаторічної підготовки специфіці виду спорту, а також віковим, статевим та іншим особливостям тих, хто займається спортом [10; 11]. Безперервне зростання спортивних досягнень у спортивній гімнастиці, висока конкуренція на міжнародній спортивній арені вимагають невпинного пошуку ефективних методичних, організаційних та управлінських рішень у багаторічній підготовці спортсменів. Сучасна світова практика й наукові дослідження [3; 5] свідчать про те, що найвищі досягнення в спортивній гімнастиці доступні лише особливо обдарованим спортсменам, які володіють рідкісними морфологічними властивостями, високим рівнем фізичних і психічних здібностей, а також технічною майстерністю. Оскільки мало хто володіє відповідним повним комплексом задатків, питання пошуку обдарованих спортсменів відрізняється своєю складністю. Розглядаючи комплексну систему відбору, слід відзначити, що врахування морфологічних характеристик і функціональних можливостей організму спортсменів – важлива складова цього процесу, що вимагає подальшого вивчення, зокрема в спортивній гімнастиці.

На різних етапах спортивного вдосконалення змінюється значущість різних властивостей та особливостей морфологічного й функціонального стану спортсмена, які визначають його обдарованість і результати спортивного вдосконалення. Тому інформативність окремих критеріїв спортивного відбору та методів його проведення на різних етапах мають свої відмінності [4]. На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навичок. Результатом цього етапу є опанування техніки спеціальних підвідних вправ, що дозволить у майбутньому якісно оволодіти технікою обраного виду спорту, яка повинна відповідати його морфофункціональним особливостям [6]. На думку деяких авторів [2; 6], індивідуалізація на етапі попередньої базової підготовки полягає у виявленні індивідуальних особливостей тілобудови, генетичної схильності, функціональних показників та урахуванні цих особливостей у підготовці спортсменів. Урахування індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів на цьому етапі визначає успішність спортивної діяльності в майбутньому. Морфологічні параметри спортсменів мають важливе значення під час створення модельних характеристик спортсменів тієї чи іншої спортивної спеціалізації. На підставі науково-методичних досліджень можна стверджувати, що вивчено особливості тілобудови представників різних видів спорту (Л.В.Волков, 1997; W.Zaporożanow, H.Sozansk, 1997; Л.С.Фролова, І.Д.Глазирін, 2005; П.Дробний, 2002; О.О.Рівна, 2006; В.Г.Олешко та ін., 2004; А.А.Солонкин та ін., 2008), показано доцільність використання комплексу показників під час відбору, серед яких особливо інформативними є повздовжні розміри тіла та кінцівок (Н.Ж.Булгакова, 1986).

Н.Н.Сак і Г.П.Артемьева [4] у своїх дослідженнях показали можливість оцінювання перспективності спортсмена на підставі морфологічних критеріїв з упровадженням системи довготривалої антропометричної паспортизації, заснованої на використанні методів математичного моделювання. Численні наукові праці дозволяють стверджувати, що антропометричні ознаки, особливо їхній комплекс, є передумовою спортивних результатів як у юних, так і в більш кваліфікованих спортсменів. Низка науково-методичних досліджень [1; 10; 11] спрямована на вивчення особливостей змін провідних фізіологічних систем організму, що розвиваються під впливом тренувальних занять різними видами спорту. Таким чином, вивченню морфофункціональних особливостей спортсменів у різних видах спорту присвячено багато науково-методичних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів. Однак, незважаючи на існування окремих наукових публікацій, недоліком у теорії і методиці підготовки юних спортсменів у спортивній гімнастиці є відсутність науково обґрунтованих рекомендацій, системи об'єктивного оцінювання обдарованості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спорту.

Мета роботи – дослідити морфологічні та фізіологічні показники, рекомендовані для відбору на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. У роботі використані теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, антропо- і фізіометрія, методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь юні спортсмени СДЮСШОР №1 м. Івано-Франківськ та ДЮСШ №2 м. Коломия. Обстежено 35 юних гімнастів віком 12–13 років.

Результати дослідження. Одним із головних завдань відбору дітей, які мають рухові здібності, на етапі попередньої базової підготовки є індивідуальний прогноз розвитку морфологічних показників [5]. Під час оцінювання морфологічного статусу реєструвалися такі показники: довжина, маса тіла, окружність грудної клітки (табл. 1). Результати дослідження фізичного розвитку (табл. 1) свідчать, що залучені до обстеження спортсмени є більш однорідними за показниками довжини тіла, окружності

грудної клітки. Це підтверджується коефіцієнтом варіації (V), що знаходиться в межах від 3,01% до 9,67%. Більш значне розсіювання спостерігається в показниках динамометрії (V до 17,85%). Слід відзначити, що всі показники, які досліджувалися, мають тенденцію до зростання протягом року.

Таблиця 1

Статистичні значення морфологічних показників, рекомендованих для відбору юних гімнастів 12–13 років

Показники	Статистичні характеристики	12 років	13 років
Довжина тіла, см	x	154,78	162,23
	S	4,74	4,91
	V	3,06	3,03
	m	0,72	0,99
Маса тіла, кг	x	45,78	49,24
	S	3,81	5,27
	V	5,16	6,82
	m	0,76	1,12
Окружність грудної клітки, см	x	21,24	28,14
	S	2,79	4,58
	V	13,13	16,28
	m	0,56	0,98
Динамометрія (сильніша рука), кг	x	19,52	26,27
	S	2,97	4,30
	V	15,23	16,37
	m	0,59	0,92

Зазначимо, що виявлено різні темпи приросту показників. Так, довжина тіла в юних гімнастів 12 років має відмінність від 13-річних на 3,88%; маса тіла – на 6,96%; окружність грудної клітки – на 6,86%. Багато авторів у дослідженнях довели позитивний вплив систематичних занять різними видами спортивної діяльності на функціональний стан спортсменів. Брати до уваги потрібно й те, що різні види спорту висувають різні вимоги не лише до тілобудови, а й до функціональних можливостей і рухових здібностей юних спортсменів [5]. Особливістю діагностики функціональних систем спортсмена під час спортивного відбору на етапі попередньої базової підготовки є те, що добираються методики, які не потребують попереднього формування спеціальних навичок [4; 8]. У дослідженні ми визначали показники функціонального стану кардіореспіраторної системи (табл. 2).

Таблиця 2

Значення показників функціонального стану юних гімнастів віком 12–13 років ($x \pm m$)

Вік	ЧСС, уд. хв	АТ сист., мм рт. ст.	АТ діаст., мм рт. ст.	ЖЄЛ, л	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с
12 років	74,76±0,76	101,76±1,14	63,12±0,55	2,25±0,05	42,37±0,83	22,83±0,55
13 років	71,68±0,77	103,23±1,14	63,23±0,70	2,74±0,05	56,14±1,22	28,30±0,65

Середньостатистичні значення ЧСС й артеріального тиску обстежуваних спортсменів були нижчі за середні показників, що характеризують норму для цієї вікової

групи. Це пов'язано з наявністю чіткої залежності між впливом фізичних вправ і реакцією організму на них. У результаті досліджень була виявлена тенденція до зниження ЧСС у юних спортсменів, що пояснюється особливостями вікового розвитку організму дітей у цей період. Показники ЖЕЛ відповідали віковій нормі для підліткового віку. Очевидно, що знання згаданих особливостей будуть додатковими відомостями з проблеми адаптації дитячого організму до систематичної м'язової роботи, тому стануть основою для розробки критеріїв відбору перспективних гімнастів. Під час спортивного відбору для оцінювання тестових випробувань використовують різноманітні шкали. Найбільш інформативною фахівці [5; 6; 7; 8] вважають дев'ятибальну шкалу.

Подальші наші дослідження були пов'язані з розробкою нормативів оцінювання за функціональними показниками в спортсменів 12–13 років, розрахованих за 9-бальною сигмальною шкалою. Як приклад наведемо лише нормативи оцінювання деяких функціональних показників (табл. 3).

Таким чином, визначення морфофункціональних особливостей гімнастів під час відбору на етапі попередньої базової підготовки має велике значення для успішнішої побудови подальшого процесу виховання спортсменів високої кваліфікації.

Таблиця 3

Нормативи оцінювання функціональних показників, розрахованих за 9-бальною сигмальною шкалою, у гімнастів 12–13 років

Вік, років	Оцінка, бали								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Життєва ємкість легенів									
12 років	≤ 1,85	1,86 ÷ 1,97	1,97 ÷ 2,08	2,08 ÷ 2,19	2,20 ÷ 2,30	2,31 ÷ 2,42	2,42 ÷ 2,53	2,54 ÷ 2,64	≥ 2,65
13 років	≤ 2,32	2,33 ÷ 2,44	2,45 ÷ 2,56	2,56 ÷ 2,68	2,68 ÷ 2,80	2,81 ÷ 2,92	2,92 ÷ 3,04	3,04 ÷ 3,16	≥ 3,16
Проба Штанге									
12 років	≤ 35,03	35,07 ÷ 37,12	37,16 ÷ 39,20	39,24 ÷ 41,28	41,33 ÷ 43,41	43,45 ÷ 45,49	45,54 ÷ 47,58	47,62 ÷ 49,66	≥ 49,71
13 років	≤ 46,03	46,09 ÷ 38,91	48,96 ÷ 51,78	51,83 ÷ 54,65	54,70 ÷ 57,58	57,63 ÷ 60,45	60,50 ÷ 63,32	63,37 ÷ 66,19	≥ 66,25
Проба Генчі									
12 років	≤ 17,98	18,01 ÷ 19,36	19,39 ÷ 20,74	20,77 ÷ 22,12	22,13 ÷ 23,52	23,55 ÷ 24,90	24,93 ÷ 26,28	26,31 ÷ 27,66	≥ 27,69
13 років	≤ 22,94	22,97 ÷ 24,46	24,49 ÷ 25,99	26,02 ÷ 27,51	27,54 ÷ 29,07	30,59 ÷ 30,62	31,02 ÷ 32,12	32,15 ÷ 33,64	≥ 33,67

Висновок

Одним із перспективних напрямів наукового забезпечення системи підготовки гімнастів є дослідження їхніх морфофункціональних характеристик, а комплексна система оцінювання морфофункціональних показників, яка представлена в роботі, дозволяє виявити індивідуальні особливості гімнастів, скласти об'єктивну оцінку їхніх потенційних можливостей та рівень природних задатків.

1. Бабій В. Вивчення впливу систематичних занять великим тенісом на функціональний стан кардіореспіраторної системи хлопчиків і дівчаток середнього шкільного віку / Бабій В., Маліков М. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 208–210.
2. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта : [монография] / Губа В. П. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. завед. физ. восп. и спорта] / Платонов В. Н. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
4. Сак Н. Н. К морфологическим возможностям прогностической оценки перспективности спортсмена / Н. Н. Сак, Г. П. Артемьева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 243–247.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : [підручник] / Сергієнко Л. П. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – Кн. 1. – 672 с.
6. Сыч С. П. Математико-информационное обеспечение системы спортивного отбора / С. П. Сыч, Е. И. Каган, Р. Г. Грицаенко // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сб. науч. тр. – К. : КГИФК, 1990. – С. 117–125.
7. Фомин А. Н. Морфофункциональные предпосылки возрастных изменений кардио- и гемодинамики при занятиях спортом / А. Н. Фомин, Н. А. Фомин, Н. Н. Дятлова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 21–25.
8. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
9. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті / Шинкарук О. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2/3. – С. 35–40.
10. Шинкарук О. Отбор спортсменов на заключительном этапе многолетней подготовки – этапе сохранения достижений / О. Шинкарук, В. Кулыба // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 148.
11. Zaporozanow W. Dobor i kwalifikacja do sportu / W. Zaporozanow, H. Sozanski. – Warszawa, 1997. – 114 с.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Лісовський Б. П.

УДК 796.011.1: 611.986

ББК 74.580.055.45

Мар'ян Пітин

ІГРОВИЙ МЕТОД У ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті обґрунтовано та розроблено алгоритм ігрового методу (“пазл”) для формування у стрільців з лука теоретичних знань на прикладі провідних спортсменів України, що включає в себе мету, основні завдання, особливості проведення, власне компоненти гри, інформаційну довідку та варіанти модифікації відповідно до рівня підготовленості, кваліфікації та інших характеристик контингенту спортсменів.

Ключові слова: теоретичні знання, стрільба з лука, алгоритм, метод.

В статье обоснован и разработан алгоритм игрового метода (“пазлы”) для формирования у стрелков из лука теоретических знаний на примере ведущих спортсменов Украины, который включает в себя цель, основные задачи, особенности проведения, собственно компоненты игры, информационную справку и варианты модификации в соответствии с уровнем подготовленности, квалификации и других характеристик контингента спортсменов.

Ключевые слова: теоретические знания, стрельба из лука, алгоритм, метод.

The article substantiates the algorithm and game product (“Puzzle”) for the formation of archer theoretical knowledge on the example of the leading sportsmen of Ukraine, which includes the goal, the main task of the features, the actual components of the game, help and information options modified in accordance to the level of training, skills and other characteristics of the contingent of athletes.

Key words: theoretical knowledge, archery, algorithm, methods.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У спортивній діяльності обґрунтовано необхідність формування поруч зі спортивною майстерністю

інтелектуального рівня сучасного спортсмена як засобу активізації творчого ставлення до процесу підготовки, стимулювання розумової діяльності та вирішення виховних задач [1; 2; 5; 9; 10]. Це, у свою чергу, вимагає поглибленої обізнаності з обраного виду спорту, що сприятиме формуванню високого інтелектуального рівня та системи моральних цінностей особистості на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [7; 8].

У підготовці стрільців з лука виділяють теоретичну й практичну сторони. Формування початкового рівня теоретичних знань у спортсменів може відбуватися з використанням різних засобів і методів, що рекомендуються загальнопедагогічними підходами [3; 4; 8; 9; 10]. При цьому їх варіативність в умовах навчально-тренувального процесу не відображена. Питання теоретичної підготовки частково відображені в інших видах спорту [1; 2; 9]. Щодо стрільців з лука, то вони не були предметом досліджень, відображених у науково-методичній літературі, проте є вагомими з огляду на систему їхньої підготовки [3; 4], і це засвідчує їхню актуальність.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати алгоритм ігрового методу для формування теоретичних знань у спортсменів зі стрільби з лука на ранніх етапах підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів; порівняння; експертна оцінка; методи математичної статистики.

Для об'єктивізації змісту теоретичної підготовки спортсменів-лучників на ранніх етапах багаторічної підготовки використано метод експертної оцінки. У процесі його реалізації було розроблено анкету для п'яти експертів, що є фахівцями стрільби з лука та мають звання "Заслужені тренери України", тренери вищої категорії зі стажем роботи понад 10 років.

Анкета складалася із 2 частин: I – теорія стрільби з лука; II – олімпізм. Проаналізувавши інформацію, отриману за результатами опитування експертів, було сформовано та узагальнено пріоритетні знання в теоретичній підготовці спортсменів-лучників, які знаходяться на ранніх етапах багаторічної підготовки. Формуючи перший блок запитань, було поставлено мету – визначити постаті спортсменів, тренерів і спортсменів-параолімпійців, інформація про яких потребує включення в систему знань початківців. Для конкретизації за основу взято результати українських спортсменів з початку періоду незалежності України. Проте результати українських спортсменів за 1991 та 1992 рр. не розглядалися, що пов'язано з виступами у складі збірної команди СНД. Таким чином, до цього списку увійшли чемпіони й призери чемпіонатів Європи (м. Камбріліс, Іспанія, 2011 р.; м. Пореч, Хорватія, 2010 р.), чемпіонатів світу (м. Анталія, Туреччина, 1993 р.; м. Вікторія, Канада, 1997 р.; м. Нью-Йорк, США, 2003 р.), Ігор Олімпіад (м. Атланта, США, 1996 р.; м. Сідней, Австралія, 2000 р.; м. Афіни, Греція, 2004 р.; м. Пекін, Китай, 2008 р.).

Результати дослідження. За результатами експертної оцінки було визначено пріоритетність формування знань щодо провідних спортсменів-лучників України. Вагомими для розгляду та формування знань спортсменів-початківців були визначені теоретичні знання про Рубана Віктора (7,0 балів), Садовнічу Олену (7,0 балів), Грачова Дмитра (6,8 бала), Палеху Катерину (5,8 бала). Інші спортсмени набрали дещо нижчу кількість балів (табл. 1) [5; 6; 7]. Обґрунтуванням такого розподілу місць у рейтингу може бути те, що в чоловіків беззаперечними лідерами збірної команди України є В.Рубан – чемпіон Ігор XXIX Олімпіади, бронзовий призер Ігор XXVIII Олімпіади та Д.Грачов – бронзовий призер Ігор XXVIII Олімпіади. Ці спортсмени очолюють національний рейтинг України і є рекордсменами світу (м. Огден, США, 2011 р.) і претендентами на участь в Іграх XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012 р.). Окрім

цього, Віктор Рубан – рекордсмен України (м. Черкаси, Україна, 2001 р.), рекордсмен Європи, світу у складі збірної команди України (м. Ізмір, Туреччина, 2007 р.).

Таблиця 1

Середні значення оцінок експертів щодо формування знань про відомих стрільців із лука у спортсменів-початківців

Чоловіки	Рейтинг	Жінки	Рейтинг
Рубан Віктор	7,0	Садовніча Олена	7,0
Грачов Дмитро	6,8	Палеха Катерина	5,8
Івашко Маркіян	4,8	Коваль Вікторія	5,6
Пархоменко Ігор	4,8	Бурдейна Наталія	5,6
Сердюк Олександр	4,8	Белуха Наталія	4,8
Антонов Сергій	4,6	Сумко Катерина	4,8
Забродський Станіслав	4,6	Герасименко Ліна	4,8
Шкільний Костянтин	4,0	Бережна Тетяна	4,6
Євцький Валерій	3,0	Дорохова Тетяна	4,0

Низьку оцінку Валерія Євцького (середнє значення 3,0 бали) можна пояснити тим, що свої спортивні досягнення спортсмен демонстрував достатньо давно. Він учасник чемпіонату світу 1995 року (м. Джакарта, Індонезія, 1995 р.) і сьогодні не бере активної участі у стрільбі з лука.

Беззаперечним лідером серед жінок експерти визначили Садовнічу Олену – бронзову призерку Ігор XXVI Олімпіади (м. Атланта, США, 1996 р.), срібну призерку Ігор XXVII Олімпіади (м. Сідней, Австралія, 2000 р.) і Палеху Катерину – рекордсменку України (м. Черкаси, Україна, 2000 р.), рекордсменку Європи у складі команди (м. Турин, Італія, 2008 р.), учасницю Ігор XXVII Олімпіади (м. Афіни, Греція, 2004 р.), чемпіонку світу 2011 р. (м. Огден, США). Варто зазначити, що В.Коваль – учасниця Ігор XXIX Олімпіади в Китаї, член збірної команди України, срібна призерка Кубка світу (м. Единбург, Шотландія, 2010 р.), набрала однакову кількість балів разом із Н.Бурдейною (5,6). Т.Дорохова з результатом 4,0 бали займає в рейтингу останню позицію, що можна пояснити більш успішними її виступами в закритому приміщенні (бронзовий призер чемпіонату світу 2007 р. у Туреччині). Проте пріоритетними в системі змагання у стрільбі з лука є ті, які проводяться поза межами приміщень, серед них й Олімпійські ігри.

Склад тренерів визначався відповідно до досягнень спортсменів, наставниками яких вони є. До опитування були включені ті тренери, під керівництвом яких спортсмени демонстрували вагомні результати на змаганнях міжнародного рівня. Беззаперечними лідерами стали: М.К.Хусківадзе (6,8 бала), В.В.Сидорук (6,8 бала) (табл. 2).

Це може бути пов'язане з тим, що вони є фундаторами стрільби з лука як виду спорту в Україні, здобули значні спортивні досягнення та сьогодні активно працюють у своїй галузі.

Окрім цього, варто зазначити, що М.К.Хусківадзе, віком 92 роки, активно продовжує тренерську діяльність. Він – головний тренер Національної параолімпійської команди України зі стрільби з лука, координатор стрільби з лука української федерації спорту інвалідів; заслужений тренер України зі стрільби з лука, наставник відомих спортсменів, які нині успішно працюють тренерами, – М.П.Гавелко, Т.О.Образцової і т. д. Наставник Валентини Ковпан – срібної призерки Ігор XXI Олімпіади (м. Монреаль, Канада, 1976 р.), яка принесла першу олімпійську нагороду зі стрільби з лука для Львівщини, та Сергія Атаманенка – срібного призера Параолімпійських ігор (м. Сідней, Австралія, 2000 р.).

Таблиця 2

Середні значення оцінок експертів щодо формування знань про відомих тренерів зі стрільби з лука у спортсменів-початківців

Тренери	Рейтинг
Хусківадзе М. К.	6,8
Сидорук В. В.	6,8
Ніколаєв О. М.	6,4
Міненко В. А.	6,2
Михайленко В. А.	6,2
Єгоров А. І.	5,8
Прокопенко Л. Ц.	5,8
Михайленко Н. Д.	5,8
Гавелко М. П.	5,6
Сердюк В. А.	5,4
Коваль М. А.	4,0

Водночас В.В.Сидорук – головний тренер збірної команди України, один із засновників стрільби з лука в Україні та в Радянському Союзі. Перший абсолютний чемпіон Союзу (1963 р.), згодом абсолютний чемпіон Європи (1970 р.) і світу (1973 р.). Працював зі збірними командами Іспанії та Італії, спортсмени яких здобули олімпійські медалі (1992, 1996, 2000 рр.).

Високими балами (6,4–6,2) експерти також оцінили О.М.Ніколаєва, В.А.Міненко, В.А.Михайленко. О.М.Ніколаєв – засновник школи стрільби з лука в Харкові (1961 р.), заслужений тренер Радянського Союзу, заслужений тренер України, тренер вищої категорії (1991–2000 рр.), тренер збірної команди України. В.А.Міненко та В.А.Михайленко – заслужені тренери України, тренери вищої категорії. Зокрема, В.А.Михайленко – заслужений тренер України (1996 р.), тренер вищої категорії, заслужений працівник фізичної культури (2005 р.), старший тренер Львівської області, старший тренер Львівської обласної організації “Динамо”, голова тренерської ради Федерації стрільби з лука Львівської області, член президії Федерації стрільби з лука України (ФСЛУ). А.І.Єгоров – заслужений тренер України, тренер вищої категорії, заслужений працівник освіти і науки, почесний громадянин міста Чернівці, старший тренер Чернівецької області. Л.Ц.Прокопенко – заслужений тренер України, тренер вищої категорії, заслужений працівник фізичної культури. М.П.Гавелко – заслужений тренер України, тренер вищої категорії, старший тренер Спортивного клубу армії та Львівської школи вищої спортивної майстерності. З 2000 р. – старший тренер молодіжної збірної команди України.

Окремою складовою першого розділу анкети розглядалися спортсмени-параолімпійці. Ми не вказували конкретних прізвищ, а пропонували назвати тих спортсменів-параолімпійців, які гідні бути представленими в системі теоретичних знань спортсменів-початківців у стрільбі з лука. За основу взято те, що спорт інвалідів є однією з основних форм існування спорту в суспільстві загалом.

Експерти відзначили, що формувати знання про спортсменів-параолімпійців у системі теоретичних знань серед початківців необхідно. Окрім того, більшість експертів відзначила, що це люди, у яких слід перейняти силу духу й волю до перемоги.

Серед таких спортсменів варто відзначити Сергія Атаманенка – срібного призера Параолімпійських ігор у Сіднеї (2000 р.), Романа Гутника – учасника трьох Параолімпійських ігор, багаторазового чемпіона Європи.

Отож за результатами експертної оцінки було визначено та доповнено знання щодо розділів теоретичної підготовки спортсменів у стрільбі з лука: техніку стрільби з лука, спортивний інвентар та олімпійську освіту.

Оскільки на ранніх етапах підготовки пріоритетними у формуванні знань є ігровий метод навчання, ми розробили алгоритм настільної гри, спрямованої на формування мотивації, розширення світогляду юних спортсменів. Алгоритм створений на тематику стрільби з лука з урахуванням результатів експертного опитування, наведеного вище. У цій статті запропоновано варіант гри “Пазли” стосовно провідних стрільців з лука України. Схожий алгоритм можна представити і для формування знань щодо провідних тренерів України у стрільбі з лука, а також спортсменів-параолімпійців.

Історія виникнення головоломки під назвою “Пазли” сягає своїм корінням у XVIII століття. Її засновником став учитель географії, який наклеїв карту світу на дошку й розділив її на частини, щоб запропонувати своїм учням зібрати її й таким чином стимулювати пізнавальну діяльність учнів. У подальшому цей навчально-методичний прийом зазнав широкого розповсюдження та значної варіативності методів навчання, побудованих на ньому. При цьому в системі теоретичної підготовки спортсменів він розглядається вперше.

Основна мета гри передбачає розвиток логічного мислення у спортсменів, які знаходяться на ранніх етапах багаторічної підготовки, розширення знань щодо провідних і відомих стрільців з лука України, формування їх інформаційних образів на основі полісенсорного сприйняття компонентів гри.

Пазли та їхні окремі компоненти є структурною основою гри. На них зображені в мініатюрі фото відомих стрільців з лука разом зі спортивним інвентарем, що має змістовне наповнення інформаційного матеріалу (рис. 1).

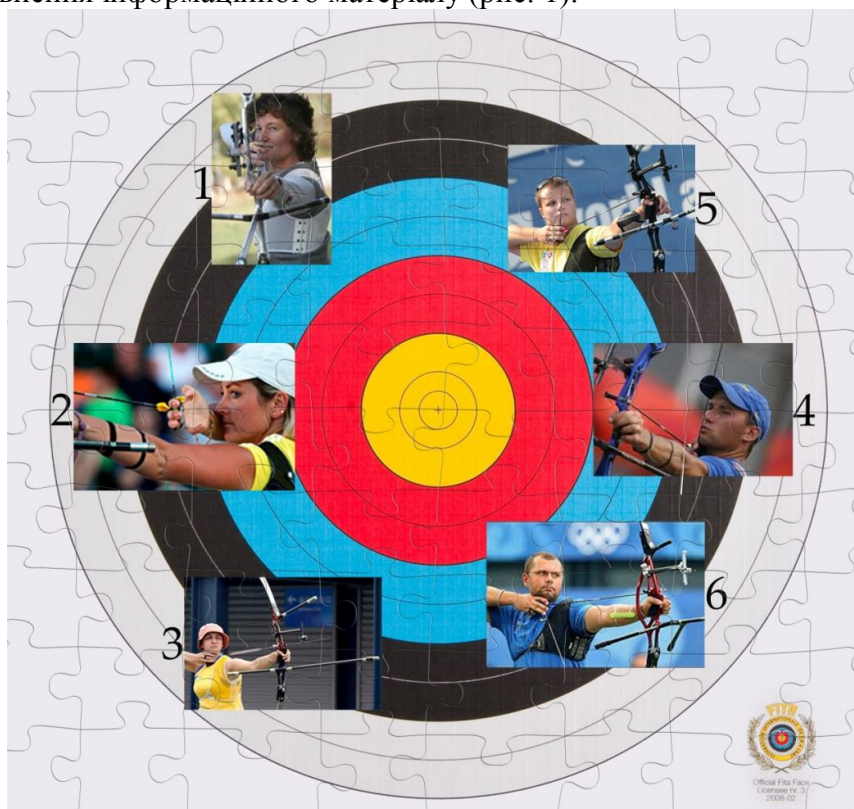


Рис. 1. Схема ігрового методу теоретичної підготовки стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки

Завдання гри передбачають правильне поєднання компонентів пазлів з реалізацією в кінцевому варіанті цілісної картинки. При цьому під час формування окремих сюжетно-інформаційних блоків (зображень спортсменів) учасники гри за допомогою ведучого або самостійно визначають особу спортсмена й за допомогою додаткового інформаційного матеріалу вивчають його здобутки в спортивній кар'єрі.

Алгоритм проведення передбачає такі послідовні кроки:

- 1) ознайомлення спортсменів зі змістом гри;
- 2) розташування всіх елементів пазлів на столі в довільному порядку;
- 3) пошук відповідних частин і складання на їх основі правильного зображення відповідно до зразка (або за його відсутності);
- 4) визначення переможця за комплексом чинників (швидкість складання, правильність визначення особистих даних, імен та прізвищ указаних спортсменів, визначення основних спортивних здобутків тощо);
- 5) аналіз та обговорення результатів гри із зазначенням переваг і недоліків проведених дій учасників.

Додатком до власне пазлів є інформаційні картки із зазначенням основних здобутків у кар'єрі цих спортсменів. Наприклад, *Садовніча Олена* – бронзова призерка Ігор XXVI Олімпіади (м. Атланта, США, 1996 р.), срібна призерка Ігор XXVII Олімпіади (м. Сідней, Австралія, 2000 р.); *Палеха Катерина* – рекордсменка України (м. Черкаси, Україна, 2000 р.), рекордсменка Європи у складі команди (м. Турин, Італія, 2008 р.), учасниця Ігор XXVII Олімпіади (м. Афіни, Греція, 2004 р.), чемпіонка світу 2011 р. (м. Огден, США), учасниця Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012); *Коваль Вікторія* – учасниця Ігор XXIX Олімпіади в Китаї, член збірної команди України, срібна призерка Кубка світу (м. Единбург, Шотландія, 2010 р.); *Рубан Віктор* – чемпіон Ігор XXIX Олімпіади (м. Пекін, КНР, 2008 р.), бронзовий призер Ігор XXVIII Олімпіади (м. Афіни, Греція, 2004 р.), рекордсмен світу (м. Огден, США, 2011 р.) та учасник Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012), рекордсмен України (м. Черкаси, Україна, 2001 р.), рекордсмен Європи, світу у складі збірної команди України (м. Ізмір, Туреччина, 2007 р.); *Грачов Дмитро* – бронзовий призер Ігор XXVIII Олімпіади (м. Афіни, Греція, 2004 р.), очолює національний рейтинг України і є рекордсменом світу (м. Огден, США, 2011 р.) та учасником Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012 р.); *Івашко Маркіян* – учасник Ігор XXIX Олімпіади (м. Пекін, КНР, 2008 р.), срібний призер етапу Кубка світу (м. Анталія, Туреччина, 2012 р.), учасник Ігор XXX Олімпіади (м. Лондон, Велика Британія, 2012 р.).

Для універсалізації цього алгоритму ігрового методу та водночас диференціації для різних вікових категорій спортсменів-початківців можна використати такі варіанти: зміна форми й розміру пазлів; зміна кількості пазлів; зміна кількості фото для демонстрації на цілісному зображенні; зміна сюжету зображень спортсменів (спортивні, побутові, хобі, соціальні та ін.).

Висновки

1. Установлено базові знання зі стрільби з лука на ранніх етапах підготовки спортсменів, що вказують на необхідність вивчення основних теоретичних положень щодо провідних спортсменів і тренерів у цьому виді спорту та компонентів системи підготовки в стрільбі з лука.

2. Розроблено алгоритм ігрового методу для формування знань зі стрільби з лука (“пазли”) на прикладі провідних спортсменів України, що включає в себе мету, основні завдання, особливості проведення, власне компоненти гри, інформаційну довідку та

варіанти модифікації відповідно до рівня підготовленості, кваліфікації та інших характеристик контингенту спортсменів.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування ефективності запропонованого алгоритму ігрового методу в теоретичній підготовці стрільців з лука на ранніх етапах багаторічної підготовки.

1. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2012. – № 5 (91). – С. 3–7.
2. Бріскін Ю. Характеристика теоретичної підготовленості фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журнал. – Л. : ЛДУФК, 2012. – № 2 (8). – С. 24–32.
3. Дудин Б. Н. О терминологии в стрельбе из лука / Дудин Б. Н. // Разноцветные мишени : сб. статей по пулевой, стендовой и стрельбе из лука. – М., 1983. – 19 с.
4. Навчальна програма зі стрільби з лука для ДЮСШ. – К., 2010. – 25 с.
5. Питын М. П. Информация об известных личностях в системе знаний юных спортсменов (на примере стрельбы из лука) / М. П. Питын, Н. М. Стецкович // Здоровье для всех : материалы IV международного науч.-практ. конф. – Пинск : Полес ГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 263–267.
6. Пітин М. Інформація про відомих спортсменів та тренерів як складова теоретичної підготовки у стрільбі з лука / Мар'ян Пітин, Наталія Стецькович // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 196–203.
7. Пітин М. П. Значущість компонентів теоретичної підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука / Пітин М. П., Стецькович Н. М., Хітров Є. І. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 248–254.
8. Піщенко О. В. Дидактичні ігри, їх види і значення в навчально-виховному процесі / Піщенко О. В. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2007. – 67 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – С. 344–423.
10. Пятков В. Т. Удосконалення науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у стрілецьких вправах / В. Т. Пятков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 24–31.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Луцький В. Я.

УДК 796.058

ББК 75.566

Андрій Базілевський, Іван Глазирін

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10–13 РОКІВ

На основі кореляційного аналізу встановлено, що ефективність ігрової діяльності баскетболістів 10–12 років залежала насамперед від їхніх здібностей до перебудови рухової діяльності під час бігу, а у гравців 12–13 років – від здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів.

Ключові слова: ігрова діяльність, спеціальні рухові здібності, юні баскетболісти.

На основе корреляционного анализа установлено, что эффективность игровой деятельности баскетболистов 10–12 лет зависела преимущественно от их способностей к перестройке двигательной деятельности во время бега, а в игроков 12–13 лет – от способности к дифференциации пространственно-динамических параметров движений.

Ключевые слова: игровая деятельность, специальные двигательные способности, юные баскетболисты.

The game efficiency of basketball players aged 10–12 was found on the basis of correlation analysis to depend mostly on their ability to rebuild movements while running; for the players aged 12–13 – on their ability to differentiate space-dynamics parameters of movements.

Key words: game activity, special moving abilities, young basketball players.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що дитячий вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей людини, а невикористання цих можливостей, на думку В.М.Платонова [4], може загальмувати досягнення високих результатів спортсменом у майбутньому.

Ось чому рівень розвитку координаційних здібностей, за В.М.Платоновим [4], є основою спеціальної рухової підготовленості, а В.І.Лях вважає вирішальною передумовою засвоєння техніки, пристосування до варіативних умов гри та ефективного вирішення ігрових ситуацій [3].

Суттєве значення при цьому має вибіркоче удосконалення здібностей баскетболістів, переважно тих, що можуть впливати на ефективність їхньої гри. Вони можуть бути визначені як спеціальні рухові здібності. З огляду на це, вивчення залежності ефективності ігрової діяльності юних баскетболістів від рівня розвитку їх спеціальних рухових здібностей є актуальним напрямом досліджень, результати яких можуть бути основою для уточнення програм підготовки в навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів.

Мета роботи – виявити вплив рівня розвитку спеціальних рухових здібностей на ефективність ігрової діяльності баскетболістів 10–13 років.

Методи дослідження. У дослідженнях брали участь 54 юні баскетболісти. Кожна вікова група налічувала від 13–14 спортсменів. Дані ігрової діяльності баскетболістів отримані відповідно до методики В.А.Темченка [6]. Показники спеціальних рухових здібностей визначалися тестовими вправами, які описані Л.В.Костиковою та систематизовані Л.П.Сергієнком [1; 5].

Результати дослідження. Отримані результати ігрової діяльності юних баскетболістів свідчили, що у віковій періоді від 10 до 11 та до 12 років кількісні показники були практично незмінними, оскільки річні прирости були незначними – з 0,14% та 0,18% відповідно ($p > 0,05$). З 12 до 13 років відмічалось значне підвищення відповідних показників на 2,63% ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові зміни показників ігрової діяльності баскетболістів 10–13 років

Вік	n	Кількісні показники (%)	Якісні показники (%)	Інтегральний коефіцієнт корисної дії спортсмена (%)	Інтегральний показник оцінки дій спортсмена (бали)
10	14	4,03±1,17	0,29±0,12	28,87±1,58	0,83±0,02
11	14	4,17±0,25	0,33±1,06	34,44±2,83	1,02±0,23
12	13	4,35±1,15	0,72±1,13	41,70±2,15	1,34±0,75
13	13	6,98±0,16*	1,02±0,35	73,68±5,74*	1,78±0,38

* – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$)

Під час вивчення якісних показників ігрової діяльності баскетболістів 10–13 років спостерігалися лише незначні річні прирости ($p > 0,05$).

Інтегральний коефіцієнт корисної дії спортсменів (ІККДС), що визначав ефективність ігрової діяльності баскетболістів, не мав вірогідних приростів з 10 до 11 та до 12 років ($p > 0,05$). Лише з 12 до 13 років його зміни були значними – від $41,70 \pm 2,1\%$ до $73,68 \pm 5,74\%$ ($p < 0,05$). Загальний приріст ІККДС від 10 до 13 років склав 44,81%.

Для інтегрального показника оцінки дій спортсменів (ІПОДС) були характерні незначні річні прирости ($p > 0,05$): з $0,83 \pm 0,02$ у 10 років до $1,02 \pm 0,23$ в 11 років, до $1,34 \pm 0,75$ у 12 років та до $1,78 \pm 0,38$ у 13 років. Хоча при цьому загальне покращення за вказані періоди складало 0,95 бала, що було статистично достовірним ($p < 0,05$).

Тобто для значного підвищення кількісних показників гри та ІККДС юним баскетболістам необхідний досвід навчально-тренувальної діяльності не менше трьох років.

У результаті проведеного тестування спеціальних рухових здібностей баскетболістів 10–13 років встановлено, що їхні здібності до перебудови рухової діяльності під час бігу покращувалися з віком (табл. 2).

Таблиця 2

Показники спеціальних рухових здібностей баскетболістів 10–13 років

Вік (роки)	n	Рухові здібності			
		Перебудова рухової діяльності при бігу (с)		Здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів	
		Різниця результатів бігу вперед-назад 15 м (с)	Різниця показників човникового бігу вперед-назад 3 x 10 м (с)	Інтегральний показник швидкості й точності передач (у. о.)	Інтегральний показник швидкості й точності кидків (у. о.)
10	14	$1,47 \pm 0,01$	$3,49 \pm 0,02$	$7,03 \pm 0,11$	$32,64 \pm 1,45$
11	14	$1,45 \pm 0,01$	$3,44 \pm 0,03$	$6,78 \pm 0,16$	$31,21 \pm 1,16$
12	13	$1,37 \pm 0,01^*$	$3,25 \pm 0,02^*$	$6,33 \pm 0,21$	$30,34 \pm 1,31$
13	13	$1,35 \pm 0,01$	$3,21 \pm 0,01$	$5,65 \pm 0,18^*$	$29,75 \pm 1,17$

* – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$)

Особливі зміни цієї здібності були зафіксовані з 11 до 12 років, що було характерно для обох тестових вправ, а саме: різниці результатів бігу вперед-назад (РБВН) 15 м – з $1,45 \pm 0,01$ с до $1,37 \pm 0,01$ с і різниці показників човникового бігу вперед-назад (РЧБВН) 3 x 10 м – з $3,44 \pm 0,03$ с до $3,25 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$).

Здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів визначалася в баскетболістів інтегральним показником швидкості й точності передач (ІПШТП) та інтегральним показником швидкості й точності кидків (ІПШТК). Зазначимо, що особливими річними приростами в період з 12 до 13 років характеризувався лише ІПШТП, де зміни були на рівні 0,68 у. о. ($p < 0,05$).

Здібність до погодження рухових дій вірогідно покращувалася в баскетболістів з 12 до 13 років ($p < 0,05$), про що свідчили значні зміни показників одночасного ведення двох м'ячів (ВДМ) 30 м – від $17,63 \pm 0,55$ с до $15,62 \pm 0,65$ с та показників одночасного ведення двох м'ячів при човниковому бігу (ВДМЧБ) 3 x 10 м – від $21,62 \pm 0,34$ с до $20,68 \pm 0,23$ с (табл. 3).

Таблиця 3

Показники спеціальних рухових здібностей баскетболістів 10–13 років

Вік (роки)	n	Рухові здібності			
		Здібність до погодження рухових дій		Здібність до орієнтації в просторі	
		Ведення одночасно двох м'ячів на 30 м (с)	Ведення одночасно двох м'ячів – човниковий біг 3 x 10 м (с)	Ведення м'яча без зорового контролю 10 м (с)	Ведення м'яча без зорового контролю 30 м (с)
10	14	19,01±1,08	24,33±0,88	7,33±0,33	18,11±0,23
11	14	18,40±1,35	23,13±0,76	6,88±0,36	17,42±0,27
12	13	17,63±0,55	21,62±0,34	5,97±0,28	16,92±0,16
13	13	15,62±0,65*	20,68±0,23*	4,81±0,12*	15,93±0,15*

* – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$)

Здібність до орієнтації в просторі також значно покращувалася у гравців з 12 до 13 років, що підтверджувалося достовірними річними приростами показників ведення м'яча без зорового контролю (ВМБЗК) 10 м і 30 м відповідно на 1,16 с і 0,99 с ($p < 0,05$).

У результаті проведеного кореляційного аналізу між ІККДС, що визначав ефективність ігрової діяльності баскетболістів, і показниками їхніх спеціальних рухових здібностей установлені достовірні помірні та значні зв'язки (за Г.Ф.Лакінім [2]).

Так, у десятирічних баскетболістів найвищі достовірні значні зв'язки ІККДС відмічались зі здібністю до перебудови рухової діяльності під час бігу, де коефіцієнт кореляції був у межах від 0,57 до 0,63 ($p < 0,05$). Також достовірні значні зв'язки були виявлені з орієнтацією у просторі – від 0,54 до 0,55 ($p < 0,05$) та значні й помірні з диференціюванням просторово-динамічних параметрів рухів – від 0,49 до 0,51 ($p < 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Характеристика кореляційних зв'язків у юних баскетболістів різного віку між ефективністю ігрової діяльності та рівнем розвитку їхніх спеціальних рухових здібностей (r)

Вік, роки			
10	11	12	13
Здібність до перебуд. рух. діяльн. при бігу (0,57–0,63)	Здібність до перебуд. рух. діяльн. при бігу (0,64–0,65)	Здібність до диференціов. прост.-динаміч. параметрів рухів (0,58–63)	Здібність до диференціов. прост.-динаміч. параметрів рухів (0,64–0,65)
Здібність до орієнтації у просторі (0,54–0,55)	Здібність до орієнтації у просторі (0,57–0,61)	Здібність до погодження рухових дій (0,52–0,59)	Здібність до орієнтації у просторі (0,58)
Здібність до диференціов. прост.-динаміч. параметрів рухів (0,40–0,51)	Здібність до диференціов. прост.-динаміч. параметрів рухів (0,50–0,53)	Здібність до перебуд. рух діяльн. під час бігу (0,57) та орієнтації у просторі (0,53)	Здібність до погодження рухових дій (0,53–0,56)

У баскетболістів 11-ти років залежність між ефективністю ігрової діяльності та спеціальними руховими здібностями мала подібні кореляційні зв'язки, а саме:

- достовірні значні від 0,64 до 0,65 ($p < 0,05$) – зі здібністю до перебудови рухової діяльності під час бігу;

- достовірні значні від 0,57 до 0,61 ($p < 0,05$) – з орієнтацією у просторі;
- достовірні значні від 0,50 до 0,53 ($p < 0,05$) – з диференціюванням просторово-динамічних параметрів рухів.

У 12 років відмічалася найбільша залежність ІККДС від здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів, що підтверджувалося достовірними значними зв'язками, де коефіцієнт кореляції був у межах від 0,58 до 0,63. Також відмітимо значну достовірну залежність ефективності ігрової діяльності юних баскетболістів від здібності до погодження рухових дій – r від 0,52 до 0,59. Дещо нижчі, але в межах достовірності – на рівні 0,53 та 0,57 ($p < 0,05$) – були відмічені зв'язки з орієнтацією у просторі та перебудовою рухової діяльності під час бігу відповідно.

У тринадцять років, як і в попередній віковій групі, найвищі достовірні значні зв'язки ІККДС спостерігалися зі здібністю до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів – $r =$ від 0,64 до 0,65 ($p < 0,05$). Значна достовірна залежність відповідного коефіцієнта на рівні $r = 0,58$ відмічалася з орієнтацією у просторі ($p < 0,05$). Відносно нижчі показники кореляції, але в межах вірогідності – 0,53–0,56 ($p < 0,05$) – прослідковувалися з даними здібності юних гравців до погодження рухових дій.

Тобто ІККДС у юних баскетболістів переважно залежить від здібності до перебудови рухової діяльності під час бігу в період з 10 до 11 років та від здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів у період з 12 до 13 років.

Висновки

1. Для значного підвищення кількісних показників ігрової діяльності юних баскетболістів та їхнього інтегрального коефіцієнта корисної дії спортсменів необхідний досвід навчально-тренувальної діяльності не менше трьох років.

2. Показники спеціальних рухових здібностей баскетболістів поступово покращуються з віком, а особливо в періоди:

- з 11 до 12 років – здібність до перебудови рухової діяльності під час бігу;
- з 12 до 13 років – здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів, здібність до погодження рухових дій та здібність до орієнтації у просторі.

3. Ефективність ігрової діяльності юних баскетболістів переважно залежить від здібності до перебудови рухової діяльності під час бігу в період з 10 до 11 років та від здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів.

1. Костикова Л. В. Женский баскетбол: от Чемпионата мира до Олимпиады / Костикова Л. В. // Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2003. – № 2. – С. 28–30.
2. Лакин Г. Ф. Биометрия : уч. пособ. для ун-тов и пед. ин-тов / Лакин Г. Ф. – М. : Высшая школа, 1973. – 343 с.
3. Лях В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / Лях В. И., Витковски З., Жмуда В. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. завед. физ. восп. и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Леонід Прокопович Сергієнко. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 440 с.
6. Темченко В. А. Модель и анализ спортивных игр с ограниченным временем продолжения матча / В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. проф. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 1. – 172 с.

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

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 976-057.875: 616.8-009.11-085

ББК 53.54

Еліна Макарова

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ФОРМАМИ ПАРАЛІЧІВ

У 29 студентів з наслідками спастичних та м'явих парезів і паралічів під час процесу навчання вивчено динаміку змін параметрів гомеостазу. Установлено, що в них знижується резистентність організму та спостерігаються дизадаптаційні зміни, які посилюються під час навчального процесу. Додаткове застосування в індивідуальних програмах реабілітації диференційовано підібраних засобів і методів фізичної реабілітації мало суттєвий позитивний ефект. При цьому в студентів з інвалідністю покращувався психологічний стан, зростала толерантність до фізичних і психічних навантажень.

Ключові слова: студенти, інвалідність, гомеостаз, адаптація, корекційно-відновлювальні заходи.

У 29 студентов с последствиями спастических и вялых парезов и параличей в ходе учебного процесса изучено динамику изменений отдельных показателей гомеостаза. Установлено, что у них снижается резистентность организма, наблюдаются дизадаптационные изменения, степень выраженности которых усиливается в процессе учебы. Дополнительное применение в индивидуальных программах реабилитации дифференцированно подобранных средств и методов физической реабилитации имело существенное позитивное действие. При этом у студентов с инвалидностью улучшалось психологическое состояние, повышалась толерантность к физическим и психическим нагрузкам.

Ключевые слова: студенты, инвалидность, гомеостаз, адаптация, коррекционно-восстановительные мероприятия.

At 29 students with the consequences of spastic and flaccid paresis and paralysis to study during the educational process the dynamics of changes of hemostasis. Found that they reduced the body's resistance, there disadaptation changes, the severity of which increases the progress of the educational process. The advance in the individual rehabilitation programs differentially selected means and methods of physical rehabilitation had a significant positive effect. At the same time, students with disabilities improved mental state, increased tolerance to physical and mental stress.

Key words: students, disability, homeostasis, adaptation, correction and recovery measures.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку суспільства соціальний захист осіб з обмеженими можливостями є гострою проблемою в усіх без винятку світових державах. За умов цивілізаційного розвитку влада більшості країн намагається виправити історично зумовлене ставлення до осіб з інвалідністю як до окремої верстви населення, що веде ізольований спосіб життя. Прогресивні країни, які обрали напрям дорозбудови інтегрованого цивілізованого суспільства, керуються стратегічною метою – забезпечити повноцінну участь людей з інвалідністю в суспільному житті та вирішити низку питань, пов'язаних із забезпечення реалізації ними прав і свобод. Слід зазначити, що інтеграція осіб з обмеженими можливостями в суспільство, їх соціальний захист та підтримка є одним із найбільш актуальних і пріоритетних напрямів політики кожної розвиненої країни світу в соціальній сфері, оскільки ставлення до людини з інвалідністю багато в чому визначає рівень цивілізованого демократичного устрою держави. Зі становленням України як незалежної держави корінне перетворення політичних інститутів українського суспільства стимулювало прийняття Закону “Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні” від 25 березня 1991 р., який офіційно визначив державну політику щодо інвалідів, а саме закріпив гарантовано рівні з усіма іншими громадянами можливості для участі в економічній, політичній і соціальній сферах життя суспільства [5].

Розробка й прийняття цілої низки законів в Україні спонукали до дії нові схеми вирішення проблем інвалідності, якими окреслюється необхідність створення умов, що надають можливість особам з інвалідністю ефективно реалізувати права й свободи людини і громадянина та вести повноцінний спосіб життя згідно з індивідуальними можливостями, здібностями та інтересами. Значних змін зазнали підходи щодо освітянської сфери дітей з інвалідністю. Інтегроване та інклюзивне освітнє середовище є найоптимальнішою формою забезпечення молоді з інвалідністю умовами для самовираження, самовдосконалення, самотворення та реалізації рівних прав і можливостей, формування відчуття особистісної значущості та повноцінності. Однак освітній процес, особливо професійної підготовки у ВНЗ, пов'язаний із суттєвими фізичними і психічними навантаженнями. Процес адаптації, який проходить кожен студент з обмеженими можливостями під час інтеграції в освітній простір, у студентську групу і в той же час у соціальну систему, супроводжується інтенсивною роботою як виконавчих, так і регуляторних біологічних систем, коли задіяні механізми психологічного захисту, є суттєвим випробуванням для його організму та потребує застосування спеціальних реабілітаційних заходів, спрямованих на покращення рівня здоров'я, оптимізацію (відновлення, компенсацію) фізичних здібностей та функціонального стану організму, поліпшення фізичних якостей, психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів. Науковці підкреслюють [4], що у відповідь на дію різних за силою або ступенем біологічної активності подразників розвиваються різні за якістю стандартні адаптаційні реакції організму: 1) реакція на слабкий вплив; 2) реакція на вплив середньої сили; 3) реакція на сильний вплив. Надані реакції характеризуються певним комплексом змін в окремих біологічних системах організму (система крові, нейроендокринна система тощо), протікають стадійно та можуть мати різні наслідки щодо рівня здоров'я і функціонального стану людини. Згідно з результатами досліджень Г.Сельє [12], на надмірний за силою вплив організм відповідає генералізованою неспецифічною стрес реакцією, що у своєму розвитку має стадію тривоги; стадію резистентності; стадію виснаження. Неспецифічні реакції організму у відповідь на дію надмірних подразників зумовлені змінами в системі нейроендокринної регуляції та часто негативно впливають на рівень імунної резистентності організму (отже, можуть підвищувати рівень інфекційної захворюваності) [10; 11]. Діагностична оцінка наведених змін складає підґрунтя щодо розробки та впровадження диференційованих оздоровчих і корекційно-відновлювальних заходів з визначенням оптимального підбору найбільш ефективних засобів і методів [2; 4; 6; 8].

Метою дослідження стало визначення динаміки змін у системі крові та нейроендокринній системі у студентів з різними формами спастичних або м'явих парезів і паралічів та визначення ефективних засобів і методів фізичної реабілітації.

Методи дослідження. В обстеженні взяло участь 29 студентів з різними формами спастичних або м'явих парезів і паралічів. Зранку натщесерце у венозній крові визначали популяційний склад лейкоцитів загальноприйнятим лабораторним методом; обчислювали лейкоцитарний індекс інтоксикації (ЛІІ) за формулою В.К.Островського (1983) [9]; індекс адаптації (ІА) (відношення кількості лімфоцитів до нейтрофільних гранулоцитів). Аналіз мазків крові виконували за допомогою мікроскопа Leica CME, коли зображення переводили в цифрову форму (відеокамера SonyExwaveHadSSC-DC58AP) та обробляли його з використанням пакетів програм NIHImage (Macintosh) і ScionImage (PC). У сироватці крові імуноферментним методом визначали рівень кортизолу й серотоніну.

Робота виконувалася відповідно до теми науково-дослідної роботи: “Фізична реабілітація в загальній структурі соціальної адаптації студентів з інвалідністю” (номер

державної реєстрації 0112U005593) з урахуванням біоетичних норм та дотриманням відповідних принципів Гельсінської декларації прав людини, Конвенції ради Європи про права людини і біомедицини та відповідних законів України щодо проведення досліджень.

Результати дослідження. У студентів зі спастичними або млявими парезами та паралічами в річному циклі навчання спостерігали флуктуацію вмісту нейрогуморальних субстанцій, що впливають на активацію енергетичних і пластичних процесів. На початок першого семестру в більшості студентів з інвалідністю, за окремими винятками, реєстрували нормальний рівень кортизолу в крові, показники вмісту якого практично не відрізнялися від показників практично здорових однолітків і рекомендованих референтних значень (табл. 1).

Таблиця 1

Частота різних рівнів вмісту кортизолу в крові у студентів з інвалідністю і в практично здорових студентів у різні періоди навчального процесу, %

Рівень кортизолу, моль/л	Групи обстежених			
	Контроль (N = 11)	Кількість студентів з інвалідністю в різні періоди навчання (I курс)		
		Початок (N = 29)	Кінець I семестру (N = 29)	Кінець I курсу (N = 29)
> 650			24,1	10,4
500–650	36,4	44,8	41,4	34,5
350–500	45,4	34,5	24,1	37,9
< 350	18,2	20,7	10,4	17,2

Разом із цим у студентів з інвалідністю, які взяли участь в обстеженні, спостерігали помірне підвищення фону серотоніну. У більшій кількості студентів зі спастичними або млявими парезами й паралічами показники вмісту серотоніну знаходилися на верхній межі рекомендованих для даної вікової групи референтних значень і знижувалися під час навчального процесу й досягали мінімуму на кінець першого семестру (табл. 2).

Таблиця 2

Частота різних рівнів вмісту серотоніну в крові у студентів з інвалідністю і в практично здорових студентів у різні періоди навчального процесу, %

Рівень серотоніну, мкмоль/л	Групи обстежених			
	Контроль (N = 11)	Кількість студентів з інвалідністю в різні періоди навчання (I курс)		
		Початок (N = 29)	Кінець I семестру (N = 29)	Кінець I курсу (N = 29)
> 2,05		13,8		
1,00–2,05	63,6	65,5	48,3	65,5
0,22–1,00	36,4	20,7	51,7	34,5

Відомо, що серотонін обмежує збудливість адренергічних центрів і тим самим може лімітувати стрес-реакцію. Показано, що серотонін, який синтезується в нейронах ядер шва стовбура мозку, надходить по аксонах цих нейронів до гіпоталамусоталімічної системи, які беруть активну участь у регуляції численних процесів життєдіяльності людини. Під впливом стресу вивільнення, розпад і ресинтез серотоніну в цих та деяких інших структурах мозку закономірно зростає, але під час тривалої стрес-реакції

спостерігається зниження надходження до внутрішнього середовища трофотропних метаболітів, серед них і серотоніну.

Під час навчального процесу спостерігали зростання кількості студентів з різними формами спастичних або млявих парезів та паралічів, у яких підвищувався рівень кортизолу в крові. На початку процесу навчання вміст кортизолу на верхній межі рекомендованої норми спостерігали в 44,9% студентів з інвалідністю, на кінець першого семестру такі випадки склали 65,5%. У контрольній групі практично здорових однолітків рівень кортизолу в крові на верхній межі рекомендованої норми спостерігали в 4 осіб, що складало 36,4%, в інших рівень практично не перевищував середні значення. У процесі навчання серед студентів, за винятком окремих осіб, суттєвих коливань вмісту кортизолу в крові не спостерігалось. Наведені зміни, імовірно, зумовлені тим, що у студентів з інвалідністю під час процесу навчання поступово зростає напруженість процесів адаптації. Як свідчили результати обстежень, після завершення першого семестру в 7 студентів з інвалідністю (24,1% від загальної кількості тих, хто взяв участь в обстеженні) та у 3 студентів з інвалідністю після закінчення першого року навчання (10,3% від загальної кількості тих, хто взяв участь в обстеженні) рівень вмісту кортизолу був навіть вищим за рекомендовані норми (> 650 нмоль/л). Серед студентів контрольної групи після завершення першого семестру вміст кортизолу вищий за рекомендовані норми спостерігали у 2 осіб (18,2%), а на кінець першого курсу не спостерігали в жодного зі студентів. За даними Л.Х.Гаркаві зі співавторами [4], на слабкий і середньої сили подразник адаптаційні реакції організму, як правило, не супроводжуються зростанням глюкокортикоїдів. Незначне їх підвищення може бути лише за реакції організму на слабкий вплив (реакція тренування) у стадії орієнтування, коли спостерігається комплекс змін в ендокринній системі, тобто помірне збільшення коркового шару надниркових залоз за рахунок пучкової й клубочкової зон. Відповідно зростає секреція глюкокортикоїдних і мінералокортикоїдних гормонів. Згідно з результатами дослідження Г.Сельє [10; 12] на надмірний за силою вплив організм відповідає генералізованою неспецифічною стрес-реакцією й формуванням стресового стану, що у своєму розвитку проходить стадію тривоги, стадію резистентності, стадію виснаження. Ключовою ланкою щодо розвитку ланцюгів стрес-реакції вважають викид кортикотропін-рилізинг гормону (КРГ) гіпоталамусом та окремими іншими ділянками ЦНС. КРГ стимулює електричну активність нейронів, що містять рецептори до КРГ та розташовані в різних ділянках мозку: *caeruleo macula*, *hippocampus*, кори мозку й гіпоталамусу, а також рухових нейронів спинного мозку. Через *caeruleo macula* КРГ активізує симпатичну нервову систему. КРГ-залежні нейрони кори головного мозку визначають вплив цього пептиду на поведінкову дію, а саме викликають окремі зміни: недостатність концентрації уваги, неможливість зосередитися на конкретному завданні, систематичні зміни стратегії тощо. Відповідно до даних змін поведінки суттєво знижується ефективність процесу навчання. Також слід враховувати, що підвищений рівень КРГ призводить до суттєвого зростання конфліктності як у знайомому, так і у незнайомому докільлі. За рівнем КРГ гіпоталамус регулює секрецію проопіомеланокортинів, до складу яких входять адренкортикотропний гормон (АКТГ) і бета-ендорфіни. АКТГ стимулює секрецію гормонів коркового шару надниркових залоз: глюкокортикоїдів, головним чином кортизолу, при паралельному гальмуванні секреції мінералокортикоїдів. На думку авторів “загальної теорії адаптації” [4], до кінця стадії тривоги під час стрес-реакції в організмі розвивається процес позамежового гальмування, що знижує чутливість організму до подальших впливів. З позамежовим гальмуванням Л.Х.Гаркаві зі співавторами [4] пов’язують перехід стадії тривоги стрес-реакції до ста-

дії резистентності. Оскільки стадія резистентності розвивається за стадією тривоги, що протікає зі значними енергетичними витратами, елементами ушкодження й пригніченням захисних сил організму, підвищення резистентності організму під час стресу відбувається дорогою для нього ціною.

Щодо розвитку стресового впливу на організм студентів з інвалідністю додаткових фізичних і психічних навантажень процесу навчання свідчили також кількісні та якісні зміни популяційного складу лейкоцитів. Так, у студентів з інвалідністю, у крові яких спостерігали підвищений вміст кортизолу, знаходили нейтрофільний лейкоцитоз, під час якого суттєво зменшувалася кількість лімфоцитів, моноцитів, і визначали відсутність базофілів та еозинофілів. При цьому в нейтрофілах визначали феномен “агрегації та дегрануляції сегменто-ядерних лейкоцитів”, у цитоплазмі клітин виявлялися великі поліхроматичні гранули. Реєстрували адгезію різних типів білих клітин крові з формуванням характерних згортків. У 18 студентів з інвалідністю (62,1% від загальної кількості обстежених студентів з інвалідністю) після завершення першого семестру спостерігали суттєве зниження величини індексу адаптації. Установлено, що на даний термін ЛПІ (маркер рівня ендогенної інтоксикації організму) зріс у 17 студентів з інвалідністю (що складало 58,6% від загальної кількості обстежених студентів з інвалідністю).

Окрім того, в обох групах першокурсників спостерігали низьку толерантність до фізичних навантажень, відносно низьку самооцінку стану свого здоров'я як загального, так і психологічного, мали місце депресія, тривога, зниження емоційного контролю. Таким чином, студенти, особливо першокурсники, на здоров'ї та якості життя яких негативно позначаються напруженість випускних іспитів за середню школу, вступні іспити до ВНЗ, зміна звичного способу життя, складають соціальну групу з підвищеним рівнем ризику щодо розвитку стресового впливу. Постійне розумове й психоемоційне напруження, часті порушення режиму дня, відпочинку та харчування серед студентської молоді призводять до зриву процесу адаптації, розвитку захворювань, зниження якості життя.

Проведені дослідження дозволили з'ясувати терміни, коли спостерігалися критичні зміни самопочуття студентів з інвалідністю, що мали негативний вплив на стан їхнього здоров'я та потребували проведення додаткових реабілітаційних заходів. Так, було встановлено, що за показниками на початок навчання суттєві зміни відбулися після завершення 1 семестру навчання, та ще більш суттєве погіршення стану припало на початок та середину 2 семестру. Згадані зміни, вірогідно, можна пояснити порушеннями процесів адаптації студентів-першокурсників з інвалідністю до нових умов їх діяльності, коли кумулятивна сукупність чинників, характерних для процесу навчання у ВНЗ (зміна режиму дня, нові суспільні стосунки, зміна психологічного клімату, підвищені розумові та фізичні навантаження тощо), разом із загальними “негативними” чинниками довкілля (екологія, сучасний стиль життя, соціально-економічні негаразди тощо) набувають стресогенних властивостей і стають суворим випробуванням для функціонування практично всіх біологічних систем організму студентів (відділів нервової системи, ендокринно-гуморальної системи, системи крові тощо). Зміни, що спостерігалися у студентів зі спастичними або млявими парезами й паралічами, зумовили необхідність додаткового застосування в їхніх індивідуальних програмах реабілітації окремих засобів і методів фізичної реабілітації. Програму фізичної реабілітації було розраховано на весь період навчання у ВНЗ, і вона складалася з трьох етапів, де перший етап (адаптаційно-оздоровчий) проводили в період навчання на 1 курсі та який було спрямовано на оптимізацію рівня здоров'я студентів з інвалідністю, підвищення резистент-

ності їхнього організму до негативних чинників та адекватний розвиток їхніх адаптаційних можливостей. Відповідно цей етап став підґрунтям для подальших: другого етапу (корекційно-відновлювальний) – період навчання на 2–3 курсах і третього етапу (професійно-прикладна підготовка) – період навчання на 4–6 курсах.

Загальним завданням на першому етапі стало навчання студентів основам здорового способу життя, проведення профілактики абіогенного способу життя; розробка та впровадження додаткових форм занять, що включали самостійні домашні завдання із використання оздоровчих коригувальних вправ. Оскільки завданням першого етапу стало підвищення функціональних можливостей організму студентів з інвалідністю, відповідно класифікації, наведеної А.М.Лапутіним (1999) [7], рекомендували до застосування вправи, що зміцнюють, розвивають, а також контрольовано-оздоровлювальні. Особливу увагу приділяли розвитку навичок правильного напруження та розслаблення м'язів, методикам аутогенного тренування, релаксації та самомасажу. Як методи контролю пропонували ведення особистих щоденників. Ураховуючи, що серед даного контингенту студентів мають місце суттєві зміни ОРА, що призводять до змін постральної функції й локомоторного паттерну, застосовували заходи, спрямовані на корекцію наведених порушень. Із цією метою застосовували такі методи та засоби фізичної реабілітації: елементи ортопедичного режиму, лікувальні фізичні вправи, масаж, гідрокінезітерапію, фізіотерапію з урахуванням особливостей вікового розвитку й первинної патології студента із інвалідністю. Разом із цим ставили за мету забезпечення всебічного сприйняття правильного положення тіла та його окремих частин у просторі, при цьому впливаючи на всі основні аналізатори – зоровий, слуховий, руховий. Ураховували, що завдання повинні забезпечувати утворення тимчасових зв'язків у корі головного мозку й сприяти свідомому запам'ятовуванню студентів зі спастичними або млявими парезами та паралічами всієї послідовності рухових елементів, об'єднуючи їх у цілісний руховий образ з урахуванням м'язових відчуттів. Під час занять уточнювати правильність виконання складових техніки руху, який коригується, виправляли наявні помилки й домагалися точного виконання рухової дії, доведеної до досконалості певного ступеня.

Висновок

Під час процесу навчання серед студентів-першокурсників з інвалідністю реєстрували підвищений рівень кортизолу та зміни вмісту серотоніну в крові. Таким чином, спостерігається модифікація регуляторних нейрогуморальних систем, що впливає на активацію енергетичних і пластичних процесів у тканинах. Зміни нейрогуморальних систем супроводжувалися порушеннями в системі крові, зниженням фізичної та психічної працездатності, розвитком стану депресії, тривоги, зниженням емоційного контролю у студентів з різними формами парезів або паралічів. Спрямованість змін свідчить на користь напруження адаптаційних механізмів під час процесу навчання на першому курсі. Дієвим заходом щодо корекції таких змін, відновлення й оздоровлення організму та покращення фізичного й психічного стану студентів зі спастичними й млявими паралічами в зазначений період є диференційоване застосування засобів і методів фізичної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Потребують подальшої розробки програми медико-соціальної адаптації студентів з інвалідністю, у яких разом із порушеннями структури та функції їхнього організму мають ураховуватись особливості їхнього психологічного стану та соціально-економічних умов, а їх упровадження має позитивно позначитися на стані їхнього здоров'я й суттєво підвищити ефективність професійної підготовки до майбутньої професії.

1. Авраменко М. Л. Становлення і завдання системи професійної реабілітації інвалідів України як складової національної реабілітаційної індустрії / М. Л. Авраменко // Медицина реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2005. – № 3. – С. 36–38.
2. Башкін І. М. Окремі проблеми фізичної реабілітації на сучасному етапі / І. М. Башкін, Е. В. Макарова // Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. 6–8 верес. – Херсон, 2012. – С. 3–8.
3. Богинская Ю. В. Сопровождение и поддержка инвалидов в системе высшего образования за рубежом и в Украине / Ю. В. Богинская, А. В. Кравцова. – Ялта : РИО КГУ, 2008. – 112 с.
4. Гаркави Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, М. А. Уколова. – Ростов н/Д : Изд-во РГУ, 1990. – 224 с.
5. Закон України “Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні” від 25.03.91 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1991. – № 4.
6. Исаев А. П. Стратегия адаптации человека : уч. пособ. / А. П. Исаев, С. Г. Пичигина, Т. В. Потапов. – Тюмень, 2003. – 248 с.
7. Лапутін А. М. Гравітаційне тренування / А. М. Лапутін. – К. : Знання, 1999. – 315 с.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
9. Островский В. К. Лейкоцитарный индекс интоксикации при острых гнойных и воспалительных заболеваниях легких / В. К. Островский, Ю. М. Свитич, В. Р. Вебер // Вестник хирургии им. И. И. Грекова. – 1983. – Т. 131, № 11. – С. 21–24.
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига : Виеда, 1992. – 109 с.
11. Levi L. Stress and Distress / L. Levi // Response to Psychosocial Stimuli. Oxford Actamed. scand. Suppl., 528. Stocholm, 1972. – P. 166.
12. Selye H. Syndrome produce by diverse nouos agent / H. Selye // Nature. – 1936. – Vol. 138. – P. 32.

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

УДК 796.012.2-053.4

ББК 74.100.54

Лариса Балацька, Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ ДІТЕЙ З РІЗНОЮ РУХОВОЮ АСИМЕТРІЄЮ МІЖ 3 і 6 РОКАМИ

Вивчено особливості вияву та зміни показників моторики дівчаток і хлопчиків між 3 і 6 роками, у тому числі з урахуванням різної спрямованості їхньої рухової асиметрії. Використовуючи наявну методiku, визначено спрямованість мануальної рухової асиметрії 122 дівчаток і 130 хлопчиків, а педагогічним тестуванням у визначених програмою з фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів рухових завданнях – стан розвитку відповідних компонентів їх моторики. Установлено розбіжності між дівчатками і хлопчиками у вияві окремих компонентів з певною перевагою перших у 6 років. Водночас установлено, що під час оцінювання результатів виконання визначених програмою рухових завдань, крім статі й віку, необхідно також ураховувати спрямованість рухової асиметрії, оскільки в іншому випадку усереднені дані нівелюють особливості дівчаток і хлопчиків з різною руховою асиметрією в аспекті стану розвитку визначених навчальною програмою компонентів їхньої моторики.

Ключові слова: дошкільники, моторика, мануальна рухова асиметрія.

Изучены особенности проявления и изменения показателей моторики девочек и мальчиков между 3 и 6 годами, в том числе с учетом разной направленности их двигательной асимметрии. Используя существующую методiku, определена направленность мануальной двигательной асимметрии 122 девочек и 130 мальчиков, а педагогическим тестированием в установленных программой по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях двигательных заданиях – состояние развития соответствующих компонентов их моторики. Установлены различия между девочками и мальчиками в проявлении отдельных компонентов с определенным преимуществом первых в 6 лет. В то же время установлено, что во время оценивания результатов выполнения установленных программой двигательных заданий, кроме пола и возраста, необходимо также учитывать направленность двигательной асимметрии, поскольку в противном случае усредненные данные нивелируют особенности девочек и

мальчиков с различной двигательной асимметрией в аспекте состояния развития определенных учебной программой компонентов их моторики.

Ключевые слова: дошкольники, моторика, мануальная двигательная асимметрия.

The question of peculiarities of manifestation and changes of characteristics of boys' and girls' (3–6 years old) motility has been investigated. We also have taken into account the different directionality of their motive asymmetry. Using existing methods, we have determined direction of manual motive asymmetry of 122 girls and 130 boys. Also using some pedagogical tests we have defined the state of the proper components of the development of their motility (according to the program of physical education for pre-school institutions). A certain discordance also has been determined between girls and boys in expressing of individual components (with a certain superiority of girls at the age of 6). At the same time we found out that during evaluation of the results of motional tasks, according to the program, age, sex and direction of motive asymmetry also must be taken into consideration. Otherwise the average data smooth particular qualities of girls and boys with various motive asymmetry in aspects of development of certain components of their motility according to curriculum.

Key words: pre-school children, motility, manual motive, asymmetry.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства однією з найважливіших є проблема дошкільного виховання, оскільки саме в цей період закладаються основи фізичного, духовного, інтелектуального й творчого розвитку особистості [12].

Успішне вирішення поставлених перед дошкільними навчальними закладами (ДНЗ) завдань неможливе без належного психофізичного стану дітей [7–9]. Наразі він відзначається значними відхиленнями від норми, передусім зниженням фізичного здоров'я, темпів біологічного розвитку, посиленням дисгармонійності загального розвитку [16] та збільшенням кількості захворювань соматичної і психічної етіології [18].

Розв'язанню проблеми значною мірою може сприяти фізичне виховання, оскільки залишається одним з важливих чинників покращення в дитини більшості зазначених показників [3; 4]. Важливим у цьому аспекті є знання й урахування психомоторних і морфофункціональних особливостей, якими відзначаються дошкільники в кожному віці періоду 3–6 років [5; 6; 14; 15; 17]. Водночас практично не вивченим [13] залишається питання покращення психофізичного стану дошкільників у процесі занять різного змісту, але передусім фізичного виховання, ураховуючи спрямованість їхньої мануальної рухової асиметрії (РА), хоча дослідженню останньої загалом присвячено дуже велику кількість наукових праць. Зокрема встановлено, що РА відзначається надзвичайно складним виявом, у тому числі: в осіб з право- і лівобічною мануальною РА [10]; залежно від статі [19]; у зв'язку з виявом певних видів координації [11].

Що стосується вивчення в комплексі показників психомоторного стану, фізичної підготовленості дітей з різною спрямованістю РА в період між 3 і 6 роками під впливом чинного змісту програми для ДНЗ [20], то такі роботи відсутні. Зазначене й зумовило необхідність проведення відповідного дослідження.

Робота виконується згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей розвитку моторики дівчаток і хлопчиків, у тому числі з різною спрямованістю РА у період між 3 і 6 роками, з використанням чинного змісту програми для ДНЗ.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили, використовуючи загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури. Використовували також метод усного опитування й динамометрії як складових методики для визначення спрямованості мануальної

РА дітей [2] та педагогічне тестування для визначення стану розвитку моторики дітей між 3 і 6 роками. Останнім передбачалось оцінювання рухових завдань, що входили до чинного змісту фізичного виховання програми для ДНЗ [20]. Опрацьовували одержані дані методами математичної статистики. Досліджувані – 122 дівчинки і 130 хлопчиків віку від 3 до 6 років, які навчались у ДНЗ. При цьому в кожній вибірці як дівчаток, так і хлопчиків з різною спрямованістю РА було щонайменше по 20 осіб.

Результати дослідження. Чинний зміст програми розвитку дітей дошкільного віку [20] у частині, пов'язаній з їхнім фізичним вихованням у 3, 4 і 5 роки навчання, передбачає оволодіння дітьми визначеною, досить великою кількістю рухових дій. Для вивчення розвитку моторики дітей з різною спрямованістю рухової асиметрії (РА) між 3-ма і 6-ма роками оцінювали стан оволодіння ними руховими діями, які виокремили з усього масиву, встановленого зазначеним змістом програми [20]. Виокремлені рухові дії розглядали як базові, спираючись на рекомендації фахівців [4; 14]. У зв'язку із цим для дітей кожного року навчання сформували по шість блоків базових рухових дій. Дані, одержані наприкінці кожного з вищезазначених років навчання, тобто коли дітям виповнилося 4, 5 і 6 років, виявили таке.

Узагальнені оцінки за виконання базових рухових завдань у вибірках, сформованих за ознакою статі, свідчили про таке. У 4 роки середня оцінка (з максимальних трьох балів) за виконання дівчатками рухових дій склала: у шести діях блоку “вправи з бігу” – $2,1 \pm 0,07$ бала; шести діях блоку “вправи з повзання і лазіння” – $2,3 \pm 0,07$ бала; восьми діях блоку “вправи з рівноваги” – $1,9 \pm 0,07$ бала; дев'яти діях блоку “вправи з ходьби” – $2,1 \pm 0,09$ бала; семи діях блоку “вправи зі стрибків” – $1,9 \pm 0,06$ бала; чотирнадцяти діях блоку “вправи з кочення, ловіння, кидання” – $1,9 \pm 0,07$ бала.

Виконання тих самих рухових дій 4-річними хлопчиками відзначалося такими середніми оцінками: за дії першого з вищезазначених блоків – на рівні $2,0 \pm 0,07$ бала, другого – $2,3 \pm 0,06$, третього – $2,0 \pm 0,07$, четвертого – $1,9 \pm 0,06$, п'ятого – $2,4 \pm 0,06$, шостого – $1,5 \pm 0,07$ бала (табл. 1).

У 5-річних дівчаток середня оцінка за виконання рухових дій була такою: в одинадцяти діях блоку “вправи з бігу” – $2,4 \pm 0,06$ бала; восьми діях блоку “вправи з повзання і лазіння” – $2,2 \pm 0,07$ бала; восьми діях блоку “вправи з рівноваги” – $1,7 \pm 0,09$ бала; чотирнадцяти діях блоку “вправи з ходьби” – $2,3 \pm 0,07$ бала; десяти діях блоку “вправи зі стрибків” – $2,1 \pm 0,07$ бала; дев'яти діях блоку “вправи з кочення, ловіння, кидання” – $1,7 \pm 0,1$ бала.

У хлопчиків 5-ти років виконання тих самих рухових дій оцінили так: середня оцінка за дії першого із вищезазначених блоків склала $2,4 \pm 0,06$, другого – $1,9 \pm 0,07$, третього – $1,8 \pm 0,06$, четвертого – $2,5 \pm 0,06$, п'ятого – $2,0 \pm 0,06$ і шостого – $1,8 \pm 0,07$ бала.

Результати 6-річних дівчаток відзначалися тим, що середня оцінка за виконання вісімнадцяти дій блоку “вправи з бігу” склала $2,0 \pm 0,06$ бала, п'ятнадцяти дій блоку “вправи з повзання, лазіння” і блоку “вправи з рівноваги” – відповідно $2,1 \pm 0,06$ і $1,7 \pm 0,08$ бала, сімнадцяти дій блоку “вправи з ходьби” і блоку “вправи зі стрибків” – $2,0 \pm 0,07$ та $2,1 \pm 0,06$ бала, тринадцяти дій блоку “вправи з кидання, метання, ловіння” – $1,9 \pm 0,07$ бала.

Результати виконання тих самих рухових дій 6-річними хлопчиками були такими: середня оцінка за дії першого вищезазначеного блоку склала $2,0 \pm 0,06$ бала, другого – $1,9 \pm 0,07$, третього – $1,5 \pm 0,06$, четвертого – $2,0 \pm 0,07$, п'ятого – $2,1 \pm 0,07$, шостого – $1,5 \pm 0,07$.

Порівнюючи між собою дані дівчаток і хлопчиків однакового віку, виявили існування певних розбіжностей. Зокрема в 4 роки дівчатка краще виконували рухові дії

блоку “вправи з кочення, ловіння, кидання”, але поступалися хлопчикам у виконанні дій блоку “вправи зі стрибків”.

У 5 років розбіжності збереглися, але відрізнялись оцінки за виконання рухових дій таких блоків: дівчатка демонстрували кращі результати у “вправах з повзання, лазіння”, хлопчики – у “вправах із ходьби”.

Що стосується віку 6 років, то тут виявили зовсім іншу картину: дівчатка відзначалися значно кращими результатами у “вправах з кидання, метання, ловіння”, “вправах з повзання, лазіння”, “вправах на рівновагу”, тоді як у рухових діях інших досліджуваних блоків їхні результати не відрізнялися від виявлених у хлопчиків (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Стан виконання дітьми рухових завдань визначених блоків
вправ у період 4–6 років, бали**

Блок вправ	Дівчатка (n = 122)		Хлопчики (n = 130)		Достовірність відмінності <i>t</i>
	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>	
<i>4 роки</i>					
Вправи з бігу	2,1	0,07	2,0	0,07	1,01
Вправи з повзання, лазіння	2,3	0,07	2,3	0,06	0
Вправи на рівновагу	1,9	0,07	2,0	0,07	1,01
Вправи з ходьби	2,1	0,09	1,9	0,06	1,85
Вправи зі стрибків	1,9	0,06	2,4	0,06	5,89***
Вправи з кочення, ловіння, кидання	1,9	0,07	1,5	0,07	4,04***
<i>5 років</i>					
Вправи з кочення, ловіння, кидання	1,7	0,1	1,8	0,07	0,82
Вправи на рівновагу	1,7	0,09	1,8	0,06	0,92
Вправи з повзання, лазіння	2,2	0,07	1,9	0,07	3,03**
Вправи з бігу	2,4	0,06	2,4	0,06	0
Вправи зі стрибків	2,1	0,07	2,0	0,06	1,08
Вправи з ходьби	2,3	0,07	2,5	0,06	2,17*
<i>6 років</i>					
Вправи з бігу	2,0	0,06	2,0	0,06	0
Вправи з кидання, метання, ловіння	1,9	0,07	1,5	0,07	4,04***
Вправи з повзання, лазіння	2,1	0,06	1,9	0,07	2,17*
Вправи на рівновагу	1,7	0,08	1,5	0,06	2,0*
Вправи зі стрибків	2,1	0,06	2,1	0,07	0
Вправи з ходьби	2,0	0,07	2,0	0,07	0

Одержані дані свідчили, що в дівчаток і хлопчиків між 3-ма і 6-ма роками розвиток досліджуваних компонентів моторики знаходиться на нижчому від необхідного рівні, що засвідчує недостатню ефективність занять фізичними вправами у ДНЗ в аспекті вирішення цього завдання. Водночас на такому фоні виокремили особливість, що полягала в неоднаковому вияві окремих компонентів у дівчаток і хлопчиків однакового віку так, що: у 4 і 5 років певні компоненти є краще розвинутими в хлопчиків, тоді як інші – у дівчаток; у 6 років розвиток половини всіх досліджуваних компонентів у них не відрізнявся, а інша – була краще розвинута в дівчаток.

Зазначене певною мірою узгоджується з результатами деяких інших досліджень [1], а одна з причин одержаних нами даних може полягати в неврахуванні особливостей, якими відзначаються діти з різною спрямованістю РА. У зв'язку із цим проана-

лізували вищенаведені дані, але після розподілу дівчаток і хлопчиків за спрямованістю мануальної РА. Виявили, що оцінки 4-річних дівчаток із правобічною спрямованістю РА (ПРА) за виконання відповідного (тобто руками) блоку рухових завдань, – “вправ з кочення, ловіння, кидання”, – не відрізнялися від оцінок одноліток, які були амбідекстрами (АРА), з лівобічною спрямованістю РА (ЛРА), а також від узагальнених оцінок, тобто без урахування РА дівчаток (об’єднана вибірка – ОВ).

Аналогічний результат одержали в 5- і 6-річних дівчаток, а також у хлопчиків між 3 і 6 роками (табл. 2).

Таблиця 2

Розбіжності в узагальненій оцінці дітей з різною спрямованістю РА за виконання мануальних рухових завдань блоку “дії з кочення, ловіння, кидання” у період між 3-ма і 6-ма роками, бали

Вік, ро-ків	ОВ (n = 122)		АРА (n = 20)		ПРА (n = 82)		ЛРА (n = 20)		Достовірність відмінності <i>t</i>					
	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>	О-А	О-П	О-Л	А-П	А-Л	П-Л
<i>дівчатка</i>														
4	1,9	0,07	1,9	0,15	1,9	0,09	2,1	0,12	0	0	1,44	0	1,04	1,33
5	1,7	0,1	1,7	0,16	1,6	0,12	1,8	0,16	0	0,64	0,53	0,50	0,44	1,0
6	1,9	0,07	2,0	0,16	1,8	0,09	2,0	0,16	0,57	0,88	0,57	1,09	0	1,09
<i>хлопчики</i>														
4	1,5	0,07	1,5	0,17	1,5	0,08	1,7	0,18	0	0	1,04	0	0,81	1,02
5	1,8	0,07	1,9	0,18	1,8	0,09	1,8	0,19	0,52	0	0	0,50	0,38	0
6	1,5	0,07	1,5	0,15	1,5	0,09	1,6	0,15	0	0	0,60	0	0,47	0,57
<i>розбіжність оцінок дівчаток і хлопчиків з однаковою спрямованістю РА</i>														
4	4,04		1,76		3,32		1,85							
5	0,82		0,83		1,33		0							
6	4,04		2,28		2,36		1,82							

Примітки: позначено скорочені варіанти “О” – від ОВ, “А” – від АРА, “Л” – від ЛРА, “П” – від ПРА; знаком “*” – достовірність відмінності двох середніх на рівні $P < 0,05$; $p < 0,05$, “**” – $p < 0,01$, “***” – $p < 0,001$

Подальше вивчення особливостей розвитку моторики дівчаток і хлопчиків з різною спрямованістю РА засвідчило таке. За результатами виконання рухових завдань інших сформованих блоків (“вправи з бігу”, “вправи з повзання, лазіння”, “вправи на рівновагу”, “вправи з ходьби”, “вправи зі стрибків”) дівчатка з різною спрямованістю РА в кожному віці періоду між 3 і 6 роками не відзначалися суттєвими розбіжностями оцінок за виконання рухових завдань цих блоків, за винятком оцінки 5-річних дівчаток з АРА за виконання рухових дій блоку “вправи з бігу”, що була нижчою, ніж в одноліток з ПРА: у перших вона становила $2,1 \pm 0,19$, тоді як у других – $2,6 \pm 0,09$ бала ($p < 0,05$).

Аналогічний результат установили в хлопчиків з різною спрямованістю РА, за винятком оцінки в 6 років за виконання рухових дій блоку “вправи з ходьби”, що в хлопчиків з АРА була значно вищою, ніж у хлопчиків з ПРА та ЛРА, – становила відповідно $2,3 \pm 0,11$ та $2,0 \pm 0,07$, $1,8 \pm 0,17$ бала ($p < 0,05$).

Зазначене засвідчило існування певних розбіжностей між оцінками дівчаток, а також хлопчиків, з різною спрямованістю РА за виконання визначених рухових завдань у період між 3 і 6 роками. Водночас одержані дані засвідчили нівелювання усередненими даними особливостей, якими відзначаються оцінки дітей з різною спрямованістю РА за виконання кожного окремого завдання, що об’єднані в певний блок рухових завдань.

Висновки

1. У дівчаток і хлопчиків між 3 і 6 роками розвиток визначених чинним змістом програми для ДНЗ компонентів моторики знаходиться на нижчому від необхідного рівні, що засвідчує недостатню ефективність занять фізичними вправами у ДНЗ в аспекті вирішення зазначеного завдання.

2. Розвиток моторики дівчаток і хлопчиків відзначається особливістю, що полягає в неоднаковому вияві в них окремих компонентів в однаковому віці так, що в 4 і 5 років певні компоненти краще розвинуті в хлопчиків, а певні – у дівчаток. У 6 років картина зовсім інша: розвиток половини всіх досліджуваних компонентів у дівчаток і хлопчиків не відрізняється, тоді як інші значно краще розвинуті в дівчаток.

3. Під час оцінювання результатів виконання дівчатками та хлопчиками визначених програмою рухових завдань, крім статі й віку необхідно також урахувувати спрямованість РА, оскільки в іншому випадку одержані усереднені дані нівелюють особливості дітей з різною РА, що пов'язані з розвитком у них моторної функції, виходячи з вищезазначених показників.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на детальніше (тобто по кожному руховому завданню) вивчення особливостей моторики дівчаток та хлопчиків з різною спрямованістю РА між 3 і 6 роками, а також особливостей вияву й динаміки показників їхньої фізичної підготовленості.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
2. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : уч. пособ. / М. М. Безруких. – Екатеринбург, 1998. – 145 с.
3. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
4. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : [навч. посіб.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : ІЗМН, 2001. – 216 с.
5. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
6. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : уч. пособ. [для студ. высш. учеб. завед.] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
7. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2004. – 702 с.
8. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие : уч. пособие / [под ред. Б. А. Вяткина]. – М. : ИПРАН, 1999. – 349 с.
9. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : Волгоград. гос. ун-т, 2000. – 224 с.
10. Любомирский Л. Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра биол. наук : спец. 03.00.13 “Физиология человека и животных” / Л. Е. Любомирский. – М., 1989. – 35 с.
11. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
12. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті. – 2001. – 12 с.
13. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Н. В. Панфилова. – М. : НИИ физиологии детей и подростков РАО, 1992. – 19 с.
14. Степаненкова Э. Л. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : уч. пособ. / Э. Л. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник : [у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.

16. Функційна анатомія : підруч. [для студ. навч. закл. з фіз. вих і спорту 3–4 рівнів акредитації / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін.] ; за ред. Я. І. Федонюка, Б. М. Мицкана. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 552 с.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
18. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію. 2011 рік. – К., 2010. – 358 с.
19. Чуприков А. “Левша” в школі [Електронний ресурс] / Чуприков А., Айрапетянц В. – Режим доступу : <http://lefty.com.ua/articles.php>.
20. “Я у Світі” : Базова програма розвитку дитини дошкільного віку. – К. : Світлич, 2008. – 112 с.

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

УДК 796.011.1: 611.986

ББК 74.100.55

Олександр Бичук, Олександр Валькевич, Тетяна Мицкан

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ СКЛЕПІНЬ СТОПИ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі проаналізовано й узагальнено проблему використання інноваційних технологій у практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, будову та функції стопи, детермінанти, які впливають на формування опорно-ресорних властивостей стопи людини, висвітлено особливості сагітального профілю стопи дітей молодшого шкільного віку, динаміку зміни росто-масових показників і фізичної підготовленості молодших школярів. Розроблено й упроваджено програму профілактики порушень склепінь стопи, складовою частиною якої є інформаційно-методична система “Перші кроки до здоров'я”. Запропонована дасть змогу підвищити якість фізичного виховання в загальноосвітніх школах і сприятиме формуванню мотивації в молодших школярів до занять фізичними вправами. Експериментально підтверджено ефективність програми й переваги використання розроблених комплексів фізичних вправ у процесі профілактики порушень склепінь стопи. Складено комплекси фізичних вправ на основі показників сагітального профілю стопи для профілактики плоскостопості та нормативну шкалу оцінки стану склепіння дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, порушення склепінь стопи, сагітальний профіль стопи, інформаційно-методична система, фізичні вправи.

В работе проанализирована и обобщена проблема использования инновационных технологий в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста, строение и функции стопы, детерминанты, которые влияют на формирование опорно-ресорных свойств стопы человека, отражены особенности сагитального профиля стопы детей младшего школьного возраста, динамика изменения росто-массовых показателей и физической подготовленности младших школьников. Разработана и внедрена программа профилактики нарушений сводов стопы, составной частью которой является информационно-методическая система “Первые шаги к здоровью”. Предложенная программа даст возможность повысить качество физического воспитания в общеобразовательных школах и будет способствовать формированию мотивации у младших школьников к занятиям физическими упражнениями. Экспериментально подтверждена эффективность программы и преимущества использования разработанных комплексов физических упражнений в процессе профилактики нарушений сводов стопы. Составлены комплексы физических упражнений на основе показателей сагитального профиля стопы для профилактики плоскостопия и нормативная шкала оценки состояния свода детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, нарушение сводов стопы, сагитальный профиль стопы, информационно-методическая система, физические упражнения.

The paper analyzes and summarizes the problem of using innovative technologies in the practice of physical education of children of primary school age, structure and function of the foot, determinants that affect the formation of springs supporting-foot properties, the features of the sagittal profile of the foot of junior school children, fluctuations in growth-mass indices and physical training of pupils. A program of prevention of violations of codes of foot, part of which is informative and methodical system of “First steps to health” is

developed and introduced The offered program will help improve the quality of physical education in schools and promote the formation of motivation of junior school children to exercise. Experimentally confirmed the effectiveness of programs and the benefits of using systems developed by exercise in the prevention of violations of vaults of the foot. The complex of physical exercises based on the parameters of the sagittal profile of the foot to prevent flat feet and normative scale assessment vault is developed for the junior school children.

Key words: physical education, children of primary school age, a violation of arches of the foot, sagittal profile of the foot, informational and methodical system, exercise.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я дітей є важливим показником благополуччя країни та чинником національної безпеки. У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я, рухової підготовленості є фундаментальною основою, що зумовлює можливість реалізації потенційних здібностей індивіда [1; 3; 8].

Необхідність удосконалення чинної вітчизняної системи фізичного виховання школярів спричинена зростанням їх захворюваності, збільшенням кількості дітей із низькою фізичною підготовленістю та дисгармонійним фізичним розвитком [2; 6; 7].

Згідно із численними дослідженнями, зниження рухової активності в дітей молодшого шкільного віку призводить до порушення опорно-рухового апарату (ОРА) і пов'язаних із цим змін у серцево-судинній і дихальній системах, погіршуються обмінні процеси, знижується працездатність, спостерігається порушення психіки, що негативно впливає на їхню життєдіяльність [2; 4; 6].

Пильної уваги заслуговують питання розвитку й стану стоп. Стопа як один із найважливіших органів прямоходіння людини в умовах природних локомоцій виконує не тільки функцію опори, а й забезпечує організацію ресорних взаємодій тіла людини з опорною поверхнею.

Слабкість м'язів, які підтримують склепіння стопи, є одним із чинників порушень нормального склепіння стопи, що, урешті-решт, може призвести до патологічних змін не тільки в стопі, а й в інших ланках ОРА та системах організму людини [2; 4; 5].

Усе це засвідчує, що практика фізичного виховання потребує сучасних технологій і методичних підходів, спрямованих на профілактику порушень опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку.

Робота виконана відповідно до "Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр." Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.2.1 "Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини" (номер державної реєстрації – 0106U010786).

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні й розробленні програми зміцнення склепінь стопи молодших школярів під час фізичного виховання.

Методи дослідження. Дослідженням охоплено 280 хлопчиків і 250 дівчаток віком 7–10 років, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи й навчалися в НВК № 26 м. Луцьк. Для реалізації поставленої мети використовували антропометрію (програму Big Foot), тестування фізичної підготовленості.

У процесі досліджень встановлено нерівномірність зростання антропометричних показників у кожному віковому періоді. Так, у період із семи до восьми років відбувається досить інтенсивне зростання досліджуваних показників, із восьми до дев'яти років зростання показників дещо знижується, з дев'яти до десяти років показники знову зростають.

Аналіз результатів антропометричних вимірювань засвідчує, що в молодших школярів у період із семи до восьми років відбувається максимальне зростання ваги: 28,7% –

у хлопчиків і 21,3% – у дівчаток; обсягу стегна – 8,3% у хлопчиків, 7,7% – у дівчаток; обсягу гомілки – 8,1% у хлопчиків, 8,2% – у дівчаток; ширини стопи – 6,4% у хлопчиків, 6,7% – у дівчаток. Мінімальний приріст досліджуваних показників у хлопчиків і дівчаток простежується в період із восьми до дев'яти років.

Застосування програми “Big Foot” дало змогу визначити лінійні та кутові характеристики стопи дітей молодшого шкільного віку в сагітальній площині.

Аналіз лінійних і кутових характеристик стопи школярів у сагітальній площині засвідчує, що в дівчаток у період із восьми до дев'яти років кути α й β , які визначають опорно-ресорні властивості стопи, зазнають максимального зростання, відповідно, на 6,0 і 13,2%. Зростання кутів α й β закономірно призводить до зменшення кута γ . У цей самий період у дівчаток відбувається максимальний приріст довжини опорної частини стопи на 18,3%, а також показників, які характеризують опорно-ресорні властивості стопи: висоти гомілковостопного суглоба – на 5,3% та висоти верхнього краю човноподібної кістки – на 7,5%.

У хлопчиків спостерігається дещо інша картина: максимальне зростання кута β , який характеризує опорно-ресорні властивості стопи, відбувається в період із семи до восьми років і становить 9,1%. Інші досліджувані показники також зазнають максимального зростання, але в період із восьми до дев'яти років. Так, максимальне зростання довжини опорної частини стопи в хлопчиків становить 8,7%, висоти гомілковостопного суглоба – 7,6%, висоти верхнього краю човноподібної кістки – 12,4%. Кут α , який визначає опорно-ресорні властивості стопи, у цей період зростає на 4,4%.

Отримані результати дають підставу зробити припущення, що максимальний приріст антропометричних показників тіла молодших школярів у період 7–8 років може призводити до мінімального зростання лінійних і кутових характеристик стопи цього віку в сагітальній площині. Водночас потрібно звернути увагу на той факт, що в період із восьми до дев'яти років відбувається максимальний приріст лінійних і кутових ознак стопи школярів.

Варто також зауважити, що в період із дев'яти років у хлопчиків і дівчаток спостерігається зменшення кутів α й β , що свідчить про зниження опорно-ресорних властивостей стопи, а можливо, і про схильність до плоскостопості.

На основі отриманих результатів розроблено нормативну шкалу оцінки сагітального профілю стопи, яка дає можливість контролювати процес формування опорно-ресорних властивостей стопи в молодших школярів під час фізичного виховання.

У процесі дослідження ми встановили рівень розвитку фізичних якостей школярів відповідно до вимог шкільної програми. Результати подано в табл. 1. Вони вказують на те, що в хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку існує позитивна динаміка фізичних якостей у віковому аспекті.

Отже, при формуванні гармонійно розвиненої особистості школярів потрібно звертати увагу на адекватність фізичного навантаження на організм дитини й на стопу, зокрема, з метою профілактики її порушень.

На основі аналізу отриманих результатів нами обґрунтована й розроблена програма профілактики порушень склепінь стопи в молодших школярів.

Створена нами програма профілактики порушень склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку включає такі елементи, як мета та завдання, етапи реалізації програми, модулі програми, учасники реалізації програми, контроль реалізації програми, інформаційно-методична система “Перші кроки до здоров'я” і результат реалізації програми (рис. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, бали

№ п/п	Фізичні якості	Стать	Класи			
			1	2	3	4
1	Швидкісні здібності	♂	8–9	8	8–9	9
		♀	9	8–9	10	10
2	Спритність	♂	1	1	1	5
		♀	1	1	1	5
3	Гнучкість	♂	8–9	6–7	8	8–9
		♀	8–9	10	9	8
4	Витривалість	♂	6–7	9	10	9
		♀	7–8	7	11	10
5	М'язова сила	♂	9	9	10	9
		♀	8–9	9	9	7
6	Швидкісно-силові якості	♂	10	8–9	8–9	8–9
		♀	9	9	9	8–9

Мета розробленої нами програми – зміцнення склепінь стопи молодших школярів задля профілактики їх порушень. Для досягнення мети ми поставили такі завдання:

- підвищення рівня теоретичних знань;
- підвищення рівня фізичної підготовленості школярів;
- зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи;
- підвищення мотивації до здорового способу життя й занять фізичними вправами;
- оволодіння методами контролю та самоконтролю.

Програму реалізовували протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального, на кожному з яких вирішували відповідні завдання, використовували різноманітні методи, засоби та форми проведення занять.

Розроблена програма має три модулі – інформаційний, теоретичний і практичний.

Інформаційний модуль має на меті збагачення необхідною інформацією педагогів, батьків і школярів стосовно будови й функціонування опорно-рухового апарату та його значення в життєдіяльності людини. Для реалізації поставленої мети ми керувалися загальноприйнятими принципами: систематичності та послідовності, доступності й індивідуальності, свідомості та активності, наочності. Інформаційний модуль реалізовувався протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального, на кожному з яких розширювалося коло питань, пов'язаних із досліджуваною темою для кожного з учасників (педагогів, батьків і дітей). Інформація подавалась у вигляді презентацій, також були посилання на літературні джерела, у яких, при бажанні, можна більш глибоко ознайомитися з необхідними питаннями. Контроль пропонуємо здійснювати в різних формах для кожної групи учасників залежно від їх компетенції.

Функція теоретичного модуля – донести інформацію про засоби, форми та методи застосування оздоровчої фізичної культури для профілактики порушень ОРА. Кожна група учасників могла отримати потрібну інформацію у вигляді презентаційного матеріалу чи посилань на науково-методичні джерела. Оскільки наша програма переважно розрахована на дитячий контингент, то ми подали всю інформацію в доступній для цієї вікової групи формі, використовуючи загальноприйняті принципи. Контроль реалізації модуля здійснювали поетапно, у міру засвоєння дітьми теоретичного матеріалу.

Практичний модуль передбачав реалізацію запропонованих комплексів фізичних вправ для профілактики порушень склепінь стопи та контроль за впливом на організм людини різноманітних засобів і форм фізичного виховання. Реалізація модуля мала на

меті використання дидактичних і спеціальних принципів, а також застосування таких методів: строго регламентованої вправи, ігрового, змагального, проблемного навчання й формування творчості.



Рис. 1. Блок-схема програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів під час фізичного виховання

Розроблені комплекси фізичних вправ потрібно виконувати в урочний і позаурочний час з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Навантаження на організм регулюється кількістю повторів, інтенсивністю та координаційною складністю. Контроль за якістю виконання цього модуля здійснювали педагоги й батьки у формі тестування, аналізу правильності та систематичності виконання завдань, оцінювалися також свідоме ставлення й бажання виконувати вправи.

Реалізація модулів програми забезпечувалась узгодженими діями всіх учасників програми: учителів, учнів і батьків, кожен з яких виконує відповідні функції.

У процесі реалізації програми здійснювали контроль – попередній, поточний і підсумковий. Використання цих форм контролю дасть змогу, на нашу думку, створити сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості, зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи, підвищення рівня фізичної та теоретичної підготовленості дітей.

На кожному з етапів реалізації програми контролювали лінійні й кутові характеристики стопи в сагітальній площині (за допомогою нормативної шкали оцінки чи програми “Big Foot”), рівень розвитку фізичних якостей (на основі педагогічного тестування), а також рівень теоретичних знань (використання тестових завдань з альтернативними варіантами відповідей).

У сучасних умовах назріла гостра необхідність створення шкільного середовища, яке сприятиме фізичному й моральному оздоровленню школярів. Із метою заповнення цієї прогалини розроблено інформаційно-методичну систему “Перші кроки до здоров’я”, яка дає змогу підвищити якість фізичного виховання в загальноосвітніх школах і сприятиме формуванню мотивації до занять фізичними вправами в молодших школярів.

Запропонована інформаційно-методична система профілактики порушень склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку включає вивчення таких аспектів, як: будова ОРА, зокрема, увага приділяється порушенням ОРА, комплексам вправ, які використовуються з метою профілактики його порушень, самомасажу, загартуванню, самоконтролю. У нашій програмі також подано відповідну інформацію для батьків і вчителів.

Очікуваними результатами реалізації програми є посилення мотивації до здорового способу життя й занять фізичними вправами; підвищення рівня фізичної й теоретичної підготовленості, нормалізація лінійних і кутових характеристик стопи.

Критерієм ефективності розробленої програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів були динаміка кутових і лінійних характеристик стопи в сагітальній площині та рівень фізичної підготовленості.

Упровадження розробленої програми тривало вісім місяців. Для участі у формульному експерименті створено контрольну й експериментальну групи, по 20 осіб у кожній ($\epsilon=0,03 \leq 0,05$), хлопчиків і дівчаток віком 7–8 років.

Контрольна група займалася за програмою для НВК, експериментальна – за нашою програмою, яка передбачала виконання розроблених комплексів ранкової гімнастики, фізичних вправ на заняттях із фізичної культури, рухливих ігор, виконання домашніх завдань, а також заняття за розробленою нами інформаційно-методичною системою “Перші кроки до здоров’я”.

Аналіз результатів формулюючого експерименту (табл. 2) засвідчує, що в хлопчиків та дівчаток ЕГ відбулися позитивні зміни кутових і лінійних характеристик сагітального профілю стопи. Так, статистично достовірно ($t > t_{2p}$) зросли лінійні характеристики: довжина опорної частини стопи в хлопчиків – на 5,43 мм, у дівчаток – на 4,7 мм.

Таблиця 2

Динаміка показників сагітального профілю стопи та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ п/п	Досліджу- ваний показник	Контрольна група				Експериментальна група			
		хлопчики, n=10		дівчатка, n=10		хлопчики, n=10		дівчатка, n=10	
		до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту
1	Довжина опорної частини стопи, мм	132,25±8,21	137,4±7,56*	127,21±3,97	131,92±4,89*	132,47±6,89	137,9±4,65*	127,43±4,81	132,1±5,23*
2	Висота гомілковостопного суглоба, мм	61,1±4,32	62,8±3,26*	59,42±4,29	61,3±3,87*	61,1±4,76	63,5±5,12*	59,56±3,12	62,5±3,45*
3	Висота верхнього краю човноподібної кістки, мм	38,14±2,87	40,1±2,54	36,68±1,98	37,98±2,46	38,18±2,93	40,9±1,98	36,74±2,36	39,42±2,17
4	Плесневий кут α , град.	20,89±2,56	22,04±2,93	21,07±2,23	22,28±2,27	20,88±2,67	27,08±2,36*	21,09±2,09	27,4±2,34*
5	П'ятковий кут β , град.	28,13±2,72	29,25±3,11	29,42±1,78	30,6±2,54	28,11±2,34	33,91±2,29*	29,41±2,21	35,39±2,19*
6	Кут γ , град.	130,98±7,23	128,71±4,95	129,51±5,38	127,12±4,73	131,01±5,47	119,01±6,32	129,5±4,75	117,21±5,28
7	Швидкість, с	7,11±0,21	6,9±0,18*	7,38±0,16	7,3±0,12*	7,13±0,16	6,7±0,15*	7,37±0,19	7,0±0,14*
8	Спритність, с	12,67±0,13	12,4±0,14	12,91±0,17	12,7±0,15	12,68±0,13	12,0±0,11*	12,9±0,15	12,4±0,11*
9	Гнучкість, см	4,99±0,98	5,5±0,91*	9,7±0,59	10,0±0,85*	5,02±0,72	7,0±0,86*	9,6±0,84	13,0±0,52*
10	Витривалість, м	554,0±21,35	562,0±26,71	359,6±47,51	375,0±37,26	555,0±31,45	564,0±41,78	358,2±45,13	376,0±42,19
11	Сила, р	2,48±0,95	2,54±0,87	6,0±0,35	6,3±0,57	2,48±0,46	2,6±0,68	6,2±0,28	6,3±0,35
12	Швидкісно-силові якості, см	114,2±3,25	120,0±4,15	103,4±5,28	108,0±7,26	114,4±5,42	132,0±4,37*	103,1±5,17	118,0±35,72*

Примітка: * $p < 0,05$

Водночас збільшилася висота розташування гомілковостопного суглоба в хлопчиків – на 2,4 мм, у дівчаток – на 2,94 мм, а також статистично вірогідно ($t > t_{cp}$) зросли кутові характеристики – кут α у хлопчиків – на 6,19 град., у дівчаток – на 6,31 град., кут β , відповідно, на 5,8 і 5,98 град.

Результати досліджень, наведені в табл. 2, засвідчують, що в хлопчиків і дівчаток ЕГ статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися чотири досліджувані показники фізичних якостей: швидкість – на 0,43 с у хлопчиків і на 0,37 с – у дівчаток; спритність – на 0,68 с у хлопчиків і на 0,5 с – у дівчаток; гнучкість – на 1,98 см у хлопчиків і на 3,4 см – у дівчаток; швидкісно-силові якості – на 17,6 см у хлопчиків і на 14,9 см – у дівчаток. Зростання витривалості й м'язової сили не мали статистично вірогідних значень ($t < t_{cp}$).

У дітей КГ статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися лише два показники: швидкості – на 0,21 с у хлопчиків і на 0,08 с – у дівчаток; гнучкості – на 51 см у хлопчиків і на 0,3 см – у дівчаток. Зростання спритності, сили, витривалості та швидкісно-силових якостей у дітей КГ статистично недостовірне ($t < t_{cp}$).

Проведені дослідження стосовно комплексного вивчення ефективності запропонованої програми підтверджують, що авторська програма профілактики порушень склепінь стопи, апробована на достатньому контингенті школярів, має статистично вірогідні переваги порівняно із загальноприйнятою програмою з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. Використання запропонованої програми під час фізичного виховання дасть змогу не лише здійснити профілактику плоскостопості школярів, а й збільшити рівень їхньої щоденної рухової активності та зміцнити здоров'я.

Висновки

1. Експериментальним дослідженням встановлено, що масо-ростові показники обстежених дітей відповідають загальноприйнятим закономірностям змін цих показників для зазначеного контингенту респондентів. Досліджувані фізичні якості в хлопчиків і дівчаток відповідають достатньому рівню при оцінках 9,5–8,0 балів, виняток становить лише спритність, яка перебуває на початковому рівні й відповідає лише одному балу.

2. Аналіз динаміки лінійних характеристик сагітального профілю стопи хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку вказує на їх зростання з віком. Максимальний приріст досліджуваних показників відбувається в період із 8 до 9 років. Отримані результати дають підставу стверджувати, що в дітей цього віку відбувається інтенсивне формування стопи.

3. Аналіз отриманих даних дав змогу розробити програму профілактики порушень склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку. Вона включає такі елементи, як мета й завдання, етапи реалізації; модулі програми; учасників реалізації; контроль реалізації програми; показники контролю; а також інформаційно-методичну систему “Перші кроки до здоров'я” і результат реалізації програми.

4. Як засвідчують отримані результати, у хлопчиків контрольної й експериментальної груп відбувається зростання кутових і лінійних характеристик стопи в сагітальній площині, однак якісні показники в обох групах різні. Так, після завершення експерименту в дітей контрольної групи статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися лише дві лінійні характеристики стопи в сагітальній площині (довжина опорної частини стопи й висота гомілковостопного суглоба), тоді як в експериментальній групі статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися чотири показники – дві лінійні характеристики (довжина опорної частини стопи та висота гомілковостопного суглоба) і дві кутові – плесневий кут α та п'ятковий кут β , які характеризують опорно-ресорні властивості стопи.

Варто також зазначити, що в дітей контрольної й експериментальної груп відбулися позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості. Так, у дітей контрольної

групи статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися лише два показники – швидкість і гнучкість. В експериментальній групі статистично достовірно ($t > t_{cp}$) покращилися чотири показники – швидкість, спритність, гнучкість і швидкісно-силові якості.

Проведений педагогічний експеримент підтверджує, що використання розробленої програми профілактики порушень склепінь стопи дало позитивний ефект.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають вивчення впливу розробленої програми профілактики порушень склепінь стопи на біомеханічні характеристики стопи дітей молодшого шкільного віку в сагітальній площині.

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : уч. пособ. / Виленская Т. Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти / Вільчковський Е. С. – Запоріжжя : [б. в.], 2006. – 228 с.
3. Дубогай О. Д. Фізкультура, як складова здоров'я та успішного навчання дитини / Дубогай О. Д. – К. : Вид. дім “Шкільний світ”, 2006. – 123 с.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / Кашуба В. А. – К. : Науч. мир, 2002. – 278 с.
5. Лапутин А. Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания : метод. пособ. для студ. II курса ф-та спорт. медицины и физ. реабилитации / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко. – К., 2003. – 67 с.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
7. Петрович В. В. Теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання / В. В. Петрович, А. І. Альошина, О. І. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 114–117.
8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 796.011.1: 611.986

ББК 74.100.55

Алла Альошина, Ігор Бичук

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У роботі проаналізовано й узагальнено будову та функції стопи, фактори, що впливають на її функціональну спроможність; висвітлено особливості сагітального профілю стопи дітей старшого дошкільного віку, динаміку зміни росто-масових показників та фізичної підготовленості дошкільнят. Розроблено й упроваджено технологію профілактики плоскостопості для дітей старшого дошкільного віку, відмінними рисами якої є організація профілактичних заходів з урахуванням особливостей сагітального профілю стопи та рівня їхньої фізичної підготовленості. Експериментально підтверджено ефективність технології та переваги використання розроблених комплексів фізичних вправ у процесі профілактики плоскостопості. Розроблено комплекси фізичних вправ на основі показників сагітального профілю стопи для профілактики плоскостопості та нормативну шкалу оцінки стану склепіння стопи дошкільнят для Волинської області.

Ключові слова: фізичне виховання, діти старшого дошкільного віку, плоскостопість, сагітальний профіль стопи, технологія профілактики, фізичні вправи.

В работе проанализировано и обобщено строение и функции стопы, факторы, влияющие на ее функциональную возможность; отражены особенности сагитального профиля стопы детей старшего дошкольного возраста, динамика изменения росто-массовых показателей и физической подготовленности дошкольников. Разработана и внедрена технология профилактики плоскостопия для детей старшего дошкольного возраста, отличительными чертами которой является организация профилак-

ческих мер с учетом особенностей сагитального профиля стопы и уровня их физической подготовленности. Экспериментально подтверждена эффективность технологии и преимущества использования разработанных комплексов физических упражнений в процессе профилактики плоскостопия. Разработаны комплексы физических упражнений на основе показателей сагитального профиля стопы для профилактики плоскостопия и нормативная шкала оценки состояния свода стопы дошкольников для Волынской области.

Ключевые слова: *физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, плоскостопие, сагитальный профиль стопы, технология профилактики, физические упражнения.*

In the work the structure and functions of foot are analysed, factors, that affect its functional possibility are generalized, the features of sagittal type of foot of children of senior preschool age are reflected, dynamics of change of height and mass indexes and physical preparedness of under-fives. The technology of prevention of flatfoot is developed and inculcated for the children of senior preschool age, the distinguishing features of which organization of preventive measures taking into account the features of sagittal type of foot and level of their physical preparedness. Efficiency of technology and advantage of the use of the developed complexes of physical exercises is experimentally confirmed in the process of prevention of flatfoot. The complexes of physical exercises on the basis of indexes of sagittal type of foot for the prevention of flatfoot and normative scales of estimation of the state of vaults of under-fives are developed for the Volyn region.

Key words: *physical education, children of senior preschool age, flatfoot, sagittal type of foot, technology of prevention, physical exercises.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасних умовах оздоровча функція фізичного виховання дошкільників набуває досить важливого значення, стає пріоритетною проблемою для розробки й реалізації нових педагогічних технологій та альтернативних підходів до вдосконалення фізичного виховання дітей [1; 2; 3; 6].

Необхідність пошуку шляхів удосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлена тривожною тенденцією погіршення стану їхнього здоров'я, зниженням рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості [2; 4; 6].

Значна кількість відхилень у стані опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку переконує нас у тому, що існуючі організаційно-методичні підходи до використання засобів фізичного виховання не повною мірою забезпечують профілактику деформації склепіння стопи в дітей старшого дошкільного віку [1; 3; 4].

У спеціальній літературі наявні поодинокі дані про динаміку формування морфобіомеханічних властивостей стопи дітей старшого дошкільного віку. Не зважаючи на виняткове значення функції стопи у формуванні опорно-рухового апарату, вчителі фізичної культури у роботі з дітьми недостатньо звертають увагу на правильний розвиток цієї ланки опорно-рухового апарату, що, зі свого боку, може призводити до розвитку плоскостопості [1; 4].

Робота виконана відповідно до “Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.” Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.2.1 “Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини”.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні й розробленні технології профілактики порушень опорно-ресорних властивостей стопи в дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості морфологічного розвитку та стан фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.
2. Розробити й апробувати технологію профілактики плоскостопості в дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, антропометричний метод, педагогічне

тестування, відеокомп'ютерний аналіз із використанням програми "Big Foot", методи математичної статистики.

Дослідженням було охоплено 82 хлопчики та 41 дівчинку віком 5–6 років, які за станом здоров'я належали до основної групи та відвідували дошкільні дитячі заклади (ДДЗ) №27 і №32 м. Луцьк.

Як засвідчують результати досліджень, показники маси та довжини тіла в хлопчиків і дівчаток відповідають середньому рівню розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні характеристики тіла дітей старшого дошкільного віку ($X \pm \sigma$)

№ п/п	Показник	Хлопчики	Дівчатка
1	Маса тіла (кг)	20,7±1,36	20,2±2,23
2	Довжина тіла (см)	115,3±2,82	114,5±3,87
3	Ріст сидячи (см)	65,3±1,44	63,8±2,38
4	Окружність стегна (см)	34,0±2,02	33,1±2,86
5	Окружність гомілки (см)	24,0±1,38	23,5±1,88
6	Довжина стопи (см)	19,1±0,69	19,0±1,36
7	Ширина стопи (см)	7,0±0,27	6,8±0,38

Автоматизована обробка відеограм стопи за допомогою програми "Big Foot" дає підставу стверджувати, що біомеханічні характеристики (рис. 1), які відображають інформацію про опорно-ресорні властивості стопи в хлопчиків, вищі, ніж у дівчаток ($p < 0,05$).

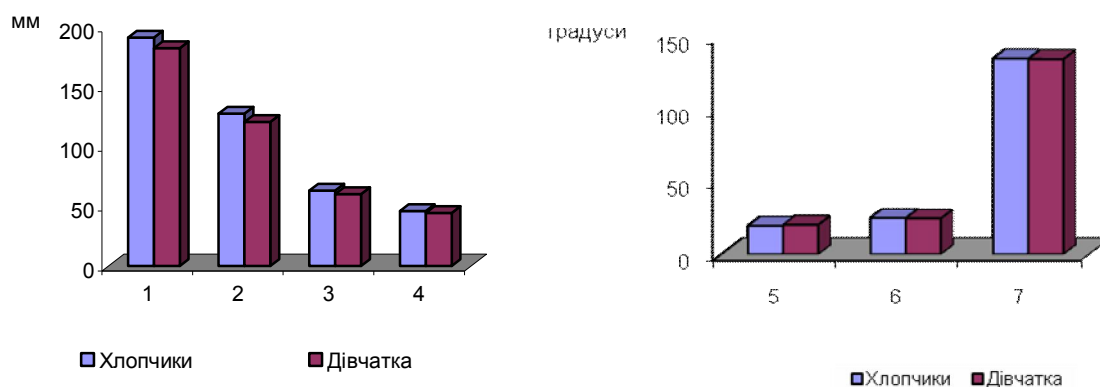


Рис. 1. Біомеханічні характеристики стопи дітей старшого дошкільного віку:

1 – довжина стопи; 2 – довжина опорної частини стопи; 3 – висота гомілковостопного суглоба; 4 – висота верхнього краю човноподібної кістки; 5 – плесновий кут α ; 6 – п'ятковий кут β ; 7 – кут γ

На підставі отриманих даних ми розробили нормативну шкалу оцінки, яка характеризує сагітальний профіль стопи й дає можливість контролювати процес її формування в дошкільнят Волинської області.

Аналіз рівня фізичної підготовленості засвідчує, що в хлопчиків та дівчаток він нижчий від нормативного (рис. 2). Варто також зазначити про наявність слабого кореляційного зв'язку між досліджуваними показниками ($r = 0,03$, $p < 0,05$).

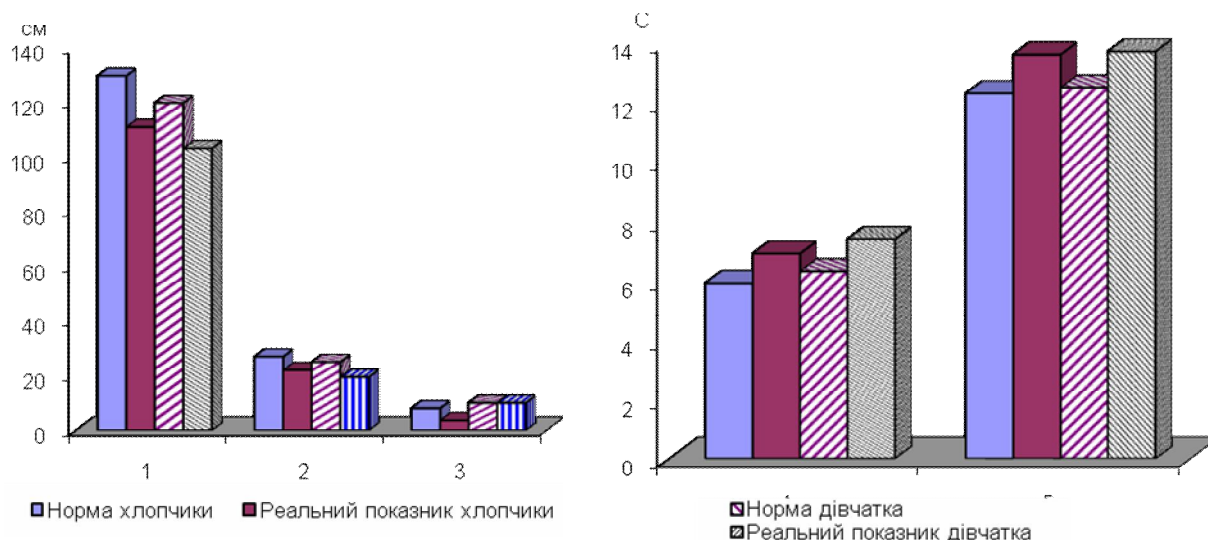


Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку: 1 – стрибок у довжину; 2 – стрибок угору; 3 – гнучкість, см; 4 – біг 30 м; 5 – спритність

На основі аналізу отриманих результатів ми обґрунтували й розробили технологію профілактики плоскостопості дошкільнят, також подано дані щодо перевірки її ефективності.

Розроблена нами технологія профілактики плоскостопості дошкільнят (рис. 3) включає п'ять компонентів і функцій, які забезпечують її реалізацію.

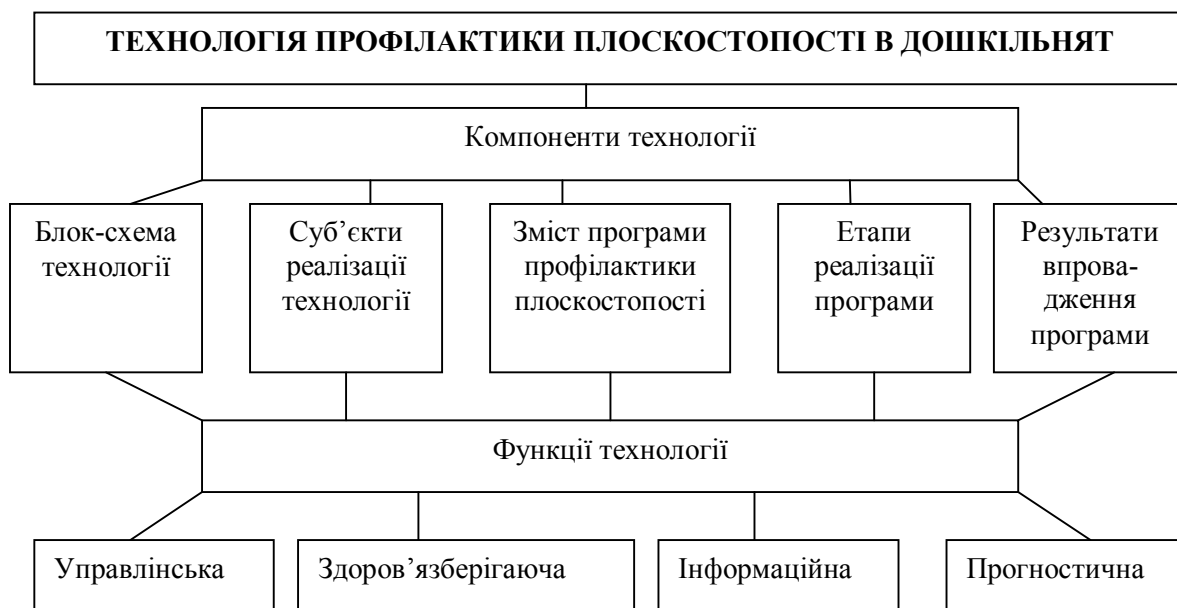


Рис. 3. Функціональна схема технології профілактики плоскостопості

Перша компонента – блок-схема технології профілактики плоскостопості – містить загальну інформацію про складові частини технології, їх взаємодію та послідовність виконання для досягнення поставленої мети – зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи. Перший блок включає діагностику організму дитини й стану опорно-рухового апарату; другий – обґрунтування змісту програми профілактики плоско-

стопості; третій – передбачає низку заходів щодо реалізації програми профілактики; четвертий – контроль реалізації програми, висновки.

Друга компонента – суб'єкти реалізації технології профілактики плоскостопості (рис. 4) – визначає основних суб'єктів, які безпосередньо братимуть участь у реалізації технології профілактики плоскостопості, а також детально визначає їхні функції під час упровадження програми.

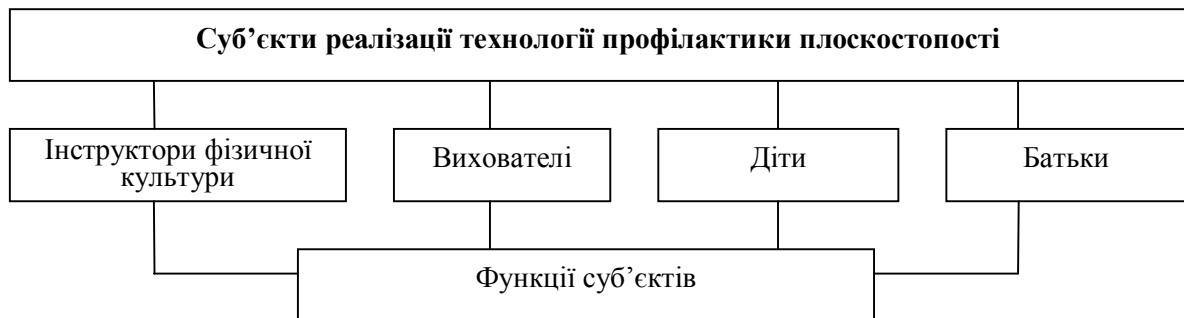


Рис. 4. Суб'єкти реалізації технології профілактики плоскостопості дошкільнят

Третя компонента – зміст програми профілактики плоскостопості (рис. 5). На рисунку детально представлено зміст програми, визначено основну мету – профілактика плоскостопості, збереження здоров'я, розвиток фізичних якостей. Водночас висвітлено основні завдання, які досягатимуться під час її впровадження (освітні, оздоровчі, виховні та профілактичні).

У процесі реалізації програми профілактики ми вважаємо за доцільне використовувати дидактичні принципи: свідомості й активності; систематичності й послідовності; повторюваності й поступовості; наочності; доступності та індивідуалізації. Водночас вважаємо за необхідне дотримуватись і спеціальних, прийнятих у теорії і методиці фізичного виховання принципів, які відображають закономірності фізичного виховання [3; 7]: неперервності; поступового нарощування розвивально-тренувальних впливів; адаптивного збалансування динаміки навантажень; циклічності та вікової адекватності.

У процесі профілактики плоскостопості необхідно використовувати й загальні принципи системи фізичного виховання [5; 6]: усебічного гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості, зв'язку із життєдіяльністю.

У нашій програмі ми застосовували такі методи навчання, як інформаційно-рецептивний, репродуктивний, метод проблемного навчання та метод формування творчості [7]. Також використано спеціальні методи теорії і методики фізичного виховання: методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний.

Ми використовували всі методи та принципи в єдності, реалізуючи тим самим оздоровчу, виховну й освітню функції фізичного виховання, а також забезпечуючи зв'язок фізичного виховання з підготовкою до школи та формуванням гармонійно розвинутої особистості; принцип оздоровчої спрямованості, зв'язку із життєдіяльністю.

У процесі профілактики плоскостопості пропонуємо використовувати такі засоби: фізичні вправи, рухливі й українські народні ігри, гігієнічні фактори, сили природи, застосовуючи фронтальний, груповий та індивідуальний способи організації дітей.

Четверта компонента – етапи реалізації програми (рис. 5). Програма профілактики реалізується протягом трьох етапів: підготовчого, основного й заключного. Поетапна реалізація програми профілактики плоскостопості має на меті:

- усунути фактори, які сприяють плоскостопості;

- комплексний підхід до раціональної організації рухового режиму дітей;
- повноцінне використання гігієнічних факторів і сил природи;
- забезпечення злагодженої роботи батьків та педагогічного колективу дошкільного закладу.



Рис. 5. Зміст програми профілактики плоскостопості

Фізичне навантаження на організм дошкільнят ми пропонуємо регулювати за допомогою таких параметрів: темпу й тривалості виконання вправ та кількості їх повторень; вихідного положення й амплітуди рухів; пауз відпочинку між вправами; використання вправ на гнучкість, розслаблення, а також дихальних вправ.

П'ята компонента – результати впровадження програми профілактики плоскостопості – відображає ефективність запропонованої програми профілактики плоскостопості на її кінцевий результат – досягнення поставленої мети. Так, у результаті впровадження програми профілактики плоскостопості в дошкільнят має відбутися формування мотивації до занять фізичними вправами; збільшення обсягу теоретичних знань; зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи; позитивна динаміка показників сагітального профілю стопи; формування фізіологічних вигинів хребта; формування навички правильної постави; зміцнення зв'язково-суглобового апарату; прогресивний розвиток фізичних якостей; формування позитивних рис характеру; формування гармонійної особистості.

Фізичні вправи, використані для профілактики плоскостопості, ми поділяли на вправи загального призначення (вправи, які формують поставу, розвивають органи дихання, опорно-руховий апарат). Водночас фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей, поділяємо на вправи для розвитку координаційних, швидкісних та силових здібностей, гнучкості та витривалості. В окрему групу виділяємо фізичні вправи, які формують різні психофізіологічні якості: увагу, сприйняття й орієнтування в просторі та часі.

Статичні й динамічні вправи, які ми використовували в нашій програмі, були без предметів та з предметами. Водночас статичні вправи пропонуємо поділяти на три групи, залежно від положення, у якому вони виконуються: стоячи, сидячи, лежачи. Динамічні вправи, які ми пропонуємо застосовувати в програмі, зазвичай виконують в ауксотонічному режимі, у звичайних, полегшених або ускладнених умовах. Запропоновані нами вправи виконували переважно індивідуальним і груповим способами, хоча іноді доречним було виконання фізичних вправ у парах. Такий розподіл фізичних вправ дає змогу розглядати їх із позицій освітніх, оздоровчих та виховних завдань, які розв'язувалися в процесі реалізації розробленої нами технології.

Для спрямованого впливу на локальні зміни показників сагітального профілю стопи, які є в дітей зі схильністю до плоскостопості, зокрема в показниках кутових характеристик, ми вперше розробили комплекси вправ, спрямовані на зміцнення м'язів стопи й гомілки та формування склепінь стопи. До них було включено гімнастичні та спеціальні фізичні вправи, які зміцнюють м'язи нижніх кінцівок, і структури, що відповідають за пасивні й активні зтяжки склепіння стопи.

Упровадження розробленої програми тривало сім місяців. Для участі у формувальному експерименті створено контрольну й експериментальну групи, по 20 осіб у кожній ($\epsilon = 0,03 \leq 0,05$), хлопчиків і дівчаток віком 5–6 років.

Контрольна група займалася за програмою для дошкільних закладів, експериментальна – за нашою програмою, яка передбачала виконання ранкової гімнастики, розроблених комплексів фізичних вправ на заняттях із фізичної культури, комплексів вправ під час руханкових хвилинок, народних рухливих ігор та виконання домашніх завдань.

Аналіз результатів дослідження (табл. 2) засвідчує, що в процесі реалізації технології профілактики плоскостопості у хлопчиків і дівчаток експериментальної групи відбулися більш вагомі зміни досліджуваних показників сагітального профілю стопи, ніж у дітей контрольної групи. У дітей контрольної групи зміна показників са-

Таблиця 2

Динаміка показників сагітального профілю стопи та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ п/п	Досліджуваний показник	Контрольна група				Експериментальна група			
		хлопчики, n = 10		дівчатка, n = 10		хлопчики, n = 10		дівчатка, n = 10	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1	Довжина стопи, мм	191,0±11,59	196,2±11,24	182,3±10,3	187,6±10,5	191,1±11,25	195,9±11,65	182,4±10,24	187,5±10,15
2	Довжина опорної частини стопи, мм	127,3±14,51	131,5±14,27	120,5±8,2	125,1±8,32	127,5±13,6	128,5±13,46	120,9±8,16	122,8±8,25
3	Висота гомілковостопного суглоба, мм	63,2±5,86	63,9±5,92	60,7±4,9	61,9±4,63	63±5,5	65,3±5,62*	60,4±4,65	63,1±4,75*
4	Висота верхнього краю човноподібної кістки, мм	45,8±3,24	46,2±3,31	44,6±3,6	45,3±3,72	45,6±4,1	47,5±4,33*	44,5±3,85	44,2±3,79*
5	Плесновий кут α , град.	21,2±3,65	22,4±3,42	22,2±3,21	23,5±3,18	21,3±3,53	27,9±3,61*	22,1±3,26	28,6±3,15*
6	П'ятковий кут β , град.	26,4±5,43	27,6±5,21	26,6±4,71	27,9±4,82	26,3±5,12	31,5±5,3*	26,5±4,52	31,5±4,68*
7	Кут γ , град.	132,4±8,24	130±8,35	131,2±7,41	128,6±7,52	132,4±8,32	120,6±8,46*	131,4±7,42	119,9±7,35*
8	Швидкість, с	6,95±0,11	6,75±0,12*	7,42±0,14	7,02±0,13*	6,92±0,11	6,32±0,13*	7,44±0,14	6,84±0,11*
9	Спритність, с	13,64±0,12	13,44±0,14	13,74±0,21	13,44±0,16	13,63±0,12	13,13±0,12	13,72±0,21	13,02±0,15
10	Гнучкість, см	3,63±0,35	4,23±0,29*	10,3±0,78	11,3±0,82*	3,65±0,35	5,45±0,18*	10,2±0,78	12,6±0,68*
11	Швидкісно-силові якості, см (стрибок у довжину з місця)	111,4±1,97	120,4±1,87	103,6±2,74	109,6±1,95	111,2±1,97	127,2±1,85*	103,3±2,74	115,3±1,94*
12	Швидкісно-силові якості, см (стрибок угору)	22,5±0,76	24,5±0,67*	19,43±1,05	21,23±0,86*	22,2±0,76	26,2±0,72*	19,45±1,05	24,35±0,98*

Примітка: * $p < 0,05$

гітального профілю статистично недостовірна ($t < t_{гр}$). Водночас у дітей експериментальної групи статистично достовірно ($t > t_{гр}$) покращилося п'ять показників: кут α – на $6,6^0$ у хлопчиків і на $6,5^0$ – у дівчаток; кут β – на $5,2^0$ у хлопчиків і на $5,0^0$ – у дівчаток; кут γ – на $11,8^0$ у хлопчиків і на $11,5^0$ – у дівчаток; висота гомілковостопного суглоба – на 2,3 мм у хлопчиків і на 2,7 мм – у дівчаток; висота верхнього краю човноподібної кістки – на 1,9 мм у хлопчиків і на 1,4 мм – у дівчаток, що засвідчує зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи дошкільнят і підтверджує ефективність запропонованої нами технології профілактики плоскостопості.

Результати досліджень (табл. 2) засвідчують, що в хлопчиків і дівчаток експериментальної групи статистично достовірно ($t > t_{гр}$) покращилося чотири досліджувані показники фізичних якостей: гнучкість – на 1,8 см у хлопчиків і на 2,4 см – у дівчаток; швидкість – на 0,6 с у хлопчиків і в дівчаток; швидкісно-силові якості (на прикладі стрибка вгору) – на 4,0 см у хлопчиків і на 4,9 см – у дівчаток; швидкісно-силові якості (на прикладі стрибка в довжину) – на 16,0 см у хлопчиків та на 12,0 см – у дівчаток. У дітей контрольної групи статистично достовірно ($t > t_{гр}$) покращилися лише три показники: швидкість – на 0,2 с у хлопчиків і на 0,4 с – у дівчаток; гнучкість – на 0,6 см у хлопчиків і на 1,0 см – у дівчаток; швидкісно-силові якості (на прикладі стрибка вгору) – на 2,0 см у хлопчиків і на 1,8 см – у дівчаток.

Проведений педагогічний експеримент засвідчує, що використання розробленої технології профілактики плоскостопості дало позитивний ефект.

Висновки

1. Установлено, що в хлопчиків середні значення досліджуваних антропометричних показників вищі, ніж у дівчаток. Маса та довжина тіла в хлопчиків і дівчаток відповідають середньому рівню розвитку. Рівень фізичної підготовленості в хлопчиків і дівчаток нижчий від нормативного.

2. Біомеханічні характеристики, які містять інформацію про опорно-ресорні властивості стопи в хлопчиків, вищі, ніж у дівчаток. Установлено, що саме біомеханічні характеристики стопи, отримані за допомогою програми “Big Foot”, дають змогу виявити в дітей старшого дошкільного віку схильність до порушення опорно-ресорних властивостей стопи та своєчасно розпочати її профілактику.

3. Аналіз отриманих даних дав змогу розробити технологію профілактики плоскостопості в дошкільнят. Запропонована нами функціональна схема технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку містить п'ять компонент і чотири основні функції. До головних компонент технології відносимо блок-схему технології; суб'єкти реалізації технології; зміст програми профілактики плоскостопості; етапи реалізації програми; результати впровадження програми. Основні функції технології – управлінська, здоров'язберігаюча, інформаційна, прогностична.

Програма профілактики плоскостопості передбачає проведення занять у формі ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, прогулянок та домашніх завдань. Запропонована технологія реалізується протягом трьох етапів. Комплекси фізичних вправ для профілактики плоскостопості розроблені з урахуванням особливостей сагітального профілю стопи та рівня фізичної підготовленості дошкільнят, а також основних положень теорії і методики фізичного виховання.

4. У процесі реалізації технології профілактики плоскостопості доведено, що в дітей експериментальної групи статистично достовірно ($t > t_{гр}$) покращилися п'ять показників сагітального профілю стопи: плесновий кут α , п'ятковий кут β , кут γ , а також чотири показники фізичної підготовленості: швидкість, гнучкість і швидкісно-силові якості (на прикладі стрибка в довжину та стрибка вгору).

У дошкільнят контрольної групи статистично достовірно ($t > t_{гр}$) покращилися лише показники розвитку фізичних якостей: у хлопчиків – гнучкості, швидкісно-силових якостей (на прикладі стрибка в довжину та стрибка вгору); у дівчаток – швидкості, гнучкості й швидкісно-силових якостей (на прикладі стрибка в довжину). При цьому збільшення показників сагітального профілю стопи незначне й статистично недостовірне ($t < t_{гр}$).

Отримані результати засвідчують ефективність запропонованої технології профілактики плоскостопості в дошкільнят, а також дають підставу стверджувати про доцільність її застосування з метою підвищення фізичної підготовленості дітей.

Перспективи подальших досліджень проблеми пов'язані з розробкою технології профілактики порушень постави та опорно-ресорних властивостей стопи дошкільнят засобами фітбол-гімнастики.

1. Бондарь Е. М. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста / Е. М. Бондарь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2006. – № 4. – С. 59–64.
2. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : уч. пособ. / Виленская Т. Е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
4. Кашуба В. О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В. О. Кашуба, О. М. Бондар // Науково-практичний журнал “Спортивний вісник Придніпров’я”. – Дніпропетровськ, 2010. – № 3. – С. 139–141.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
7. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : уч.-метод. пособ. / Степаненкова Э. С. – М. : Академия, 2001. – 368 с.

Рецензент: д-р мед. наук, проф. Остап'як З. М.

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 796.011: 1-796.011: 3-373: 55

ББК 75.0

Ірина Білоус

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО КОРЕКТУВАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В Україні гостро стоїть проблема підготовки фахівців з фізичного виховання для роботи з неповносправними дітьми. Сучасна система навчання на факультетах фізичного виховання і спорту ВНЗ не передбачає в повному обсязі вирішення цього завдання. Можливі шляхи реалізації підготовки спеціалістів у галузі адаптивної фізичної культури розглянуто на прикладі роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Окреслено в цілому проблемне поле адаптивної фізичної культури, її методологічні основи та вимоги до професійної підготовленості й особистості спеціаліста по роботі з дітьми-інвалідами.

Ключові слова: вчитель фізичного виховання, адаптивна фізична культура, корекційно-педагогічна діяльність.

В Украине остро стоит проблема подготовки специалистов по физическому воспитанию детей-инвалидов. Современная система обучения на факультетах физического воспитания и спорта вузов не предусматривает в полном объеме решения этой задачи. Возможные пути реализации подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры рассмотрены на примере деятельности кафедры теории и методики физической культуры и спорта Прикарпатского национального университета имени Василя Стефаника. Определены в целом проблемное поле адаптивной физической культуры, ее методологические аспекты и требования к профессиональной подготовленности и личностным качествам специалиста по работе с детьми-инвалидами.

Ключевые слова: учитель физического воспитания, адаптивная физическая культура, коррекционно-педагогическая деятельность.

In Ukraine the acute problem of training in physical education for work with disabled children. The modern system of education at the Faculty of Physical Education and Sports University does not provide the full solution to this problem. Possible ways of training in adaptive physical education is considered on the work of the theory and methods of physical culture and sports Carpathian National University V.Stefanyk. Outlined in general problematic field of adaptive physical education, its methodological foundations and requirements for professional training and personality specialist working with children with disabilities.

Key words: teacher of physical education, adaptive physical education, remedial teaching activities.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом відповідно до світових стандартів в Україні значно зросла зацікавленість педагогічної спільноти проблемами навчання й виховання дітей з особливими потребами [2; 4]. Задекларована політика в галузі освіти неповносправних осіб спрямована на навчання таких дітей з урахуванням їх потенціальних можливостей для досягнення максимальної незалежності в майбутньому. Це проявляється в активізації державних органів, які у своїх постановах і різних законодавчих актах стимулюють діяльність фахівців, що працюють у напрямі коректувальної педагогіки, появи нових наукових досліджень у цій сфері, розробках інноваційних технологій спеціальної допомоги дітям-інвалідам та ін. [3; 5; 8; 9].

Система спеціальної освіти, що діє в нашій країні, вирішує завдання в створенні найсприятливіших умов корекції аномального розвитку дитини, її соціальної адаптації. Знання основ коректувальної педагогіки й спеціальної психології допомагає знайти шляхи подолання труднощів у роботі з неповносправними дітьми як у спеціальних коректувальних освітніх установах, так і в умовах масового навчання [5; 10].

У той самий час виховання й навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я – важливе завдання не лише вищевказаних спеціальностей, але й фізичної культури. Вона має значні можливості для корекції й удосконалення моторики будь-якого індивіда. Велика кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють проводити відбір доцільних поєднань для кожного окремого випадку. Це зумовлює перевагу засобів фізичного виховання перед іншими видами коректувальної та реабілітаційної роботи, а саму діяльність у цьому напрямі виділяє в специфічний вид – адаптивну фізичну культуру (АФК) [6; 7; 9].

Однак професійна компетентність фахівця з АФК виходить далеко за межі традиційних видів роботи в галузі фізичної культури, оскільки охоплює діагностичну, консультаційну, соціально-педагогічну, реабілітаційну, психотерапевтичну, коректувальну та інші види діяльності. Водночас вона повинна опиратися на глибоку інтеграцію гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових, психолого-педагогічних і медико-біологічних знань, що забезпечують науково обґрунтовані цілі, конструювання й процесуальний розвиток діяльності в різних сферах фізичної культури з особами, які мають відхилення в стані здоров'я.

На жаль, сьогодні у ВНЗ недостатньо приділяється увага підготовці студентів факультетів фізичного виховання і спорту для роботи з неповносправними дітьми, хоча кількість таких дітей значно зростає. Незважаючи на певний прогрес, досягнутий за останні роки в підготовці спеціалістів з АФК, майбутній учитель, як і раніше, залишається об'єктом пізнавального процесу, не отримуючи при цьому достатньої спеціальної підготовки, унаслідок чого виявляється нездатним до виконання функцій корекційно-педагогічної діяльності.

Мета роботи – дати характеристику структури підготовки фахівця з фізичної культури до корекційно-педагогічної діяльності в спеціальних закладах освіти.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували теоретичний аналіз статистичної, науково-медичної та науково-педагогічної літератури, методи порівняння, систематизації й узагальнення.

Результати дослідження. Підготовка фахівця в галузі адаптивної фізичної культури в Україні стає актуальною у зв'язку з гострою проблемою дитячої інвалідності. За даними голови профільного комітету з питань охорони здоров'я Верховної Ради Т.Бахтєєвої, у 2010 році налічувалося понад 165 тисяч дітей-інвалідів віком до 18 років [1]. Державним комітетом статистики України та Міністерством охорони здоров'я України реєструвалося зростання рівня інвалідності дітей (з 191,0 у 2006 році до 222,3 випадків на 10 тис. дітей у 2010 році) [4]. Станом на 1 січня 2011 року загальна чисельність інвалідів становила 2,71 млн осіб.

Аналіз ситуації на пострадянському просторі з підготовки спеціалістів цього напрямку показав, що тільки в Російській Федерації (РФ) сьогодні сформовані основні риси освітнього, наукового, правового й інформаційного простору АФК. Згідно з Державним освітнім стандартом РФ, у перелік спеціальностей вищої професійної освіти з 2005 року введено напрям "Фізична культура для осіб з відхиленнями в стані здоров'я (АФК)".

На жаль, в Україні напрям підготовки спеціалістів з АФК нині не реалізується, незважаючи на високу затребуваність цих фахівців у державному секторі систем соціального захисту, освіти, фізичної культури, охорони здоров'я, які представлені державними установами й організаціями різної відомчої підпорядкованості, а також підприємствами та структурами, у яких мешкають, навчаються, працюють, лікуються, відпочивають, тренуються, змагаються особи з відхиленнями в стані здоров'я.

Аналіз кількісного та якісного складу спеціалістів з фізичної культури, які працюють з неповносправними дітьми (школи-інтернати, громадська організація “Інваспорт”, спеціальні коректувальні школи, навчально-реабілітаційні центри, приватні установи та ін.) на території Івано-Франківської області, показав нестачу кваліфікованих кадрів для роботи в цьому напрямі. Із 56 осіб, залучених до роботи з дітьми-інвалідами, 32 мають спеціальність учитель фізичного виховання, 19 – реабілітолог, 5 – дефектолог, однак тільки 7 з них, будучи випускниками ВНЗ 2005–2010 рр., вивчали предмети “Адаптивна фізична культура” або “Адаптивне фізичне виховання”.

Крім того, активна діяльність різних фондів, громадських організацій, державної мережі закладів, приватних клубів і секцій, які навчають інвалідів різних вікових категорій і нозологій, призводить до того, що практична корекційно-кондиційна допомога надається їм, з методичної точки зору, досить хаотично, із запровадженням не завжди перевірених на ефективність і надійність методичних інновацій.

Звідси й виникають основні проблеми, пов’язані з гострим дефіцитом фахівців з адаптивного фізичного виховання та тренерів-викладачів з адаптивного спорту. Цьому сприяють також орієнтація більшості вузів, що здійснюють підготовку кадрів з адаптивної фізичної культури, на її лікувальний або реабілітаційний напрям і незатребуваність у вузах спеціалізацій “Адаптивне фізичне виховання та адаптивний спорт” і “Адаптивна фізична культура”.



Рис. 1. Заняття студентів IV–V курсів з АФК у навчально-реабілітаційному центрі

У той самий час, окрім Національного університету фізичного виховання і спорту, ряд прогресивних ВНЗ спрямовують свою діяльність на розв'язання зазначених завдань. До таких навчальних підрозділів слід віднести й факультет фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, де разом з класичною кафедрою теорії і методики фізичної культури і спорту створюються й інші структури кадрового забезпечення освіти в галузі адаптивної фізичної культури, зокрема, для підготовки фахівців, готових до компетентної роботи з різними категоріями інвалідів в умовах дошкільних, шкільних, позашкільних, позаосвітніх установ, а також інтегрованого навчання й виховання осіб з порушеннями психофізичного розвитку в загальних масових закладах освіти.

Зміст освітньо-професійної програми підготовки фахівця з адаптивної фізичної культури включає професійно орієнтовані дисципліни, навчальні предмети, які використовуються в медичній освіті, дисципліни, що формують найважливіші компоненти корекційної педагогіки (дефектології) і нові для системи вищої професійної освіти інтегральні дисципліни, зміст яких складає базу, фундамент знань спеціалістів з адаптивної фізичної культури: теорія і організація адаптивної фізичної культури, лікарський контроль в адаптивній фізичній культурі, науково-методична діяльність, технології оздоровчо-спортивної діяльності, матеріально-технічне забезпечення адаптивного фізичного виховання.

Складність формування змісту дисциплін з АФК полягає в тому, що вони мають бути не просто сумою знань з галузей фізичної культури, медицини й корекційної педагогіки, а, по суті, формувати нове знання, що є результатом взаємопроникнення знань кожної з названих галузей і необхідною для вирішення специфічних цілей і завдань адаптивної фізичної культури.

Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в процесі вивчення предмета “Адаптивна фізична культура” передбачає освоєння принципів і закономірностей побудови заняття фізичною культурою з особами з обмеженими функціональними можливостями, вплив заняття АФК на формування соціального статусу неповносправної особи, корекцію поведінки дезадаптованих дітей, відновлення функціонального стану уражених систем інвалідів та їх адаптацію до умов побуту й майбутньої професійної діяльності.

Крім того, навчальна програма підготовки студентів, спрямована на формування системи вдосконалення оздоровчої та спортивної діяльності інвалідів, профілактику й лікування захворювань та уражень засобами адаптивної фізичної культури, тренування інвалідів з різними формами патології в обраних видах адаптивного спорту та їх підготовку до змагальної діяльності, а також на освоєння сучасних методів реабілітації дітей-інвалідів різних нозологічних груп.

У процесі спеціалізованої підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання в них формуються навички самостійної практично-педагогічної діяльності. Цьому сприяє активне використання для навчання студентів ряду спеціалізованих шкіл і навчально-реабілітаційного центру м. Івано-Франківськ. Саме там вони опановують основи нозологічної та функціональної діагностики, оцінку моторних і психофізичних якостей неповноправної дитини, формулювання й вирішення індивідуальних завдань фізичного виховання стосовно того чи іншого учня, вибір адекватних поставленим завданням методів, засобів і форм фізичного виховання, модифікування існуючих методів навчання, виходячи із завдань конкретної ситуації, реалізацію педагогічного процесу із залученням сучасних інформаційних технологій, оформлення виконаної роботи в контексті карти фізичного й моторного розвитку дитини, плани індивідуальної ро-

боти з неповносправними дітьми, конспекти уроків фізичного виховання й лікувальної фізичної культури, сценарії спортивних свят чи змагань та ін.

У той самий час діяльність фахівця в галузі фізичної культури з особами, що мають відхилення в стані здоров'я, та інвалідами вимагає не лише глибоких знань у сфері теорії та методики адаптивної фізичної культури, але й особливих особистісних якостей: доброзичливості, терпіння, співчуття, поваги, емпатії та ін. Тому вибір студентами зазначеного напрямку діяльності передбачає відповідну мотивацію, яка стимулює професійне самовизначення за вказаною спеціальністю.

Специфіка професійної діяльності в АФВ зумовлює вимоги до професійної підготовленості й особистості спеціаліста. Професійна діяльність фахівця АФК зв'язана з професійними стресами, а професійно особистісні якості фахівця АФК розглядаються, передусім, у рамках мотивації майбутніх професіоналів. Основними мотивами, які стимулюють професійне самовизначення студентів за цією спеціальністю, є мотиви особистісного престижу, професіоналізму, прагматичні й пізнавальні мотиви. Висока вираженість цих груп мотивів (за винятком прагматичних) сприяє формуванню в більшості студентів загальної змістової установки на роботу з людьми з обмеженими фізичними й психічними можливостями.

Висновки

У контексті гуманізації сучасної корекційної педагогіки та її орієнтації на парадигму особистісно-орієнтованого навчання особливо актуальними постають проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя з адаптивного фізичного виховання.

Основна проблема підготовки спеціаліста по роботі з дітьми-інвалідами полягає не в накопиченні знань з базових дисциплін, а в створенні нового, по суті, знання, що є результатом інтеграції гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових, психолого-педагогічних і медико-біологічних предметів.

Екстраполяція методик навчання студентів з класичних галузей знань значно знижує ефективність підготовки фахівця в галузі АФК.

Гуманізація спеціального навчання потребує від майбутнього педагога певного рівня розвитку особистісно-професійних якостей, які надають учителю можливість реалізувати рівноправний характер взаємодії з учнями, які мають фізичні чи психічні вади.

Перспективи подальших досліджень. Докорінне реформування й удосконалення національної системи освіти, що відбувається внаслідок високої динамічності соціально-економічних процесів і трансформацій в Україні, потребує нової стратегії підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури для навчання й виховання неповносправних осіб. Оновлення теоретико-методологічного підґрунтя цієї галузі в цілому, зумовлене насамперед змінами соціально-психологічного та соціально-економічного ставлення до об'єкта діяльності – дитини-інваліда, передбачає розробку нових моделей і стандартів підготовки фахівців для роботи в системі адаптивної фізичної культури.

1. В Україні зростає кількість дітей-інвалідів. Інтерв'ю голови профільного комітету з питань охорони здоров'я Верховної Ради України Т. Бахтєєвої до Міжнародного дня інваліда від 02.12.2011 [Електронний ресурс]. – К. : УНІАН здоров'я, 2011. – Режим доступу : <http://health.unian.net/ukr/detail/227115>.
2. Саламанкская декларация и рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями (декларация Всемирной конференции по образованию лиц с особыми потребностями: доступ и качество) [Електронний ресурс]. – Саламанка (Испания), 1994. – Режим доступу до сайта ООН : http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/decl_disabled.shtml.
3. Пехота О. М. Особистісно орієнтоване навчання / О. М. Пехота, А. М. Старева. – Миколаїв : Іліон, 2007. – 272 с.

4. Про становище інвалідів в Україні : нац. доп. / Мінпраці України, Держ. установа “Наук.-дослід. ін-т соц.-труд. відносин”. – К., 2008. – 200 с.
5. Седнева В. О. Основи корекційної роботи з учнями, які мають особливості психофізичного розвитку : [методичні рекомендації] / В. О. Седнева. – Миколаїв : ОІППО, 2011. – 36 с.
6. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко.– Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры : [учебник] : в 2 т. – М. : Сов. спорт, 2007. – (Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры). Т. 1 / [под общ. ред. С. П. Евсеева]. – 291, [1] с.
8. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – Режим доступу до програми : <http://www.lawua.info/bdata3/ukr3328/index.htm>.
9. Частные методики адаптивной физической культуры : [учеб. для вузов по спец. “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)”] / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2007. – 608 с.
10. Щербакова А. М. Воспитание ребенка с нарушениями развития / Анна Михайловна Щербакова. – М. : НЦ ЭНАС, 2002. – 40 с. – (Коррекционная школа).

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Альошина Алла Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Базілевський Андрій Григорович – аспірант Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Балацька Лариса Василівна – аспірантка 3 року навчання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Беляк Юлія Ігорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Бичук Ігор Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації Інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Бичук Олександр Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан Інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Білоус Ірина Василівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Валькевич Олександр Васильович – асистент кафедри олімпійського та професійного спорту Інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Галаманжук Леся Людвігівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.

Глазирін Іван Дмитрович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Гоншовський Вадим Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Довбенко Тетяна Володимирівна – старший викладач кафедри філософії, історії, соціології Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Дутчак Мирослав Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України (2004), перший проректор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Єдинак Геннадій Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Львівського державного університету фізичної культури.

Завацька Лідія – кандидат педагогічних наук, професор, декан інституту фізичної культури і здоров'я Рівненського економіко-гуманітарного університету.

Завгородня Тетяна Костянтинівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки імені Богдана Ступарика.

Макарова Еліна Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри реабілітації інституту соціальних технологій у складі Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна" (м. Київ).

Мисів Володимир Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Мицкан Тетяна Степанівна – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Опришко Наталія Олександрівна – старший викладач кафедри фізичної культури Тернопільського національного економічного університету.

Пасічняк Любомир Васильович – директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Пітин Мар'ян Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Прозар Микола Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Рихлюк Сергій Павлович – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Скавронський Олександр Павлович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Слюсарчук Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання факультету фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Хоменко Ірина Миколаївна – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Чорний Войтик – доктор габлітований з фізичної культури, професор, декан факультету фізичного виховання Жешувського університету (Польща).

Юрчишин Юрій Володимирович – старший викладач кафедри фізичного виховання факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Ярий Роман Олексійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

- Тетяна Довбенко.* Окремі проблеми здорового способу життя учнівської та студентської молоді..... 3

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

- Тетяна Завгородня.* Ідеї взаємозв'язку духовного та фізичного розвитку особистості в педагогічній спадщині Василя Сухомлинського..... 9

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

- Роман Ярій, Богдан Мицкан, Войтик Чорний.* Зміни морфофункціональних властивостей дітей молодшого шкільного віку під впливом занять футболом..... 13

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

- Вадим Гоншовський, Олександр Скавронський.* Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі..... 23
- Юрій Юрчишин.* Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання..... 30
- Віктор Слюсарчук, Микола Прозар.* Програмування занять із покращення фізичного стану дітей 8–10 років під час фізичного виховання..... 35

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

- Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан, Лідія Завацька.* Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування..... 44
- Олег Грецький.* Вплив самоконтролю на формування мотивації юних спортсменів до виконання індивідуальних домашніх завдань..... 50

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

- Мирослав Дутчак, Любомир Пасічняк.* Актуалізація проблеми підготовки та реалізації програм спортивної анімації в місцях масового відпочинку населення..... 53
- Юлія Беляк, Наталія Опришко.* Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку..... 58
- Олександр Скавронський, Вадим Гоншовський.* Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів..... 66
- Ірина Хоменко.* Фахово-термінологічна компетентність майбутніх фахівців із фізичної культури..... 74
- Володимир Мисів.* Організація диференційованого підходу до учнів у системі фізичного виховання в школі..... 78
- Микола Прозар.* Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор..... 84

СПОРТ

- Сергій Рихлюк.* Морфофункціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки..... 91
- Мар'ян Пітин.* Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки..... 95
- Андрій Базілевський, Іван Глазирін.* Вплив рівня розвитку спеціальних рухових здібностей на ефективність ігрової діяльності баскетболістів 10–13 років..... 101

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Еліна Макарова.</i> Визначення ефективних засобів і методів фізичної реабілітації для студентів з різними формами паралічів.....	106
<i>Лариса Балацька, Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак.</i> Особливості розвитку моторики дітей з різною руховою асиметрією між 3 і 6 роками.....	112
<i>Олександр Бичук, Олександр Валькевич, Тетяна Мицкан.</i> Профілактика порушень склепінь стопи в молодших школярів засобами фізичного виховання.....	118
<i>Алла Альошина, Ігор Бичук.</i> Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.....	126

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

<i>Ірина Білоус.</i> Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до корективно-педагогічної діяльності.....	136
Відомості про авторів	142

CONTENTS

VALEOLOGY

- Tetyana Dovbenko*. Special problems of healthy lifestyle of pupil's and student's youth.... 3

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Tetyana Zavgorodnya*. The ideas of correlation between the spiritual and physical development of the personality in Vasyl Sukhomlynskyi's pedagogical heritage..... 9

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

- Roman Yaryi, Bogdan Mytskan, Voityk Shornyi*. Changes of morpho-functional properties of young schoolchildren under the influence of football..... 13

METHODOLOGY AND MENEDEGMENT IN PHYSICAL CULTURE

- Vadym Gonshovskyi, Oleksandr Skavronskyi*. The technology of the individualization of physical training of the future rescuers at the military institution of higher education..... 23
- Yuriy Yurchyshyn*. Technology of drawing of students to moving activity of health-improving character during physical training..... 30
- Viktor Slyusarchuk, Mukola Prozar*. Programming of classes of improvement of the physical condition of 8–10 years old children during physical education..... 35

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

- Gennadiy Yedynak, Bogdan Mytskan, Lidiya Zavatska*. The state and some theoretical aspects of strengthening of the students' motivation to the health-oriented physical activity..... 44
- Oleg Gretskeyi*. The influence of self-control on the formation of motivation of young sportsmen to the fulfilment of individual home tasks..... 50

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

- Myroslav Dutchak, Liubomyr Pasichniak*. Actualization of the problem of preparation and realization of sport animation programmes in the places of mass recreation..... 53
- Yuliya Beliak, Nataliya Opryshko*. Substantiation of the new approaches of programming of health-improving training for the women of mature age..... 58
- Oleksandr Skavronskyi, Vadym Gonshovskyi*. Differentiation of physical training of Military Lyceum students based on somatotypes..... 66
- Iryna Khomenko*. Professionally-terminological competence of the future physical culture specialists..... 74
- Volodymyr Mysiv*. Organization of differentiated approach to the students in the system of physical education at school..... 78
- Mykola Prozar*. Pedagogical conditions of improvement of the physical state of pupils of 4–5 forms by means of sports..... 84

SPORT

- Sergiy Rykhliuk*. Morphofunctional indices of the young gymnasts' sport gift at the stage of preceding basic preparation..... 91
- Pityn Marian*. Game method in the theoretical preparation of archers at the stage of initial training..... 95
- Andriy Bazilevskyi, Ivan Glazyrin*. Influence of the level of development of special moving abilities on the effectiveness of game activity of basketball players aged 10–13..... 101

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Elina Makarova</i> . Determination of the effective means and methods of physical rehabilitation for the students with different forms of paralysis.....	106
<i>Larysa Balatska, Lesya Halamanzhuk, Gennadiy Yedynak</i> . Particular features of motility development of children (3–6 years old) with different motive asymmetry.....	112
<i>Oleksandr Bychuk, Oleksandr Valkevych, Tetiana Mytskan</i> . Prophylaxis of violations of arches of foot for junior schoolboys by means of physical education.....	118
<i>Aleshina Alla, Bychuk Igor</i> . Technology of prevention of flatfoot of children of senior preschool age by facilities of physical culture.....	126

SHORT REPORTS

<i>Iryna Bilous</i> . Preparation of the future physical training teacher for the corrective pedagogical activity.....	136
Information about authors	142

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 *.tif, *.eps, Corel Draw або Adobe Photo Shop.

5. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і мають бути побудовані 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 та англійською мовами);
- постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, у 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;

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вичитана й підписана автором(ами).

8. Разом зі статтею до “Вісника 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 напрямам 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, ВДВ ЦІТ, р/р 35220001000005; код банку 836014; код одержувача 02125266 “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 16
2012

Видається з 2004 р.

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Літературний редактор *Руслана БОДНАР*
Комп'ютерна правка і верстка *Віра ЯРЕМКО*
Коректор *Надія ВЕБЕР*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 30.01.2013. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 17,3.
Тираж 100 прим. Зам. 4.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С.Бандери, 1, тел. 71-56-22
E-mail: vdvcit@pu.if.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2718 від 12.12.2006.